A Buddhist monk with a shaved head, wearing white robes, is seated in the foreground. He is looking slightly to the left. In the background, a white pagoda with a golden spire is visible through green trees under a clear sky.

Hành trình tới

Giác ngộ và

Giải thoát

Mae Chee  
*Kaew*

Bhikkhu Sīlaratano

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC





“Quà Pháp bảo cao quý hơn món quà khác”

— Đức Phật



# *Mae Chee aew*

Hành trình tới  
Giác ngộ và Giải thoát

*Viết dựa trên tư liệu thu thập bằng tiếng Thái*  
Bhikkhu Dick Sīlaratano

A Forest Dhamma Publication



Mae Chee Kaew  
All commercial rights reserved  
© 2013 Bhikkhu Dick Silaratano  
[www.forestdhamma.org](http://www.forestdhamma.org)

Thiết kế bìa và ruột: Melita Halim  
Dịch giả: PT Diệu Hạnh  
[d.dieuhanh@gmail.com](mailto:d.dieuhanh@gmail.com)  
Biên dịch từ nguyên bản tiếng Anh  
Do Forest Dhamma Books xuất bản

In tại Xí nghiệp in Fahasa  
774 Trường Chinh, P 15  
Quận Tân Bình, TP HCM

Không được phép bán Pháp như hàng hóa ở chợ.  
Được phép tái bản sách này dưới mọi hình thức  
để ấn tống, như món quà Pháp bảo, và không  
cần xin bất kỳ giấy phép nào nữa. Cấm hoàn toàn  
việc tái bản sách này dưới bất kỳ hình thức nào  
với mục đích thương mại.

— *Ajaan Mahā Boowa Ñāṇasampanno*





## Mục lục

Danh sách tên riêng tiếng Thái	11
Lời người dịch	13
Lời mở đầu	17
Lời giới thiệu	21

### Phần một — Phúc lành

Ngọc đá trong suốt	31
Tinh thần chiến đấu quả cảm	39
Phúc lành của cả một đời	46
Bãi dâu	54
Chìm trong công việc vô tận	61
Bé Kaew	66

### Phần hai — Xuất gia

Bỏ lại sau lưng tất cả	75
Tìm lại kho báu đã mất	80
Chọc phải tổ ong	87
Chi là gánh nước	92
Bước qua cổng	96

Chú lợn rừng	103
Ma quỷ trong núi	108
Động Nok Kraba	114
Sự thất bại tâm linh	121
Quán thân	127
Vị nữ tu lý tưởng	133
Hành hương	139

### Phần ba — Cốt lõi

Đường nghiệp gặp nhau	149
Dấu hiệu của Pháp	158
Cái xác trong mình	168
Hay biết tự nhiên	175
Cốt lõi lung linh	181
Sến đỏ nở rộ	186

### Phần bốn — Thanh tịnh

Sông và đại dương	197
Ồn sâu	202
Cam kết trọn đời	207
Sự thanh tịnh của tâm	211

Lời kết	219
Những bài pháp sưu tập được	223
Về tác giả	235

# Danh sách tên riêng tiếng Thái

<i>Trong bản dịch</i>	<i>Cách phát âm</i>	<i>Nghĩa</i>
Ajaan	Achan, Acharn	Sư, thầy
Ajaan Sao	Achan Sào	
Ajaan Mun	Achan Măn	
Ajaan Khamphan	Achan Kam-pan	
Ajaan Kongma	Achan Kong-ma	
Ajaan Mahā Boowa	Achan Mahá Bu-a	
mae	me	mẹ
mae chee	me chi	cô tu nữ
Kaew	Kèo	
Baan Huay Sai	Bán Huấy Sái	
Mukdahan	Mục-đà-hàn	
Wat Nong Nong	Oạt Nong Nong	
Baan Taad	Bán Tạt	
sala	sả-la	



## Lời người dịch

Sau một thời gian đến chùa gần nhà, tôi được một gia đình bạn đạo tặng cuốn *Venerable Ācariya Mun Bhūridatta Thera – A Spiritual Biography* và cuốn *Mae Chee Kaew – Her Spiritual Journey to Awakening & Enlightenment* của Bhikkhu Dick Silaratano. Nhân lúc có người thân hiểu sai lệch về thế giới vô hình quanh ta, coi đó là những sức mạnh siêu nhiên mà ta phải lệ thuộc vào, tôi đã dịch một, hai chương trong cuốn *Mae Chee Kaew – Her Spiritual Journey to Awakening & Enlightenment* để giúp người đó thay đổi quan điểm. Rồi dần dần, từ việc dịch một, hai chương, tôi đã dịch hết cuốn sách với mong muốn nó sẽ giúp ích được cho nhiều người hơn nữa trong đời sống tinh thần của họ.

Cuốn sách viết về Mae Chee Kaew, một phụ nữ nông thôn bình dị ở vùng đông bắc Thái Lan, người đã đạt tới đỉnh cao trong thiền tập. Mặc dù là một ấn phẩm về Phật Giáo, tôi thấy nó rất gần gũi với đời thường. Các chi tiết mô tả cuộc sống của Mae Chee Kaew thật sống động và gần gũi với cuộc sống nông thôn miền bắc Việt Nam. Các phong tục, tập quán cũng có rất nhiều điểm tương đồng. Thêm vào đó, tác giả sử dụng phần lớn các từ thuần Anh để mô tả cuộc sống của chư tăng ni và giải thích các vấn đề về Phật Pháp làm cho nó trở nên rõ ràng và dễ hiểu đối với đại đa số độc giả. Do vậy, trong

khi dịch, tôi đã cố gắng sử dụng các từ thuần Việt, nhằm giữ phong cách bình dị của cuốn sách. Và để thích ứng với đại đa số độc giả Việt Nam, tác giả đã cho phép chỉnh sửa một vài từ trong bản dịch. Tuy vậy, điều đó không làm thay đổi ý của tác giả, hay nội dung chính yếu của cuốn sách.

Các trạng thái trải nghiệm được khi thiên là ở trong tâm của riêng mỗi người, rất khó có thể diễn tả bằng lời. Chỉ những ai đã trải nghiệm qua rồi mới có thể hiểu được một cách đúng đắn, kể cả khi những trải nghiệm đó đã được diễn tả bằng ngôn ngữ bình thường, dễ hiểu. Với vốn hiểu biết Phật Pháp nông cạn của mình, việc dịch cuốn sách này là một thử thách lớn đối với tôi, và do đó không thể tránh khỏi khiếm khuyết. Nếu có sai sót nào trong khi dịch, xin quý độc giả lượng thứ và chân thành góp ý để bản dịch được hoàn thiện hơn trong lần tái bản. Mọi góp ý, phê bình xin email về [d.dieuhanh@gmail.com](mailto:d.dieuhanh@gmail.com).

Tôi vô cùng cảm ơn P. P. Thủy và B. M. Tâm đã hiệu đính những bản thảo đầu tiên cho ý nghĩa được chính xác và tiếng Việt được lưu loát hơn. Đặc biệt hơn nữa, tôi đã rất hân hạnh được Sư Cô Tâm Tâm giúp đỡ trong lần hiệu đính cuối. Sư Cô đã rộng lượng dành thời gian eo hẹp của mình cho việc chỉnh sửa bản dịch này và cho những lời khuyên xác đáng để có được bản thảo cuối cùng. Tôi cũng vô cùng may mắn được Mae Chee Melita Halim giúp thiết kế, dàn trang và các vấn đề liên quan đến việc phát hành sách.

Thêm nữa, tôi không thể hoàn thành bản dịch này nếu không có sự trợ giúp của những người thân trong gia đình đã hy sinh thời gian quý báu của họ cho tôi. Tôi cũng đã nhận được nhiều lời khích lệ từ bạn bè khi họ bày tỏ lòng mong muốn cuốn sách này được dịch sang tiếng Việt. Nhiều độc giả đã hùn phước với tôi để in cuốn sách này từ rất lâu trước khi bản dịch hoàn tất. Đó là những nguồn cổ vũ động viên vô cùng to lớn giúp tôi hoàn thành công trình này.

Tôi xin nhiệt thành tán dương hảo tâm của các nhà tài trợ và tất cả những ai đã ít nhiều đóng góp vào việc dịch thuật, in ấn và phân phát cuốn sách này. Mong tất cả chúng ta cùng quý độc giả sẽ thức tỉnh và suy nghĩ sâu sắc hơn về cuộc sống, không còn đắm say trong các thành tựu vật chất, mà hướng tới đời sống tinh thần có chiều sâu và hiểu biết bản chất hơn. Từ đó, ta có thể tự đem lại hạnh phúc cho chính mình và tất cả những người xung quanh một cách thực tế và bền vững.

PT Diệu Hạnh





## Lời mở đầu

Khi tôi ở tại thiền viện trong rừng Nakamnoi năm 2007, hòa thượng trụ trì, Ajaan Inthawai Santussako đề nghị tôi dịch một bản tiểu sử về Mae Chee Kaew từ tiếng Thái sang tiếng Anh mà ngài dự định sẽ ấn tống bằng cả hai thứ tiếng. Mặc dù bản tiểu sử ngài đưa tôi khá tóm tắt, Ajaan Inthawai đã rộng lượng cho tôi tất cả những ghi chép trước đây về cuộc đời của Mae Chee Kaew mà ngài đã sưu tầm được. Sau khi dịch xong bản tóm tắt về cuộc đời của Mae Chee Kaew sang tiếng Anh, tôi quyết định viết một cuốn truyện đầy đủ dựa trên những tìm hiểu khác nữa về các sự kiện tạo nên cuộc đời cô và đánh dấu mỗi bước đi trên hành trình tới giải thoát của cô. Thiền viện ẩn lâm Nakamnoi đã cho tôi một môi trường yên tĩnh và động viên tôi làm việc, và các vị sư ở đó đã giúp tôi có những nghiên cứu quý giá. Những lời giảng thu thập được của Mae Chee Kaew mà trích đoạn của chúng được đặt ở đầu mỗi chương là đặc biệt khó vì phần lớn trong số đó được ghi lại bằng tiếng Phu Tai, ngôn ngữ mẹ đẻ của cô. Tôi vô cùng biết ơn các vị sư dân tộc Phu Tai đã giúp tôi giải nghĩa các từ Phu Tai này.

Cuốn sách này cũng không thể hoàn thành được nếu không có nỗ lực của bạn bè và nhiều người trợ giúp. Tôi vô cùng biết ơn họ. Đặc biệt, tôi xin cảm ơn Swe Thant, biên tập viên lâu dài của tôi trong việc

khéo léo làm mềm mại đi những chỗ thô kệch trong tập bản thảo đầu tiên và giúp thay đổi giọng văn chung của cuốn sách. Rachel Claveau tiếp đó đã rất khéo léo cắt tĩa bớt những từ không cần thiết và chỉnh sửa cấu trúc ngữ pháp cho hay hơn. Rachel cũng yêu cầu tôi phải giải nghĩa nhiều đoạn khó hay không rõ nghĩa để thể hiện đúng ý nghĩa muốn diễn đạt. Tôi đặc biệt cảm ơn Mae Chee Melita Halim, người đã một mình thiết kế bìa trước và bìa sau của cuốn sách, thiết kế bên trong sách và vẽ các bức vẽ chì. Cô đã làm việc không mệt mỏi nhiều tháng trong điều kiện khó khăn để chuẩn bị bản bông để in. Tôi thấy thật may mắn có được nhà xuất bản nhiệt tình và hào tâm Silpa Siam Packaging & Printing Co., Ltd. Họ không chỉ giúp cho việc xuất bản mà còn giúp gây quỹ tài trợ chi phí in ấn. Không có hảo tâm của rất nhiều người đóng góp, cuốn sách này không thể được ấn tống. Tên họ nhiều không thể kể hết được, nhưng mỗi người trong số họ xứng đáng được chúng ta tán dương nhiệt thành. Và cuối cùng, xin vô cùng cảm ơn Forest Dhamma Books, mạng lưới bạn bè toàn cầu, về thời gian và công sức họ đã bỏ ra giúp đỡ để hoàn thành cuốn sách này.

Bhikkhu Dick Silaratano  
Tháng Tư năm 2009

“Lúc còn nhỏ, khi đến thiền viện, tôi phải có cha mẹ đi cùng, và không được đi hay ngồi chung với các sư. Khi các sư giảng Pháp, tôi luôn ngồi bên dưới, chỉ đủ tầm để nghe. Vị thiền sư đáng kính dạy chúng tôi cách đánh lễ Đức Phật và tụng kinh xưng tán ân đức của Ngài. Thiền sư khuyến khích chúng tôi rải tâm từ cho mọi chúng sinh, và giữ tâm luôn rộng mở và quảng đại. Ngài dạy chúng tôi rằng dù công đức bố thí cúng dường của Phật tử có nhiều thế nào đi nữa cũng không thể sánh với phạm hạnh của việc xuất gia làm tu nữ đắp y màu trắng và tu tập tinh tấn theo con đường diệt tận khổ đau. Lời dạy đó luôn ở trong tâm tôi.”

— Mae Chee Kaew





## Lời giới thiệu

Cuốn sách này kể về tiểu sử và cuộc đời tu tập của một nữ tu đã đạt tới đỉnh cao trong việc thực hành Giáo Pháp. Cô được biết đến với cái tên Mae Chee Kaew. Mae Chee Kaew cảm nhận được tiếng gọi đến với cuộc sống tâm linh từ khi còn nhỏ. Là một cô bé có phước báu lớn được gặp những vị thầy nổi tiếng nhất trong thời đại của mình, cô đã nhập những lời dạy thiên của họ vào tâm, và với nhiệt tình của tuổi trẻ, cô đã áp dụng chúng vào thực hành một cách tinh tấn. Nhờ có nhân duyên thuận lợi, cô đã nhanh chóng phát triển thành một cô bé thần đồng, thành thực trong nghệ thuật của thiền định. Tâm cô dễ dàng an trú trong định sâu trong nhiều giờ, và đã chứng kiến nhiều hiện tượng tuyệt vời và kỳ lạ.

Khi hoàn cảnh gia đình ngăn không cho cô đi theo tiếng gọi tâm linh, cô chờ đợi thời cơ của mình một cách kiên nhẫn, chờ để tận dụng cơ hội sớm nhất. Sau 20 năm trải qua một cuộc hôn nhân không toại nguyện, cánh cửa cuối cùng đã mở ra cho Mae Chee Kaew tiến vào đời sống xuất gia. Là một tu nữ, cô đã có nhiều năm sống và thực hành với các vị thầy tài giỏi. Các ngài thường tán dương cô vì cô có kỹ năng đặc biệt trong hành thiền, đặc biệt là khả năng thần thông của cô. Rất ít sư trong số các vị thầy có khả năng như cô trong lĩnh vực nhận thức đó. Tuy nhiên, ý nghĩa hơn cả là cô đã vượt qua được đỉnh

mắc của mình trong thế giới quy ước với các điều kiện luôn đổi thay của nó, nhờ vậy cô đã đạt được trạng thái thoát trần của tâm hoàn toàn giải thoát. Là một trong số ít các vị thánh nữ của thời hiện đại, cô đã trở thành bằng chứng sống rằng mục tiêu chứng ngộ tối cao của Đức Phật vẫn có thể đạt được đối với tất cả mọi người, không phân biệt giới tính, sắc tộc hay địa vị xã hội.

Chư ni tu tập dưới thời Đức Phật, phần lớn đã đạt được quả thánh, và nhiều người được Đức Phật tán dương. Trong những bài pháp thời đầu của Đức Phật, chư ni được Ngài tán dương nhiều lần: chư ni được tán dương nhờ sự tinh tấn, trí tuệ và khả năng giảng dạy Giáo Pháp. Rõ ràng rằng nhiều phụ nữ thời đó đã rời bỏ gia đình và hiến trọn đời mình cho cuộc sống không nhà cửa của người xuất gia. Thực ra, khi Đức Phật thành lập ni đoàn, nhiều phụ nữ đã nhanh chóng đến gia nhập. Trong hoàn cảnh xã hội đầy định kiến ràng buộc đối với phụ nữ thời đó, đây là một thành quả đặc biệt.

Ước nguyện của nam giới khi quay lưng lại với bố mẹ, vợ con được coi là bằng chứng của sự quyết tâm đi tìm chân lý của mình. Người nam rời nhà cửa và gia đình để theo đuổi chí hướng tâm linh thì được coi là một đức hạnh. Tuy nhiên, người nữ phải trải qua chặng đường khó khăn hơn rất nhiều mới đến được với cuộc sống xuất gia. Có ít tự do hơn nam giới, họ không thể rời gia đình khi không được phép những ông chồng không muốn cho phép, và họ thường bị trói buộc vào bốn phận đối với bố mẹ già hoặc con thơ. Với việc thành lập ni đoàn, Đức Phật đã mở ra cho phụ nữ một cơ hội hiếm hoi để sống cuộc sống xuất gia, vượt ra ngoài những hạn chế trong văn hóa và thông lệ xã hội cổ xưa. Ngài cũng đã công nhận rằng phụ nữ có khả năng như nam giới trong việc hiểu Pháp. Đó là một nhận định cấp tiến trong thời đó.

Ni đoàn là cộng đồng các nữ tu do Đức Phật lập nên. Ni đoàn được coi là một tầng già của các Tỳ kheo ni thịnh vượng qua hơn

một ngàn năm, nhưng cuối cùng dòng ni đoàn đã gián đoạn do chiến tranh và nạn đói. Vì không đủ cơ cấu để hồi phục truyền thống Ni đoàn thời Đức Phật, nên cơ hội xuất gia cho nữ giới ở các nước theo Phật giáo Theravāda ngày nay chỉ còn là xuất gia làm tu nữ, giữ tám giới hay mười giới. Ở Thái Lan, tu nữ thường giữ tám giới. Họ được gọi là *mae chee*. Cũng giống chư tăng, *mae chee* cạo đầu và tuân thủ giới luật mà mình đã thọ. Đáp y trắng tuyền thể hiện sự khác biệt nghiêm ngặt giữa cách sống của người xuất gia và của cư sĩ, một *mae chee* tuân thủ giới luật quy định về trang phục, hành vi và cách sống phù hợp. Cô không được phép đi làm thuê nhận tiền công, hoặc không được tham dự vào việc mua bán hàng hóa và dịch vụ. Cô được dạy phải luôn nhớ rằng dáng vẻ trang nghiêm và ứng xử mẫu mực có khả năng khích lệ người khác quan tâm thực sự vào lợi ích cao quý của việc tu hành của người xuất gia theo Phật.

Phần lớn các *mae chee* sống trong các thiền viện do chư tăng quản lý. Một số ít khác sống trong thiền viện của riêng họ, và thường gần với thiền viện của chư tăng gần đó. Những thiền viện có tính chuyên tu, đặc biệt những thiền viện theo truyền thống tu trong rừng của Thái, cho phép phụ nữ có được thời gian rỗi và phương tiện cần bản cần thiết để theo đuổi cách sống tu hành và hành thiền. Vì lý do đó, nhiều phụ nữ chọn cơ hội được tu tập trong các cộng đồng *mae chee* ở các thiền viện như vậy. Một nhược điểm mà mọi người cảm nhận đối với cách tổ chức này là tu nữ bị đứng thứ cấp so với chư tăng. Hạn chế này, trong một phạm vi nào đó, được giảm thiểu vì đạo Phật hiểu rằng quyền lực và thứ bậc trong một cộng đồng là những quy ước xã hội cần thiết để giữ cộng đồng hoạt động suôn sẻ. Vị trí của phụ nữ trong trật tự của cộng đồng không phản ánh giá trị thực sự của họ với tư cách là một con người.

Sự phân biệt nam nữ đã hằn sâu trong phần lớn các nền văn hóa, đến mức cũng khá tự nhiên khi bắt gặp nó trong bối cảnh tôn giáo.

Nhưng giới tính là tạm thời, nó đến rồi đi; là quả của nghiệp quá khứ, nó là một loại như định mệnh. Cốt lõi sự sống của một chúng sinh không có tên và tướng trạng, và do đó không có tính nam hay nữ. Đó là giáo lý nền tảng trong Đạo Phật: những gì tạo nên cái gọi là “tôi” không có cốt lõi thực – mọi thứ tạo nên một con người riêng biệt đều biến đổi và cuối cùng thì tan rã. Mỗi một cá thể đều dần dần không còn là cái nó đã là và luôn luôn biến đổi trở thành cái gì đó mới. Những yếu tố mà ta thường có xu hướng cho là “ta”, “ngã”, “cái tôi”, đều vô thường và phù du. Mọi thứ về thân xác, về suy nghĩ và cảm xúc của tâm, đều không có giá trị thuộc bản thể và đều phải tan rã. Vì lẽ đó, bầu vịu vào thân và tâm là bám vào nguồn gốc chính gây ra đau khổ.

Việc nhận ra rằng, một khi đã xé bỏ mọi đặc tính bên ngoài thì cốt lõi của tâm không còn giới tính, thứ bậc hay địa vị trong tự bản thân nó nữa, sẽ giải phóng ta khỏi khái niệm về cái tôi riêng hoặc chung đang cản trở tiến bộ của ta và ngăn cản tự do của ta. Cần thoát khỏi những phân biệt mang tính quy ước đó nếu ta muốn cắt đứt mối ràng buộc đã cột chặt ta vào vòng sinh tử. Về mặt này, mọi người đều bình đẳng như nhau, vì sự vô minh cần vượt qua, về căn bản, là giống nhau cho tất cả mọi người.

Không gì đáng kinh ngạc hơn tâm – tâm được tu tập tốt có thể làm được những việc phi thường. Tâm của Mae Chee Kaew có thiên hướng táo bạo và năng động. Những giấc mơ tiên đoán và những cảnh thần thông hiện ra dễ dàng trong khi cô hành thiền. Xu hướng thần thông vừa là gánh nặng, vừa là nguồn sức mạnh. Trong nhiều năm, sức hút của chúng đã làm cô không nhìn thấy nhu cầu cần tự kiểm chế mình đối với chúng. Sau này, khi cô học được cách chế ngự tâm mình, cô mới có thể dùng những khả năng đặc biệt của mình theo những cách thần kỳ và sâu sắc khác.



Nhưng xu hướng sẵn có của tâm mỗi người rất khác nhau. Một số người, như Mae Chee Kaew, rất năng động và ưa mạo hiểm; những người khác thì cẩn thận và thận trọng hơn. Mỗi loại có điểm mạnh riêng trong khi hành thiền. Tâm năng động của Mae Chee Kaew cho phép cô tiến nhanh trên con đường thực hành mà phần lớn mọi người thấy khó và chậm. Nhưng rất hiếm khi có thể tìm được một người có được sự kết hợp giữa mức độ thuần thực và sức mạnh mà Mae Chee Kaew có. Vì vậy, người bình thường gần như không thể sánh với sự đa dạng phi thường trong nhận thức qua thần thông của cô. Các khía cạnh đó trong quá trình tu tập của cô không phải là chỉ dẫn hành thiền thích hợp cho phần lớn các hành giả.

Ở một mức độ sâu sắc hơn, quá trình tu tập của Mae Chee Kaew chỉ ra con đường thoát khỏi các điều kiện luôn thay đổi của sinh tử luân hồi để đến cốt lõi của giải thoát thực thụ. Trọng tâm của sự chứng ngộ đó là sự phân biệt cơ bản giữa hai khía cạnh rất khác nhau của tâm: cốt lõi biết của tâm, và các trạng thái tạm thời của tâm sinh lên và diệt đi trong bản thân nó. Khi không hiểu sự khác biệt đó, chúng ta coi các trạng thái tạm thời đó là thực, chính là tâm. Thực ra, chúng chỉ là những điều kiện thay đổi không bao giờ giữ nguyên từ giây khắc này sang giây khắc khác. Cốt lõi biết của tâm là cái không thay đổi duy nhất. Thường ta gộp tất cả vào làm một và gọi đó là tâm; nhưng thực ra các trạng thái của tâm tồn tại trong mối liên quan với cái biết chúng. Khi có hiểu biết xuyên thấu đó, người ta sẽ nhận ra rằng hạnh phúc và khổ đau là những thực thể tách rời khỏi cái tâm hay biết chúng. Cốt lõi thực của tâm biết tất cả mọi trạng thái và mọi điều kiện, nhưng không dính mắc vào bất kỳ trạng thái hay điều kiện nào. Vì vậy, nó nằm ngoài các trạng thái luôn hoán đổi giữa hạnh phúc và khổ đau. Nếu ta nhìn được điều đó, ta có thể buông bỏ những hiện thực quy ước và cho chúng qua đi. Với hiểu biết như vậy, việc thoát khỏi các dính mắc để giải thoát tự khắc xảy ra.

Mae Chee Kaew là một phụ nữ nông thôn, đã sống một cuộc đời làng quê bình dị tại vùng Đông Bắc Thái Lan và đã vượt qua vô vàn khó khăn khi muốn rời nhà và đi theo con đường cao cả của Đức Phật để tìm sự giải thoát khỏi khổ đau. Sự kiên trì, lòng can đảm và trí tuệ trực kiến của cô đã cho phép cô vượt qua được mọi rào cản của quy ước – những ranh giới mà thế giới bên ngoài đặt ra cho cô và những ranh giới hạn chế tâm cô từ bên trong – và nhờ vậy đã giúp cô giải thoát được khỏi sinh, lão, bệnh, tử. Mặc dù cô sống và tu tập trong cùng những điều kiện khó khăn mà hầu hết các hành giả là phụ nữ phải chịu đựng, cô đã chấp nhận các thử thách đó, khéo léo hài hòa việc tu tập của mình cho phù hợp với khuôn khổ tu hành quy ước. Bằng việc hoàn toàn đầu hàng hệ thống được coi trọng thời đó, cô đã thành công trong việc chuyển nhược điểm của nó thành thế mạnh của mình. Thay vào việc than phiền về địa vị không công bằng của mình, Mae Chee Kaew kiên trì vun trồng sự hay biết tự nhiên và rõ ràng trong tâm, và do đó thành công trong việc cắt được ảo tưởng đã bắt rễ sâu bền về tự ngã và cái tôi do hoàn cảnh văn hóa xã hội quy định. Nhìn dưới ánh sáng của hiểu biết giải thoát, thế giới vững chắc của giai cấp và sự phân biệt mà cô đã sống cả đời bỗng bốc hơi và biến mất.

Chư tăng thuần thực hành thiền không bị ảnh hưởng bởi các thành kiến của xã hội. Họ không nghi ngờ gì việc phụ nữ giữ tám giới và tu tập nghiêm túc có thể đạt được những tầng bậc cao đặc biệt trong thiền. Thực ra, phụ nữ có khả năng vô cùng lớn trong việc hiểu Pháp và có thể đạt được các độ định sâu và phát triển trí và tuệ. Nhiều tu nữ và nữ cư sĩ ở Thái Lan đạt được các kết quả vượt qua chư tăng. Vì lý do đó, các thiền sư nói chung là tôn trọng các hành giả nữ, coi họ ngang hàng với nam giới trong khả năng tâm linh. Trong truyền thống Phật giáo tu trong rừng của Thái ngày nay, nhiều vị thiền sư đáng kính tin rằng phụ nữ có khả năng đạt được kết quả tâm

linh tối hậu. Họ thường giới thiệu các tu nữ như các vị thầy mẫu mực. Nhiều thiền sư dòng đầu đà có học trò nữ, cả tu nữ lẫn nữ cư sĩ, mà bản thân họ được coi là những vị thầy với đầy đủ năng lực. Những người phụ nữ này tham gia nhiệt tình vào các cộng đồng tôn giáo với tư cách là những hành giả, những người hướng dẫn và chữa bệnh tâm linh thuần thực, và được người dân trong vùng kính trọng. Mae Chee Kaew chính là một người như vậy. Các tu nữ tu tập như cô để lại một di sản tuyệt vời khích lệ các thế hệ mai sau, và họ chứng tỏ rằng con đường tu tập Phật Pháp có thể được vén mở trở lại bởi bất kỳ ai, nam hay nữ.

Câu chuyện này về cuộc đời của Mae Chee Kaew được trình bày dưới dạng tường thuật tiểu sử, sử dụng các dữ kiện thực tế thu thập được và đặt trong bối cảnh lịch sử để kể về cuộc đời cô. Tôi đã viết ra đây những thông tin tôi đã lược nhặt được để trình bày về cuộc đời của cô trong bối cảnh phù hợp về thời gian và văn hóa, trích dẫn lời của chính cô và của những người cùng thời với cô, với những sự kiện được nhiều người biết đến vào thời đó. Câu chuyện tôi kể ở đây được góp nhặt từ nhiều nguồn bằng tiếng Thái. Tôi vô cùng biết ơn Ajaan Mahā Boowa, người đã kể lại nhiều câu chuyện quan trọng về việc tu thiền của cô qua những bài giảng pháp nói và viết của mình. Tôi đã dùng những mô tả rõ ràng của ngài về các giai đoạn phát triển tuệ giác để lần ra chi tiết về tiến bộ từng bước của Mae Chee Kaew tiến đến chứng ngộ. Cô đã là một trong số những đệ tử vàng của Ajaan Mahā Boowa, và ngài đã xóa tan mọi hoài nghi về thành quả chứng ngộ tâm linh của cô.

Ajaan Inthawai là nguồn cảm hứng quan trọng cho tôi viết cuốn sách này. Được gần gũi với Mae Chee Kaew từ khi còn bé, ngài là một kho tàng quý giá về nền tảng văn hóa và các chi tiết lịch sử. Những người họ hàng còn sống của Mae Chee Kaew đã cung cấp những mô tả thân thiết về cuộc sống gia đình cũng như những năm đầu rời cuộc

đời trần tục để đi tu của cô. Bác sỹ Pensri Makaranon, người đã chăm sóc tận tình cho cô lúc tuổi già, đã chia sẻ những hồi tưởng sinh động về những năm cuối đời của Mae Chee Kaew, trong đó có rất nhiều mẩu chuyện tuyệt vời Mae Chee Kaew đã kể lại cho những người chăm sóc y tế cho cô.


Tôi đã ghép lại tất cả những dữ liệu đó để dệt lên một tấm vải về cuộc đời cô. Tuy nhiên, còn nhiều khoảng trống và sự không thống nhất trong những mẩu chuyện truyền miệng hay được ghi lại. Tôi thấy có nhiều khảo dị của cùng một câu chuyện và ở một chừng mực nào đó, thiếu mất những chi tiết quan trọng. Do đó tôi dùng trí tưởng tượng của mình để điền vào bức tranh về cuộc đời và sự tu tập của cô, thêm vào các chi tiết có hình ảnh để làm sống động hình ảnh tâm linh rõ ràng và rung động của người phụ nữ này và các thành quả phi thường của cô. Đây không phải là một công trình nghiên cứu mà là một bản tiểu sử dưới dạng trần thuật với dụng ý tạo nguồn cảm hứng cho những người hết lòng thực hành Phật Giáo. Với mục đích đó, hy vọng rằng cuốn sách này sẽ được coi như một lời mời để quán chiếu chiều sâu và sự vi tế của tâm có thể được trải nghiệm trên con đường dẫn đến giải thoát hoàn toàn của Đức Phật.

Phần một  
Phúc lành





Được sinh ra trên đời, chúng ta cứ bám vào giá trị của những ngày, những tháng, những năm trôi qua; chúng ta tin rằng đời ta và cuộc đời của những người khác là quan trọng. Do vậy, tâm của chúng ta triền miên đau khổ.



## Ngọc đá trong suốt

Vào đầu thế kỷ thứ 9, làn sóng di cư của người dân tộc Tai ở miền nam Trung Quốc diễn ra mạnh mẽ và lặng lẽ, như nước lũ mùa mưa tràn vào rừng rậm và bao trùm đồng bằng màu mỡ, nước đổi màu theo màu sắc của bầu trời và uốn cong theo đường cong của những mô đất. Người dân tộc Tai với cùng chủng tộc và văn hóa từ miền Nam Trung Quốc tỏa ra các vùng đất khác nhau, lên các vùng núi và xuống thung lũng đến đất Xiêm cổ.

Trong số nhiều tộc người Tai, có người Phu Tai là những người đi săn, những nông dân độc lập và dũng mãnh. Họ có nguồn gốc từ quận Giao Chỉ của Trung Quốc bên bờ sông Hồng, do có thay đổi chính trị, nên phải tìm đường chạy xuống phía nam, qua nước Lào láng giềng. Rồi dần dần, từ thế hệ này sang thế hệ khác, họ tiến sâu hơn xuống phía nam cho đến khi gặp bờ sông Mê Kông. Họ đã sinh sống ổn định tại đó được vài thế kỷ, rồi dần dần thâm nhập vào các vùng đất màu mỡ bên bờ phía nam và tỏa tiếp sang bờ tây của sông Mê Kông.

Qua vài thế kỷ khó khăn vất vả – từ hạn hán, lũ lụt, thiên tai đến các thảm kịch trong cộng đồng – những người Phu Tai tháo vát cuối cùng đã đoàn kết lại thành một đơn vị chính trị đoàn kết do các đời vua cha truyền con nối cai trị, có quân lính và chính quyền riêng. Vương quốc Mukdahan – được đặt tên từ những viên ngọc đá trong suốt, hay là *mukda*, mà người Phu Tai tìm được từ lòng suối trong vùng – đã trở thành trung tâm truyền thống bản địa.

Baan Huay Sai là một cộng đồng Phu Tai nhỏ sống bằng nghề nông ở huyện Kham Cha-ee của tỉnh Mukdahan của người Xiêm cổ. Nằm ở bờ xa của đồng bằng sông Mê Kông, nơi dãy nam của núi Phu Phan uốn lượn, ngôi làng nằm gọn trên miền đất cao bằng phẳng giữa hai con sông Huay Bang Sai và Huay Bang Ee. Nơi đó có những căn nhà sàn bằng gỗ mộc mạc, dựng trên nền đất và được cành cây che mát, tựa như khung cảnh sinh sống trong rừng rậm thời tiền cổ. Dân làng là những con người đơn giản, mộc mạc, sinh sống bằng nghề nông và săn bắn thú rừng. Họ trồng lúa, mỗi gia đình trồng trên một mảnh ruộng màu mỡ đã được phát quang xung quanh làng. Đằng sau những mảnh đất phát quang là rừng rậm. Vì có rất nhiều hổ và voi, khu rừng rộng lớn này được coi là nơi rất nguy hiểm và đáng sợ, nên người dân tụ lại với nhau trong khu làng để được an toàn.

Nằm trên vùng đất bồi màu mỡ bên bờ sông Mê Kông, Mukdahan bắt đầu lịch sử của mình như một vương quốc độc lập, và sau đó trở thành vùng bán tự trị, dưới triều đại Chakri của nước Xiêm. Tương truyền rằng Baan Huay Sai đã là nơi sinh thành của ba chị em hoàng tộc – Công chúa Kaew, Công chúa Klum và Công chúa Kah – những người bằng con đường riêng của phụ nữ, đã có ảnh hưởng sâu sắc đến tính cách của người Phu Tai. Bằng sức mạnh tính cách của mình, họ đã truyền cho các thế hệ con cháu trí thông minh sắc bén, lòng quyết tâm không gì lay chuyển được và quan điểm vô tư, không thành kiến. Tự hào với di sản của mình và độc lập về tinh thần, người Phu Tai có



truyền thống, tập quán và ngôn ngữ riêng. Những giá trị quý báu này được truyền từ đời này sang đời khác.

Vào cuối thế kỷ 19, ở nước Xiêm, người điều hành cấp làng của làng Baan Huay Sai là ông Tason Sianglum. Ông Tason được *jao meung*, quan tỉnh chỉ định. Trách nhiệm của ông là dàn xếp các vụ kiện, làm dịu căng thẳng trong làng, và gắn kết những người Phu Tai vốn có tính công bằng để tạo nên sự yên bình và hòa hợp trong hàng xóm láng giềng.

Xã trưởng Tason là người công bằng và mộc mạc, luôn mong muốn phục vụ tốt cho dân làng của mình. Bằng việc giữ sự yên bình trong làng, ông đã làm tròn bốn phận của mình để giữ gìn truyền thống của người Phu Tai. Vợ của ông, bà Don, là một người phụ nữ dịu dàng, hiền hậu, cũng có chức quan, nhưng không có nhiệm vụ xã hội như ông. Thay vào đó, bà nuôi dạy một gia đình có năm người con. Đầu tiên là ba con trai và tiếp sau là hai con gái. Con gái nhỏ nhất sinh vào ngày 8 tháng 11 năm 1901. Mẹ đặt tên cô là Tapai, nghĩa là “vừa mắt”.

Từ khi còn nhỏ, Tapai đã tỏ ra được bao bọc bởi một hào quang bí ẩn, như thể bé biết nhiều hơn những điều bé thể hiện được ra. Khi đủ lớn để nói được, cô bé sung sướng cười rúc rích nói thầm với mẹ về những chuyến bay ban đêm cùng những hình cầu rực rỡ đến những xứ sở kỳ diệu – những nơi cô chỉ có thể mô tả bằng cử chỉ chứ không thể nói bằng lời. Nhiều năm sau, khi đã trở thành tu nữ, cô mới kể lại chi tiết cô đã lớn lên như thế nào, kết bạn với các vị trời, những chư thiên ở các cõi trời mà chỉ có cô mới nhìn thấy hào quang của họ. Họ đã là những người bạn đồng hành trên con đường tâm linh của cô từ nhiều kiếp trước, và họ lo rằng tâm của cô có thể bị cám dỗ bởi vật chất. Để tránh cho tâm cô khỏi bị bám chặt vào hiểu biết của cõi trái đất, chư thiên thường đưa Tapai rời khỏi thân để tới cõi tâm linh chư thiên với họ.

Cha mẹ của Tapai đều là những Phật tử thuần thành, có tâm hướng thượng. Chẳng hạn, họ khéo léo tránh xa việc thờ thần linh, một việc rất phổ biến trong văn hóa Phu Tai. Gia đình họ sống ngay sau chùa làng, nhà họ kề sát ngay lũy tre làm hàng rào của chùa, gần đến mức cây xoài to che mát cho vườn của chùa rụng quả xuống sân nhà Tapai mỗi mùa hè. Trong khung cảnh như vậy, Tapai lớn lên trong tiếng tụng kinh dịu ngọt mỗi buổi sáng, buổi chiều và quen với nhịp sống thường ngày của chùa. Từ khi còn là một đứa trẻ, cô đã học được cách chú tâm bằng cách tập trung vào nhịp điệu tụng kinh nhẹ nhàng, cuốn hút của các sư, cho đến khi âm điệu dội vang trong tâm cô. Cô luôn vui sướng mỗi khi đến ngày lễ Phật giáo tính theo Phật lịch, khi cả làng tập trung lại để tổ chức hội trong sân chùa, ngay sau nhà mình.

Tapai đã được chứng kiến cha mình bày tỏ lòng tôn kính như thế nào đối với các sư. Đó không phải là một sự tôn kính thận trọng, hơi căng thẳng mà ông thể hiện đối với các quan chức cao cấp. Sự thực, đó là sự tôn kính tự nhiên, cởi mở đầy thành tâm và nồng ấm. Mỗi buổi sáng, sau khi Tapai và mẹ của cô đặt bát cúng dường cơm nếp và cà ri, được gói trong lá chuối vào bát của các sư, cha của cô theo các sư đến rìa làng. Ông Tason luôn giữ khoảng cách kính trọng khi các sư nhận cúng dường hàng ngày và giúp đỡ việc mang bình bát đầy nặng thức ăn về chùa. Vào bốn ngày tụng giới hàng tháng – ngày mồng một, ngày 8, ngày rằm và ngày 23 – ông Tason giữ đầy đủ các giới và sung sướng dành thời gian quý báu của mình ở chùa cả ngày để đọc kinh và công quả các công việc lật vật phụ các sư.

Là một đứa trẻ, năng lượng sống của Tapai chuyển động tự do giữa thế giới hữu hình và thế giới tâm linh. Rồi, đột nhiên, khi cô năm tuổi, cả hai thế giới đều vỡ sụp. Hoàn toàn chưa nghĩ đến hoặc được báo trước – chưa hề được chứng kiến việc tương tự hoặc tưởng tượng

được nó – mẹ của cô bị ốm và chết. Bị sốc và bối rối, tất cả mọi thứ cô tin cậy đều sụp đổ và tan vỡ.

Trong buổi tang lễ đơn giản, Tapai sợ hãi ngó nhìn thân thể lạnh giá, cứng đờ của mẹ, được liệm trong những lớp vải trắng, nằm trên đồng càn củi và thân củi sần sùi. Khi lửa bùng lên và cháy qua lớp vải và da, làm lộ ra thịt sống cháy phồng rộp và gân co rút, cô đau xót quay mặt đi. Đến tận khi lửa đã tắt, và tất cả chỉ còn lại tro và than từ xương, cô vẫn không dám nhìn.

Từ cái chết của mẹ, Tapai đã học được từ tám bé rằng thay đổi và mất mát là một phần của cuộc sống; rằng cuộc sống là không thể tách rời khỏi đau khổ và cái chết. Dần dần, nhờ mọi người trong gia đình giúp đỡ – đặc biệt là hai người anh trai, P’On và P’In – cô bắt đầu hồi phục. Các cậu anh trai rất yêu em – cô em có đôi mắt sáng và tinh thần mạnh mẽ. Mặc dù họ cũng rất đau khổ vì mất mẹ, các anh luôn cố gắng làm Tapai vui và làm cô cảm thấy nhẹ nhàng hơn. Cuối cùng, mối dây tình cảm mới, gần gũi và thân thiện hơn với người cha đã hoàn toàn nâng đỡ trái tim cô và làm vơi bớt gánh nặng đau khổ.

Sau khi vợ mất, ông Tason bắt đầu đưa Tapai đến chùa vào những ngày tụng giới hàng tháng. Cô ngồi với bố hàng giờ, nghe, nhìn và mơ ước – nhưng, trên tất cả, là làm lành vết thương trong lòng. Cô lớn lên thích không khí trong chùa đến mức bất kỳ khi nào rảnh cô thích chui qua rào, ngồi dưới gốc cây xoài, và không làm gì ngoài việc vui thích tận hưởng cảm giác bình yên.

Tapai thích ngày lễ Visākha Pūjā, lễ vào tháng Năm kỷ niệm ngày sinh, ngày thành đạo và ngày mất của Đức Phật. Tháng Năm ở Baan Huay Sai là một trong những tháng đẹp nhất trong năm. Với những cơn mưa đầu mùa, hoa nở rộ tạo thành những mảng màu rực rỡ khắp nơi và là đó những đóa hoa tuyệt vời cúng dường trong ngày lễ hội. Có rất nhiều hoa, được bày rất đẹp xung quanh hào quang của tượng Phật được đặt theo nhiều tầng. Buổi tối, các sư và Phật tử rước nến đi

nhieu quanh chánh điện; sau đó sư hướng dẫn toàn thể các Phật tử tham dự tụng kinh xưng tán Đức Phật và giáo pháp của ngài. Những lời kinh tụng có sức truyền cảm sâu sắc và cảm động đến nỗi những lời kinh đó nâng tâm của những người tham dự thoát khỏi cuộc sống thường nhật lên một tầng cao quý hơn.

Khi mới dây liên hệ tình thân giữa cha và con đã được thắt chặt, Tapai bắt đầu rứt rề kể cho bố về thế giới kia của cô, thế giới nội tâm đầy kỳ bí và ngạc nhiên. Ông Tason nghe một cách kiên nhẫn những câu chuyện của các vị thần hay đùa nghịch và những trò chơi trong thế giới tưởng tượng – những chuyến bay tưởng tượng mà ông lắng nghe nhưng cẩn trọng không hề tin tẹo nào.

Sau đó, khi bảy tuổi, Tapai bắt đầu nhớ lại những kiếp sống trước, cả kiếp người lẫn không phải người. Một cách ngây thơ và thiết tha, cô kể cho cha những kiếp sống mà cô tự động nhớ được như là nhìn thấy được: kiếp sống làm gà, làm thầy thuốc, công chúa, người bình dân. Cha của Tapai không bao giờ vui với khả năng thần thông như vậy của cô và ngày càng thể hiện rõ ràng sự căm đoán. Thái độ của ông thay đổi hẳn. Sắc mặt ông tối lại và một dấu hiệu mới trong lời nói của ông – giọng nói trở nên đe dọa. Ông cảnh cáo cô – đầu tiên là nhẹ nhàng, và sau đó là nghiêm khắc hơn – không được kể những điều nhìn thấy này cho bất kỳ ai; nếu không họ sẽ gọi cô là điên, hoặc còn tệ hơn nữa. Ông sợ rằng một biệt hiệu như vậy sẽ đeo đẳng theo cô khi cô lớn lên trong cộng đồng nông thôn nhỏ này.

Dần dần, Tapai cũng thích nghi được với hoàn cảnh sống mới của gia đình bằng cách đảm đương trách nhiệm truyền thống làm các việc của phụ nữ. Tapai chia sẻ việc gánh vác việc nhà cùng với người chị gái. Vì khỏe hơn và ngoan cường hơn, Tapai quyết tâm làm tròn vô số việc không tên mà cô đã thấy mẹ làm một cách gọn gàng. Cần có người dậy sớm để nhóm lửa và đồ xôi. Phải có người dọn cơm, rửa nồi xoong và dọn nồi đi. Rồi còn việc quét nhà, lau chùi, giặt giũ; xe

sợi, dệt vải và vá quần áo. Căn bệnh chổi, đan thúng – đan tre thành những cái nong đựng gạo nếp và tết song mây thành những thứ để đi lượm nắm dại và rau rừng.

Quyết tâm rèn luyện thân thể để quen dần với các nhiệm vụ mới, Tapai trở nên thành thạo với tất cả những nhiệm vụ này ngay khi còn bé. Mỗi một việc vặt, mỗi một việc thủ công đòi hỏi kỹ năng đặc biệt, và lặp đi lặp lại hàng giờ để làm cho thuần thục. Khi không làm những việc này ở nhà, cô làm việc ở ngoài đồng hoặc trong những khu rừng cạnh nhà, những việc này lại đòi hỏi những kỹ năng khác. Mẹ cô đã từng mang cô đi quanh những ngọn đồi cạnh nhà để lượm cây thuốc và rau rừng, hoặc đánh cá ở các ao rìa làng. Bây giờ cô đi cùng các cô bác hoặc chị em họ, học cách phân biệt nắm dại với nắm ăn được, rau ngọt và rau đắng. Dù là trồng trọt, gặt hái hay đơn giản là tụ họp lại với nhau, thực phẩm luôn là mối quan tâm hàng ngày.

Gạo nếp – nông phẩm chủ yếu của người Phu Tai – là thứ không thể thiếu của dân làng, nó ảnh hưởng đến sự sống còn của họ. Khi thấy mùa mưa hàng năm sắp tới, nông dân gieo mạ trên những mảnh đất nhỏ và cho trâu cày ruộng. Khi những cơn mưa bắt đầu tới và tưới đủ nước cho đất, đồng ruộng được trâu cày lúc trước thành bùn, nay trở thành những thửa ruộng tốt để cấy mạ. Khi đó, từng nhóm phụ nữ, cúi lưng và đi giạt lùi, cầm trong tay một nắm mạ cắm xuống bùn sâu, cấy vài cây mạ vào cùng một gốc và cố gắng giữ mạ thẳng hàng.

Trồng lúa là một việc rất tốn công, nhưng cũng làm quan hệ làng xóm thắt chặt hơn. Sau khi mẹ của Tapai mất, tất cả phụ nữ trong họ của cô làm việc cùng nhau suốt từ khi gieo mạ đến khi thu hoạch ở thửa ruộng của cha cô. Khi còn quá bé để làm việc nặng, Tapai thường đứng trên bờ ruộng dưới bầu trời màu xám để nhìn những người phụ nữ bước trên bùn mỏng, mong đến một ngày mình được làm việc bên cạnh họ.

Vài năm sau, khi đã đoạn tang, cha của Tapai tái hôn. Vợ mới của ông là một quả phụ có chồng chết vì bệnh dịch. Các nạn dịch thường xuyên xảy ra trong làng, làm cho cuộc sống đã vất vả càng vất vả hơn. Tapai thích người mẹ kế của mình. Họ quý nhau ngay lập tức; và Tapai có người bạn mới là con gái của bà. Cảm giác như đó là một sự bắt đầu mới, và Tapai lại cảm thấy hạnh phúc. Cô đón nhận mọi việc với nụ cười nở sẵn trên môi; và sự khó nhọc của cuộc sống nông thôn dường như tan biến khi cô cảm thấy tươi vui.

Nhưng, khi em cùng cha khác mẹ của cô chết sau khi sinh, Tapai một lần nữa lại đau buồn vì mất mát. Cô lại cảm nhận được sự thật cay đắng của vô thường – hiểu biết mà dường như định mệnh đã giành riêng cho cô phải nhận ra trong thế giới luôn luôn thay đổi và mất mát của cô. Cô thấy rằng thế giới quanh cô tan vỡ để rồi lại đổi mới hàng ngày với từng lý do riêng. Thay đổi là một sự thật bất di bất dịch của cuộc sống, rằng chia ly đơn giản trở thành một phần bình thường của sự sống.

Người dân Phu Tai sống rất vất vả. Công việc của phụ nữ không bao giờ ngừng; nấu nướng, giặt giũ, khâu vá, dệt vải, gieo hạt và thu hoạch lúa – năm này qua năm khác. Một điều có tác dụng nâng đỡ Tapai là cô rất hợp mẹ kế. Họ gắn gũi nhau trong công việc, chia sẻ những việc nặng và những giây phút thư giãn nhẹ nhàng và vui vẻ. Tapai cũng tìm được trợ giúp ở những thứ khác. Vì không có trường làng, Tapai không được đi học. Thay vào đó, cô lấy nhà mình, đồng ruộng và cánh rừng hoang dã làm trường học của mình. Ở những nơi đó cô học được những bài học thực tế và cần thiết cho cuộc sống: bài học về tình yêu, về sự hy sinh, về sự thay đổi và về lòng kiên nhẫn; và cả bài học từ sự không hài lòng và về lòng kiên định; bài học về sự đau khổ và về tâm xả ly. Với cách học này, sự học trong thời thơ ấu của cô cứ tiến triển từng năm một.

Hãy tự biết mình, chấp nhận lỗi lầm của mình và cố gắng sửa chữa. Đừng giấu giếm nơi mình. Hơn cả thầy, đừng tự lừa dối mình. Bạn có thể lừa dối cả thế giới này, nếu bạn muốn, nhưng đừng bao giờ tự lừa dối mình.



## Tinh thần chiến đấu quả cảm

Tình thoảng, trong mùa khô và nóng hàng năm, các vị du tăng theo hạnh đầu đà *dhutanga* đi qua Baan Huay Sai tìm những nơi tách biệt để dựng lều và độc cư hành thiền. Những ngọn núi và các cánh rừng xung quanh làng là những khu vực rất hoang vu và nguy hiểm. Dã thú chạy rong tự do, và người ta tin rằng thần ác ngự trị ở đây. Nơi đây vẫn còn là rừng rậm và nỗi sợ hãi làm nó thành xa xôi và biệt lập. Đất này trở thành nơi lý tưởng cho các vị du tăng đến tu thiền và thực hành lối sống khổ hạnh trong yên vắng.

Không dính mắc, sống biệt lập và quyết tâm tu hành, các vị sư *dhutanga* đi bộ xuyên qua những vùng hoang vu, thường là một mình, dọc theo những đường mòn không dấu chân người. Các sư tìm những nơi hẻo lánh giúp cho thân và tâm được tĩnh lặng, bình an – một đỉnh núi, một cái hang, một mỏm đá chìa ra – những nơi phù hợp cho việc phấn đấu để diệt tận mọi đau khổ. Sống cuộc sống hoàn toàn ngoài trời, những vị sư *dhutanga* thường xuyên phải chịu tình trạng phụ thuộc vào sự run rẩy của môi trường và sự bất thường

của thời tiết. Sống hài hòa với môi trường tự nhiên xung quanh, cuộc sống hàng ngày của vị sư *dhutanga* gắn liền với sự đa dạng phong phú của thiên nhiên: đá và cây, sông và suối, hổ, rắn, voi và gấu. Các sư sống nhờ thức ăn cúng dường của người dân sống thành những cụm nhỏ xung quanh bìa rừng.

Người Phu Tai cảm thấy như được kết nối với những vị du tăng khổ hạnh có tinh thần dũng cảm như các chiến binh. Do vậy, các sư dễ dàng tìm được sự hộ trì trong cộng đồng Phu Tai. Cha của Tapai rất kính mến các vị sư sống trong rừng: ông gọi các ngài là “Những người con đích thực của Đức Phật” với nụ cười nể phục. Thật nồng ấm khi nhìn thấy các sư, ông mừng đón các sư đến với lòng háo hức như con trẻ.

Năm 1914, Ajaan Sao Kantasilo – một vị đại sư *dhutanga* rất nổi tiếng – đã làm thay đổi cuộc sống tinh thần của Baan Huay Sai mãi mãi. Một hôm, ngài và một số ít đệ tử đi bộ từ một nơi rất xa đến vùng này. Các sư đã đi hàng tháng, trước tiên từ Lào vượt qua sông Mê Kông, đến tỉnh Nakhon Phanom của Xiêm, sau đó trèo qua những ngọn đồi phía đông của Sakhon Nakhon và xuống vùng Phu Phan hoang sơ để đến Mukdahan.

Mặc dù đã 55 tuổi, Ajaan Sao đi bộ suốt nhiều ngày dưới cái nóng nhiệt đới, xuyên qua các vùng cheo leo với những bước chân vững chắc không chút gắng gượng. Khi ngài và nhóm của mình đến Baan Huay Sai, mùa mưa hàng năm vừa vặn bắt đầu. Tiếp theo sau những đám mây bao phủ bầu trời và những cơn mưa rào dịu mát là ánh nắng rực rỡ chiếu lung linh, trong khi không khí nóng ẩm vẫn còn ôm chặt mặt đất. Ajaan Sao biết rằng sự thay đổi của thời tiết buộc ngài phải tìm một nơi phù hợp để an cư mùa hạ, ba tháng thiên tích cực hàng năm. Theo lời dạy của Đức Phật, các vị sư không đi từ vùng này sang vùng khác trong mùa mưa mà an cư tại một chỗ, nơi có mái che.



Mọi người nhìn thấy ngài Ajaan Sao vào một buổi rạng sáng sương mù ẩm ướt khi ngài dẫn đầu một đoàn đày y màu đất đỏ đến khu làng còn đang ngái ngủ. Đi chân trần và bình bát đeo treo bên vai, các vị sư sãi sàng đón nhận những gì mà người dân phát tâm dâng cúng: xôi, cá muối, chuối, nụ cười và sự đánh lễ cung kính. Cảm kích trước dáng vẻ trang nghiêm, trầm lặng của các sư, những người đàn bà, đàn ông và trẻ nhỏ trong làng thi nhau tìm thức ăn để cúng dường đến các vị “Pháp sư”, riu rít qua lại sôi nổi. Khi Ajaan Sao và các vị đệ tử của mình đi qua nhà của Tapai, cả nhà ra đứng cung kính bên vệ đường đất trước cửa nhà, chờ để được đặt thức ăn vào bát của các sư, với hy vọng tích lũy phước báu đặc biệt nhờ việc cúng dường của mình.

Háo hức muốn khám phá những vị sư mới đến là ai, cha của Tapai và một vài người bạn đi theo các sư về nơi dựng lều tạm dưới chân núi gần đó. Mặc dù Ajaan Sao được tôn kính như một vị sư trưởng vĩ đại nhất trong vùng, ông Tason và các bạn của mình chưa được gặp mặt ngài bao giờ. Các ông đi từ ngạc nhiên đến vui mừng và sung sướng khi được nghe tên ngài. Cha của Tapai quyết tâm mời Ajaan Sao ở lại trong vùng, dù chỉ là một mùa mưa. Vì đã quen với địa hình trong vùng – những con suối chảy xiết và những con sông đầy gió, những cái hang cheo leo và những tảng đá trôi trên mặt đất, những trảng cỏ savanna trải rộng và cánh rừng rậm rạp – ông Tason đã giới thiệu cho vị thầy đáng kính nhiều nơi khác nhau để an cư trong mùa mưa. Ông cảm thấy nhẹ lòng, rồi vô cùng sung sướng khi Ajaan Sao chọn an cư kiết hạ tại Hang Banklang, nằm trong khu rừng bằng phẳng có nhiều sỏi cách làng khoảng một giờ đi bộ.

Rất lâu từ trước khi biết đến đạo Phật, người Phu Tai có truyền thống cổ xưa thờ thần linh. Họ tôn sùng và cúng tế linh hồn ông bà tổ tiên nhân tử và các vị thần cai quản rừng. Thờ tổ tiên đã ăn sâu vào tính cách của họ đến mức bàn thờ trở thành bộ phận trung tâm

trong cuộc sống gia đình. Các gia đình dâng đồ cúng lễ hàng ngày để an ủi các tổ tiên quá vãng từ lâu đời, là hành động được tin là sẽ bảo vệ gia đình, ngôi nhà, và thậm chí cả làng thoát khỏi các việc chẳng lành – kể cả việc sẽ có những hậu quả xấu nếu sao lãng không thực hiện nhiệm vụ linh thiêng này. Khi mọi việc suôn sẻ có nghĩa là các thần hoặc tổ tiên hài lòng với những nỗ lực của gia đình. Không lễ bái sẽ làm cho các vị thần không hài lòng, là lý do cho việc chẳng lành xảy ra. Người ta chọn ngày lành để bắt đầu làm bất kể việc gì và dâng cúng lễ vật để các vị thần trong vùng hài lòng. Không được bỏ qua thần đất và thần trời. Vì có liên quan mật thiết với lúa và nước, người Phu Tai đã thừa hưởng được câu ngạn ngữ cổ: “Khi ăn phải nhớ các thần. Thần Nồng cho lúa, Thủy thần – cá tôm.”

Do đó, mặc dù mỗi làng đều có một ngôi chùa làm trung tâm, gọi là *wat*, việc thờ thần linh vẫn là một phần quan trọng trong cuộc sống của dân làng. Trong nhiều năm, Ajaan Sao đi qua nhiều vùng nông thôn, làm sáng tỏ cho người dân về lợi ích của việc ứng xử có đạo đức và giải thích về quan hệ nhân quả trong những hành động và đức tin của họ. Ajaan Sao không phủ nhận sự tồn tại của các quỷ thần và thánh thần. Họ cư ngụ ở mọi nơi, trong mọi vật – rừng, cây, núi, hang động, sông, ruộng, đất và trên trời – và ngài tin vào sự tồn tại của cõi phi vật chất. Điều ngài phản đối là việc tin rằng những thực thể đó là nguyên nhân, là kẻ chủ mưu gây ra đau khổ cho con người; và việc tin rằng dâng cúng lễ vật có thể tránh được tai họa và sự bất hạnh.

Các vị thần và ma quỷ trong vùng là một phần cuộc sống của người Phu Tai như là mặt trời, mưa và sương buổi sáng; là không thể thoát ra khỏi như là ra đời, sống và chết. Điều này Ajaan Sao không hề bác bỏ. Nhưng ngài dạy họ rằng tất cả các chúng sinh vô hình đều nhận kết quả của nghiệp từ chính hành động của mình; mỗi chúng sinh đều là sản phẩm của nghiệp (*kamma*) của mình, cũng giống như mọi người dân trong làng. Thờ cúng những chúng sinh này, rất cục,

tạo cho họ quyền lực không phải của họ. Cốt lõi trong lời dạy của Ajaan Sao là ở trách nhiệm của mỗi người. Dễ chịu hay đau đớn, hạnh phúc hay khổ đau, đầy đủ hay thiếu thốn: tất cả đều là kết quả của những nghiệp quá khứ của mỗi cá nhân, kết hợp với hành vi đạo đức của mình trong hiện tại.

Chuẩn bị cho Ajaan Sao ở lại an cư nhập hạ đòi hỏi việc xây dựng chỗ ở để chống chọi với mùa mưa: một cái chòi cho mỗi vị sư, và một *sala* trung tâm làm nơi ăn và tụng giới của chư tăng. Những đoạn đường cho việc thiền hành cần phải được san phẳng và cần đào hố xí. Với niềm vui trong tâm và sức mạnh trong mỗi bước chân, cha của Tapai nhanh nhẹn xung phong phục vụ – đốn cây, xẻ gỗ làm cột chắc chắn, chẻ và nén tre làm sàn và tường, lượm và bện cỏ tranh để lợp mái. Phát quang, làm phẳng và quét dọn sạch đường; đào nhà vệ sinh ngoài trời có cỏ tranh bao quanh. Khi ông Tason và các bạn mình hoàn thành công việc, một thiền viện nhỏ gọn trong rừng đã được dựng lên từ những sản phẩm hoang sơ của rừng rậm.

Sự thay đổi tâm linh diễn ra từ từ trong làng của người Phu Tai: đầu tiên là một gia đình, rồi sau đó là gia đình nữa. Tín ngưỡng đã thay đổi bất ngờ: dân làng tin vào sức mạnh bảo vệ của Đức Phật và tin vào sức mạnh công đức giữ giới của chính mình. Nhiều nhà đã đốt điện thờ thần và những vật thờ cúng thành tro. Một số người vẫn còn chưa tin vào Đạo Phật và do dự. Ai mà biết được các thần quanh vùng sẽ phản ứng như thế nào. Nhỡ đâu các ngài lại trả thù thì sao?

Bản tính vốn kiem lời, Ajaan Sao rất ít dùng lời nói để đánh bật nỗi sợ hãi và khắc sâu niềm tin và đức hạnh cho dân làng. Khi giảng những bài Pháp liên quan trực tiếp đến vấn đề này, để dễ hiểu, ngài dạy họ những bài học đơn giản. Để được thấm nhuần niềm tin vào Giáo Pháp, ngài khuyến khích họ thay thế tục lệ cúng bái bằng việc quy y theo Phật, Pháp và Tăng. Để nhấn mạnh về đức hạnh, ngài khuyến khích họ giữ năm giới: tránh xa sự sát sanh, trộm cắp, nói

dối, tà dâm và dùng các chất say. Dân làng đã học được rằng khi canh chừng tâm ý và hành động của mình qua sự luyện tập đơn giản nhưng rất hiệu quả, nhờ đó mà họ tránh được những cách hành xử có hại cho mình và người khác, họ đạt được những biện pháp bảo vệ cho chính mình.

Và để giúp họ vượt qua và thoát ra khỏi nỗi sợ hãi của chính mình, Ajaan Sao dạy họ sức mạnh bảo vệ từ việc hành thiền. Đầu tiên, ngài dạy người dân đánh lễ Đức Phật bằng cách đồng thanh xưng tán các ân đức của Đấng Thế Tôn. Khi tâm của họ đã trở nên thanh tịnh, ngài bắt đầu làm dịu đi những nghi ngờ và lo lắng của họ khi nói một cách đơn giản và ngắn gọn: “Đừng lo sợ. Một khi các con còn hành thiền, tập trung vào ‘*buddho, buddho, buddho*’, các quỷ thần không bao giờ quấy nhiễu các con. Tất cả mọi người đều có lúc ốm trong đời mình. Nhưng thật là vớ vẩn nếu nghĩ rằng ốm là do ma quỷ gây ra. Cơ thể chúng ta đang tự liên tục tan hoại và hồi sinh. Thân thể con người và ốm đau luôn đi liền với nhau. Thật là vô nghĩa khi yêu cầu những người thân đã chết giúp đỡ mình. Tốt hơn cả là hãy hành thiền và hồi hướng phước báu từ những việc mình làm tới tổ tiên. Khi đó cả mình lẫn những người quyến thuộc đó đều được lợi ích.”

Theo tục lệ, dân làng – đặc biệt là những người Phật tử thuần thành – dành thời gian trong những ngày tụng giới trong tháng cho các hoạt động tôn giáo. Họ đến thiền viện cúng dường vật thực, giúp các việc vặt, nghe giảng Pháp, hành thiền hoặc kết hợp những việc đó. Tapai, khi đó 13 tuổi, thường đi theo cha mẹ từ sáng sớm đến hang Banklang. Dầu sao, vì là con gái, cô không được ngồi chung với các sư. Do đó, khi Ajaan Sao giảng pháp cho Phật tử, Tapai ngồi tít phía sau của *sala*, chỉ đủ tầm để nghe giọng nói dịu ngọt và nhẹ nhàng của ngài.

Ngồi sau các bà các cô và sau vai của người mẹ kế, Tapai đã lĩnh hội được bầu không khí xung quanh cùng những bài giảng. Cô, cũng

như những người dân làng khác, đã thừa hưởng được những niềm tin theo văn hóa của vùng mình một cách tự nhiên. Cách nhìn nhận cuộc sống của cô được dựa trên cùng một nền tảng lịch sử. Nhưng dù đã biết đến sự tồn tại của các thánh thần từ khi còn bé, Tapai không hề mê tín. Thay vào đó, cô thích tìm hiểu mối quan hệ nhân quả theo cách suy nghĩ thông thường. Do đó, trong khi gia đình cô còn có một bàn thờ nhỏ thờ thần linh ông bà, xu hướng tự nhiên của Tapai lại là nương tựa nơi Đức Phật và sự chân thật của những lời Đức Phật dạy.

Do vậy, từ sớm Tapai đã cảm nhận được ảnh hưởng lâu dài của Ajaan Sao. Cô hưởng ứng theo phong cách giản dị và thực tế của ngài, tính cách điềm đạm và bình thản; vẻ bề ngoài trang nghiêm, thánh thiện. Ngài khích lệ sự sùng kính sâu thẳm nơi cô và để lại một ấn tượng không thể phai mờ về tính cách, lời nói và sự hiện diện của ngài. Mặc dù cô không thực sự cố gắng tập trung để hành thiền như ngài dạy, Tapai cảm thấy trong tâm rằng Ajaan Sao đã đạt được sự an lạc tuyệt đối. Chẳng bao lâu sau, cô cảm nhận được sức mạnh vi tế từ tính cách của Ajaan Sao kéo cô đi theo một hướng khác.

Lần đầu tiên cô cảm nhận lực kéo này vào một dịp đáng nhớ. Cô nghe thấy Ajaan Sao tán dương hảo tâm của những người phụ nữ trong làng trong việc trợ giúp các sư. Hàng ngày, việc cúng dường thức ăn và các vật dụng khác của họ không những giúp ích cho các sư, mà còn tạo phước báu cho tương lai của họ nữa. Sau đó ngài bổ sung một cách ngắn gọn và rõ ràng rằng công đức của bố thí cúng dường không là gì so với công đức của việc xuất gia làm tu nữ đắp y màu trắng hành thiền trong rừng. Những lời này khuấy động tận đáy lòng của Tapai. Ajaan Sao nói, các tu nữ là ruộng phước cho tất cả các chúng sinh. Với lời tuyên bố đó, Ajaan Sao đã gieo hạt giống nhỏ trong tâm cô bé để mai kia sẽ lớn thành một cây Bồ Đề uy nghi.

Đừng nghi ngờ giá trị của việc hành thiền hoặc đánh giá thấp khả năng của mình. Hãy tự hài lòng với tiến bộ của mình vì nó phản ánh một phần sự thật mà bạn đang tìm kiếm. Vì vậy, đó là cái bạn có thể tin cậy được.



## Phúc lành của cả một đời

Ajaan Sao đã sống quanh Baan Huay Sai ba năm, lần đầu tiên ở một khoảnh rừng, sau ở một khoảnh khác. Khi ngài rời khỏi huyện Kham Cha-ee và đi lên phía bắc, đời sống tín ngưỡng trong vùng đã được cải thiện. Ajaan Sao có uy lực tới mức bây giờ phần lớn người dân ở đây thích theo Đạo Phật hơn việc thờ cúng thần linh.

Cha của Tapai đã đi theo Ajaan Sao khi ngài di chuyển từ chỗ nọ sang chỗ kia trong vùng, đề xuất những địa điểm thanh vắng mới và cùng bạn bè mình dựng những cái chòi nhỏ bằng tre dăng cúng ngài và các đệ tử của ngài. Cũng như bao người khác, ông hài lòng thấy Đạo Phật lại phục hồi trong cộng đồng của mình. Mặc dù cha của Tapai buồn khi Ajaan Sao ra đi, nhưng đồng thời ông cũng được an ủi khi biết rằng Đạo Phật đã được xây dựng vững chắc trong tâm trí của những người hàng xóm Phu Tai của mình. Tuy nhiên, ông không ngờ được rằng sau sự ra đi của Ajaan Sao thì bậc Đại Sư đáng kính nhất trong các vị sư sẽ xuất hiện.

Ajaan Mun Bhūridatto là một huyền thoại. Câu chuyện về cuộc đời và sự giác ngộ tâm linh của ngài có một vị trí tôn vinh không gì sánh nổi trong lịch sử Thái Lan hiện đại. Danh tiếng của ngài đã được truyền khẩu từ người này sang người khác, qua các vùng tới các tỉnh Đông Bắc. Người ta nói rằng ngài đã thấu rõ bản chất sâu sắc của Pháp với sức mạnh và khả năng thuyết phục tới mức thậm chí các vị thần đều khuất phục trước sự hiện diện của ngài. Chư thiên, thần núi *nāga*, thần chim *garuḍas* và Atula đều ngưỡng phục hấp lực từ tình thương và lòng từ bi toát ra nơi ngài. Cách sống mộc mạc của ngài đã làm cho ngài trở thành bậc thầy của những vị tu khổ hạnh, người đi tiên phong tu hạnh đầu đà. Những đệ tử, những vị sư noi theo hạnh tu của ngài nhiều vô kể và ngài hướng dẫn các vị sư đó bằng kỷ luật cương quyết của một chiến binh tinh thần quả cảm. Người ta đồn rằng chỉ cần gặp được Ajaan Mun một lần, người đó sẽ có cả cuộc đời hạnh phúc.

Là một vị sư đầu đà thực thụ, Ajaan Mun ít khi ở lại một chỗ nhiều hơn một mùa an cư. Qua mùa mưa, ngài và các sư khác lại tự do lên đường, không vướng bận gì, xuyên qua các vùng hoang vu rộng lớn của miền Đông Bắc, như chim xỏ lông, bình an sải cánh bay đến bất cứ nơi nào những ngọn gió đưa tới. Như những cánh chim, bay liệng tự do và hạ cánh trên cây, ao hồ hoặc đầm lầy; sau đó lại vút đi và bỏ lại phía sau tất cả những lưu luyến, các vị sư hạnh đầu đà cũng vậy, sống đời cao thượng không dính mắc.

Rồi đến năm 1917 khi mùa mưa sắp đến gần, Ajaan Mun và một đoàn gồm sáu mươi vị sư đi từ phía bắc xuống chân núi trông sang Baan Huay Sai. Các sư dựng lều dưới gốc cây, trong hang, dưới mỏm đá cheo leo và gần nghĩa địa. Tiếp theo con đường mới mở vào cộng đồng Baan Huay Sai của Ajaan Sao, sự xuất hiện của Ajaan Mun lại làm bản làng nhộn nhịp lên. Dân làng vui sướng với triển vọng tạo

phước báu nhờ việc trợ giúp các sư. Cả Baan Huay Sai chào đón các vị sư với niềm tin và lòng tri ân.

Ajaan Mun và các đệ tử của ngài tu tập ở nơi mới, sống đơn giản và hành thiền theo truyền thống *dhutanga*. Nhiều người dân tụ họp nơi các sư dựng lều bên sườn đồi vào các ngày tụng giới âm lịch, và cha mẹ của Tapai luôn tham gia cùng họ. Vào thời điểm đó, Tapai biết rất ít đến danh tiếng lỗi lạc của Ajaan Mun. Cô đã nghe đến tên của ngài khi người ta nói đến Ajaan Sao – rằng hai ngài là đôi bạn tâm linh thân thiết từ rất lâu, giúp đỡ và động viên nhau trên con đường tu tập. Đó là tất cả những gì Tapai biết. Thỉnh thoảng cùng cha mẹ tới thiền viện, Tapai nhận ra sự khác biệt giữa Ajaan Mun và Ajaan Sao. Cô thấy ngay tính cách năng động, mạnh mẽ của Ajaan Mun ngược hẳn với tính điềm đạm và trầm tĩnh của Ajaan Sao. Ajaan Mun thấp hơn và mảnh dẻ hơn Ajaan Sao, nhưng khi nói, ngài hoạt bát hơn: cánh tay khua lên, cử chỉ bàn tay mạnh mẽ, và giọng như sấm rền.

Đầu tiên Tapai hơi sợ Ajaan Mun; hơi rụt rè với tính cách mãnh liệt của ngài. Mỗi buổi sáng cô đặt bát cúng dường thức ăn đến ngài ở trong làng, Ajaan Mun thường dừng lại và trực tiếp hỏi cô, khích lệ cô đến gặp ngài thường xuyên hơn. Nhưng, vì xấu hổ và nhút nhát khi gặp mặt ngài, Tapai chỉ dám đi vào những ngày lễ đặc biệt cùng bố mẹ và một nhóm dân làng khác. Ajaan Mun thường đặc biệt quan tâm tới cô, thường xuyên nhận ra sự có mặt của cô vào những ngày tụng giới và hỏi cô vài lời. Biết bằng trực giác rằng cô có khả năng đặc biệt trong việc phát triển tâm linh và là người rất thành tâm, ngài bắt đầu khuyến khích cô hành thiền. Ngài giải thích cho cô những kỹ năng cơ bản giống như Ajaan Sao đã dạy: niệm thâm danh từ *'buddho'* để thiền, thực hành lập đi lập lại liên tục đến khi từ đó trở thành đối tượng nhận biết duy nhất. Ngài nhấn mạnh rằng tỉnh giác – tỉnh thức và hay biết rõ ràng từng khoảnh khắc phát âm từng âm



tiết, *bud-dho*, *bud-dho* – cần phải có mặt để định hướng sự nỗ lực của cô: nó sẽ giúp cô trở nên nhạy bén và chú tâm hoàn toàn tới sự sinh và diệt của từng niệm. Một phương pháp đơn giản, cô nghĩ; nhưng, vì bản tính rụt rè, ban đầu cô lưỡng lự chưa thực hành theo.

Sau nhiều lần Ajaan Mun lặp đi lặp lại yêu cầu cô thử hành thiền, Tapai mới dõ dặt rằng cô hẳn vốn có khả năng nào đó. Cô tự nghĩ: “Mình chỉ là một cô gái nông thôn bình thường, nhưng hẳn là mình vốn có một căn lành nào đó. Chứ không làm sao ngài lại quan tâm đến mình như vậy? Từ nay trở đi, mình phải theo lời khuyên dạy của ngài và cố hành thiền theo cách ngài đã rất từ bi chỉ dạy cho mình”.

Một buổi tối, sau khi ăn xong, Tapai chuẩn bị sẵn sàng và vào giường sớm. Cả ngày, cô cảm thấy một lòng quyết tâm mạnh mẽ tuôn trào trong tâm cô: hôm nay là ngày cô tập trung hoàn toàn vào việc niệm *buddho*, như Ajaan Mun đã dạy cô. Với sự thành tâm và mục đích nghiêm túc, Tapai bắt đầu niệm *buddho* thâm trong tâm để thiền. Sau khoảng mười lăm phút niệm khoan thai và đều đặn, tâm thức của cô bỗng rơi vào tâm và quy tụ thành một trạng thái tĩnh lặng sâu. Trạng thái như thế là cô rơi tụt xuống đáy của một cái giếng, nơi mà thân và tâm của cô tan vào sự yên lặng. Trải nghiệm này quá mới mẻ, và quá đặc biệt đến nỗi cô không biết cái gì đã xảy đến với mình.

Sau một thời gian ngắn, tâm của cô thoát ra khỏi trạng thái định sâu một chút, và cô bắt đầu khó chịu thấy hình ảnh thân mình nằm chết trước mặt. Cô nhận thấy xác của mình rất rõ ràng. Hình ảnh đó rất thật, và rõ ràng đến từng chi tiết, đến nỗi cô bị thuyết phục rằng cô hẳn đã chết. Bỗng nhiên, một ý nghĩ tự nhiên dấy lên làm tan sự tĩnh lặng: “Nếu mình đã chết, ai sẽ là người thay mình nấu cơm đặt bát cúng dường tới các sư ngày mai? Ai sẽ là người kể cho Ajaan Mun rằng mình chết trong khi ngồi thiền đêm nay?”

Nhanh chóng ngăn chặn những lo lắng này, Tapai ổn định lại tâm và chấp nhận số phận. Cô đắm chiều suy nghĩ: “Nếu mình chết thì là

mình chết! Tất cả mọi người trên thế gian này đều phải chết. Không ai có thể thoát khỏi cái chết. Đến cả ông vua một ngày kia cũng phải chết.”

Sau đó cô lấy lại được quyết tâm và tập trung khi cô chú tâm vào cái xác chết nằm sõng soài trước mặt cô. Hình ảnh đó không mờ đi, hoặc ít nhất không thay đổi, càng làm cho cô có cảm tưởng rằng cô thật sự đã chết. Khi cô còn đang suy nghĩ về hậu quả của cái chết của mình mà chưa có câu trả lời thì một nhóm dân làng xuất hiện bằng hình ảnh trong tâm của cô. Họ tự xuất hiện trong cảnh, từ từ nhắc cái xác chết không hồn mềm rũ của cô và đưa sang nghĩa địa gần đó. Khi dân làng đặt xác cô xuống giữa một bãi hoang vắng, cô nhận thấy Ajaan Mun và một nhóm các sư trang nghiêm tiến về phía cái xác. Ajaan Mun dừng lại trước cái xác và nhìn chăm chăm xuống đó một giây trước khi quay lại các sư và nói: “Cô gái này đã chết. Bây giờ ta sẽ cử hành tang lễ.”

Trong khi các sư nhìn cái xác một cách điềm tĩnh, đầu hơi cúi xuống, Ajaan Mun nhẹ nhàng tụng kinh đăm ma: “*Aniccā vata saṅkhārā...*”

“Khi những bộ phận cấu thành một cơ thể đã chết, tất thân đó không còn dùng được nữa. Nhưng tâm không chết, nó vẫn tiếp tục hoạt động không ngừng. Khi tâm phát triển trên con đường của phạm hạnh, lợi ích là vô cùng. Nhưng nếu tâm theo các đường ác, nó trở thành nguy hiểm cho chính người đó.”

Với phong thái khoan thai điềm tĩnh, Ajaan Mun tụng đoạn này ba lần liên tiếp. Đứng thẳng và hoàn toàn không động đậy, trừ sự chuyển động của cánh tay, ngài dùng cây gậy của mình gõ vào cái xác ba lần, mỗi lần gõ tụng lên:

“Thân này không tồn tại mãi mãi; sinh ra thì phải chết. Nhưng tâm thì vẫn tiếp diễn. Tâm không bao giờ sinh và tâm không chết đi cùng với thân. Tâm luôn luôn hoạt động, quay tròn và dịch chuyển, tuân theo nhân và duyên dẫn dắt nó.”

Tiếp tục dùng cây gậy của mình gõ vào cái xác theo nhịp điệu, Ajaan Mun lặp đi lặp lại sự thật này. Với mỗi cái gõ nhẹ, thân của cô bắt đầu tan rữa. Đầu tiên là lớp da phồng lên rồi tróc ra, để lộ ra lớp thịt bên dưới. Một cái gõ nữa, thịt và gân thối rữa, để lộ ra xương và nội tạng. Lặng đi, Tapai thụ động nhìn toàn thể thân mình tan rữa nhanh chóng, cho đến khi chỉ còn đầy đủ bộ xương cứng. Ngài đặt tay lên bộ xương còn sót lại và nhắc cái “nhân” của tim đặt vào lòng bàn tay mình, Ajaan Mun tuyên bố:

“Tâm này không thể bị phá hủy. Nếu đã bị phá hủy, con không bao giờ có thể tỉnh lại được.”

Tapai chứng kiến toàn bộ cảnh này diễn ra với tâm trạng pha lẫn run sợ và bối rối. Cô không chắc phải hiểu như thế nào. Khi Ajaan Mun ngừng nói, cô băn khoăn: “Nếu cơ thể tan rữa khi chết, còn mỗi xương thối, thì cái gì tỉnh lại?”

Vẫn nhìn vào cái nhân trong tay mình và không rời mắt, Ajaan Mun trả lời ngay câu hỏi của cô: “Nó sẽ quay trở lại! Tại sao con không tỉnh lại khi cái nhân giúp tỉnh lại vẫn còn đây? Con sẽ tỉnh lại vào rạng sáng hôm sau.”

Tapai đã qua cả một đêm ngồi thiền, hoàn toàn bị thu hút bởi hình ảnh cái xác chết của mình. Chỉ đến khi tia sáng đầu tiên của bình minh ló rạng, cô mới ra khỏi trạng thái định sâu. Khi cô bắt đầu nhận biết được bản thân, cô nhìn xuống thân, vẫn ngồi trên giường. Cô thở dài nhẹ nhõm nhận ra rằng mình chưa chết. Trạng thái tỉnh táo bình thường đã trở lại, và cô vui mừng vì vẫn còn sống. Nhưng,

lập tức cô suy nghĩ về những gì xảy ra đêm qua, cô bắt đầu tự trách mình vì đã ngủ và mơ suốt cả đêm trong khi đáng ra phải hành thiền. Cô chắc rằng Ajaan Mun sẽ rất thất vọng về cô.

Sáng hôm đó, Ajaan Mun đi qua cửa nhà cô trên đường đi khất thực. Khi Tapai đặt thức ăn vào bát của ngài, ngài nhìn cô dò hỏi; sau đó, ngài mỉm cười và dặn cô đến gặp ngài sau khi ngài ăn xong. Cha cô đi cùng cô trên con đường quen thuộc đến nơi ngài dừng lâu, bản khoán không hiểu tại sao ngài gọi cô tới. Liệu có vấn đề gì chăng? Tapai bước đi im lặng, ủ rũ và cảm thấy xấu hổ vì mình đã ngủ khi hành thiền. Cô sẽ kể với Ajaan Mun cái gì đây? Dĩ nhiên ngài sẽ không hài lòng. Cô muốn trốn nhưng không biết trốn đi đâu và bằng cách nào.

Ngay khi hai cha con vừa vào khu thất, Tapai lâm bầm lý do gì đó với cha rồi vội vã đi ra giúp nhóm phụ nữ gánh nước ở suối. Thấy ông Tason đến một mình, Ajaan Mun ngạc nhiên và hỏi Tapai đâu. Ông Tason lúc đó chạy nhanh ra suối gọi Tapai về.

Lo lắng và bứt rứt, Tapai bò đến chỗ Ajaan Mun ngồi và đánh lễ ngài ba lạy. Ngay lập tức, trước khi cô kịp thở, ngài hỏi cô: “Đêm qua con thiền thế nào?” Sợ sệt và vụng về, cô đáp: “Bạch Thầy, chán lắm ạ. Sau khi niệm *buddho* khoảng mười lăm phút, con thấy như tâm con chìm xuống một cái giếng sâu. Sau đó, con thấy buồn ngủ và mơ suốt cả đêm. Khi sáng tỉnh dậy, con rất thất vọng về thời thiền của mình, bây giờ vẫn chưa hết thất vọng. Con sợ Thầy rầy con thiếu cố gắng.”

Nghe vậy, Ajaan Mun cười vui sướng và hỏi cô ngay: “Con ngủ thế nào? Và con mơ thấy gì? Hãy kể ta nghe.”

Sau khi cô kể cho ngài nghe những gì đã xảy ra, ngài cười phá lên. Vui sướng vì câu chuyện đó, ngài nói: “Đấy không phải là ngủ! Con không mơ! Kinh nghiệm mà con đã trải qua là trạng thái an tĩnh, tập trung gọi là samādhi. Hãy nhớ kỹ điều này. Những gì con nghĩ là giấc mơ thực sự là cái thấy tự sinh khởi từ sự tập trung sâu lắng của

samādhi. Nếu con gặp những trạng thái này nữa, cứ thư giãn và để nó diễn ra. Không cần phải lo lắng và sợ hãi. Ta không muốn con sợ hãi, nhưng cần phải luôn giữ tâm nhạy bén và hoàn toàn tỉnh giác với những gì xảy ra trong khi hành thiền. Khi ta còn ở đây, không gì có thể hại con được. Nhưng từ giờ trở đi, con hãy đến kể cho ta nghe những gì con thấy khi hành thiền.”

Hãy vun trồng vườn tâm mình, như người nông dân làm ruộng: lần lượt phát quang, làm đất, đào luống, gieo hạt, bón phân, tưới nước và nhổ cỏ. Cuối cùng sẽ gặt được mùa vàng bội thu.



Tapai sống những năm niên thiếu của mình trong lao động vất vả. Bản chất chăm chỉ và xốc vác, cô luôn tự làm việc mà không cần phải nhờ vả hay ép buộc. Một năm, khi thu hoạch xong, thóc đã được cất vào kho, cô hăm hở chuẩn bị trồng dâu.

Người Phu Tai chuyên nghề nuôi tằm lấy tơ từ kén làm chỉ tơ và dệt vải, và lá dâu là thức ăn chính cho tằm. Khi quả dâu chín, lá dâu được cắt và được trải vào trong những nong tằm rộng và nông. Tapai biết rằng một bãi trồng dâu là một nguồn sinh lợi, cung cấp thêm nguồn sống cho gia đình cô.

Tapai học được cách nuôi tằm từ người mẹ kế và bây giờ muốn tự mình tạo ra nguồn lá dâu độc lập. Tapai vui vẻ phát quang một khoảnh đất cao ở cuối mảnh ruộng của gia đình, một cái gò rộng một phần là đất rừng phù hợp cho việc trồng dâu. Làm việc chăm chỉ, cô đã phát quang và cào bằng đất. Tapai trồng dâu trên mảnh đất đã cào bằng, có cây gỗ cứng tán rộng bao quanh, bảo vệ cho cây non khỏi ánh nắng chói chang. Cô chăm sóc cây cẩn thận cho đến khi chúng

bám rế và bắt đầu lớn lên trong cái nóng ẩm nhiệt đới. Ngay khi cây dâu lớn, cô lập kế hoạch chuẩn bị nuôi tằm.

Không lâu sau đó, Tapai nghe được Ajaan Mun nói với vài người rằng ngài đang tìm một chỗ thích hợp để an cư trong mùa mưa. Ngài cần một nơi rộng trên một khu đất cao và tán lá không quá rậm rạp, và mặt đất được tiếp xúc với cái nóng khô của mặt trời, để không khí không bị quá ẩm suốt mùa mưa dài. Tapai ngay lập tức nghĩ đến bãi dâu của mình. Nó ở trên cái gò cao hơn ruộng lúa nên nước mưa sẽ thoát được dễ dàng. Gió nhẹ thổi qua ruộng lúa giúp xua đi khí ẩm và làm cho khu đó trở nên mát mẻ. Phần đất đã phát quang và san bằng, nơi cô đã trồng dâu phù hợp cho việc dựng chòi tre; và cây trong rừng tạo đủ sự cách biệt.

Sau khi bàn với cha và các anh, cô mời Ajaan Mun đến thăm khoanh đất của mình để ngài tận mắt xem nó có phù hợp không. Khi Ajaan Mun lộ vẻ vui mừng và hài lòng với quang cảnh đó, cô mỉm cười sung sướng và chuẩn bị khẩn cầu xin vị đại sư phụ nhận mảnh đất như là lễ vật cúng dường và vì lòng bi mẫn với cô xin ngài an cư ở nơi này vào mùa mưa. Nhưng trước khi cô có thể mở miệng nói, ngài đã tuyên bố cho tất cả nghe thấy rằng bãi dâu này chính xác là nơi ngài cần để dựng một thiền viện nhỏ cho mùa mưa sắp tới. Thoạt đầu, vì quá ngỡ ngàng, Tapai quên không nói gì như thể là mọi thứ đã giải quyết xong, không cần nói gì nữa. Ajaan Mun quay về phía cô với nụ cười tinh nghịch. Trong tâm cô, bãi dâu đã thuộc về ngài, cả ngài và cô đều biết điều đó. Việc còn lại là lời bạch cúng dường chính thức mà thôi. Tapai nhanh chóng quỳ xuống, lạy dưới chân ngài ba lần và xin ngài từ bi nhận mảnh đất này như một món quà cúng dường của toàn thể gia đình cô. Ajaan Mun gật đầu đồng ý và chúc lành cho phước bố thí của cô. Ngài chắc chắn với cô rằng phước báu mà cô vừa làm đây sẽ cho quả báu là cả đời cô sẽ không bao giờ nghèo.

Thiền viện mới của Ajaan Mun được gọi là Wat Nong Nong, đặt theo tên của đầm lầy gần đó. Dưới sự chỉ huy của cha Tapai, đàn ông trong làng nhanh chóng bắt tay vào việc, đốn và cưa cây con, chặt và chẻ tre để dựng những cái chòi đơn giản cúng dường Ajaan Mun và đệ tử của ngài. Ajaan Mun chỉ cho mười hai vị sư ở với ngài trong Wat Nong Nong trong mùa mưa, còn các vị khác tản ra các địa điểm khác nhau trong huyện Kham Cha-ee, từng nhóm nhỏ sống dựa vào những cụm dân cư trong vùng. Ajaan Mun chủ tâm phân tán đệ tử ở các nơi riêng biệt không quá gần nhau nhưng đủ gần Wat Nong Nong để các sư có thể dễ dàng đến xin lời chỉ dạy của ngài khi các sư gặp vấn đề trong hành thiền. Sự sắp xếp đó phù hợp cho tất cả mọi người, vì nhiều sư tập trung gần nhau sẽ cản trở việc hành thiền.

Mặc dù các chòi tranh ở Wat Nong Nong khá nhỏ, *sala* trung tâm đủ rộng để chứa năm mươi đến sáu mươi sư khi các sư tập trung về từ các địa điểm khác như thường lệ vào những ngày tụng giới theo tháng âm lịch để nghe giới luật của chư tăng. Những vị già làng vì vậy rất cẩn thận khi dựng *sala*, đeo và bào cột, kéo bằng gỗ cứng để tăng sức chịu lực của khung, và nâng sàn nhà dựa trên các cột cao khoảng một mét để tránh ngập lụt khi mưa lũ.

Tapai được ngồi dự buổi lễ nhập hạ ở Wat Nong Nong. Từ chỗ ngồi trên cao của mình, Ajaan Mun nói với rất đông đảo những người thiện nguyện trong làng đến ngồi kín *sala* và tràn ra ngồi trên thảm rơm ở sàn phía dưới. Ngài mở đầu bằng việc giải thích chi tiết về công hạnh bố thí, và Tapai thấy cảm giác ấm áp nâng trái tim mình vì cô nhận ra rằng việc cúng dường mảnh đất đã tạo duyên cho cơ hội đây cảm hứng này.

Bằng giọng sang sảng vang như sấm, ngài giải thích rằng giá trị đích thực của việc bố thí là phước báu có được từ hành động hy sinh bản thân mình. Phước quả cao nhất là sự bố thí tự nguyện vì lợi ích của người khác mà không mong chờ sự đền đáp, ngoại trừ những quả



lành của chính việc bố thí đó. Những phẩm chất tâm linh từ nỗ lực bố thí được khắc trong tâm như là phước báu và thiện pháp. Và động lực thúc đẩy thiện ý muốn bố thí xuất phát từ tâm. Ngài nhấn mạnh rằng chính tâm gieo hạt giống đức hạnh, và chính tâm lại gặt hái vụ mùa đó. Những việc làm bố thí là đầu tư cho tương lai vì đó là nền tảng cho việc tái sinh vào nhân cảnh.

Tiếp theo, Ajaan Mun giải nghĩa công đức của việc giữ giới. Ngài giải thích rằng đức hạnh có được từ việc giữ ngũ giới chân thật là nền tảng để trở thành một con người tốt. Mỗi giới trong ngũ giới mang lại những lợi ích cụ thể. Bằng việc không làm hại các chúng sinh còn sống, chúng ta có thể có sức khỏe tốt và được sống lâu. Bằng việc không trộm cắp, tiền của và tài sản của chúng ta sẽ được an toàn không bị trộm cắp và rủi ro. Bằng việc không tà dâm, vợ chồng sẽ chung thủy với nhau và chung sống một cách toại nguyện mà không cảm thấy tội lỗi hoặc xấu hổ. Bằng việc không nói dối, chúng ta sẽ luôn được tin tưởng và tôn trọng do nhờ sự chính trực của mình. Bằng việc không dùng các chất say, ta sẽ bảo vệ được sự sáng suốt của mình và là người có trí minh mẫn, không dễ bị lầm lạc hoặc bị lẫn lộn.

Những người duy trì đức hạnh ở mức độ cao, chăm sóc bảo vệ chúng sinh ở khắp nơi bằng cách đem lại cho chúng sinh sự hài lòng và tin tưởng lẫn nhau và vun đắp tinh thần này ở những người khác. Sức mạnh bảo vệ và trợ giúp của giới đảm bảo cho sự tái sinh đến những cõi cao hơn, do đó những ai giữ giới thật trong sạch chắc chắn sẽ sinh lên cõi trời trong kiếp sống kế tiếp.

Và, khi mà những việc lành như vậy có được từ việc sống có đức hạnh, Ajaan Mun tiếp tục giải thích rằng hành thiện mang lại phước báu lớn nhất trong các loại phước báu. Tâm là yếu tố quan trọng nhất trên thế gian; và hạnh phúc về vật chất và tinh thần của một chúng sinh phụ thuộc vào sự an ổn của tâm. Ngài nói rằng một chúng sinh sống nhờ tâm. Cả hai trạng thái toại nguyện và bất toại nguyện của

chúng sinh trong cuộc đời đều diễn ra trong tâm. Khi một chúng sinh chết, chúng sinh đó ra đi bằng tâm. Chúng sinh đó tái sinh theo nghiệp của mình – với tâm là nhân duy nhất. Vì tâm là gốc của tất cả, tâm của mỗi chúng sinh cần được rèn luyện đúng cách, sao cho chúng sinh đó có thể hành xử đúng đắn bây giờ và trong tương lai. Thông qua việc hành thiền, tâm có thể được rèn luyện đúng cách. Bằng việc hành thiền để kiểm chế những suy nghĩ phóng túng, chúng sinh đó có thể tạo nền tảng vững chắc cho sự bình an và hạnh phúc về tâm linh.

Liên ba tháng sau đó, Tapai dồn hết tâm sức vào việc tu thiền. Nhờ niềm tin vững chắc của cô nơi Ajaan Mun và những lời chỉ dạy sáng suốt của ngài, việc tu tập của cô tiến bộ nhanh chóng. Vì cô có xu hướng tự nhiên nhìn thấy và trải nghiệm những hiện tượng tâm linh, cô đã bắt gặp nhiều điều bí ẩn và kỳ lạ trong khi hành thiền định hàng đêm. Nhận ra khả năng vốn có của cô, Ajaan Mun chú ý đặc biệt đến Tapai. Khi ngồi thiền mỗi đêm, ngài đều hướng tâm thức tới cô để tìm hiểu trạng thái tâm của cô. Do đó, ngài thường xuyên biết được những gì cô trải nghiệm trong khi thiền. Khi ngài thấy trong đêm nào đó, việc tu tập của cô có gì đặc biệt, thì hôm sau ngài liền gọi cô đến gặp ngài ở thiền viện.

Ngay sau khi bình minh ló rạng mỗi sáng, Tapai đặt thức ăn vào bát của Ajaan Mun khi ngài đi qua làng trên đường đi khất thực mỗi ngày. Đúng cùng hàng với những người dân làng khác, cô đợi Ajaan Mun nhận vật thực cúng dường từ những người trước cô. Ajaan Mun ít khi nói chuyện với ai khi đi khất thực, nhưng vào những ngày ngài thấy việc hành thiền của Tapai đặc biệt tốt, ngài dừng lại khi cô đặt thức ăn vào bát của ngài và dặn cô đến chỗ ngài sau khi ngài thọ trai. Đi cùng gia đình mình, Tapai đến thiền viện vào cuối buổi sáng hôm đó. Khi cô bắt đầu kể cho Ajaan Mun về những trải nghiệm khác thường của mình, các vị sư ở với ngài nhanh chóng quay lại để nghe.

Các sư háo hức muốn nghe những câu chuyện của cô về các cõi vô hình, và nghe những lời chỉ dạy của Ajaan Mun phải làm thế nào với những hiện tượng đó.

Ajaan Mun thường niềm nở chào đón Tapai và cảm thông lắng nghe tất cả những gì cô nói. Ngài nhận ra rằng tâm của cô vốn có xu hướng năng động và mạo hiểm nên cô thường tiếp xúc trực tiếp với những hiện tượng khác nhau mà người bình thường không thể nắm bắt được. Ngài có thể sử dụng kinh nghiệm lớn lao mà ngài đã trải qua liên quan đến những hiện tượng này để cho cô những lời khuyên đúng lúc và xác đáng. Chẳng bao lâu mối liên kết về mặt tâm linh đã phát triển mạnh mẽ giữa bậc đại thiên sư và người đệ tử trẻ tuổi của ngài. Tapai trở nên sùng kính Ajaan Mun sâu sắc, và cô cảm thấy mình có đặc ân vì được ngài dành cho rất nhiều thời gian và sự quan tâm.

Một hôm, ngay sau khi hết mùa an cư ba tháng hạ hàng năm, Ajaan Mun cho gọi Tapai. Ngài nói ngài và các vị tăng sắp rời huyện này để tiếp tục du hành sang nơi khác theo truyền thống tu hạnh đầu đà *dhutanga*. Ngài nhướn mày nhìn cô và khẽ mỉm cười hỏi cô có người yêu chưa. Tapai lắc đầu và trả lời không. Ngài từ từ gạt đầu và gợi ý cô có thể xuất gia làm tu nữ đắp y trắng và theo ngài, nếu cô muốn, nhưng cô phải được cha cho phép. Cô nhìn ngài không chớp mắt, không thốt được nên lời, và ngài yên lặng vỗ về cô chờ câu trả lời. Cố gắng lấy một hơi dài, và chọn từ, cô nói cô muốn xuất gia và đi theo ngài, nhưng cô sợ cha cô chẳng bao giờ cho phép. Với một nụ cười khích lệ và nhẹ nhàng gạt đầu, Ajaan Mun dặn cô về nhà.

Cha của Tapai đón nhận đề xuất đó một cách lạnh lùng. Ông từ chối việc cho phép cô đi tu vì ông sợ rằng nếu sau này con gái ông xa y và hoàn tục, cô sẽ rất khó kiếm được chồng. Ông khuyên cô nên vui sống cuộc đời bình thường và hài lòng với các việc làm của người cư sĩ.

Đón nhận tin đó với nụ cười của người đã biết trước, Ajaan Mun khích lệ cô nên kiên nhẫn – thời khắc của cô sẽ đến. Trong lúc này, cô phải tuân theo lời chỉ dạy trước lúc đi xa của ngài một cách nghiêm ngặt. Ngài yêu cầu cô nhất định phải ngừng hành thiền sau khi ngài đi. Ngài dạy cô trước mắt phải hài lòng sống cuộc sống thế gian. Đến khi thời khắc tới, cô sẽ có một cơ hội khác để phát triển kỹ năng thiền của mình. Ngài hứa rằng trong tương lai, một vị thầy tài giỏi khác sẽ đến hướng dẫn cô đi theo chánh đạo. Còn lúc này, cô cần kiên nhẫn.

Ajaan Mun thấy rằng bản chất tâm của Tapai rất mạo hiểm và năng động. Cô chưa đủ khả năng kiểm soát sự chú tâm để tự hành thiền một cách an toàn. Nếu có rủi ro xảy ra trong khi hành thiền, cô sẽ không có người giúp đỡ khi ngài không có ở đó. Ngài nhận ra rằng cô cần một vị thiền sư lão luyện để kiểm soát cô khi cô mất phương hướng; nếu không, cô rất dễ đi sai đường và gây nguy hiểm cho bản thân mình. Vì lý do đó, ngài ngăn cô không được hành thiền sau khi ngài đi.

Mặc dù Tapai không hiểu lý do của Ajaan Mun trong việc nghiêm cấm ngặt nghèo này, cô có niềm tin tưởng mãnh liệt nơi ngài. Do đó, cô ngừng hành thiền ngay lập tức, mặc dù cô rất muốn tiếp tục thiền đến nỗi cô thấy trái tim mình như tan vỡ. Phải mất hai mươi năm sau đó cô mới được quay trở lại hành thiền.

Thân bạn, tâm bạn, cuộc sống của bạn – những thứ đó không thuộc về bạn, do đó bạn đừng trông chờ chúng sẽ mang lại hạnh phúc thực sự cho mình.



## Chìm trong công việc vô tận

Tapai trở nên trầm lặng và thu mình sau khi Ajaan Mun đi. Niềm vui và sự hưng phấn tràn ngập trong cô đã chìm xuống và biến mất khi cô ngưng hành thiền. Bản tính nhút nhát, Tapai không thích giao du; thay vào đó, cô lao vào công việc làm cô bận bịu suốt cả ngày.

Tay cô không lúc nào ngơi; thân cô luôn luôn vận động. Cô trồng bông, gỡ và quay những quả bông trắng xộp thành những cuộn sợi chắc tay để cô dệt dệt vải. Cô trồng cây chàm rồi chặt, nghiền ra chiết lấy màu xanh đậm để nhuộm quần áo. Cô ngồi trong ánh sáng lờ mờ hàng giờ, gỡ những cuộn sợi tơ và sợi bông để dệt vải, rồi tỉ mỉ cắt và khâu thành váy quần và áo rộng, và sau đó nhuộm lên những hoa văn đẹp mắt. Cô tiếp tục trồng dâu để nuôi tằm. Cô quay chỉ tơ sống, dệt thành vải dũi thô, phù hợp với điều kiện khắc nghiệt của cuộc sống nông thôn.

Cô cũng khéo tay trong việc đan rổ, biến những sợi mây và tre thành những dụng cụ đựng đồ bền mà nhẹ và đẹp mắt. Cô khâu gối và đệm và nhồi chúng bằng bông mềm. Cô đan quần áo len để mặc

lúc mùa đông giá lạnh. Khi rảnh rỗi, cô vá quần áo cũ sờn rách với con mắt tinh tường và đôi tay nhẹ nhàng. Cô nhận ra tất cả những cây cỏ tốt nhất trong rừng chỉ bằng việc nhìn và ngửi, và trong một chuyến đi chơi cả ngày vào rừng mát mẻ, cô hái rất nhiều cây thuốc và rau rừng. Khi chiều tối trở về nhà với một giỏ đầy, Tapai chặt và thái những thứ lượm được, rồi nấu lá và củ tươi với một ít thịt hoặc cá thành một món ăn ngon miệng và bổ dưỡng.

Sự đa tài của Tapai làm cộng đồng Phu Tai ngưỡng mộ. Những cô gái trẻ đắm đuối với những kỹ năng truyền thống được ngợi khen, và được coi là những cô dâu tuyệt vời. Ngoài ra, cô còn có những ưu điểm khác, như nhẫn nại, đáng tin cậy, hiếu thảo với gia đình và tuân thủ các phong tục tập quán; cũng như kính trọng những người lớn tuổi. Chẳng bao lâu, các chàng trai bắt đầu theo đuổi. Đặc biệt trong số đó có một cậu hàng xóm, ít hơn Tapai một tuổi tên là Bunmaa, mạnh dạn cầu hôn với bố mẹ cô. Còn vô cùng xúc động bởi lời chỉ dạy của Ajaan Mun, Tapai không quan tâm đến những chuyện tình cảm và chưa bao giờ nghiêm túc nghĩ đến chuyện lấy chồng. Nhưng khi cha mẹ cô đồng ý với lời cầu hôn của Bunmaa, cô chưa sẵn sàng nghĩ đến việc không vâng theo ý muốn của họ. Có lẽ giờ đây đó là điều không thể tránh khỏi, là một phần của cuộc sống thế gian mà cô phải bằng lòng – tạm thời vào lúc đó.

Tapai và Bunmaa cưới theo truyền thống Phu Tai vào đầu mùa mưa khi cô ở tuổi mười bảy. Theo tục lệ, cô chuyển đến sống với gia đình chồng không xa nhà cha mẹ cô. Cô ở với họ trong một ngôi nhà sàn bằng gỗ rộng và có mái dốc lợp bằng rạ. Một lần nữa, cô lại là thành viên trẻ nhất trong gia đình và mọi người mong chờ cô gánh vác những công việc chính yếu hàng ngày. Tính dẻo dai và mạnh mẽ của Tapai đồng nghĩa với việc cô không nề hà công việc nặng nhọc. Nhưng Bunmaa là người vô tâm, mãi chơi, thích tán gẫu trong khi người khác làm việc. Anh ta thích thuê các cô gái làng trồng và gặt

lúa, và tán tỉnh các cô cho vui trong khi vợ mình làm việc ngay cạnh đó – thậm chí nói xấu Tapai đằng sau lưng cô. Có lẽ anh ta hy vọng cô có phản ứng ghen tuông; nhưng cô ra vẻ dửng dưng và im lặng với những hành động và lời nói hớ hênh của anh ta.

Tapai đắm chìm trong công việc không bao giờ hết – làm việc để sinh sống, làm việc để có thức ăn và chỗ ở, những nhiệm vụ không dứt của người vợ trẻ. Thức dậy trước khi mặt trời mọc, nhanh tay làm việc trong bóng nển lờ mờ, cô nhóm lửa từ than củi đen xếp lồng phồng trong bếp lò đất nhỏ, quạt cho đến khi than hồng rực lên. Nước sôi bốc hơi lên chõ đồ xôi hình nón, đồ chín gạo nếp bằng sức nóng của hơi nước. Lượng xôi cả ngày được đồ một lần – đủ cho ba bữa ăn: cho cô, chồng cô và một ít cho khách.

Gia súc nuôi trong nhà, nhiều con ở vườn sau hoặc ở nền đất dưới nhà sàn, cần được cho ăn và uống. Nước luôn là vấn đề nan giải. Xóm giếng chung nhau những cái giếng, nằm rải rác trong làng. Nước được kéo lên bằng tay rồi đổ đầy thùng gỗ, hai thùng một lần, rồi được gánh mỗi thùng một đầu quang gánh cho cân đi về nhà. Dân làng đi đi lại lại nhiều lần để đổ đầy những chum sành to ở nhà. Đó là công việc nặng nhọc, nhưng bắt buộc phải làm. Nước cần để uống và rửa bát, giặt quần áo, và tắm cho khỏi bụi bẩn và cáu ghét trên người sau một ngày dài nhể nhại mồ hôi.

Cuộc sống nông thôn luôn gắn liền với việc trồng lúa không thể tách rời. Lúa lại phụ thuộc vào mùa mưa, chu kỳ hàng năm làm cây cối xanh tươi. Mưa là điềm lành, do vậy được tổ chức thành lễ hội. Nhưng điều đó cũng có nghĩa là thêm nhiều việc, đòi hỏi lao động nặng nhọc là không thể tránh được. Việc cày bừa bắt đầu vào đầu tháng Năm, đất bỏ hoang được thấm ướt những trận mưa rào nặng hạt đầu tiên. Những đôi trâu nước lực lưỡng bị đeo ách với cái cày gỗ công kênh và bị kéo đi kéo lại từ đầu này đến đầu kia của ruộng để làm tơi đất. Sau đó chúng lại được dắt đi dắt lại để giẫm đất cục

thành bùn. Thóc giống được gieo trên những mảnh vườn ươm và được chăm sóc cẩn thận – thường được tưới bằng nước lấy từ suối trong mùa khô – cho đến khi cây mạ đủ lớn và sẵn sàng cho việc cấy lúa. Việc cấy lúa thành hàng do nhóm phụ nữ đảm nhiệm một cách nhịp nhàng hết đời này qua đời khác. Cúi lưng, phụ nữ trong làng cùng nhau đi giật lùi trên ruộng bùn nhão nhoét cắm mạ xuống ruộng.

Mùa mưa làm thay đổi vùng thôn quê thành những mảnh ruộng lúa xanh ẩm ướt đan chéo ngang dọc dưới bầu trời nặng trĩu những cơn mưa. Những ngọn đồi quanh làng với những rặng tre rậm rạp được mưa phùn lất phất điểm tuyết cho khung cảnh thêm xum xuê. Mạ non đứng thành những hàng ngoằn ngoèo trên mặt nước ngập ruộng. Buổi sáng thường yên tĩnh và sương mù vì nóng ẩm; và buổi tối thì râm ran tiếng ếch kêu bên bờ ruộng và tiếng ngỗng quàng quạc ngoài ao.

Mỗi một mùa mưa đến mang cho Tapai một loạt lo lắng. Cô lo sẽ có quá ít mưa vào tháng Tám, khi gió Tây Nam bắt đầu thổi tới, và lũ lụt vào tháng chín khi bão quật vào bờ và mưa trút nặng hạt, cắt nát đồng quê thành từng lát mỏng. Đường bị mưa biến thành bùn và bị xe bò và trâu quấy lên nhão nhoét làm cho người và súc vật phải rần rức hơn. Mưa dường như không mùi lòng đỏ mưa như trút nước xen kẽ mưa phùn lất phất. Nhưng nhờ vậy, lúa mọc cao xanh mướt.

Lúa trở bông vào giữa tháng Mười. Những cánh đồng trở thành một biển lúa vàng óng khê nhấp nhô trong gió nhẹ mùa thu. Tapai cùng với cả gia đình ra đồng gặt lúa vào mùa gặt. Với những nhát liềm sắc bén nhanh tay, cả gia đình cắt ngang thân lúa, chông những bó lúa lên chỗ trống giữa các hàng lúa. Hàng tuần lễ, mọi người làm việc vất vả dưới cái nắng gắt, cúi lưng, lưỡi liềm đưa lên, hạ xuống khi họ di chuyển từ hàng này sang hàng khác. Sau đó, những bó lúa nặng



triu những hạt được trải xuống đất để cho khô dưới ánh nắng tháng Mười.

Công việc của Tapai hiện giờ là một phần sinh kế trong gia đình mới của cô. Cô trông coi nhà cửa và làm việc quên mình ngoài đồng không hề kêu ca. Cô chịu khó làm việc nặng nhiều tuần, nhổ cỏ và be bờ. Sau vụ gặt, cô cùng chồng dựng chòi ở ngoài ruộng để trông lúa mới gặt – nguồn cung cấp thực phẩm cho năm tới – và chờ cho hạt lúa khô hẳn để có thể bắt đầu đập lúa. Vì việc đập lúa và sấy thóc là việc của phụ nữ, điều đó có nghĩa là Tapai và những người phụ nữ khác phải ngủ ngoài trời nhiều đêm lạnh sau ngày làm việc.

Giờ này qua giờ khác, những người phụ nữ cúi lưng xuống đặng trước rồi lại uốn người lại đặng sau đập lúa lấy hạt. Nhắc bó lúa lên cao trên trời bằng hai tay, những người phụ nữ đập chúng xuống đất liên tục cho đến khi hạt lúa rời khỏi thân thành những đồng thóc xốp. Hạt thóc lại được sấy bằng những cái mẹt to tròn đan bằng những lát tre thưa. Mỗi một mẹt nặng được hất lên đập xuống trong không khí cho đến khi rơm nằm lẫn lộn bay đi theo gió. Sau khi được phơi khô, đập, sấy, thóc mới được chất lên thùng xe bằng gỗ chắc nịch do trâu kéo về làng, và được cất vào kho thóc nhỏ trong nhà.

Các giác quan của tôi thường xuyên bị dội bom: mắt do hình ảnh, tai do âm thanh, mũi do mùi, lưỡi do vị và thân do xúc chạm. Tôi khám phá tất cả những thứ đó. Bằng cách đó, mỗi giác quan của tôi trở thành một vị thầy.



Tapai không thích cuộc sống bận rộn này, nhưng cô chịu đựng. Niềm an ủi duy nhất của cô luôn là thiền viện, những ngày lễ tôn giáo, những hoạt động tâm linh. Trong lĩnh vực này, cô bị chồng cấm nghiêm ngặt hơn, anh ta thấy rằng chỗ của phụ nữ là ở nhà với gia đình; không phải ra ngoài xã hội, và đương nhiên không phải là ở thế giới tâm linh. Những niềm tin từ rất lâu đời chia rẽ đời sống văn hóa và hoạt động cộng đồng người Phu Tai thành hai phần riêng biệt: thấp và cao, đàn ông và đàn bà. Đây cũng là một phần cuộc sống của Tapai. Nó đã hằn sâu trong nền giáo dục cô được thừa hưởng và không được làm trái lại. Chồng của Tapai không cho cô một chút tự do cá nhân quý giá nào cả. Đó là đặc quyền của anh ta và là một phần giao kèo bất thành văn trong hôn nhân. Anh ta cấm cô tham dự những ngày tụng giới trong thiền viện, và hạn chế cô tham gia các hoạt động tâm linh cúng dường vật thực đến các sư vào buổi sáng và tụng kinh *paritta* buổi tối. Cô phục tùng các yêu cầu của anh ta. Cô không có lựa chọn nào khác.

Làm việc nhà và làm việc ngoài đồng trở thành những hoạt động tinh thần trong cuộc sống hôn nhân của cô. Ngày của cô thường dài và tẻ nhạt, nhưng cô nỗ lực để chuyển sự nhàm chán thành sự định tâm. Cô tự dạy mình định tâm ngay giữa cuộc sống đầy náo loạn và lộn xộn này, tự kiểm thúc tâm mình và buộc mình chú tâm ngay vào chính những cảm giác bức bối và phẫn uất. Khi cảm thấy tức giận chồng, cô cố gắng chuyển cảm xúc của mình thành tình yêu và sự thương cảm. Khi cảm thấy ghen tị với người khác, cô suy ngẫm về cuộc sống xuất gia, và lời hứa khả của Ajaan Mun rằng một ngày kia cô sẽ từ bỏ cuộc sống trần tục này để được đấp y trắng của một tu nữ. Tapai biết bằng trực giác giá trị của việc tu tập tâm linh sâu sắc; nhưng vào thời điểm hiện tại cô phải tự bằng lòng với việc làm cho các hoạt động bình thường hàng ngày trở nên thiêng liêng hơn.

Cô làm mọi việc nhà với đầy đủ trách nhiệm. Luôn luôn biết rằng mình không hài lòng, Tapai nhận rõ biên giới của cuộc sống gò bó của mình: những góc nhỏ chật hẹp của cuộc hôn nhân đã cột chặt cô ở mọi phía. Tất cả những gì cô nhìn thấy, nghe thấy, cảm thấy đều là bất toại nguyện. Ngày nào còn 17, chẳng bao lâu sau cô đã 27 tuổi. Dường như năm nào cũng lặp lại y nguyên sự nhàm chán, sự đau khổ. Cô cam chịu chấp nhận mọi việc như nó là, như nó đã luôn là, rút vào hoạt động quán chiếu của mình, và cố gắng làm cho những việc nhỏ bé trở nên thiêng liêng.

Tapai bắt đầu suy nghĩ ngày càng nhiều hơn về việc thoát ly cuộc đời trần thế để đấp bộ y đơn giản và sống cuộc đời bình dị của tu sĩ đạo Phật. Rất âm thầm, quyết tâm của cô cứ ngày một lớn dần, mạnh mẽ hơn nữa khi mỗi mùa qua đi cho đến khi dường như cô không cần gì khác nữa. Cuối cùng, một buổi tối sau khi ăn xong, cô quỳ xuống bên chồng và cố làm cho anh ta hiểu cô cảm thấy thế nào, cô muốn được giải thoát thế nào khỏi những nghĩa vụ của gia đình để từ bỏ thế gian và đi tu. Phản ứng của chồng cô lạnh lùng và không nhượng bộ.

Anh ta từ chối thẳng thừng, gạt bỏ mọi thảo luận tiếp theo. Yên lặng, đôi mắt sụp xuống vắng lời, Tapai chấp nhận phán quyết của anh ta và tiếp tục cuộc sống của mình.

Ngày lại ngày, cuộc sống của Tapai cứ trôi đi như vậy. Cô kiên nhẫn, hy vọng chờ đợi thời cơ. Vài tuần sau, khi cô thấy chồng vui vẻ, cô lại cầu xin tự do cho mình một lần nữa. Và lại một lần nữa, chồng cô từ chối. Anh ta nói rằng nếu cô bỏ anh để đi tu, người ta sẽ bàn ra tán vào, rằng cô bỏ anh ta vì anh ta không xứng đáng làm chồng, vì anh ta không thể làm cô có con.

Tapai không biết phải nói gì. Rõ ràng là họ sống với nhau đã mười năm mà không có con. Quanh họ là những gia đình rất đông con cháu, nhưng gia đình của họ không bao giờ đông lên. Có lẽ đó là một nghiệp quả may mắn: bước ngoặt này của số phận lẽ ra phải giúp cô ra đi dễ dàng hơn. Ngược lại, nó lại được dùng để ngăn cản sự ra đi của cô. Cô cố thêm một lần nữa giải thích cho anh ta để có được sự thông cảm lẫn nhau; nhưng không đạt kết quả. Câu trả lời của anh ta vẫn là không.

Các gia đình Phu Tai thường đông người. Mỗi một đứa bé ra đời được ăn mừng như một chiến thắng cho sự sinh tồn của họ, mỗi một bé mới sinh sẽ giúp đỡ một phần công việc. Trẻ em lớn lên để chia sẻ gánh nặng của công việc đồng áng và làm việc nhà, và sau này chăm sóc bố mẹ lúc tuổi già. Sau bao nhiêu năm lấy chồng mà không có con, các cô bác và chị em họ của Tapai lo lắng cho cô: ai sẽ là người chăm sóc cô khi cô già?

Do đó khi một người em họ – một người phụ nữ đông con – lại có bầu nữa, mọi người quyết định em bé đó sẽ được giao cho Tapai nuôi như con riêng của cô. Như đã thống nhất từ trước với người mẹ, Tapai trợ giúp việc đỡ đẻ một bé gái khỏe mạnh, cô bồng trong tay và thương yêu đem về nhà ngay sau khi sinh. Tapai nhanh chóng đặt tên bé là “Kaew”, “cục cưng nhỏ” của cô.

Khi mọi người thấy Tapai vui sướng với đứa nhỏ, và tình mẫu tử được thể hiện như thế nào, luôn tận tình và quan tâm, họ bắt đầu gọi cô là Mae Kaew, “mẹ Kaew”. Vì cái tên đó nghe rất tự nhiên, nó được giữ mãi; và từ đó cô được gọi bằng cái tên Mae Kaew.

Em Kaew bé bỏng lớn lên thành một cô bé thông minh và lanh lợi, hăng hái học các công việc hàng ngày của mẹ, bắt chước thành thạo những chuyển động nhanh nhẹn của Mae Kaew và rèn luyện tấm thân nhỏ bé của mình để bắt được nhịp điệu của công việc cho đến khi nó trở thành quen thuộc. Cái chết bất ngờ của mẹ làm Mae Kaew buộc phải phát triển những kỹ năng này từ tấm bé, do đó cô muốn con gái của mình cũng có ý thức về mục đích và mức độ trách nhiệm giống như vậy.

Việc nuôi dạy con gái trở thành trải nghiệm vui vẻ và sung sướng. Nó làm Mae Kaew quên đi những cảm đoán trói buộc của cuộc sống, và giải thoát cô, ít nhất là tạm thời, khỏi sự tê ngắt của nó. Cô ước ao được chia sẻ sự khát khao tinh thần với ai đó, nhưng bé Kaew còn quá nhỏ, quá ngây thơ, quá vô tư để nhận thấy sự đau khổ của cuộc đời quanh bé. Đối với Mae Kaew, người từ lâu đã quá quen thuộc với sự đau đớn và nổi thống khổ của cuộc đời, khổ đau mà những người quanh cô phải chịu đã ảnh hưởng đến cô như vết thương trong ngực, sắc mạnh và nặng nề. Cô cảm thấy cuộc sống khắc nghiệt triền miên của những người dân làng bình thường ngày ngày phải vật lộn với công việc. Họ phải làm việc suốt cả đời, từ lúc trẻ đến lúc già, cho đến chết. Niềm vui của sự sinh ra đời kéo theo sự sầu khổ của cái chết, hết lũ lụt làm thiệt hại lại tiếp đến hạn hán tàn phá.

Cùng năm nhận nuôi bé Kaew, cha của Mae Kaew mất. Nỗi buồn theo sau niềm vui. Năm đó, trời không mưa, và do vậy mất mùa lúa. Hạnh phúc và khổ đau, dường như luôn đi thành cặp, như hai bánh xe của cỗ xe bò kéo đưa đời người dẫn tới cái chết – và lại tái sinh, rồi bánh xe lại quay một vòng mới. Mae Kaew thấy rằng sự đổi thay và

đau khổ là trung tâm của cuộc sống; rằng tất cả mọi thứ đều thay đổi và không ai thoát khổ được.

Trải qua niềm vui và nỗi buồn, vụ mùa bội thu và thất bát, Mae Kaew chưa bao giờ từ bỏ khát khao thật sự trong tâm mình. Đã được ăn sâu bén rễ không suy chuyển dưới vẻ bề ngoài luôn thay đổi, việc đi tu vẫn là mục tiêu bất di bất dịch của đời cô. Cô thường tưởng tượng ra cảnh mình gia nhập với các tu nữ ở Wat Nong Nong, cạo tóc, đắp y trắng tuyền, sống trong im lặng giản đơn mộc mạc – và tiếp tục hành thiền, không bị quấy rầy. Đi tu như một cách sống. Bao nhiêu năm cô đã tự rèn luyện mình sống tại thế gian, và không bị lạc trong đó; để biết sự náo loạn trong tâm mình và làm nó an tịnh lại. Hạnh phúc và khổ đau, vui sướng và buồn bã, đó là những dao động làm cô không thấy bình yên, là những trạng thái đánh lừa tâm và làm cô quên mất mình và mục đích của mình. Khi cô lãnh nhận nhiều trách nhiệm hơn theo tuổi tác, sự bình yên đã biến mất nhường chỗ cho sự thất vọng – sự không toại nguyện nhằng nhẵng của việc chưa thành. Lời hứa lúc đi xa của Ajaan Mun rằng một ngày ước mơ của cô sẽ thành hiện thực, vẫn luôn luôn là nơi trú ẩn cho trái tim day dứt vì bất toại nguyện của cô. Nhưng bây giờ, khi có một cô con gái để nuôi dạy, khả năng đi tu dường như xa vời hơn lúc nào hết.

Có lẽ, nếu xuất gia cả đời là không thể được, vẫn có thể xuất gia một thời gian ngắn. Xét cho cùng, các nam thanh niên trong làng vẫn thường xuất gia gieo duyên, làm sư trong một mùa an cư, tiếp thêm sinh lực trước khi quay trở lại cuộc sống tại gia cư sĩ. Xuất gia gieo duyên được coi như là một nghi lễ. Thậm chí đàn ông có vợ cũng xuất gia trong những quãng thời gian ngắn. Tại sao cô không thể làm giống như vậy? Dĩ nhiên, cô phải nghĩ về con. Nhưng hơn tám tuổi, bé Kaew đã có thể làm được việc nhà và chăm sóc nhu cầu của bố trong ba tháng. Mae Kaew có thể nhờ họ hàng giúp đỡ nữa. Để chắc chắn, trước tiên các việc nặng như việc cày bừa và gieo mạ đau gãy

lưng đã làm xong. Và cô sẽ về nhà sau khóa an cư vừa kịp vào mùa gặt. Chồng cô đã luôn rõ ràng rằng anh ta sẽ không bao giờ thả cho cô bước đi trên con đường tâm linh. Nhưng có lẽ, khi lập kế hoạch cẩn thận, vẫn có thể sắp xếp được, như là một sự thỏa hiệp. Một chút tự do còn tốt hơn là hoàn toàn không có tự do; vài bước trên đường đạo còn tốt hơn không đi được bước nào cả.

Vậy là một lần nữa Mae Kaew lại quỳ bên chồng, như cô đã làm lần đầu tiên mười năm trước đó, và từ đáy lòng mình nói về ước vọng mở ra một ô cửa sổ nhỏ tự do trong đời mình, một chương ngắn là hoàn toàn của riêng cô. Chỗ của cô là ở nhà và với gia đình, cô chấp nhận điều đó; nhưng cô van xin có được một cơ hội ngắn ngủi này để biến ước mơ cả đời mình thành sự thật. Cô kể chi tiết những gì cô dự định bố trí, những gì cô sẽ làm để đảm bảo cuộc sống ở nhà sẽ được suôn sẻ khi vắng cô. Và cô nghiêm túc hứa rằng cô sẽ quay về ngay sau khi ba tháng an cư kết thúc.

Chồng cô lặng lẽ nghe một cách vô cảm, nhìn thẳng về đằng trước, cho đến khi cô nói hết. Sau đó anh ta quay về phía cô, lắc đầu, và với cử chỉ xua đuổi, bảo cô quên chuyện đi tu đi. Cô có chồng để chăm và con để nuôi dạy – và đó là một công việc chiếm toàn thời gian. Anh ta không muốn nghe một lời nào nữa về những ước mơ của cô.

Do đó Mae Kaew lại co lại vào những góc chật hẹp của đời mình và chờ đợi. Sự kiên nhẫn là một công đức. Lòng bi mẫn và tha thứ cũng là công đức. Cô nín nhịn không giận chồng và không bực tức với những cảm đoán của anh ta. Cô yêu con mình, và cô tôn trọng ý muốn của anh ta. Nhưng, cô không từ bỏ mơ ước của mình. Hy vọng, đối với Mae Kaew, đã trở thành một công đức cứu rỗi. Rồi sang năm sau, khi mùa an cư sắp đến, cô lại thử xin chồng nhân nhượng. Mặc dù phản ứng của chồng cô lần này nhẹ nhàng hơn, và bớt lỗ mãng hơn, nhưng không hề bớt phản phản đối và phủ phàng.

Tình trạng khó khăn của cô được gia đình cả hai bên biết và bàn ra tán vào. Một số người ủng hộ, số khác phản đối. Một người bác bên cha đứng tuổi, được tất cả mọi người kính trọng và vị nể vì sự sáng suốt và tính công bằng của mình, đã được mời ra để làm trung gian. Ông đã biết Mae Kaew từ khi cô còn nhỏ đi theo bố đến gặp ngài Ajaan Mun, và ông thông cảm với ý định đúng đắn của cô. Ông quyết định bày tỏ lòng tưởng nhớ đến người cha đã quá cố của cô bằng cách đấu lý cho kết quả tốt đẹp. Nói chuyện riêng với chồng của cô cháu gái, ông ca tụng những công đức của việc theo đạo và kêu gọi anh ta hãy xử sự công bằng và hợp lý, nhẹ nhàng thuyết phục anh ta chấp nhận một sự thỏa hiệp ngắn hạn. Cuối cùng, đã đạt được thỏa thuận: Bunmaa sẽ đồng ý cho vợ mình thọ giới xuất gia trong ba tháng an cư – nhưng không được quá lấy một ngày. Về phần mình theo thỏa thuận, anh ta thế sẽ giữ gìn trông coi cả gia đình và trông con trong khi cô vắng nhà. Thậm chí anh ta còn được thuyết phục duy trì tiết chế trong vòng ba tháng, bằng cách giữ đầy đủ ngũ giới cho đến khi cô về: tránh xa sự sát sanh, trộm cắp, nói dối, tà dâm và sử dụng chất say. Đó là việc thực hành theo tôn giáo căn bản và thông thường, nhưng đó là điều mà anh ta hiếm khi có xu hướng tuân theo.

Ngạc nhiên, sững sốt và vui sướng với sự thay đổi đột ngột của tình hình, Mae Kaew chấp hai tay lên trán và để lòng biết ơn ngấm chìm vào trong. Lời tiên đoán hai mươi năm của Ajaan Mun cuối cùng đã trở thành hiện thực. Hướng vào nội tâm trong chốc lát, cô nguyện sẽ quyết tâm nghiêm túc để sử dụng tốt nhất thời gian làm tu nữ của mình. Hành thiện đã luôn thường trực trong ý nghĩ của cô, và sứ mệnh chưa hoàn thành bị bỏ dở từ lâu, rồi chờ đợi, và bây giờ đòi hỏi phải được chú ý. Sau bao nhiêu thất vọng trong quá khứ, giờ cô không thể làm bản thân mình thất vọng.



Phần hai  
Xuất gia





Sự tu tập cơ bản như cái chạc chống một cây chuối giúp buồng chuối nặng có thể lớn lên và chín đúng lúc mà không bị rụng xuống đất khi còn xanh.



## Bỏ lại sau lưng tất cả

Vào một ngày trời quang đãng, không một gợn mây, ngày rằm tháng Bảy Asāḷha, khi đó Mae Kaew ba mươi sáu tuổi, cô quỳ trước chư tăng và các tu nữ ở Wat Nong Nong và, không hề luyến tiếc, bỏ lại đằng sau tất cả những gì tạo nên cuộc sống trước đây của cô, tất cả những gì cô đã từng coi đó là mình. Với nghi lễ thanh bạch, cao đẹp của truyền thống ngàn năm, cô phát nguyện trở thành *mae chee*, một tu nữ Phật giáo thọ giới đúng pháp.

Mae Kaew đến thiền viện vào buổi sáng sớm để bắt đầu sự gia nhập của mình. Cô chào các cô tu nữ trong thiền viện với nụ cười run run và cung kính ngồi xuống một bên, cùng ăn với các cô tu nữ bữa cơm thanh đạm. Cuối cùng, ước mơ bấy lâu của Mae Kaew sống một cuộc đời cao quý thanh thân và không vướng bận đã thành trở hiện thực. Lần lượt từng dấu hiệu phân biệt nhận dạng con người cũ của cô được xóa bỏ. Cô hồi hộp ngồi xổm cạnh giếng, xao xuyến trong lòng, cổ nghển về phía trước trong khi cô ni trưởng, Mae Chee Dang, khéo léo lượn đôi kéo cùn trên đầu cô, cắt đi từng mớ tóc đen

dài đến khi chỉ còn lại chân tóc lờm chờm. Khi tóc chất đống quanh chân mình, cô bình thản nhìn xuống và quán chiếu về bản chất hư ảo của cơ thể con người: Tóc không phải là ta; nó không phải của ta. Tóc, cũng như các bộ phận khác của cơ thể, chỉ là một phần của tự nhiên, một phần của thế giới vật lý tự nhiên. Nó thuộc về thế gian, không phải là ta. Xét theo mọi khía cạnh, nó không quan trọng đối với việc ta là ai.

Dùng một con dao cạo mỏng, mài sắc để dùng thường xuyên, Mae Chee Dang cạo theo thứ tự những vạt chân tóc sẫm màu, để lộ ra da đầu láng bóng và đường cong của xương sọ. Mae Kaew đưa bàn tay sờ quanh lớp da đầu nhẵn thín của mình, mỉm cười, buông bỏ.

Các cô tu nữ khác tíu tít quay xung quanh và mặc cho cô bộ y trắng truyền thống của một *mae chee*: váy quần tròn buông thõng ở cẳng chân, áo rộng vừa, dài tay cài cúc cổ và một tấm khăn vải dài quàng qua nách bên tay phải và gấp gọn ghẽ qua vai trái, dấu hiệu đặc trưng tỏ lòng thành kính trong Đạo Phật.

Mae Kaew cúi lạy ba lần trước Ajaan Khamphan, vị cao tăng chủ trì buổi lễ xuất gia của cô. Cô chắp hai tay cắm nến, hương và một bông hoa sen, cô trở về nường tựa Đức Phật: *Buddham saraṇam gacchāmi...* Cô trở về nường tựa Pháp, tinh hoa cao thượng của những lời dạy mà Đức Phật đã trao truyền: *Dhammam saraṇam gacchāmi...* Và cô trở về nường tựa Tăng, hội chúng gồm các vị tăng và ni cao quý: *Sangham saraṇam gacchāmi...* Tiếp đó, sau khi đã phát nguyện nghiêm túc và kỹ lưỡng quyết tâm vâng giữ các điều học, cô chính thức đọc những giới căn bản của một *mae chee* trước mặt toàn thể tăng đoàn. Cô nguyện tránh xa việc làm hại các chúng sinh đang sống; việc lấy của không cho; việc hành dâm; việc nói dối; sử dụng chất say; ăn sau 12 giờ trưa; tham gia vào các hoạt động giải trí và trang điểm; dùng giường cao và chỗ ngồi đẹp.

Khi Mae Kaew đọc xong điều học giới, Ajaan Khamphan nhìn thẳng về phía cô và dạy cô nghe thật kỹ khi ngài giảng giải chi tiết mỗi một điều giới.

Đối với tất cả các Phật tử, quy y Phật, Pháp và Tăng là hành động đầu tiên và cơ bản nhất trên con đường tiến tới giải thoát của Đức Phật. Đức Phật là một con người lý tưởng của sự hoàn hảo về tâm linh, và là vị thầy chỉ ra con đường chân thật để đạt được sự hoàn hảo đó. Bằng việc trở về nương tựa Đức Phật, con nhận con người lý tưởng đó làm thầy của con. Con cũng nguyện không tầm cầu những người có tư tưởng tâm linh sai lệch. Pháp là con đường chân chánh dẫn đến sự hoàn hảo về tâm linh, và là bản chất của sự thật hoàn hảo đó. Bằng việc trở về nương tựa Pháp, con lấy sự chân thật đó làm mục đích của mình. Con cũng nguyện tránh đi những con đường khác và các lời dạy sai trái. Chư tăng là hiện thân của sự thật tinh túy đó ở trong những con người đang đi trên con đường đạt tới sự hoàn hảo về tâm linh. Bằng việc trở về nương tựa Tăng, con nhận cộng đồng những người con của Đức Phật như những người bảo vệ của mình. Con cũng nguyện tránh xa việc đồng hành với những người xuẩn ngốc và làm việc xấu xa. Bằng cách như vậy, quy y Ba ngôi báu là Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo là việc cam kết theo những lý tưởng tâm linh đúng đắn, cũng như những tiết chế cơ bản.

Quy y Tam bảo là nền tảng đưa đến sự giải thoát thực sự. Các điều học giới là để tạo điều kiện và định hướng cho việc đi trên con đường tiến tới sự giải thoát. Việc giữ những điều học giới đó thật cẩn thận giúp tâm con không cảm thấy tội lỗi và hối hận, và có giá trị bảo vệ mạnh mẽ, tránh mọi

nguy hiểm. Để bắt đầu, con không bao giờ được giết hại các chúng sinh khác, dù nhỏ thế nào; hoặc không được sai khiến người khác giết hại hoặc áp bức chúng sinh khác. Mỗi một chúng sinh đều trân quý đời sống của chính mình, vì thế con không được phá hủy giá trị tiềm tàng đó bằng cách chấm dứt sự sống mà một chúng sinh trân quý. Thay vào đó, hãy để lòng bi mẫn đến tất cả mọi chúng sinh luôn đầy ấp tâm con.

Con không bao giờ được ăn cắp đồ của người khác, hoặc khuyến khích người khác làm vậy. Tất cả các chúng sinh đều yêu quý tài sản của mình. Thậm chí những vật trông không có giá trị gì lại rất đáng quý đối với chủ nhân của chúng. Do đó, không được ăn trộm bất kể những gì thuộc về người khác. Hành động đó không chỉ làm mất đi tài sản mà còn làm hỏng tâm của con người. Do đó, hãy để cho lòng từ thiện và tính hào phóng làm kim chỉ nam cho mình.

Từ giờ, con phải kiêng giữ không quan hệ tình dục, sống cuộc đời độc thân hoàn toàn. Năng lượng và sự đam mê tình dục phá hủy sự bình an của thân và tâm và đi ngược lại mục đích của đời sống tâm linh. Hãy để cho năng lượng của tình yêu trong sáng và lòng mộ đạo phát khởi thay vào đó.

Con phải tránh xa sự nói dối, và luôn luôn nói thật. Không bao giờ giả dối hoặc lừa gạt, trong cả lời nói lẫn hành động. Nói dối làm mất niềm tin và làm cho con người không tôn trọng nhau nữa. Hãy để cho sức mạnh của sự thật giải phóng tâm mình.

Bốn giới sau cùng đưa ra nguyên tắc cho việc tu tập tâm linh giúp tạo điều kiện làm thân an ổn và tâm trong sạch. Trong đó, con không được uống rượu bia, hoặc bất kỳ thức gì gây say có thể làm loạn tâm và mất sáng suốt. Không được

ăn thực phẩm rắn chắc sau giờ ngộ. Con phải tránh xa việc hát, múa và các loại hình giải trí khác, và không được tự trang điểm bằng đồ nữ trang và hoa, hoặc làm đẹp bằng nước hoa và son phấn. Con phải tránh xa việc nằm trên giường cao có đệm mềm, hoặc ngồi trên ghế được trang trí hoa văn có đệm êm.

Với việc giữ gìn cẩn thận tám giới này, con tạm thời đóng cửa cuộc sống gia đình, và mở cánh cửa sổ tối con đường giải thoát. Hãy nhớ rằng mục đích chính của việc giữ giới này là luôn thể hiện các nguyên tắc giữ giới cơ bản trong mọi ý nghĩ, lời nói và hành động. Nhờ vậy, con có thể rèn luyện tâm để có thể cắt đứt những xiềng xích đang trói buộc con vào vòng sinh tử luân hồi này.

Giữ giới không chỉ đặt dấu chấm hết cho những việc xấu ác mà còn làm tăng trưởng việc vun trồng những căn lành. Bằng việc kiểm chế tâm và đóng lại cánh cửa của hành động có hại dẫn đến đau đớn và sự thống khổ, và bằng việc thúc đẩy sự thanh lọc tâm và hành động dẫn đến giải thoát, những điều học giới này tạo nên nền tảng cơ bản cho mọi thực hành theo Phật giáo. Do vậy, chúng làm nền tảng cho tất cả nội quy kỷ luật ở thiên viện, chùa chiền. Con hãy luôn nhớ rằng những điều học giới này là một phần của con đường dẫn đến giải thoát tâm linh, do đó hãy chuyên cần gìn giữ giới luật với sự trân quý và tôn trọng đáng có.

Sau khi đã tạo sự hứng khởi cho giới tử và khích lệ cô bằng mục tiêu của việc giữ giới, Ajaan Khamphan tụng kinh theo đúng thể thức thiêng liêng của lễ thọ giới, khẳng định vị trí mới của cô, một *mae chee* đã thọ giới tròn đủ. Đến đó, Mae Chee Kaew cuối cùng đã thực hiện được hoài bão cả đời của mình.

Tôi đã chịu đựng nhiều vất vả để thử thách quyết tâm của tôi. Tôi nhịn ăn trong nhiều ngày. Tôi quyết không nằm xuống để ngủ nhiều đêm. Sức chịu đựng trở thành thực phẩm nuôi dưỡng tâm tôi và sự cần cù làm gối đỡ cho đầu tôi nghỉ ngơi.



## Tim lại kho báu đã mất

Mae Chee Kaew rút khỏi cuộc sống thế gian và bước vào thế giới tâm linh ở trong thiền viện. Mặc dầu ước mơ của cô đã đạt được, nhưng công việc của cô mới chỉ bắt đầu. Các cô tu nữ sống ở khu vực riêng của thiền viện, tách biệt khỏi khu của chư tăng bằng một rặng tre rậm rạp cao um tùm. Ở đây, Mae Chee Kaew được cấp một cái chòi nhỏ xinh, mới tinh đến nỗi mà sàn và tường tre vẫn còn xanh và bóng, và mái cỏ còn dày và khít.

Mae Chee Dang là tu nữ lớn hạ nhất trong thiền viện. Sáu năm về trước Mae Chee Kaew đã chứng kiến cô Mae Chee Dang trang nghiêm phát nguyện trong chính thiền viện này, và cô luôn kính trọng và ngưỡng mộ Mae Chee Dang như là một người bạn gần gũi của gia đình và như một tu nữ thành tâm và cống hiến trọn đời. Cô là tấm gương khích lệ cho các tu nữ trẻ tuổi hơn. Cùng với Mae Chee Ying, người xuất gia ngay sau mình, Mae Chee Dang đảm bảo để nhóm nhỏ tu nữ ở Wat Nong Nong luôn gắn bó và sống hài hòa với nhau.



Mae Chee Kaew bắt đầu cuộc sống mới của mình bằng việc bước vào nhịp điệu yên lặng của ngày mới đầu tiên. Cô dậy từ ba giờ sáng mỗi ngày và rửa trôi giấc ngủ khỏi mặt bằng đôi tay chứa đầy nước lạnh. Sau đó cô thắp nến trong lồng và bước xuống đoạn đường để thiền hành bên cạnh chòi của mình để bắt đầu tu tập. Lặng lẽ lặp đi lặp lại ‘*bud... dho, bud... dho*’ trong mỗi cặp bước của đôi bàn chân, cô thu thúc giác quan của mình vào trong và chú tâm cho đến khi cô thấy hoàn toàn tỉnh táo và sáng khoái để tiếp tục hành thiền trong tư thế ngồi. Ngồi yên và lưng thẳng, cô duy trì sự tập trung an bình và tĩnh lặng cho đến rạng sáng. Tiếp đó cô đi nhanh tới *sala* chính để cùng chư tăng và các cô tu nữ tụng kinh sáng.

Khi gióng tụng kinh mê mại lắng xuống kết thúc, các sư và các tu nữ vẫn ngồi lại yên lặng quán tưởng trong vài phút. Sau đó, các cô tu nữ cùng đi ra bếp ngoài trời để nấu cơm và chuẩn bị các món đơn giản để góp cùng vào thức ăn cúng dường mà các sư nhận được từ việc đi khất thực hàng sáng. Mae Chee Kaew vui vẻ tham gia giúp nấu nướng rồi cùng các tu nữ ăn bữa cơm hàng ngày. Cũng giống các sư, các cô tu nữ chỉ ăn mỗi ngày một bữa, một việc phù hợp với lối sống thiền tập của họ. Ăn ít lần hơn, và số lượng ít hơn làm cho việc hành thiền trở nên nhẹ nhõm hơn: ăn nhiều quá làm các giác quan lơ đãng và kém nhạy bén, và sự tham ăn và luôn nghĩ đến thức ăn có thể là thuốc độc ngấm ngấm hại tâm. Khi việc nấu nướng rửa dọn kết thúc, các tu nữ tập trung chú ý hoàn toàn vào việc hành thiền, thoải mái trong thân và tâm, và không lo lắng về thức ăn cho đến hết phần còn lại của ngày.

Làm các công việc đơn giản cần thiết như nấu nướng, dọn dẹp, các tu nữ giúp giữ gìn đời sống thuận tiện cho cả thiền viện. Tĩnh giác và điềm tĩnh, chiều chiều các cô lại rời chỗ ở của mình lấy chổi cán dài bện bằng những sợi tre mềm mại và quét sạch khu vực xung quanh mỗi chòi và những đoạn đường uốn lượn nối quanh khu ở của

các tu nữ. Sau đó các tu nữ lau bụi và quét khu bếp, xếp nồi xoong bát đĩa gọn gàng và nhó ngâm gạo vào nước qua đêm. Các tu nữ tắm và giặt giũ lạng lẽ bên cạnh giếng. Trong giờ nhóm họp buổi chiều tối, các tu nữ cùng nhau đi tới *sala* chính để tụng kinh tối cùng chư tăng. Vì khi hết thời tụng kinh thì trời đã tối, các tu nữ dùng nến chân dài để soi đường về chỗ ở của mình, rồi tiếp tục hành thiền đến đêm khuya.

Một mình tập luyện trong chiếc chòi nhỏ, Mae Chee Kaew cứ thay đổi giữa đi thiền và ngồi thiền, cố gắng khôi phục lại kỹ năng thành thạo để vào định sâu. Cô không hành thiền quy củ từ khi Ajaan Mun rời làng hai mươi năm trước, và sự khó khăn gian khổ của cuộc sống riêng và gia đình đã phân tán tâm cô với những lo toan nhỏ nhặt không bao giờ hết. Tuy vậy, điều đó cũng dạy cho cô biết giá trị của sự nỗ lực. Do đó cô quyết tâm và hành thiền như thể làm việc ngoài đồng, thân nhiên cày ruộng, hết đường cày này đến đường cày khác, hết câu niệm *buddho* này đến niệm câu *buddho* khác.

Cô luôn biết phải làm việc bền bỉ và nhẫn nại thế nào. Đó là những đức tính cô có thể trông cậy được. Một khi cô đã chắc chắn bỏ cuộc sống thế gian lại phía sau, gom tâm chú ý vào sự đơn giản mộc mạc của các nhiệm vụ trước mặt, cô nhanh chóng tiến bộ trên con đường đạo, mà phần lớn mọi người đều sợ hãi trong những bước đầu tiên. Ngồi thiền, xung quanh là sự tĩnh lặng của đêm khuya, thân và tâm cô đột nhiên rơi xuống, như thể rơi từ mỏm đá cao, hoặc rơi xuống giếng; và tất cả tan biến vào trong sự tĩnh lặng tuyệt đối. Không còn gì được ghi nhận trong nhận biết ngoài chính sự tĩnh giác đó – sự tĩnh giác tràn ngập với sự có mặt của cái biết sâu sắc và mạnh mẽ đến mức nó hoàn toàn vượt trội khỏi thân và tâm. Trải nghiệm này diễn ra chỉ trong khoảnh khắc ngắn, một khoảnh khắc của sự bình an tuyệt đối. Khi ra khỏi trạng thái đó, tâm cô trở nên sáng rõ và sắc bén, cô biết rằng cuối cùng cô đã lấy lại được kho báu đã mất.

Từ từ ra khỏi trạng thái thiền định sâu đó, cô thấy một cảnh kỳ lạ không quen thuộc mở ra trong tâm mình, như vừa tỉnh giữa một giấc mơ. Dường như không biết từ đâu hiện ra hình ảnh một người đàn ông giống ma, không đầu, trôi từ từ trong cái nhìn của cô. Nhìn một cách sợ hãi, Mae Chee Kaew thấy người ma không đầu này có một con mắt rực lửa ở chính giữa ngực của nó, một hình cầu đỏ rực nhìn thẳng vào cô với vẻ đe dọa dữ tợn. Cảm thấy sợ hãi và bất ngờ, cô nghĩ đến việc chạy trốn. Khi định tâm của cô bị dao động, sự sợ hãi và do dự tăng lên. Cùng với nỗi sợ hãi đang gia tăng, con ma hiện hình ghê rợn đó lớn lên cả về kích cỡ lẫn cường độ, như được bồi bổ bằng năng lượng tiêu cực của nỗi sợ hãi. Hoảng loạn bao trùm tâm cô. Rồi bỗng nhiên, cô nhớ đến Ajaan Mun và lời khuyên của ngài đừng bao giờ lẩn tránh sự sợ hãi, mà luôn phải đối mặt với nó bằng chánh niệm và tỉnh giác. Với sự nhắc nhở như vậy, sự nhận biết rõ ràng tự khởi sinh trở lại, đưa tâm cô trở về kiên cố với giây phút hiện tại, khoảnh khắc cảm nhận thuần túy và thanh tịnh. Hướng sự chú ý vào cảm giác căng thẳng của nỗi sợ hãi trong tâm, và không chú ý tới con ma không đầu, giúp trạng thái tinh thần của cô được ổn định lại và sự sợ hãi lui dần rồi mất hẳn. Nhờ vậy, hình ảnh ghê rợn mờ dần đi rồi biến mất một cách đơn giản.

Rút ra khỏi trạng thái thiền định và trở lại với tâm thức bình thường, Mae Chee Kaew suy nghĩ về sự nguy hiểm của nỗi sợ hãi. Cô trực nhận rằng chính sự sợ hãi mới nguy hiểm thực sự, chứ không phải là hình ảnh gây ra sự sợ hãi. Những hình ảnh thấy được khi hành thiền chỉ là những hiện tượng của tâm không có năng lực nội tại để làm hại thân hoặc tâm của ai. Những hình ảnh đó mang tính trung lập, và tự thân chúng không mang một ý nghĩa cụ thể nào. Sự diễn giải của tâm về các hình ảnh đó mới là điểm mấu chốt, và là nguồn gốc của nguy hiểm. Việc diễn giải gây nên phản ứng sợ hãi và ghê rợn, đó là những cảm xúc độc hại và tiêu cực làm tâm mất ổn định,

đe dọa sự cân bằng và làm nguy hại đến sự lành mạnh của tâm. Việc tập trung chú ý vào những khía cạnh ghê sợ của một hình ảnh tự thối phồng phản ứng trong cảm xúc một cách tiêu cực, và làm tăng sự nguy hiểm. Việc không chú ý tới hình ảnh đó, mà tập trung vào chính sự sợ hãi, đưa sự sợ hãi trở về giây phút hiện tại hoàn toàn vững chắc, khi đó nỗi sợ hãi và hình ảnh đáng sợ đó không thể cùng tồn tại. Mae Chee Kaew lúc đó, bằng sự hiểu biết rõ ràng, nhận ra rằng chỉ có sự sợ hãi không được kiểm chế mới có thể làm hại cô trong lúc hành thiền.

Cách hành thiền mà ngài Ajaan Mun đã dạy cô dễ bị hiểu nhầm là đơn giản, và việc lặp đi lặp lại có vận điệu từ *buddho* có vẻ dễ dàng. Nhưng phải vô cùng nỗ lực mới có thể chú tâm vào một đối tượng duy nhất sau bao nhiêu năm không thực hành làm cho việc hành thiền của cô ban đầu trở nên vô cùng khó khăn. Cô cảm thấy thân và tâm của cô không đồng nhất, như thể chúng lôi kéo ngược chiều nhau. Tâm cần một cái, thân muốn cái khác; tâm muốn cái này, thân cần cái kia. Sự không hài hòa ngự trị. Ăn nhiều quá gây ra lờ đờ, ăn ít quá làm tăng những suy nghĩ lung tung. Cô suy nghĩ làm sao để cân bằng giữa ăn và ngủ, đi và ngồi, sinh hoạt với cộng đồng và sống một mình. Cô băn khoăn làm thế nào có thể duy trì tập trung tinh giác sắc bén mỗi khi thay đổi hoạt động, và khi tình huống mới xảy ra trong suốt cả ngày.

Mae Chee Kaew thử nhịn đói, không ăn liền suốt vài ngày một lần. Nhưng cô phát hiện ra rằng thiếu thức ăn làm cô thấy tinh thần chậm chạp, lờ đờ, và dễ bị thay đổi tâm trạng, suy nghĩ thất thường, như thể dòng năng lượng tâm linh của cô phần nào bị thui chột. Sự cản trở vi tế đó làm cô bớt hứng thú trong việc tăng cường hành thiền. Cô biết rằng nhiều vị sư, đệ tử của Ajaan Mun thấy việc nhịn ăn là một công cụ quý báu để đưa sự phát triển tâm linh của họ tăng trưởng. Các sư thường kham nhẫn với cơn đói và sự khó chịu vì sự

nhịn đói tăng cường sự tinh táo tinh thần, làm tâm trở nên rõ nét và độ tập trung sắc bén. Nhưng tâm của Mae Chee Kaew không đáp ứng tích cực với biện pháp này. Do đó cuối cùng cô kết luận rằng việc nhịn ăn không phù hợp với tính cách của cô.

Tuy nhiên, nhịn ngủ lại là một chuyện khác. Mae Chee Kaew đã hành thiền gần hết tháng thứ hai của mùa an cư của cô ở ba tư thế: ngồi, đứng và đi, mà không bao giờ nằm. Cô bắt đầu cách “thiền ngồi” như một thử nghiệm mới khác, nỗ lực tìm một cách tu tập tăng tốc việc hành thiền để phát huy những thế mạnh tự nhiên của cô. Cô phát hiện ra rằng hạn chế ngủ làm tâm cô rất sáng suốt và sắc bén, bình an và thanh tịnh, tinh thức và nhạy bén, đến mức cô thực hành liên tục hai mươi một ngày không hề nằm xuống.

Với mỗi ngày không ngủ, mức độ thiền của cô sâu dần và cô vững tin hơn. Các căn tâm linh sắc bén dần làm cô trở nên dũng cảm và táo bạo rất phù hợp với bản tính thích phiêu lưu và rần rỏi của cô. Những cảnh không bình thường xuất hiện nhiều hơn trước cũng trở nên đặc biệt hơn: có những lúc cô thấy trước các sự việc xảy ra trong tương lai hoặc nhìn được các cõi giới vô hình; có khi thì nhận ra sự thực uyên thâm trong giáo pháp của Đức Phật.

Một đêm khi ra khỏi trạng thái định sâu, Mae Chee Kaew thấy hình ảnh thân cô không còn sống nằm vắt qua khung cửa hiện ra lù lù. Ở vào giai đoạn trước của quá trình thối rữa, thân chết trương phình và đổi màu, da nứt và chảy mủ. Giò lúc nhúc, bóng nhậy và béo tốt ăn ngấu ngiến thịt đang thối rữa. Sự thật sinh động của hình ảnh đã làm cô sững sốt và sợ hãi. Bỗng nhiên, cô cảm thấy như có Ajaan Mun hiện diện đằng sau cô, nhìn vào cái cảnh kỳ cục này qua vai cô. Chậm rãi, khoan thai, ngài nhắc cô rằng chết là kết quả tự nhiên của sự sinh – tất cả chúng sinh sinh ra trong thế gian này đều chết cả, thân của họ hoại đi và trở về với những yếu tố tự nhiên của chúng theo một cách giống hệt nhau. Thật sự, tất cả mọi vật trong vũ trụ đều

không tồn tại mãi mãi và chúng luôn luôn biến đổi. Mọi vật đều tan rã và biến mất. Mặc dù cái chết luôn kề cận chúng ta, chúng ta ít khi suy ngẫm về nó. Ajaan Mun liền hướng dẫn cô phải bắt đầu suy ngẫm nghiêm túc về sự sinh, già, bệnh và chết của chính cô.

Hãy là một tu nữ thực thụ. Bạn chẳng muốn làm  
thối chí của mình bằng cát bụi đầy hơi thối của đời  
sống trần tục, do đó đừng ngoảnh lại, nhớ nhưng  
quê hương và gia đình của mình.



## Chọc phải tổ ong

Sé Kaew trải qua những tháng mùa mưa bằng những việc vặt trong nhà và chơi với anh chị em họ. Em hạnh phúc, vui vẻ nhưng nhớ sự hiện diện điềm tĩnh và vững chãi của mẹ mình. Em làm việc chăm chỉ để làm vừa lòng bố Bunmaa, nhưng ông bố thường xuyên bực bội trong người. Bố em thường rời nhà vào buổi sáng và đến tận đêm khuya mới về.

Vào những ngày tụng giới trong tháng, Kaew theo các bà các cô đến Wat Nong Nong và cùng mẹ làm các công việc vặt hàng ngày ở thiên viện, nói chuyện về tình hình ở nhà không dứt. Những gì em nói làm Mae Chee Kaew lo lắng: việc chồng cô thường xuyên không có nhà là không bình thường, và, từ những gì Kaew mô tả, anh ta có vẻ say rượu mỗi khi về nhà. Mae Chee Kaew quyết định rằng để tốt cho con, cô cần thỉnh thoảng về thăm nhà để giúp con làm việc nhà và để mắt đến tình hình này.

Bước vào nhà, sự vắng mặt của chồng là cái đầu tiên cô nhận thấy. Mae Chee Kaew dành cả ngày lau chùi, giặt giũ và nấu nướng cho

con gái, nhưng Bunmaa không hề xuất hiện. Suốt tháng cuối cùng của mùa an cư, Mae Chee Kaew về nhà mỗi tuần một lần nhưng không hề gặp anh ta lần nào. Tin đồn rồi cũng đến tai cô rằng anh ta đã bí mật quan hệ với một phụ nữ ở làng khác, một góa phụ trẻ có hai con. Mọi người kể rằng anh ta bắt đầu uống rượu và nhậu nhẹt khi không có mặt cô.

Mae Chee Kaew cảm thấy nhờn gớm về hành xử của chồng. Bây giờ chán ngấy cuộc sống hôn nhân của mình và muốn mở ra con đường giải thoát cho đời mình, ý nghĩ trở về nhà đối với cô là không thể chịu đựng nổi. Trong khi Mae Chee Kaew đã vì đạo lý mà giữ lời hứa của mình, thì việc chồng cô không giữ những nguyên tắc cơ bản của hành xử có đạo đức đã làm phương hại đến tương lai cuộc hôn nhân của họ.

Khi mùa an cư đến những ngày cuối cùng, Mae Chee Kaew trở suy nghĩ xem cần làm gì tiếp đây. Cô không hề muốn quay trở lại với cuộc sống hôn nhân của mình, nhưng rất lo lắng về cuộc sống an ổn của con gái. Cô muốn vẫn gần gũi với bé Kaew để bảo ban và an ủi con; nhưng chưa đến mười tuổi, Kaew còn quá nhỏ để có thể sống trong thiền viện với mẹ. Thêm nữa, nếu đi tu từ bỏ mọi của cải thế gian, cô không có gì để nuôi con ngoài khẩu phần thức ăn đạm bạc đủ cho một người mỗi ngày.

Dần dần, qua vài tuần cân nhắc kỹ lưỡng, ý tưởng đã định hình trong tâm Mae Chee Kaew rằng cô có thể kết hợp cả việc gia đình lẫn việc tu hành trong đời sống hàng ngày của cô. Bằng việc dành thời gian ban ngày ở nhà làm mẹ và vợ, cô có thể làm tròn trách nhiệm ở đời; bằng việc ở thiền viện qua đêm hành thiền, cô có thể theo đuổi mục tiêu tinh thần của mình. Kế hoạch dường như không thực tế và không chính thống, nhưng cô quyết tâm – và thậm chí là tha thiết – thử thực hiện nó.



Do vậy, như đã thỏa thuận từ trước, Mae Chee Kaew về nhà vào ngày cuối cùng của mùa an cư. Tuy nhiên, cô không xả bộ y trắng của mình. Hay từ bỏ lời nguyện của mình. Cô vẫn là một *mae chee* giữ giới, nhưng mặc áo và váy đen ra ngoài bộ y trắng để che giấu ý định thực sự của mình. Cô dành buổi sáng và chiều với bé Kaew, hoàn thành việc nhà trong ngày, nấu bữa tối. Cô định dọn cơm tối cho cả nhà rồi nhanh chóng trở về thiền viện trước khi trời tối. Khi bé Kaew và Bunmaa ngồi xuống để ăn cơm, cô dọn cơm nhưng không ăn vì cô tiếp tục giữ giới không ăn sau giờ ngọ. Việc không ăn tối của Mae Chee Kaew làm chồng cô tức tối. Anh ta yêu cầu cô giải thích lý do về cách hành xử của cô, và ra lệnh cho cô phải ngồi xuống và ăn. Khi cô từ chối, anh ta vọt ra khỏi chỗ của mình và cố tóm tay cô. Mae Chee Kaew nhảy nhanh ra khỏi chỗ, lao thẳng xuống thang và chạy ra khỏi nhà. Bunmaa chạy đuổi theo nhưng nhanh chóng bị anh trai của Mae Chee Kaew, anh P’In giữ lại. Anh khuyên Bunmaa để cô đi. Điền tiết, Bunmaa găm lên rằng hôn nhân của họ đã chấm dứt. Anh ta gào theo cô rằng nếu cô muốn bất kỳ một phần của cái nào của họ, cô phải kiện anh ta tại tòa thượng thẩm của tỉnh. Khi Mae Chee Kaew chạy qua làng trong lúc trời đang dần tối, cô cảm thấy như kiệt quệ vì đau đớn và thống khổ của cuộc đời trần thế của mình và vào giây phút đó, cô quyết định không bao giờ xả y nữa.

Mae Chee Kaew quay về thiền viện và thấy tất cả mọi người đều đang lo lắng cho cô. Khi cô kể lại những gì đã xảy ra, vị ni trưởng, Mae Chee Dang, rầy cô: “Tại sao lại phải nhọc công quay về với chồng? Cô chỉ có chộc vào tổ ong thôi. Cô phải học lấy bài học này và ngừng đưa tay vào lửa. Thậm chí nếu cô không bị bỏng, thanh danh của cô cũng sẽ bị thiêu rụi.”

Mae Chee Kaew định cắt đứt mọi mối liên hệ với chồng cô. Nhưng các anh cô giục cô nên giải quyết quan hệ với chồng trước đã. Nghe lời các anh, vài ngày sau cô trở về nhà thương lượng để giải

quyết chính thức cuộc hôn nhân của họ. Chồng cô không hề nhượng bộ. Anh ta quả quyết rằng tất cả mọi thứ cô có được từ khi cưới là thuộc về anh ta một cách hợp pháp. Tất cả những gì còn lại cần quyết định là làm gì với những tài sản cô đã thừa kế từ cha mẹ cô. Vì đã từ bỏ cuộc sống thế gian và những tài sản vật chất, Mae Chee Kaew thấy hoàn toàn tự nhiên, thậm chí lấy làm hài lòng khi để lại tất cả những gì cô sở hữu cho Bunmaa và không đòi hỏi gì, trừ một điều: rằng cô được phép giữ con dao nhỏ cô luôn dùng để bổ cau. Anh chồng nhanh chóng đáp lại rằng cô đã mua con dao đó sau khi cưới, do đó nó thuộc về anh ta. Cùng với sự xả bỏ cuối cùng đó, Mae Chee Kaew hoàn toàn quay lưng lại với cuộc sống gia đình và rũ bỏ mọi tài sản thế gian, không trừ một ngoại lệ nào.

Khi đã kết thúc thỏa thuận, Mae Chee Kaew nói chuyện riêng với con gái. Cô kể cho bé Kaew kỹ càng và chi tiết về những sự việc đã làm thay đổi cuộc sống của họ, và yêu cầu bé kiên nhẫn và thấu hiểu. Biết được ý định mẹ sẽ rời gia đình mãi mãi, bé Kaew, với sự ngây thơ của trẻ con, nài xin được theo mẹ đến sống trong thiền viện. Với trái tim nặng trĩu thương cảm, Mae Chee Kaew mô tả điều kiện khắc khổ của cuộc sống của một tu nữ. Cô giải thích rằng vì cô đã trao tất cả tài sản cô có cho bố của bé, cô không có phương tiện gì để nuôi bé cả. Hơn nữa, thiền viện không phải là chỗ để nuôi dạy trẻ con.

Mae Chee Kaew nhẹ nhàng nhưng dứt khoát khuyên bé ở lại với bố trong thời điểm hiện tại. Cô giải thích rằng cha của Kaew có đủ nguồn lực để lo cho nhu cầu của bé, và đảm bảo với Kaew rằng bé sẽ được thừa kế hợp pháp tiền của và nhà cửa của bố. Khi Kaew đến tuổi trưởng thành, bé có thể, nếu vẫn muốn, đến sống với mẹ. Mae Chee Kaew sẽ chào đón bé với một trái tim rộng mở và sẽ là người chỉ dẫn và bạn tâm linh cho cả đời bé. Miễn cưỡng nhưng nghe lời, Kaew cuối cùng cũng chấp nhận lời khuyên của mẹ ở lại với bố.

Mae Chee Kaew bước về thiền viện trong một tâm trạng yên tĩnh và trầm ngâm, hồi tưởng lại những cái được cái mất trong quyết định xa lìa mãi mãi gia đình và bạn bè của mình. Cuối cùng, ý nghĩ của cô luôn trở về với Thái Tử Siddhartha (Tất Đạt Đa), người đã rời bỏ vợ con và quyền thừa kế ngôi báu của một hoàng tử để theo đuổi con đường tâm linh, không bị những mối lo trần thế làm trở ngại. Mặc dù ngài đã từ bỏ nghĩa vụ làm cha mẹ được vinh hạnh trên thế gian, ngài đã từ bỏ như vậy vì mục tiêu tối thượng để chứng ngộ vô sanh nhận chân thực tánh Pháp, và phá hủy hoàn toàn vòng sinh tử luân hồi. Trở thành một bậc toàn giác, sự thành tựu của Đức Phật đã siêu vượt lên hẳn mọi sự hy sinh trần tục, và mọi quy ước thế gian. Sau khi đã tự mình giải thoát khỏi khổ đau, ngài đã cứu giúp vô số chúng sinh giải thoát như Ngài. Với mục tiêu tối thượng của cuộc sống thánh thiện đã định hình rõ ràng và không suy chuyển trong tâm, Mae Chee Kaew tràn đầy cảm hứng vững chãi bước theo dấu chân của Đức Phật.

Hãy quan sát cẩn thận các triệu chứng ô nhiễm lên xuống trong tâm bạn. Đừng để chúng đánh lừa bạn một cách dễ dàng. Khi bạn đủ thành thực trong việc nắm bắt sự chuyển động của những dòng tâm ô nhiễm đó, bạn có thể chuyển sức mạnh tiêu cực của chúng thành năng lượng tâm linh tích cực.



## Chỉ là gánh nước

Sành động táo bạo của Mae Chee Kaew đã làm xôn xao cộng đồng khăng khít của Baan Huay Sai. Các bên liên quan của hai bên gia đình lên tiếng mạnh mẽ về ý kiến của mình. Cũng là những người phụ nữ trong làng, các cô tu nữ ở Wat Nong Nong không thể tránh khỏi bị dính vào vở kịch đang diễn ra. Họ ủng hộ quyết định của Mae Chee Kaew – phần đông thậm chí còn khích lệ. Nhưng sự việc đã gây sự chú ý không mong muốn tới cộng đồng chư tăng ni, dẫn đến việc làng tham dự vào việc chùa. Sự xâm phạm khó chịu này ngày càng trở nên trầm trọng vì cự ly giữa thiền viện và làng khá gần. Do đó cần gấp một quyết định hợp lý để bảo vệ sự hài hòa tâm linh khỏi bị quấy nhiễu bởi những mối bận tâm trần tục của làng. Khả năng thay đổi địa điểm bắt đầu trở thành quan trọng, khi các tu nữ cân nhắc các phương án để cách xa làng. Ni trưởng Mae Chee Dang tin rằng cộng đồng tôn giáo, vì sự tốt đẹp lâu dài, cần phải ở vị trí cách xa đủ để việc làng không thể hàng ngày gây ảnh hưởng đến môi trường thanh bình của thiền viện.

Ajaan Khamphan, vị sư trụ trì thiền viện Wat Nong Nong đã là đệ tử lâu năm của ngài Ajaan Sao Kantasilo, và là một vị sư theo hạnh đầu đà *dhutanga* được kính trọng bởi kỷ luật nghiêm ngặt và sự thông thạo trong việc hành thiền của ngài. Là một vị sư trụ trì và là người hướng dẫn tâm linh cho các đệ tử, Ajaan Khamphan có trách nhiệm đối với phúc lợi của chư tăng ni. Vì các sư cũng bị ảnh hưởng không tốt từ các việc trong làng, các cô Mae Chee Dang và Mae Chee Ying bàn bạc rất lâu với ngài Ajaan Khamphan. Quyết định cuối cùng vẫn là từ ngài. Sau khi thảo luận tỉ mỉ với các sư và các cô tu nữ, ngài đã lựa chọn việc di chuyển đến một sườn núi gần đó cùng với những người muốn đi với ngài để tạo lập một thiền viện mới.

Núi Phu Gao nằm ở dãy núi nhỏ dưới chân núi Phu Phan, cách Baan Huay Sai sáu dặm về phía tây bắc. Vào thời người ta chỉ đi bộ và xe trâu kéo, địa hình gồ ghề trên núi biến nơi này thành một điểm xa xôi khó vào đối với các thường khách. Những mỏm núi cao hơn được phủ bởi những vách đá cát kết cứng dựng đứng cao khoảng bảy tới mười mét tới triền rừng rậm được bao phủ bởi các rặng tre và gỗ cứng cao vút. Địa tầng đá đồ sộ trải dọc theo chiều dài vách đá được nhuộm màu nâu đậm vì bị địa y khô bao phủ trên bề mặt. Vách đá nhô ra che sườn dốc núi ở phía dưới, tạo thành thế thụt vào tự nhiên của hang động mở dài bên dưới mỏm đá cheo leo tạo chỗ che mưa nắng khắc nghiệt. Đầu tiên, thiếu chỗ ở thích hợp, các sư và các tu nữ ở trong các hang đất trống không, dựng những chiếc chõng tre đơn giản, đặt trên những tảng đá cách nền đất ẩm mốc vài bộ. Ở đó, từng vị sư sống và hành thiền, mỗi vị ở một chỗ riêng biệt. Không có nhà vệ sinh, các sư đi vệ sinh ở rìa vách đá, trước sự chứng kiến của những chú khỉ vui tính nhìn từ trên cành cây.

Nước là nhu cầu thiết yếu, và là nỗi lo lắng chính. Nguồn nước có thường xuyên gần nhất nằm cách xa nửa giờ đi bộ từ hang đến một dòng suối chảy qua một con lạch nông giữa hai đỉnh núi. Mọi người

thống nhất quyết định rằng các cô tu nữ nhỏ lãnh nhiệm vụ gánh nước cho cả thiền viện, trong khi đó các sư làm việc với những người dân làng để dựng khung sườn đơn giản làm nền cho một thiền viện mới.

Mỗi ngày sau khi ăn cơm xong, Mae Chee Kaew giúp các tu nữ khác làm nhiệm vụ gánh nước. Cô lấy hai chiếc xô không, treo vào đòn gánh bằng tre thẳng và dài, và bắt đầu đi xuống con đường hẹp và dốc, lổn nhổn rễ cây và đá nhọn suốt đường ra đến suối. Cô quỳ bên bờ và trông cho nước mát ngọt chảy đầy xô. Đặt mỗi xô vào một đầu đòn gánh, cô quấy gánh cân bằng lên vai và leo núi quay trở về bằng con đường cũ, qua các rễ cây và vòng qua các tảng đá, cẩn thận không để sóng những giọt nước quý giá ra ngoài. Cô về đến hang, mệt đứt hơi, nhưng đã sẵn sàng cho nhiều chuyến nữa. Sau khi đổ hết xô nước ra, cô quay lại suối để gánh đợt nữa, rồi lại đợt nữa.

Gánh nước là một công việc tẻ nhạt. Nó chỉ đòi hỏi làm từng ấy việc mỗi ngày, lê bước xuống rồi lên, xuống rồi lên... Ngày ngày Mae Chee Kaew cứ theo đúng tuần tự những công việc đó. Và cô quyết tâm không nản lòng. Quyết tâm chuyển hóa nghịch cảnh thế gian thành phạm hạnh tâm linh, cô thiền với từ *buddho* khi bước chân đi – niệm thầm *bud* khi bước một chân, *dh*o khi bước chân kia. Khi tâm cô lắng lại, hai xô nước cảm thấy nhẹ nhàng hơn và công việc trở nên đỡ vất vả hơn. Khi tâm cô mở ra, việc gánh nước trở thành một công việc đơn giản: không có gì nhiều hơn hoặc ít hơn việc cô làm, tại đây và lúc này, trong thực tại, mỗi lúc một bước chân trong tỉnh giác.

Thỉnh thoảng các anh của Mae Chee Kaew đến thăm cô tại Núi Phu Gao. Họ cảm thấy sốc và mất tinh thần khi nhìn thấy hoàn cảnh sống, và nổi vất vả mà cô đang trải qua. Họ yêu thương em mình và muốn bày tỏ sự gắn bó với sự nghiệp của cô. Do đó họ giúp các tu nữ lấy nước từ suối, gánh lên trên núi, hai xô đầy nặng nước mỗi lần. Nhưng không có lượng nước gánh được nào có thể đáp ứng đủ nhu

cầu của sáu vị sư và năm cô tu nữ. Cuối cùng, mệt mỏi và chán nản, các anh cô cố gắng thuyết phục cô cùng họ quay về Baan Huay Sai, nơi họ có thể chăm lo chu đáo những nhu cầu của cô. Họ báo với cô rằng chồng cô đã lấy vợ, bán nhà và chuyển đến một tỉnh xa cùng Kaew và gia đình mới. Nhưng Mae Chee Kaew rất kiên định trong quyết tâm của mình để ở lại với Ajaan Khamphan và theo đuổi lối tu thiền khổ hạnh ở Núi Phu Gao.

Qua một thời gian, khi thiên viện trên núi bắt đầu thành hình, việc thiếu nước trở thành một chướng ngại, đe dọa đến sự tồn tại lâu dài của thiên viện. Mọi nỗ lực để tìm một nguồn nước ở gần đó đều thất bại. Một buổi tối, tuyệt vọng, Mae Chee Kaew ngồi xuống, xếp chéo chân, thẳng lưng và hướng tâm vào trong. Cô nghiêm trang phát nguyện rằng nếu cô và chư tăng ni sẽ tu ở núi Phu Gao này, cô sẽ tìm ra nguồn nước thuận lợi. Rồi cô hành thiền như thường lệ. Đêm khuya, khi tâm cô ra khỏi trạng thái định sâu, hình ảnh tự nhiên hiện ra mười một vũng nước với những cây leo và cỏ cao mọc ở trên. Cô nhận ra địa hình khu vực núi đó vì cô đã đi qua đó vài lần, và nó rất gần hang chính.

Hôm sau, theo đề xuất của Mae Chee Kaew, các tu nữ soát tìm khu vực đó. Như Mae Chee Kaew đã mô tả, các tu nữ tìm thấy nhiều vũng nước bên dưới đám rau cỏ rậm rạp. Rất đổi vui mừng, Ajaan Khamphan yêu cầu các tu nữ và dân làng cắt cây leo và cỏ và đào vớt trầm tích ra khỏi ao nước, một số lớp trầm tích dày tới bảy mét. Khi công việc hoàn thành, thiên viện có đủ nước ngọt để đáp ứng nhu cầu của các sư và các cô tu nữ quanh năm.

Con người đau khổ vì họ chỉ biết vơ vào mà không biết buông ra. Bất toại nguyện theo họ khắp mọi nơi. Hãy nhìn kỹ vào tâm mình và học cách từ bỏ nguyên nhân gây đau khổ.



## Bước qua cổng

Khi sống trong hang núi Phu Gao, Mae Chee Kaew bắt gặp rất nhiều hiện tượng kỳ lạ và không bình thường trong các thời thiền ban đêm. Những hiện tượng này rất đặc biệt; những thứ cô chưa bao giờ trải nghiệm trước đây. Khi cô vừa ra khỏi trạng thái định sâu, Mae Chee Kaew thấy tâm mình bước vào một thế giới quen thuộc của năng lượng tâm linh đan chéo nhau; một thế giới có vô số cõi chúng sinh vô hình. Một số cõi của những chúng sinh đến từ những vùng tối và hèn mọn, nơi họ chịu đau khổ do những quả báo của những việc làm xấu ác của họ; một số chúng sinh khác đến từ những cung trời cao hào quang rực rỡ, nơi ở của những chư thiên và phạm thiên. Như thế việc hành thiền của cô đã đưa cô đến một cánh cửa rộng mở nơi tâm cô cảm nhận được sự lôi kéo của những trường lực cạnh tranh nhau, mỗi cái đều tranh nhau chiếm sự chú ý của cô. Ajaan Mun đã gọi trạng thái đó là “cận định”, cảnh báo cô có thể bị thương tổn thế nào trước những năng lượng tâm linh khác hẳn nhau mà cô có thể đối mặt trong trạng thái cận định, và cô phải có khả năng kiểm



soát vững chắc tâm của mình như thế nào trước khi bước qua khỏi cánh cổng đó. Mặc dù Mae Chee Kaew đã để ý đến lời khuyên của Ajaan Mun, bản tính cô tò mò và thích mạo hiểm, không thể cưỡng lại ý muốn mạo hiểm và nhìn ngó xung quanh.

Những gì cô chứng kiến được vừa làm cô thấy hấp dẫn lẫn kinh sợ, những quỷ thần không có thân – vị thì hú, vị thì kêu thét, hoặc khóc than – xúm quanh cô, van xin, nài nỉ để được cứu thoát khỏi sự trừng phạt khốn khổ vì những việc làm bất thiện của chính họ. Những hình thể và khuôn mặt dính vào họ như tấm vải rách, tàn dư ma quỷ của một kiếp sống quá khứ nào đó, một cuộc đời trước đây đi theo họ như vật kỷ niệm chết từ một cuộc hành trình chưa kết thúc. Tất cả đều van nài cô lưu tâm tới, xin cô cảm thông, và xin cô ơn huệ – một hành động nào đó sẽ làm lóe sáng một tia hy vọng đến góc tối nơi họ đang sống.

Vong linh của những con vật bị giết chết thường xuất hiện trong cảnh thiên của cô, cầu xin được chia một phần phước báu tinh thần của cô để giúp họ thoát khỏi nỗi đau khổ to lớn. Một đêm khuya, ngay sau khi Mae Chee Kaew ra khỏi trạng thái định, thần thức của một con trâu vừa bị giết chết hiện ra trước mặt cô, rên rỉ trong đau đớn và khóc than cho số phận của mình. Ngưng lại trong tâm ảnh của cô, như ma hiện hình, con trâu ngay lập tức nói chuyện về quá khứ buồn tủi của nó. Khi Mae Chee Kaew thu nhận thông điệp bằng tâm, con trâu kể rằng chủ của nó là một người đàn ông tàn bạo và hung tợn mà tâm thì thiếu lòng từ bi. Ông ta thường xuyên bắt trâu làm việc, cày ruộng hoặc kéo xe từ sáng tới tối, và không bao giờ khen ngợi trâu đã chăm chỉ làm việc hàng ngày. Thêm nữa, ông chủ nhẫn tâm này đánh và tra tấn con trâu liên tục. Cuối cùng, con vật tội nghiệp bị trói vào một cái cây và bị giết một cách tàn nhẫn để lấy thịt. Trước khi chết, nó phải chịu sự đau đớn và khổ sở không thể nào tả được. Nó rống lên rất to, xé rách không gian bằng âm thanh ghê rợn khi nó bị

đánh bằng dùi cui liên tục vào đầu, cho đến cuối cùng nó sụp xuống, bất tỉnh. Thần thức của con trâu, vẫn còn chưa được trấn an lại và còn bám víu vào những tàn dư của hình hài cũ của nó, hy vọng được chia một phần phước báu và đức hạnh của Mae Chee Kaew để nó có cơ hội được tái sinh làm người.

Cảm nhận theo bản năng được lòng bi mẫn của Mae Chee Kaew, thần thức trâu thổ lộ hết nỗi đau đớn và sự thống khổ của loài trâu cho cô nghe. Nó mô tả sự tàn bạo mà một con trâu nước phải chịu đựng; bị ngược đãi không thương xót và bị con người hờ hững và thường xuyên bị các con vật khác lạm dụng. Thậm chí một người sống trong nghèo khổ cùng cực cũng không phải chịu đau khổ già yò và sĩ nhục như súc vật nuôi phải chịu. Vì vậy, con trâu mong ước được đầu thai làm người trong kiếp tới.

Mae Chee Kaew ngạc nhiên nghe kể về sự tàn bạo ấy. Cô quen với nhiều nông dân trong vùng và thấy họ là những người hiền lành và dễ mến. Qua cảnh thiên định của mình, cô bày tỏ sự nghi hoặc của cô cho con vật. Con trâu nói rằng chủ của nó là người đàn ông hung bạo và tàn ác, thiếu nhân đạo; nhưng tâm của con trâu rõ ràng chất đầy sự tức tối, hận thù, có thể đã bóp méo sự thật. Mae Chee Kaew băn khoăn có khi chính con trâu cũng không ngoan. Có lẽ người chủ đánh nó vì lý do chính đáng. Mở tâm mình ra với thần thức trâu, cô đưa ra thắc mắc của mình: “Thế trâu có bao giờ ăn rau mà con người trồng trong vườn của họ không? Trâu có bao giờ gặm rau mà con người trồng cẩn thận bên bờ ruộng của họ không? Nông dân sống ở vùng này thường là những người hiền hậu và dịu dàng. Tại sao họ phải đánh trâu khi trâu không làm gì sai cả? Có lẽ trâu đã làm cái gì đó tệ lắm mới bị đối xử như vậy. Có phải vậy không?”

Câu trả lời của con trâu đã chết làm động tâm Mae Chee Kaew sâu sắc. Nó công nhận, “Tôi có làm những việc đó chỉ vì không biết. Tôi phải làm việc ngoài ruộng cả ngày, và không bao giờ được ra

đồng gặm cỏ. Mệt và đói buộc tôi phải ăn tất cả những cây gì tôi thấy được. Đối với tôi, tất cả các loại rau trông như nhau cả. Tôi chưa từng được biết rằng có những loại rau có thể có chủ chăm sóc nó. Tôi không có ý lấy cắp. Giá tôi biết tiếng người, tôi đã chẳng mắc lỗi đó. Nhưng con người thông minh hơn con vật rất nhiều, do đó họ phải thông cảm hơn và tha thứ cho thói quen tự nhiên của chúng tôi. Họ không nên nhẫn tâm chỉ dùng quyền lực của mình lấn át các loài vật khác, đặc biệt khi việc đó phạm vào chuẩn mực đạo đức của con người. Một người tốt không hành xử theo cách thô bạo và đáng xấu hổ như vậy. Phần lớn nông dân ở đây đều là những người tốt bụng và dịu dàng như cô nói. Nhưng chủ cũ của tôi, ông Ton, là con người tàn bạo và hung tợn, thiếu nhân đạo. Người đàn ông cận bã của thế giới này là người tàn nhẫn đến mức ông ta không thể có sự thương cảm và tha thứ. Ông ta còn ác với những người bạn của ông ta chứ nói gì đến những con vật thấp kém.”

Từ bé, Mae Chee Kaew luôn luôn có lòng bi mẫn mạnh mẽ đối với cảnh ngộ của gia súc nuôi trong nhà. Cô cho bò và trâu ăn những nắm lúa nếp hàng ngày, ngọt ngào nói thầm vào tai chúng rằng vì chúng làm ruộng, chúng cũng xứng đáng được ăn lúa nếp. Vì thế, những con vật này rất yêu thích cô, và thấy được ngợi khen. Ví dụ, khi dây thừng đeo chuông quanh cổ bị đứt, con bò chạy thẳng tới chỗ Mae Chee Kaew để báo cho cô việc mất chuông, thay vì chạy mất không ai biết được và sung sướng hưởng tự do. Dù sao đi nữa, Mae Chee Kaew cũng nhận ra rằng thậm chí những con vật được chủ đối xử tốt nhất cũng vẫn bị chi phối bởi nghiệp của mình là sống cuộc đời đau khổ triền miên.

Mae Chee Kaew biết rằng cảm giác tức giận và oán thù là nguyên nhân chính cho việc đầu thai vào các cõi thấp hơn. Cảm nhận được sự tức giận của người khách bất hạnh này, cô dạy nó về sự nguy hiểm tàng chứa trong trạng thái tâm tức giận và hận thù. Cô cảnh báo rằng

những cảm xúc tiêu cực đó đi ngược lại với ước muốn được tái sinh làm người trong kiếp sau của nó. Nếu nó thực sự muốn được sinh làm người, nó phải kiểm soát được những ô nhiễm tinh thần tiêu cực như vậy.

Mae Chee Kaew giải thích rằng giữ ngũ giới là điều căn bản của một người tốt. Nếu nó có cơ hội được tái sinh làm người, nó phải nghiêm trang phát nguyện tuân thủ năm nguyên tắc cơ bản này. Nó không được sát sinh, hoặc làm thương tổn đến các loài khác; nó không được ăn cắp, hoặc lấy những đồ vật thuộc về người khác, như rau mà con người trồng trong vườn của họ; nó không được ngoại tình hoặc tà dâm; nó không được nói dối, hoặc cố tình đánh lừa người khác; và nó không được sử dụng bất cứ chất gì gây nghiện hoặc say.

Vì sát sinh, trộm cắp, tà dâm và nói dối không chỉ làm hại người khác, mà còn xâm phạm đến tinh thần cõi mở và tin tưởng tạo nền tảng cho các mối quan hệ của con người. Sử dụng chất say hoặc gây nghiện cũng được coi là xấu ác vì nó che mờ tâm trí và làm ta dễ dàng phạm bốn giới kia. Theo quan điểm của nghiệp, những hành động đó cho tái sinh ở cõi súc sinh, ngạ quỷ hoặc địa ngục. Ở những cõi thấp này, sự đau khổ rất dữ dội, và khả năng yếu kém trong việc phát triển tâm linh làm việc tạo dựng những điều kiện cần thiết cho việc tái sinh vào những cõi cao hơn trở thành vô cùng khó khăn. Vì vậy, tin tưởng giữ trọn vẹn năm giới này ngăn chặn khả năng sinh vào các cõi thấp hơn, và giúp đảm bảo sẽ được sinh làm người. Do đó, nếu trâu có thể giữ được đức hạnh ở cấp độ này, và tránh xa khuynh hướng suy nghĩ, nói năng và hành động theo hướng tà quỷ, trâu có thể thực sự hy vọng vào thành quả sinh làm người, nếu không phải bây giờ thì sẽ là trong tương lai.

Hoàn toàn thương cảm cho hoàn cảnh tuyệt vọng của quỷ thân đầy lo lắng này, Mae Chee Kaew từ bi chia phước báu và công đức của mình cho trâu, hy vọng rằng việc đó sẽ giúp gieo hạt giống tái

sinh vào cõi người cho nó: “Mong những phước báu và công đức tôi chia cho quý vị giờ đây sẽ giúp quý vị canh chừng hành động của mình, tưới tắm tâm linh và dẫn quý vị đi trên con đường tăng trưởng những phẩm chất tâm linh cần thiết để được sinh vào một cõi hạnh phúc thực sự.”

Sung sướng với những công đức hiếm có của Mae Chee Kaew và nhận được lời chúc phúc của cô, thần thức của con trâu nước ra đi trong trạng thái sáng rực vui vẻ, hạnh phúc, như thể nó ra đi tái sinh vào cõi hạnh phúc đã lựa chọn.

Sáng sớm hôm sau, Mae Chee Kaew gọi riêng một người dân làng ra và khê khàng kể cho anh ta nghe việc xảy ra đêm qua. Cô yêu cầu anh hỏi về ông Ton, chủ cũ của con trâu, và tìm hiểu xem ông ta sống ở đâu và chuyện gì đã xảy ra giữa ông ta và con trâu. Nhưng cô nhắc người đó không được cho ông Ton biết cô đã yêu cầu anh điều tra sự việc. Nếu thấy bị bê mặt, ông ta sẽ có thể nghĩ xấu về Mae Chee Kaew, điều đó chỉ làm tăng thêm kho chứa nghiệp ác của ông ta.

Người nông dân trả lời ngay rằng anh và ông Ton sống trong cùng một làng và rằng anh biết ông ta rất rõ. Anh biết chắc chắn rằng ông Ton đã trói con trâu của mình vào một cái cây và giết chết nó và lúc 8 giờ tối hôm trước. Hàng xóm có thể nghe được tiếng rống thảm thiết của con vật tội nghiệp. Sau khi giết nó, ông ta nướng thịt và mở tiệc chiêu đãi bạn bè. Họ ăn tiệc cả đêm, hò hét cười nói và nhậu nhẹt om xòm đến tận gần sáng.

Những hành động xấu ác luôn làm Mae Chee Kaew mất tinh thần. Trong sâu thẳm cá nhân cô, cô cảm thấy đau nhói với nỗi buồn và than khóc, như thể chính con người tội lỗi kia là con của cô, những hành động tàn bạo của họ đã làm cô mất niềm tin vào lòng tốt vốn có của con người. Cô đã chứng kiến thủ phạm và nạn nhân đối chỗ cho nhau trong vũ điệu nghiệp của quy tội và trả thù, tàn bạo và sân hận, xoắn ốc đi xuống dưới, từ kiếp này đến kiếp khác, xuống những

cõi tối hơn và thấp hơn. Mae Chee Kaew nói với anh nông dân giúp đỡ cô rằng hy vọng chuộc lỗi duy nhất của con trâu là ở chỗ nó từ bỏ sự căm ghét và oán thù, và vui vẻ với những công đức lành của những người khác. Mặc dù cõi quỷ thần hạn chế nó tạo được phúc đức, nó vẫn có thể tham gia vào những việc thiện của người khác bằng cách tán thán những hành động đó và tự trong tâm đồng cảm với những phước quả của những công đức đó. Bằng việc tạo mối giao cảm tâm linh với cô, con trâu đã chết đó đã bước một bước tích cực tiến tới việc tái sinh thuận lợi.

Các chúng sinh còn đang lang thang trong vòng luân hồi nên suy ngẫm cẩn thận về các sự việc này, hoàn cảnh tương tự có thể xảy đến với bất cứ ai xao lãng phát triển đức hạnh tinh thần, hay khinh khi việc giữ những nguyên tắc đạo đức cơ bản.

Đừng chỉ có ăn và ngủ như một súc vật bình thường. Nhớ giữ mình không bị mê hoặc bởi cuộc sống trần tục và nên sợ sự tái sinh trong tương lai một cách lành mạnh. Đừng ngồi không vô ích trong đêm nhìn đám than hồng của cuộc đời mình âm ỉ cháy trước lúc tàn lụi.



## Chú lợn rừng

Mae Chee Kaew giao tiếp với các chúng sinh vô hình bằng ngôn ngữ không lời của tâm, ngôn ngữ chung của tất cả chúng hữu tình. Dòng tâm thức của chúng sinh vô hình truyền ý nghĩ và cảm xúc với ý nghĩa và mục đích – cũng giống như cách và nội dung diễn đạt của lời nói là do tâm của con người tạo nên. Mỗi luồng suy nghĩ xuất phát từ một dòng tâm thức được điều chỉnh hài hòa theo một ý nghĩa và mục đích cụ thể, và do vậy truyền tải được một thông điệp rõ ràng và không nhầm lẫn. Khi một luồng suy nghĩ giao thoa với khả năng nhận biết của một dòng tâm thức khác, nó truyền đạt thông điệp trực tiếp cho dòng tâm thức thu nhận, như một ý tưởng hoặc ý kiến đầy đủ và mạch lạc. Sử dụng đối thoại trực tiếp bằng ngôn ngữ không lời, Mae Chee Kaew hỏi những vị khách vô hình của mình, hỏi về quá khứ của họ và lắng nghe chuyện họ kể. Cô muốn giúp đỡ họ; nhưng trong phần lớn các trường hợp, tất cả những gì cô có thể làm được là chia phước báu từ việc hành thiện và sự trong sạch của đời sống tinh

thần cô có cho họ. Tùy họ tiếp nhận và sử dụng phước báu đó một cách tốt nhất có thể.

Có một hiện tượng xảy ra thậm chí kỳ dị hơn việc nói chuyện với thần thức của con trâu. Khi Mae Chee Kaew đang hành thiền, thần thức của một chú lợn rừng bị giết xuất hiện như cảnh trong thiền định. Đi lang thang một mình trong rừng tìm môi vào ban đêm bên triền bên kia của Núi Phu Gao, chú lợn rừng bị một người đi săn trong vùng, rình ở gần một hố nước hay có thú rừng qua lại, giết hại.

Vào lúc tảng sáng, bóng ma của chú lợn rừng tự nhiên hiện lên trong cái nhìn của Mae Chee Kaew. Đã quen với việc nhìn thấy những bóng ma như vậy, cô hướng luồng tâm thức của mình, hỏi ngay chú lợn rừng lý do đến gặp cô. Chú hổn hển nói lắp bắp như vẫn còn đang sốc. Chú lợn rừng kể rằng chú bị người đi săn tên là Dum giết trên đường đến hố nước. Mae Chee Kaew băn khoăn tại sao chú lợn không cẩn thận hơn để tránh bị bắn. Chú lợn rừng xin cô hiểu cho rằng nó đã luôn rất cẩn trọng để phòng thợ săn, luôn cảnh giác vì sự sống của nó phụ thuộc vào việc đó. Nhưng sự tồn tại của thú hoang khó khăn ngoài sức tưởng tượng, và cuộc sống của chúng đau khổ và khắc nghiệt không thể chịu đựng được. Sống nơi hoang dã, phụ thuộc hoàn toàn vào sự thay đổi của thời tiết, các chú lợn rừng luôn luôn sống trong sợ hãi. Cuộc sống của chúng liên tục bị nguy hiểm, bị các con thú săn mỗi, thợ săn và người đặt bẫy đe dọa. Nhờ rất cảnh giác, chú lợn rừng đã sống sót được nhiều năm trên núi; nhưng, cuối cùng cũng không thể tránh khỏi bị giết.

Chú lợn rừng nói với Mae Chee Kaew rằng chú rất kinh sợ phải đầu thai lại làm thú hoang, chịu một cuộc sống đau đớn và thống khổ không thể tưởng tượng được, cuộc sống đầy nỗi sợ hãi dai dẳng và nghi ngờ. Một con lợn rừng không thể được nghỉ ngơi hoặc được bình yên. Khiếp sợ rằng mình không thể tránh được việc đầu thai làm một con thú khác, chú lợn rừng đến cầu xin Mae Chee Kaew



hồi hướng một phần phước báu và công đức của cô để tăng khả năng nó được đầu thai làm người. Vị quý thần này nói với cô một cách tội nghiệp rằng nó không có đủ phước báu và công đức để tin tưởng vào tương lai của mình. Con lợn rừng không có gì đáng giá để cúng dường đến cô, trừ thịt từ tấm thân vừa mới bị giết của nó. Do vậy, nó khẩn khoản xin cô hãy từ bi ăn một chút thịt của nó để cô có thể tăng sức khỏe thể chất nhằm giữ vững cuộc sống tinh thần mẫu mực của cô. Đồng thời, cách đó cũng giúp cho chú lợn rừng tạo phước báu.

Chú lợn rừng sốt sắng nói với Mae Chee Kaew rằng sáng hôm sau gia đình của người thợ săn sẽ mang thịt của chú đến cúng dường cho các sư trong thiền viện. Chú lợn rừng cầu xin cô hãy ăn thịt nó, hy vọng hành động bố thí cúng dường đó sẽ mang lại đủ phước báu để nó có thể tái sinh làm người. Chú lợn rừng muốn được cúng dường cô những miếng thịt ngon nhất từ thân mình; nhưng, con người bản chất vốn tham lam, nó sợ rằng gia đình người thợ săn sẽ giữ lại phần thịt ngon nhất cho mình và cúng dường cho Mae Chee Kaew phần thịt kém chất lượng hơn.

Mae Chee Kaew bị lôi cuốn bởi đề nghị của vị khách của mình. Trong bao nhiêu năm hành thiền, chưa bao giờ cô gặp trường hợp thần thức của một con vật đã chết lại muốn tạo phước báu bằng việc cúng dường thịt từ chính thân mình. Thông cảm sâu sắc cho cảnh ngộ không may của chú lợn, vừa rải tâm từ, cô vừa im lặng chấp nhận ý nguyện làm phước đó. Cô khích lệ cho chú lợn rừng về công đức của việc bố thí, truyền cảm hứng tự hào khi làm được việc thiện. Cũng như đối với nhiều chúng sinh ở các cõi thấp hơn, cô nhấn mạnh lợi ích của việc giữ năm giới như nền tảng để được sinh làm người, và khuyến khích chú lợn rừng giữ những điều học này để rèn luyện thân, khẩu và ý. Cô phát nguyện chia phước báu từ những công đức của cô với hy vọng rằng chú lợn sẽ được đầu thai như ý muốn.

Mãn nguyện với lời đảm bảo của Mae Chee Kaew, và phần chấn bởi lời chúc phúc của cô, chú lợn kính cẩn xin cáo từ và ra đi.


Sáng hôm sau, khi mặt trời ló rạng, Mae Chee Kaew gặp các vị tăng ni tại *sala* chính và khê khàng kể lại chuyện kỳ lạ này. Cô tả lại tỉ mỉ chi tiết chuyện của chú lợn rừng để các vị tăng ni hiểu rõ hoàn cảnh này và vì lòng bi mẫn hãy chấp nhận miếng thịt từ con vật đã bị giết nếu gia đình người đi săn mang thịt lợn rừng đến cúng dường vào buổi sáng. Cô cố gắng thuyết phục tất cả chư tăng ni đều ăn miếng thịt đó như là cách để cao hạo tâm cúng dường của chú lợn và hy vọng giúp thân thức của chú lợn được tái sinh làm người.

Sau đó vào buổi sáng, vợ của anh Dum, người thợ săn, đến thiên viện mang theo một ít thịt lợn rừng nướng thành kính dâng cúng tới Ajaan Khamphan và các sư. Khi các sư hỏi thịt ở đâu ra, chị trả lời đúng y như những gì Mae Chee Kaew đã nghe từ chú lợn rừng, đúng đến từng chi tiết nhỏ nhất. Các vị tăng và ni chia nhau miếng thịt được cúng dường, hy vọng rằng theo một cách nào đó hành động từ bi của các sư và các cô tu nữ sẽ giúp giảm bớt nỗi thống khổ của chúng sinh bất hạnh đó.

Mae Chee Kaew đã được học về cái chết và sự tái sinh và tâm tham ái nối liền hai đầu tử sinh, xâu kết các kiếp sống thành một chuỗi dài đau đớn và thống khổ vô cùng tận. Cô đã gặp những tính cách bị tạo nên bởi lòng tham, bị sân hận sai khiến, và bị đê nặng bởi nghiệp của chính mình khi họ bơi một cách vô vọng, vô định, trong biển si mê rộng lớn. Những chúng sinh bị mắc ở các cõi giới thấp hơn không có phước báu và công đức của riêng mình mà họ có thể sử dụng lúc cùng quẫn. Trong những kiếp trước, khi những quý thân đó đã được làm người, họ không tạo được thói quen vị tha, và không chú ý tới năng lực bảo vệ của việc giữ giới. Vì khi làm người, họ đã không tích lũy phước thiện cho tương lai, khi chết thân thức của họ bị chìm xuống cõi tăm tối, nơi đó gần như không thể tạo được phước thiện.

Vì không có nguồn phước thiện do tự họ tạo ra, các quỷ thần và các ngạ quỷ lang thang khác phụ thuộc vào sự cứu giúp của người khác. Nếu những người có công đức không giúp họ bằng việc chia sẻ bằng tâm phước báu mình tạo được từ hành động của thân, khẩu và ý, các quỷ thần sẽ bị rơi vào cảnh túng quẫn hoàn toàn, không thể nào tái sinh được vào cảnh tốt đẹp hơn. Họ sẽ phải chờ đợi, chịu đựng các hoàn cảnh thống khổ là hậu quả của những việc mình đã làm, cho đến khi quả của nghiệp bất thiện hoặc quả của sự khinh khi lơ đãng chấm dứt. Đối với Mae Chee Kaew, ma quỷ giống như những con vật bị lạc đàn, đi lang thang bất định xuyên qua các cảnh giới cản trở khiếp đảm, và bị săn đuổi bởi chính sự nghèo nàn về tinh thần của mình và không có chủ nào chăm sóc. Đối với những chúng sinh bị mắc kẹt trong quả của những việc làm bất thiện, họ ở trạng thái tồn tại nào đi nữa cũng không mấy khác nhau vì mức độ đau đớn và khốn khổ của họ tiếp tục không giảm bớt.

Tất cả các cõi tâm thức, và tất cả các chúng sinh đều bắt nguồn từ tâm. Vì vậy, tốt hơn cả là bạn hãy chú ý duy nhất tới tâm của chính mình. Ở đó, bạn sẽ tìm thấy cả thế gian.



## Ma quỷ trong núi

Dưới sự lãnh đạo của Ajaan Khamphan, thiền viện trên Núi Phu Gao phát triển thành một môi trường tâm linh mạnh mẽ, nơi chư tăng ni siêng năng tập trung vào hành thiền. Ajaan Khamphan đã sống dưới sự dạy dỗ của Ajaan Sao vài năm và ngài hướng dẫn các hoạt động tu hành theo đúng tinh thần như người thầy giàu kinh nghiệm nổi tiếng của mình đã làm. Trên Núi Phu Gao, không khí hài hòa của tình huynh đệ luôn chiếm ưu thế, mỗi vị sư và mỗi cô tu nữ cùng chung sống hòa thuận. Hình ảnh các sư lặng lẽ đi vào làng khát thực mỗi buổi sáng thật là ấn tượng. Các cô tu nữ ở lại thiền viện, tập trung quanh bếp ngoài trời để nấu xôi, chuẩn bị thức ăn đơn giản để góp chung với vật thực các sư khát thực được đem về. Dân làng đã làm một cái ghế dài ở khu tiền sảnh của thiền viện. Các cô tu nữ đứng tại đó và đặt thức ăn các cô đã chuẩn bị vào bát của các sư khi các sư từ làng trở về. Về thiền viện, vào *sala* chính, các sư cùng nhau thọ thực trong yên lặng, ngồi theo đúng thứ bậc của mình. Sau khi được chúc phúc, các cô tu nữ quay về khu của mình để thọ thực – cũng

trong yên lặng và ngồi theo thứ bậc. Khi các sư thọ thực xong, mỗi sư tự rửa bát của mình, lau thật khô, đặt vào trong tay nải và xếp gọn lại. Các tu nữ rửa bát đĩa và dụng cụ nấu nướng, xếp mọi thứ gọn lại rồi quét khu bếp sạch sẽ.

Khi nhiệm vụ buổi sáng kết thúc, toàn thể chư tăng ni quay về khu vực riêng biệt trong những chiếc chòi nhỏ, nơi các sư tập trung hành thiền, đi hoặc ngồi. Các sư và các cô tu nữ ở trong rừng cho đến 4 giờ chiều rồi trở về bắt đầu làm việc vặt buổi chiều. Khi từ rừng trở về, trước tiên các sư quét sân của thiền viện. Sau khi quét xong, các sư cùng nhau xách nước từ những ao gần đó đổ vào các thùng chứa nước khác nhau: nước để uống, nước để rửa chân, rửa bát và nấu nấu. Sau khi tắm nhanh gọn xong, chư tăng ni lại tiếp tục hành thiền. Những tối không có họp mặt, các sư và các cô tu nữ tiếp tục hành thiền đến đêm khuya rồi đi ngủ.

Thường thường, Ajaan Khamphan gọi các sư và các cô tu nữ họp mặt một tuần một lần vào ngày tụng giới. Bắt đầu từ chập tối, toàn thể đại chúng đồng thanh tụng kinh, niệm những bài kệ thiêng liêng ca tụng Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng. Sau khi âm vang mềm mại của tiếng tụng kinh đã tắt hẳn, Ajaan Khamphan giảng một thời pháp sách tấn về hành thiền. Khi ngài giảng xong, ngài trả lời câu hỏi hoặc giải đáp thắc mắc mà các đệ tử mình nêu ra, và đưa ra lời khuyên làm thế nào để hành thiền tiến bộ. Nếu có câu hỏi cần trả lời gấp trong những ngày khác, vị sư hoặc cô tu nữ đó có thể hỏi riêng ngài bất kỳ khi nào thuận tiện.

Ajaan Khamphan giữ một phong cách tu tập mẫu mực khiến cho các đệ tử ngưỡng mộ và kính trọng. Ngài nhẹ nhàng và khoan dung, một phong thái chân thật luôn đơn giản và mộc mạc. Việc hành trì tâm linh và đạo hạnh của ngài thể hiện một trạng thái tâm định tĩnh và bình an. Ngài rất thuận thực trong việc đạt được trạng thái thiền định sâu, và rất hiểu biết về các hiện tượng khác nhau có thể trải

nghiệm trong trạng thái định. Vì vậy, những kỹ năng hành thiền của ngài thích hợp với khả năng bẩm sinh của Mae Chee Kaew. Tâm ngài tập trung vào trạng thái định sâu một cách hoàn toàn dễ dàng, tạo điều kiện tiếp xúc rộng rãi với các chúng sinh cõi tinh thần. Mae Chee Kaew có thể sử dụng lợi thế về sự tinh thông của ngài để làm kỹ năng của cô tiến xa hơn trong nhiều lĩnh vực không bình thường của thiền định, và cô rất biết ơn sự dìu dắt của Ajaan Khamphan.

Mae Chee Kaew gặt hái được rất nhiều thành quả thiền tập trong những năm sống trên Núi Phu Gao. Với mỗi đột phá mới vào cõi vô hình của các quý thân có tri giác, cô thu thập được nhiều hiểu biết về các cõi phi vật chất. Với sự trợ giúp của Ajaan Khamphan, cô đã tăng cường khả năng khám phá các hiện tượng khác nhau trong nhiều cảnh giới phi nhân bậc thấp nhưng vi tế, nằm ngoài khả năng nhận thức của người bình thường. Những trải nghiệm này rất nhiều và đa dạng đến nỗi cô không bao giờ thấy mệt mỏi trong việc khám phá thế giới quý thân. Cô ngạc nhiên phát hiện ra rằng một số loại ma quỷ sống trong những cộng đồng có tổ chức giống như loài người. Ngược hẳn lại với nhiều loại quý thân lang thang khác, những cộng đồng này có một vị lãnh đạo quản lý những hoạt động xã hội và cố gắng giữ hòa bình. Do nghiệp bất thiện trong quá khứ trở quả không đúng lúc, một vài chúng sinh tuy có tích lũy được nhiều công đức vẫn bị tái sinh vào cõi nạ quý. Vì vẫn giữ được những phẩm chất đức hạnh, họ có thể có đạo lực lớn, có được cả kho sự kính trọng của đồng loại. Những vị nghèo nàn về mặt tâm linh kinh sợ những vị có uy lực và giới đức. Trong xã hội quý thân, Mae Chee Kaew chứng kiến rằng quả của thiện nghiệp luôn luôn có sức mạnh hơn ảnh hưởng của bất thiện nghiệp. Chỉ nhờ có uy lực của giới đức, một cá nhân có thể cai quản cả một cộng đồng đông đảo.

Mae Chee Kaew còn thấy rằng cộng đồng của quý thân không chia riêng rẽ thành các nhóm hay đẳng cấp. Ngược lại, thứ bậc trong

xã hội của họ tuân thủ chặt chẽ theo thứ tự do quả của nghiệp của mỗi quý thân, làm cho họ không thể có định kiến như loài người. Bản chất của kiếp quý thân và địa vị xã hội của họ có tương quan với nhau, đó là luôn luôn có quả báo thích đáng đối với những việc làm bất thiện của họ trong quá khứ.

Thỉnh thoảng, vị quý thân đứng đầu dẫn Mae Chee Kaew đi thăm quan lãnh địa mà vị ấy cai quản và mô tả điều kiện sống của các loại quý thân khác nhau. Cô được cho biết rằng thế giới quý thân cũng có một bộ phận lưu manh. Những tên côn đồ quấy rối bị vây bắt và cho vào trong một khu khép kín mà con người có thể gọi là “nhà tù”. Vị quý thân đứng đầu nhấn mạnh rằng những quý thân bị tù thuộc loại có tâm thấp kém, làm xáo trộn sự thanh bình của người khác một cách quá đáng, họ bị kết án và bị bỏ vào tù theo mức độ tội nặng nhẹ của họ. Những vị có hành xử tốt thì sống bình thường tùy theo nghiệp của mình. Vị quý thân đứng đầu nhắc cô rằng từ “ma quỷ” là cái tên do con người đặt ra. Ma quỷ thực ra chỉ là một hình thức sống bằng tâm thức giữa nhiều loài chúng sinh khác trong vũ trụ, tồn tại theo điều kiện nghiệp của chính mình.

Tâm thức chư thiên là một hình thức tồn tại có giác quan cảm nhận tuân theo quy luật của nghiệp. Nhờ thiên định, Mae Chee Kaew biết được sự đa dạng phong phú trong việc trải nghiệm các thế giới khác. Thỉnh thoảng, tâm thức của cô tách rời khỏi thân cô và đi lang thang khám phá các cõi trời, hoặc các tầng trời Phạm Thiên khác nhau. Cô tới thăm nhiều loại chúng sinh ở thể vi tế, được gọi là các vị trời hay chư thiên, những vị trời này tồn tại theo thứ bậc tiến triển tùy vào mức độ vi tế và tế nhị – đó là những chúng sinh đến đây nhờ những quả phước của nghiệp lành mà họ đã gieo trồng. Cô đã gặp các chư thiên sống trên mặt đất – những vị thần tỏa sáng lung linh, sống trong rừng, trong lùm cây và trên cây cao. Họ sinh ra ở đó do mối liên hệ mạnh mẽ tự nhiên của họ đối với trái đất. Mặc dù

sự tồn tại của họ ở ngoài tầm cảm nhận của con người, họ luôn hiện rõ ràng trước thần nhân của Mae Chee Kaew. Cô thấy họ là những chúng sinh luôn cảm thấy mãn nguyện và cuộc sống sung sướng của họ luôn đầy ắp những vui thú ở các giác quan. Những niềm vui sướng này là phần thưởng xứng đáng cho công đức họ đã tích lũy được. Cũng như người, họ đã góp nhặt được nhiều phước báu nhờ bố thí rộng rãi, giữ giới và hành thiện. Điều này đưa họ đi tái sinh ở cõi trời nơi họ sống một đời hạnh phúc, được hưởng nhiều dục lạc ngũ trần.

Mặc dù chư thiên có nhiều đức hạnh, bản chất thụ động của họ cho họ ít cơ hội chủ động tạo thêm nghiệp thiện để kéo dài sự tồn tại nơi cõi trời. Do vậy, khi chư thiên hết quỹ công đức của mình rồi, họ có thể sẽ tái sinh xuống thế giới loài người, nơi mà, hy vọng xu hướng sống có đức hạnh của họ sẽ giúp họ lại làm đầy lại kho phước báu của mình. Ngược lại với các quỷ thần, những vị bị mắc vào vòng luân quần của những quả ác và khổ đau, chư thiên vui hưởng sung sướng trong hạnh phúc do nghiệp thiện đang đà trở quả của mình. Tuy nhiên, chư thiên có chung một đặc điểm như tất cả các chúng hữu tình: sức nặng của sự dính mắc vào các cảm xúc khiến họ luân hồi mãi mãi mà không thấy đâu là kết thúc.

Một điều quan trọng phải hiểu là các cõi này tồn tại theo chiều tâm thức mà không phải là cõi vật chất. Bằng cách định rõ đặc điểm của các cõi trời như là hình thức tồn tại các tầng bậc ngày càng “cao hơn” và thanh sạch hơn và cõi quỷ thần tương ứng là ở bậc “thấp hơn”, tính chất tinh thần thuần túy của tâm thức đã bị gán ghép chuẩn mực vật chất một cách sai lầm. Các từ “đi lên” và “đi xuống” là từ ngữ quy ước, khi nói về sự vận động của thân vật lý. Những từ này có rất ít điểm tương đồng với luồng tâm thức mà sự vận hành vi tế của nó nằm ngoài phạm trù so sánh của thế gian. Về mặt vật lý, chuyển động lên và xuống đòi hỏi sự chủ tâm nỗ lực. Nhưng khi tâm hướng



tới cõi cao hơn hay thấp hơn của tâm thức, phương hướng chỉ đơn thuần là phép ẩn dụ và không cần nỗ lực.

Khi nói rằng các cõi trời và cõi Phạm Thiên được xếp theo trục đứng trong hàng loạt các cảnh giới, điều này không nên hiểu theo nghĩa đen như một cái nhà gồm có nhiều tầng. Những cõi này tồn tại theo chiều tâm thức và việc đi lên đạt được bằng tinh thần, nhờ hòa hợp dòng thức của tâm với sự rung động vi tế hơn của tâm thức. Tâm thức đi lên theo nghĩa bóng, về phương diện tâm linh: nghĩa là một tâm đã phát triển loại khả năng này thông qua việc thực hành bố thí, giữ giới và hành thiền. Khi nói địa ngục là “ở phía dưới”, người ta không ám chỉ việc đi xuống dưới theo cách vật lý vào sâu trong lòng đất. Thay vào đó, điều này nói đến việc hạ thấp xuống về phương diện tâm linh đến một đích tinh thần. Và những người có thể nhìn được các cõi thiên đàng và địa ngục là nhờ năng lực tâm linh nội tại của chính họ.

Đối với những người thuần thực với những kỳ bí của thiền định, giao tiếp tâm linh cũng bình thường như các khía cạnh khác mà con người trải nghiệm. Khởi lên từ luồng tâm thức, thông điệp cốt yếu được truyền bằng ngôn ngữ của tâm có ý nghĩa đầy đủ mà cá nhân quan sát hiểu nó rõ ràng như khi thông tin được truyền bằng ngôn ngữ quy ước. Mỗi một dòng ý nghĩ được phát ra trực tiếp từ tâm, và do đó diễn đạt các cảm thọ chân thực của tâm, và ý nghĩa chính xác, không cần giải thích thêm. Đối thoại bằng lời nói cũng là một phương tiện của tâm; nhưng thực sự là lời nói thường không phản ánh đúng các cảm thọ chân thật của tâm, do đó sai lầm thường dễ xảy ra trong việc truyền tải nghĩa chính xác của tâm. Sự khập khễnh này được loại bỏ nhờ việc đối thoại trực tiếp tâm truyền tâm.

Hãy canh chừng cẩn thận hành động, lời nói và ý nghĩ của bạn, và hãy tự hành xử một cách điềm tĩnh. Đừng nói nhiều quá và tạo khó khăn cho mình. Hãy xem chừng lời nói của bạn và cười có chừng mực.



## Động Nok Kraba

Năm tháng trôi qua, việc hành thiền của Mae Chee Kaew đã phát triển thành nề nếp và có định hướng rõ ràng, và mỗi lần gặp gỡ mới với thế giới các quý thần càng củng cố đà tu của cô. Cô để hàng giờ xem xét những đau đớn và nỗi thống khổ của các chúng sinh khác, nhưng cô không soi rọi lại chính mình và những dính mắc cảm xúc làm cô bắt rễ sâu trong vòng sinh tử luân hồi. Vì những cảnh cô nhìn được tiếp xúc với các trường cảm nhận bên trong của tâm khi tập trung nhận biết vào bên trong, cô coi những cảnh đó như là việc khám phá chính tâm mình và các khả năng thần thông sâu sắc của tâm. Cô tin rằng với việc tìm hiểu các hiện tượng phát sinh trong khi thiền định, cô có thể thấy sự thật về chúng, và từ đó, hiểu được cái biết tinh thần nhận biết chúng. Nhưng mặc dù thế giới hiện ra trong cảnh tâm linh đó của cô là những cảnh giới của những chúng sinh mà mỗi chi tiết nhỏ đều sống động và có đặc thù riêng như cõi người, những cảnh giới đó cũng chỉ là những đối tượng bên ngoài đối với người hành thiền, người nhận biết chúng. Dù không có hình khối và

không thể xúc chạm được, những hiện tượng đó, xét về bản chất, đều là đối tượng của sự nhận biết, và do đó nằm bên ngoài cái tâm nhận biết chúng. Bằng việc tập trung duy nhất vào những cảnh mình thấy, việc hành thiền của Mae Chee Kaew đã bị chi phối hoàn toàn bởi thế giới tâm linh bên ngoài làm cho cô bỏ qua thế giới bên trong đáng kinh ngạc tồn tại bên trong tâm cô.

Mae Chee Kaew không hiểu được sai lầm căn bản này trong việc hành trì của mình, và Ajaan Khamphan chưa có đủ trí tuệ bẩm sinh để chỉ ra sai lầm đó. Bản thân ngài cũng chưa bao giờ vượt ra ngoài các tầng thiền định và các hiệu ứng thần bí của nó, do đó ngài không thể dẫn cô ra khỏi sự mê đắm theo chiều tâm linh. Mặc dù ngài có định tâm mạnh mẽ hiếm có, ngài thiếu sự hiểu thấu xác thực về bản chất nhất thời và bất toại nguyện của các hiện tượng tâm linh. Mặc dù Mae Chee Kaew tin rằng Ajaan Khamphan là một người điu dắt giỏi, cô chưa hiểu rằng cô cần có một người thầy lỗi lạc thật sự.

Càng ngày, sự mê đắm của Mae Chee Kaew với nhiều cõi tâm thức khác nhau càng mạnh. Cô khao khát sự sôi động của những trải nghiệm mới, và thêm nhiều hiểu biết – chính sự ham muốn này dẫn tất cả chúng hữu tình lang thang mãi mãi trong thế giới tâm linh của vòng luân hồi. Mae Chee Kaew chưa hoàn toàn hiểu biết thấu đáo bài học về sự thực của đau khổ và nguyên nhân gốc rễ của nó, và Ajaan Khamphan, với tất cả định lực của mình, không đủ khả năng chỉ dẫn cô thoát ra khỏi sự nguy hiểm trong việc quá nghiêng về định hơn tuệ. Do vậy, Mae Chee Kaew bị say sưa với sự vắng lặng thanh bình của thiền định, và vô tình đã trở thành nghiện sức mạnh diệu kỳ của tưởng.

Mae Chee Kaew sống trên Núi Phu Gao từ 1937 đến 1945, thời gian quân Nhật chiếm đóng Thái Lan và kéo theo xung đột lớn trong vùng, nhanh chóng trở thành chiến trường lớn trong Đại Chiến Thế giới thứ II. Máy bay quân sự chở các đoàn ném bom bay trực tiếp

qua nơi tu tập của thiền viện và thường thả những quả bom không dùng hết xuống triển núi trước khi hạ cánh xuống căn cứ không quân gần đó. Những vụ nổ theo từng đợt chói tai làm các sư và các cô tu nữ phải tìm chỗ trú an toàn dưới mỏm núi nhô ra. Chỉ có Mae Chee Kaew không bị xáo trộn, bình tĩnh tiếp tục hành thiền không sợ sệt hoặc bức dọc. Cô quyết tâm phát triển hoài bão của mình bằng cách dành trọn thân và tâm mình cho việc tìm Pháp. Cô biết cô cần cương quyết đi trên con đường này nếu cô muốn vượt thoát khổ đau trong kiếp sống này.

Trong một đợt ném bom liên tục, môi trường hành thiền của các tu nữ bị gián đoạn nghiêm trọng làm Mae Chee Kaew và vài cô tu nữ khác phải chuyển từ Núi Phu Gao đến hang Nok Kraba để được cách biệt hơn. Trèo lên con đường mòn quanh co trên núi vào những lúc yên bom trong ngày, các cô đến dãy núi kế bên, cách xa khỏi đường bay bình thường của quân đội. Nok Kraba là một hệ thống hang rất rộng, kéo dài đến tận triển núi lờm chờm, cho phép mỗi tu nữ có một hang đá riêng biệt, nơi các cô có thể hành thiền khá tĩnh mịch.

Đêm khuya của hôm đầu tiên, khi ra khỏi trạng thái định sâu, luồng tâm thức hướng ngoại của Mae Chee Kaew chạm chán một vị thần to lớn giống như rắn, mà cô nhận ra ngay là *nāga*, một quý thần mà môi trường sống tự nhiên của nó là các hang đào sâu hoắm dưới đất và có khu nước ngầm bên dưới. *Nāga* luôn làm Mae Chee Kaew bị lôi cuốn về khả năng thay đổi hình dạng vật chất của họ như ý muốn, họ thường xuất hiện đội lốt người. Với sự bất kính càn rỡ, *nāga* đó nhanh chóng quán thân vô hình của mình quanh người cô, uốn cong cái mặt của loài bò sát vào sát mặt cô và đe dọa sẽ ăn thịt cô và tất cả các tu nữ trước khi mặt trời mọc bằng giọng trêu trọc. Mae Chee Kaew hiểu sức mạnh của việc không sợ chết. Mặt đối mặt với cái đầu to của nó, cô bình tĩnh cảnh báo *nāga* hãy cân nhắc hậu quả đạo đức của sự liều lĩnh này. Cô nhắc *nāga* rằng các tu nữ là con

của Đức Phật, bậc mẫu mực về sự hoàn hảo tâm linh, và không bao giờ được phép xâm phạm họ. Khi *nāga* vẫn giữ tư thế ngang ngạnh của mình, cô đáp lại rằng nếu nó thực sự muốn ăn thịt các tu nữ, nó hãy ăn thịt cô trước. *Nāga* liền mở rộng cái miệng giống miệng rắn và chuẩn bị tấn công cô. Nhưng do oai lực thần kỳ của giới đức từ Mae Chee Kaew, miệng nó bỗng nhiên bắt đầu cháy bỏng đến nỗi nó hét lên vì đau. Nhún nhường và kiềm chế, *nāga* đó ngưng nghịu hóa hiện nguyên hình thông thường là một nam thanh niên và trở nên thân thiện.

Trong hình hài của một nam thanh niên, *nāga* đồng ý chia sẻ hang của mình với các tu nữ. Nhưng nó vẫn là một chúng sinh tinh quái, đi lại lẳng xẵng và không chịu ngồi yên một chỗ. Nam thanh niên kỳ lạ đó thích ngồi trên một tảng đá ở giữa động và thổi sáo rất to, âm thanh nghịch ngợm vang vọng khắp khu hang sâu. Nhưng mỗi khi anh ta tới gần Mae Chee Kaew đang ngồi thiền, tiếng sáo bị cầm bật một cách thần bí, dường như các nốt không thể thoát ra khỏi miệng sáo. Bí ẩn này làm anh ta bối rối và thất vọng. Càng lúc, việc đó càng làm anh ta phải nghĩ rằng cô có thể kiểm soát được âm thanh anh ta tạo ra. Đồng thời, anh ta càng có ấn tượng nhiều hơn về sức mạnh kỳ lạ của cô và thất vọng trong việc có thể thắng được cô.

Một hôm, Mae Chee Kaew thấy người thanh niên cầm cây sáo tiến lại gần và cô hỏi anh ta đi đâu. *Nāga* trêu cô, nói rằng anh ta có ý định tán tỉnh một phụ nữ trong làng, nhưng nghĩ rằng có lẽ tốt hơn là nên tán cô. Cô trừng mắt nhìn anh ta và bảo rằng cô là một người có giới đức không thèm muốn đàn ông. Cô thúc giục anh ta cần phát triển những nguyên tắc đạo đức căn bản trong mình, nhấn mạnh rằng đức hạnh là nền tảng của những phẩm chất đặc biệt mà mọi chúng sinh đều yêu quý và nương vào. Cô giải thích rằng giữ giới tạo rào chắn giúp ngăn chặn các chúng sinh lạm dụng tài sản vật chất và tinh thần của người khác; và rằng nó cũng bảo vệ và giữ gìn

giá trị nội tâm của chính chúng sinh đó. Nếu không có sự câu thúc bảo vệ của giới, sự ngược đãi và phóng túng sẽ lan tràn khắp thế giới đến nỗi nơi đây sẽ không còn lấy một hòn đảo nào là bình yên và an toàn nữa. Mae Chee Kaew thuyết phục *nāga* trẻ dừng lại thái độ chai lì bất chấp những giá trị tâm linh đó lại và sửa đổi quan điểm sống của mình theo các nguyên tắc đạo đức của Đạo Phật. Loại bỏ những ảnh hưởng xấu đó khỏi tâm mình thì nhất định sẽ tạo được sự bình yên và hạnh phúc cho bản thân anh ta và các chúng sinh khác.

Rất ấn tượng với lý lẽ của cô, *nāga* trẻ đó nhận lỗi và xin cô tha thứ. Đáp lại sự mềm xuống của tâm anh ta, Mae Chee Kaew cổ vũ anh ta giữ năm giới cơ bản:

Trước tiên, anh phải tránh xa việc làm hại các chúng sinh khác. Như vậy, anh sẽ học được cách kiểm chế giận giữ và tăng trưởng lòng từ bi. Anh cần phải tránh xa việc lấy những thứ không được chủ nhân của chúng cho phép. Bằng việc loại trừ tâm tính của kẻ cắp, lòng tham được kiểm duyệt và đức hy sinh có chỗ để phát triển. Cần phải loại bỏ tất cả các quan hệ tình dục bất chính bởi vì tránh xa việc tà dâm giúp hạn chế thêm khát nhục dục và phát triển tâm an lành. Bằng cách tránh xa sự nói dối, và luôn nói thật, anh ta sẽ kìm cương được những xu hướng nói lời giả dối và anh xem trọng sự chân thật trong mọi việc làm của anh. Không dùng chất say tránh cho anh khỏi hưng phấn tinh thần có hại và phát triển tâm tinh giác, là điều kiện tiên quyết cơ bản trong việc giữ tất cả các giới một cách vững chắc và trôi chảy.

Sau khi thuyết phục anh ta thọ năm giới căn bản này, Mae Chee Kaew dạy anh ta rằng ngoài việc giữ đạo đức, bố thí và hành thiện là những yếu tố vô cùng quan trọng; chúng tạo nền tảng cho sự tự lực về tinh thần trong kiếp sống này, và cho tất cả các kiếp tương lai. Tất

cả mọi chúng sinh đều là kết quả của các hành động của họ, và họ phải lãnh hoàn toàn trách nhiệm đối với hậu quả họ nhận được, vì không ai khác có thể chịu thay trách nhiệm đó.

Các tu nữ ở động Nok Kraba sống dựa vào một vài người dân làng, những thí chủ cúng dường gạo và các thực phẩm khác. Hàng ngày các cô tu nữ đi tìm kiếm rau rừng, các củ không độc và nấm dại bổ sung làm thức ăn; nhưng gạo và cá muối phụ thuộc vào sự cúng dường của dân làng. Những người phụ nữ cúng dường các vật dụng cần thiết đã trở thành những người mộ đạo thuần thành, và Mae Chee Kaew thường đáp lại sự thành tâm của họ bằng cách kể cho họ những kinh nghiệm thiền của cô như những bài học về giá trị của việc giữ giới. Nhưng khi tin về sức mạnh của cô thuần phục được *nāga* loan đi rộng rãi trong làng, nhiều người bắt đầu sợ hãi và lo lắng. Do tín ngưỡng linh vật ăn sâu đã lâu, họ mê tín và sợ tất cả những ai có sức mạnh tâm linh vượt hơn hẳn các vị thần trong vùng. Họ cho việc Mae Chee Kaew thuần phục được *nāga* là bằng sức mạnh phù thủy. Điều đó vừa làm họ thán phục, vừa làm họ kinh hãi.

Động Nok Kraba nằm trong khu rừng nơi dân làng thường xuyên tới săn bắn và hái rau rừng. Những câu chuyện về sức mạnh của Mae Chee Kaew làm dân làng lo lắng khi đặt chân vào vùng đó. Bắt đầu có lời ra tiếng vào. Vào thời điểm đó, mưa to bất thường suốt ngày đêm làm các làng ở vùng thấp bị lụt nặng. Các tu nữ trong động nhanh chóng bị kết tội là nguyên nhân gây ra những trận mưa như thác đổ, và gây ra lụt lội. Dân làng cũng cho rằng sự có mặt của các tu nữ là nguyên nhân quân Nhật bắt ngờ tiến quân vào vùng đó.

Hàng loạt những lời kết tội không xác đáng cuối cùng đã thuyết phục Mae Chee Kaew rằng cô cần rời khỏi nơi này. Mặc dù động Nok Kraba có sự tách biệt lý tưởng, nhưng điều kiện ở xung quanh làng không thuận lợi. Cô e rằng sự hiểu sai lệch về việc cô tiếp tục

có mặt ở nơi này có thể gây ra những điều phiến toái nữa. Do đó, cô quyết định cùng nhóm tu nữ của mình rời về Núi Phu Gao.



Nếu bạn không vun trồng chánh niệm và trí tuệ đã sẵn có của mình, mà chỉ cố gắng nữa vời, chướng ngại trên đường tu của bạn sẽ tăng lên gấp bội cho đến khi chúng che khuất mọi ngã đường, làm đoạn cuối con đường mãi mãi chìm trong bóng tối.



## Sự thất bại tâm linh

Ajaan Khamphan là một thân tượng đối với đại chúng tăng ni thiền viện Phu Gao. Trách nhiệm của ngài là hướng dẫn các tu nữ tu tập hàng ngày. Điều đó có nghĩa là thường xuyên tiếp xúc với các cô tu nữ, gặp các cô theo nhóm, nghe những kinh nghiệm và những than phiền, và cho các cô lời khuyên cá nhân về những vấn đề khác nhau. Tuổi tác và thứ bậc cao của ngài có vẻ ngăn ngừa được sự phát triển dính mắc trần gian giữa ngài và những người nữ mà ngài chỉ dạy. Nhưng than ôi! Xác thật mềm yếu và tâm linh thất bại!

Một nhóm nhỏ các tu nữ ở lại khi Mae Chee Kaew và các tu nữ khác rời đến hang Nok Kraba. Trong thời gian các cô vắng mặt, Ajaan Khamphan – bất cần bỏ qua địa vị là người dẫn đường tâm linh của mình – đã có dính líu tình cảm với một trong các tu nữ ở lại. Mặc dù mức độ thiền định của ngài cho phép ngài quan sát và tìm hiểu hoàn cảnh của các chúng sinh khác, Ajaan Khamphan đã bỏ qua việc quán chiếu và thâm nhập bản chất thực của chính mình vì không vun bồi tuệ căn một cách đúng đắn. Ngài sao lãng thực hành theo giáo lý cơ

bản trong lời dạy của Đức Phật: ngài không nghiên cứu kỹ càng các nhóm thành phần cấu thành thân và tâm để thấy rằng chúng hoàn toàn là tạm thời, bất toại nguyện và không có cái tự thân.

Trong khi đặc định sâu, thân và tâm hợp nhất vào một tính đồng nhất của tâm thức: tính biết căn bản của tâm, đơn giản và tinh khiết, bất động và lặng yên. Sự lắng đọng này của tâm làm tăng cảm giác thanh tịnh và hài hòa kỳ diệu không thể tả được, và hoàn toàn dễ chịu tới mức có thể thành nghiện. Nhưng cho dù kinh nghiệm về chúng có tuyệt vời thế nào đi chăng nữa, trạng thái đặc thiên này vẫn bị ô nhiễm bởi tham, sân và si. Những kinh nghiệm thiên định thuộc loại này về bản chất không vượt ra ngoài thế giới hữu vi, và những thăng trí thu lượm được từ kinh nghiệm thiên định như thế vẫn là kết quả trong trí tuệ thế gian còn bị vẫn đục vì những ảnh hưởng ô nhiễm đó.

Một tâm đơn giản và hợp nhất nhờ định trở nên rất sâu sắc, trong sáng và mạnh mẽ. Chỉ cần hướng định tâm này đến việc thực hành quán chiếu thì trí tuệ siêu việt chân thật có thể đạt được. Sự thẩm tra minh sát sâu sắc về thân, thọ và tâm có thể nhổ tận rễ nọc độc của tham, sân và si, do vậy nhận ra được bản chất phù du và trống rỗng của tất cả các hiện tượng, diệt trừ được tham ái và đạt được giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi. Định và tuệ cần đi đôi với nhau, đẩy thiên đến mục đích của nó như hai bánh xe của một cỗ xe bò. Sự an tĩnh và tập trung của định tạo điều kiện cho trí tuệ tiến tới và nhổ bỏ các ô nhiễm ngủ ngầm thông qua việc sử dụng các kỹ năng quán chiếu chuyên biệt. Nhờ nhổ tận gốc những hiểu biết sai lầm này, kết quả là trí tuệ giúp củng cố thêm trạng thái an tĩnh của thiên. Do đó, định và tuệ đi theo bộ đôi cái trước cái sau để chỉ dẫn thiên sinh đi trên con đường tiến tới giác ngộ của Đức Phật.

Đạt được trạng thái an tĩnh và tập trung tuyệt vời của định, Ajaan Khamphan mới chớm ra tới cửa ngõ đến thế giới bên ngoài rộng lớn của năng lượng tâm linh. Thay vì sử dụng sự tập trung vào bên trong

rõ ràng và sắc bén của thiên định để khám phá sự thực về bản thân mình, và về sự dính mắc vào những yếu tố tinh thần và vật chất tạo nên mình, ngài hướng chú ý của mình ra ngoài tới thế giới của những trường năng lượng tâm thức vi tế. Vì ngài không dùng trí tuệ giải thoát để xây lớp rào chắn đối với những bản năng thấp hèn trong mình, ngài vẫn là đối tượng của tham dục, và do đó kẹt vào trong xiềng xích ái dục của cuộc sống vô minh.

Khi Mae Chee Kaew từ động Nok Kraba về, việc Ajaan Khamphan mê đắm một cô tu nữ nhỏ đã trở nên rõ ràng. Nhưng, vì là bậc sư trưởng của tăng đoàn, và vì tiếng tốt của ngài, các sư và các cô tu nữ không dám trách ngài về sự thiếu thận trọng của ngài. Âm thầm bàn riêng với nhau, đại chúng tăng ni hy vọng quan hệ đó sẽ nhạt dần và chấm dứt. Do đó, tuyên bố bất ngờ của Ajaan Khamphan rằng ngài và cô tu nữ nhỏ kia sẽ xả y và cưới nhau, quay về sống đời cư sĩ đã làm mọi người sốc và mất hết tinh thần. Mae Chee Kaew rất buồn vì sự ra đi bất ngờ của ngài và thất vọng vì ngài đã không xứng đáng với niềm tin tưởng mà cô và các cô tu nữ khác đã đặt nơi sự diu dắt của ngài. Đến thời điểm đó, các tu nữ đã sống và hành trì dưới sự dạy dỗ của ngài được tám năm. Việc ngài xả y không chỉ tạo nên một vụ bê bối khó chịu trong thiền viện, mà còn tạo một chỗ trống trong đội ngũ lãnh đạo của chư tăng ni. Điều này buộc các tu nữ phải nghĩ đến chuyện dọn đến một địa điểm thuận lợi hơn càng sớm càng tốt. Bỗng nhiên, vai trò lãnh đạo tinh thần của các tu nữ trở thành trách nhiệm của chính các cô. Các cô Mae Chee Dang và Mae Chee Ying tổ chức một cuộc họp riêng cho các tu nữ, nhanh chóng thống nhất rằng họ cản trở về làng quê của mình ngay lập tức và tìm một địa điểm thích hợp để dựng thiền viện riêng chỉ dành cho các tu nữ.

Với mục đích đó, Mae Chee Kaew và sáu tu nữ khác về Baan Huay Sai vào mùa xuân năm 1945. Biết được khó khăn bất ngờ của các cô tu nữ, và thông cảm với hoàn cảnh của các cô, hai vị già làng

đáng kính đã đứng ra hộ độ các tu nữ, và cúng dường các cô hai mươi mẫu đất canh tác cách một dặm về phía nam từ trung tâm làng. Nấm cao hơn ruộng lúa xung quanh, khoảnh đất này đã được dùng qua nhiều đời để trồng cây, tạo thu nhập như cây bông, cây gai và cây chàm. Tuy nhiên, phần lớn của mảnh đất có những lùm tre um tùm và cây gỗ cứng cao vút, tạo cho các tu nữ có khoảng không gian cách biệt thích hợp để sống đời sống tâm linh của mình mà không bị làm phiền. Các tu nữ đón nhận lòng hảo tâm của hai vị già làng và nhanh chóng bắt tay vào việc xây dựng ni viện trong rừng.

Với sự giúp đỡ của những người dân bản của Baan Huay Sai, những bụi cây rậm rạp đã được phát quang để dựng những chiếc lán tạm thời bằng tre. Chông tre để ngủ được đóng bằng những thanh tre được chẻ theo chiều dài, xếp dọc cạnh nhau thành một mặt phẳng sau đó được buộc chặt vào khung tre có chân làm cho mặt chông cao lên, với độ dài khoảng 1,8m, rộng khoảng 1-1,2m, và cao khoảng 0,5m. Mái được lợp bằng những bó cỏ mọc hoang quanh đó. Mỗi một chòi lợp mái cỏ được dựng cho một cô tu nữ, và mỗi chòi được đặt cách xa nhau trong phạm vi diện tích thiền viện cho phép. Dân làng giúp các cô tu nữ làm đường để hành thiền đi bên cạnh mỗi chòi giản dị của các cô.

Một cái *sala* nhỏ nhưng vững chắc được dựng trong một khu đất trống rộng, trước đây là đất canh tác. Cột và kèo gỗ được cưa và đẽo, rồi được đóng lại bằng những chốt gỗ để tạo khung chính. Mái lợp bằng cỏ tranh đơn sơ. Ở gần đó, một nhà bếp để chuẩn bị thức ăn được dựng bằng các thanh tre chẻ ghép lại và mái được lợp cỏ. Một cái bếp lò đất đun củi dùng để nấu. Phương tiện sống cơ bản cũng thiếu thốn. Các tu nữ dùng tre làm cốc và các dụng cụ nấu bếp đơn giản. Vì không có giếng trong thiền viện, nước được lấy từ suối gần đó và gánh về thiền viện hàng ngày. Các tu nữ không có những vật dụng cơ bản như dép, do đó các cô dùng mo cau khô làm dép thô sơ.

Dao rửa, cuốc, xẻng cũng khó mà có được, buộc các cô phải mượn phần lớn những dụng cụ đó từ trong làng. Mặc dù Mae Chee Kaew và các tu nữ sống trong điều kiện nghèo nàn thực sự, các tu nữ sống vì Giáo Pháp, vẫn sẵn sàng chấp nhận những bất tiện đi kèm với việc tu tập.

Ni viện Baan Huay Sai nhỏ và tách khỏi cuộc sống trong làng. Nguyên tắc tu tập nghiêm ngặt và đơn giản. Điều kiện sống của thiền viện như vậy khó cho phép những gì không cần thiết hoặc phù phiếm xuất hiện. Các tu nữ dành thời gian ban ngày để hành thiền. Mỗi tối, các cô tập trung ở *sala*. Trang nghiêm ngồi trên sàn gỗ cứng, trong một ngôi nhà không có tiện nghi hoặc trang trí, các tu nữ tụng những bài kệ thiêng liêng ca ngợi ân đức của Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng.

Mae Chee Kaew thường nói rằng kiên nhẫn chịu đựng những khó khăn vật chất của cuộc sống xuất gia dễ dàng hơn nhiều so với việc không có một người thầy hướng dẫn các tu nữ vượt qua những hoài nghi trong quá trình thiền tập. Sự thất vọng cay đắng khi thấy Ajaan Khamphan bị khuất phục bởi sức mạnh của ham muốn sắc dục như đè nặng trái tim của Mae Chee Kaew. Cô cảm thấy bị thôi thúc bởi nhu cầu bức thiết cần tìm hiểu tại sao thiền đã không bảo vệ ngài khỏi những ham muốn thấp hèn, tầm thường. Cô luôn bị những suy nghĩ đầy nghi ngờ và lo lắng ám ảnh. Liệu việc hành thiền của cô đã đi đúng hướng chưa? Có phải cô đã bỏ qua một yếu tố cốt yếu nào đó không? Quanh quẩn với những câu hỏi này, nhưng không có câu trả lời, cô quyết định rằng cô phải tìm một người thầy thực sự đủ năng lực.

Là hai tu nữ lớn, Mae Chee Dang và Mae Chee Ying chịu trách nhiệm quản lý các công việc hàng ngày của ni viện. Với sự cảm thông và chúc phước của hai tu nữ, Mae Chee Kaew chia tay với nhóm tu nữ mà cô đã cùng sống trong tám năm. Cô rời ni viện mới dựng để

thực hiện chuyến đi của mình. Sau khi hết mùa an cư, và cùng đi với một cô tu nữ nhỏ, Mae Chee Kaew trèo lên sườn đồi thấp dưới chân núi Phu Phan ở phía bắc của Baan Huay Sai và đi tiếp về phía bắc dọc theo đường mòn trên những dãy núi cao và qua những thung lũng rộng, cho tới khi cô đến được thiền viện trong rừng của Ajaan Kongma Chirapuñño ở trên cao phía chính đông của dãy Phu Phan.

Thân thể con người là đối tượng chính của tham ái và dính mắc. Đau khổ là hậu quả không thể tránh khỏi. Hãy nhìn vào thân này! Nó là một đồng thệ và máu rộng 60cm và dài 1,8m luôn luôn biến đổi từng giây khắc.



## Quán thân

Khi đến nơi, Mae Chee Kaew gặp Ajaan Kongma ở *sala* chính của thiền viện. Sau khi đánh lễ, cô kể cho ngài về những nghi hoặc và băn khoăn của mình về những sự kiện che mờ môi trường tâm linh của cô và đe dọa phá vỡ sự an bình và định tĩnh trong tâm cô. Việc hành thiền của cô không tiến triển suôn sẻ kể từ khi Ajaan Khamphan xả y, và cô không hiểu lý do tại sao. Theo trực giác, Ajaan Kongma biết rằng sự tập trung tinh thần mạnh mẽ của cô cần phải được chuyển hướng không chạy theo những hiện tượng bên ngoài, với những dính mắc vào hình tướng sang việc nghiên cứu đầy đủ bản thân mình. Vì người thầy trước đó của cô đã là một nạn nhân của những ham muốn xác thịt, ngài yêu cầu cô bắt đầu bằng việc xem xét toàn bộ cơ thể vật chất của mình. Ajaan Kongma gợi ý Mae Chee Kaew bắt đầu quán thân từ việc tập trung vào những đặc điểm gồm ghiếc và bản chất bất tịnh vốn có của thân người, bắt đầu bằng tóc, lông, móng, răng và da, rồi quay vào trong đến thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, màng ngăn, lá lách, phổi, ruột non, ruột già, dạ dày, phân, mật, đờm, mủ, máu, mô

hôi, mồ, nước mắt, bã nhờn, nước bọt, nước nhầy, nước mũi và nước tiểu. Ngài nhấn mạnh cô phải ngừng việc chú ý đến các hiện tượng bên ngoài đã mê hoặc cô từ đó đến nay, và chuyển toàn bộ sức mạnh chú ý vào bên trong để khám phá những bộ phận vật chất có trên tấm thân mà cô coi là chính mình.

Kính trọng nhưng lưỡng lự, Mae Chee Kaew chấp nhận lời khuyên của ngài không hề phản đối. Nhưng cô chưa thỏa mãn. Đối với cô, tập trung vào bên trong có nghĩa là lặp đi lặp lại từ *buddho* cho đến khi tâm rơi vào trạng thái an định sâu lắng. Ajaan Mun dạy cô cách tập luyện đơn giản này từ nhiều năm trước, và cô bướng bỉnh không muốn thay đổi. Cảm chắc rằng mình đã biết cách hành thiền, cô không sẵn sàng thử nghiệm nghiêm chỉnh lời khuyên của Ajaan Kongma. Cô lý lợm cố thủ với cách hành trì thường ngày của mình, mặc dù kết quả tiếp tục chỉ mang lại sự không hài lòng và nghi hoặc. Cô càng không muốn vâng theo lời ngài Ajaan Kongma bao lâu, thì tâm cô càng không thể đi vào được trạng thái bình an và định tĩnh hoàn hảo. Suốt trong vài tháng, sự ương bướng đã cản trở cô đưa tâm tập trung hội tụ vào tĩnh lặng.

Mae Chee Kaew bực bội vì không có tiến bộ và cảm thấy hết cách. Một đêm, khi đang tập thiền đi, cô bắt đầu tự quở trách mình gay gắt. Bắt đầu mưa từ đêm nhưng cô quyết định không vào chòi. Đã đến lúc phải tự dạy cho mình một bài học. Cô đi tới đi lui cả đêm, trong mưa tầm tã để trừng phạt thái độ bướng bỉnh, tự cao tự đại của mình. Quyết tâm không lùi bước cho đến khi chuộc được lỗi lầm, cô mở xé lỗi của mình hết lần này đến lần khác để tìm xem sao tâm cô lại cứng thế. Mặc dù Ajaan Kongma đã tạo cho cô tất cả mọi điều kiện thích hợp cần thiết để thiền tập tiến bộ, cô đã gan lì từ chối không nhượng bộ. Cô biết lập trường của cô là không hợp lý, và cần phải thay đổi. Cô tự hỏi mình: sao ta có thể biết được sự thật khi tâm dùng để tiếp nhận sự thật lại si mê như vậy.



Ngày hôm sau, khi đã hoàn toàn chấp nhận lỗi lầm, cô quyết tâm sửa chữa tính ương bướng của mình. Thành kính đánh lễ trước Đức Phật, cô lặng lẽ thành tâm xin Ajaan Kongma tha lỗi. Sau khi an tịnh tâm bằng việc tụng những bài kệ an lành, cô bắt đầu nghiêm chỉnh thiên về bản chất của cơ thể người. Mae Chee Kaew quán thân bằng cách thiên về bản chất như bản và góm ghiếc vốn có của nó. Đầu tiên cô suy ngẫm về những đặc tính góm ghiếc dễ nhận thấy, những đặc tính làm cơ thể đau đớn khi còn sống. Mũi luôn luôn có chất nhầy, tai luôn có ráy tai, và da luôn tiết ra mồ hôi và chất nhờn; cơ thể liên tục thải ra phân và nước tiểu; và, nếu không được vệ sinh thường xuyên, cơ thể bốc mùi hôi thối và thấy khó chịu.

Bằng việc luyện tập liên tục, cô bắt đầu hiểu rõ ràng rằng phần lớn sự không hài lòng của cô bắt nguồn từ việc chấp khư khư coi thân này như là cốt lõi của sự tồn tại của cô và coi nó như nét đặc trưng chủ yếu của cái tôi và một cá nhân. Mặc dù không biểu lộ rõ ràng trong ý thức và thái độ bình thường, ý niệm đó lại rất căn bản và sâu kín, vận hành ở tầng tiềm thức và mang tính bản năng. Do đó, khi đặt bản năng cơ bản này trong các hoạt động có ý thức, cô đã soi thấy hình bóng rất cụ thể của một cái tôi trong mọi hành động của mình. Cô nhận ra rằng cuộc đời của một con người thường được lập kế hoạch luôn xoay quanh những ham muốn liên quan đến thân: thường xuyên quan tâm đến bề ngoài, quần áo, tự tôn và sự thoải mái cá nhân. Bằng việc thiên về bản chất không trong sạch của thân, Mae Chee Kaew bắt đầu kinh nghiệm được rằng thân vốn góm ghiếc và không ổn định, là cái đẩy ham muốn ra chứ không phải hút ham muốn vào. Bằng việc quán thân hàng ngày, cô giảm dần tham ái được dựng kín khắp thân, giải phóng cô thoát khỏi sự đồng hóa mạnh mẽ của cái tôi với thân.

Trong khi thiên hàng ngày, cô chia thân ra làm nhiều mảnh, nhiều lớp. Khám phá về da, cô thấy nó là một lớp vỏ mỏng bọc ngoài thịt

và nội tạng của thân. Mặc dù khi nhìn bình thường thì nó có vẻ sạch sẽ và có sức lôi cuốn, nhưng khi khảo sát gần hơn sẽ thấy một lớp nhẵn nhéo, cấu trúc rỉ ra rất nhiều mồ hôi và chất nhờn. Chỉ có kỳ cọ và lau rửa thường xuyên mới làm nó trông có vẻ chấp nhận được đối với bản thân mình và người khác. Tóc có thể được chải và tạo dáng cẩn thận, và được ngắm nhìn một cách thích thú toàn bộ về bề ngoài bao quát của mái tóc; nhưng nếu vài sợi tóc mà rơi vào đĩa thức ăn thì nó sẽ làm người ta hết muốn ăn ngay. Tóc và lông người vốn dơ dáy, do đó người ta phải thường xuyên tắm rửa. Thực ra, không có cái gì liên quan đến bất cứ bộ phận nào của thân người có thể sạch được lâu, vì toàn bộ thân người về bản chất là dơ dáy. Vì bản và mùi tích từ người, quần áo và ga gối phải được giặt thường xuyên. Thậm chí thức ăn cũng cần khi nó được nghiền giữa hai hàm răng và quyện với nước bọt. Toàn bộ cơ thể có cùng một tính chất gồm ghê tởm.

Sau khi quán sấu sắc sự dơ dáy tự nhiên của các bộ phận bên ngoài của cơ thể, Mae Chee Kaew nghiên cứu các cơ quan nội tạng và các chất chúng bài tiết ra, và rất nhiều cặn bã tiết ra mùi hôi thối. Sau khi đã thăm tra kỹ càng tóc, lông, móng, răng và da với cảm giác càng lúc càng chán, Mae Chee Kaew thực hành trong tâm, bóc lớp ngoài, và mượn tượng thân không có da, lộ phần thịt bên dưới, tươi và đầy máu. Kiểm tra sát cả khối mô lấp lánh dính đầy máu gây cảm giác kinh tởm. Luôn ghi nhận rằng cảnh này không phải là sự tưởng tượng loạn trí, mà là sự thật của tám thân cô đã sống cùng suốt cả đời, cô tiếp tục đào sâu khám phá đến gân, xương và nội tạng. Những dải thịt ôm lấy xương như thịt sống. Cô thấy tim, gan, thận, lá lách, phổi, dạ dày, ruột non và ruột già, tất cả đều lấy nhậy ở trong những hốc có màng nhày nằm trong khung xương sườn và xương chậu, và được giữ ở chỗ của mình bằng các bó màng có xơ. Theo đúng phương pháp, cô thấy trong tâm từng bộ phận trong phạm vi riêng của nó, từng bộ

phận bọc trong mỡ, máu rỉ ra và chất nhầy tiết ra, bộ phận nào cũng đều có chất thải thối rữa chờ được tống ra ngoài.

Dùng khả năng tập trung tinh thần cao độ để tìm hiểu sâu vào bên trong các bộ phận cơ thể, Mae Chee Kaew lần đầu tiên bằng trí tuệ xuyên thấu thấy được bản chất chân thực của thân. Nhìn thấy bằng tuệ giác, cô đã có thể thấu hiểu rộng tới toàn bộ vật chất thuộc về thân và nhận ra rằng tất cả chúng đều có bản chất giống hệt nhau. Cô hiểu rằng toàn bộ thân thật đáng kinh tởm và gớm ghiếc, và rằng không thể tìm thấy một tính chất cá nhân đáng hài lòng và ổn định trong thân. Tại thời điểm nhận thấy rõ ràng đó, tâm cô đột nhiên rơi vào tĩnh lặng hoàn toàn. Một đốm sáng mờ nhỏ nằm sâu trong tâm cô bắt đầu bùng lên và sáng rực rỡ. Nó đập và sáng dần lên, tỏa hào quang rộng ra cho đến khi toàn bộ tâm thức của cô được phủ trong ánh sáng và trở nên sáng rõ, rõ ràng, nổi trội và mềm mại.

Cô xả thiền vào lúc rạng sáng, làm các nhiệm vụ buổi sáng. Cảm giác vi tế của sự hài hòa và thống nhất bao trùm lấy từng chuyển động của cô. Sự rụt rè và do dự vẫn thấy trong cử chỉ của cô đã biến mất. Cô vui vẻ và hạnh phúc khi cúng dường vật thực bữa sáng lên chư tăng. Nhận thấy sự thay đổi mạnh mẽ của cô, Ajaan Kongma đã nói cho tất cả đại chúng nghe thấy: “Mae Chee Kaew, cô giờ đây đang đi đúng đường. Hãy giữ vững quyết tâm!”

Thiền của cô đã về đúng đường, Mae Chee Kaew ở lại trú xứ với Ajaan Kongma vài tháng nữa, tận dụng cơ hội được sống với một vị thầy giỏi để củng cố định lực và gieo trồng sức mạnh của trí tuệ. Bây giờ cô đã hiểu tại sao việc hành thiền của Ajaan Khamphan đã không bảo vệ được ngài khỏi những ham muốn bình thường và thấp hèn đã cắm rễ sâu vào sự dính mắc tới sắc thân. Cô đã hiểu sự cảm dỗ mạnh mẽ của tham dục, và cô đã biết cách để hóa giải nó.

Cuối cùng, khi cô cảm thấy vững tâm rằng cô đã phát triển được nền tảng vững chắc trong pháp hành của mình, cô quyết định quay

về trợ giúp các cô tu nữ khác ở ni viện Baan Huay Sai. Cô lo lắng rằng các tu nữ vẫn thiếu một người thầy đáng tin cậy để hướng dẫn họ đi đúng đường. Cô tin rằng giờ đây cô có thể đóng góp phần mình và giúp thực hiện vai trò đó.

Là tu nữ, chúng ta phải hết sức kiên nhẫn chịu đựng những khó khăn vất vả không thể tránh khỏi trong cuộc sống đơn giản của chúng ta mà không giải đãi hoặc bực dọc. Hãy để tâm từ và tâm bi thường trực nơi ta trong mọi hoàn cảnh.



## Vị nữ tu lý tưởng

Mae Chee Kaew quay về hòa vào môi trường tâm linh lành mạnh ở ni viện Baan Huay Sai. Trong thời gian cô đi vắng, Phật tử trong vùng đã coi đại chúng trong ni viện như một phần quan trọng trong đời sống xã hội của làng. Dân làng hiểu lời dạy của Đức Phật về sự bố thí và trì giới như lời mời gọi cộng đồng rộng lớn hơn trợ giúp đời sống tu hành của người xuất gia. Sự hiện diện của các cô tu nữ thực hành thiền tập trong cộng đồng nông thôn Phu Tai là một thành trì của thiện pháp, một “ruộng phước” thực sự mà tất cả người dân đều có thể gieo trồng cho lợi ích của chính mình.

Ni viện Baan Huay Sai vẫy gọi những người nữ đi tìm sự giải thoát tâm linh và nuôi dưỡng lối sống tinh thần của tu nữ Phật giáo chân chính. Người phụ nữ đó bước ra khỏi xã hội bình thường, rời bỏ đời sống tại gia có chồng, con và gia đình để nguyện hoàn toàn xa lìa hành vi tình dục. Ngoại hình của người nữ đó thể hiện sự thay đổi tình trạng của cô: đầu được cạo, và đắp y màu trắng. Theo đuổi con đường tu hành trọn vẹn, cô tu nữ đó từ bỏ phương tiện sống bình

thường, và thay vào đó là phụ thuộc vào sự cúng dường của những người khác bổ sung vào một số ít tài sản cô có.

Tinh thần cơ bản trong việc hành trì của một tu nữ nằm ở thái độ đúng đắn, nghiêm chỉnh giữ giới luật, những điều học đạo đức làm kim chỉ nam cho cuộc sống của người xuất gia theo Đạo Phật và cho con đường đi đến giải thoát tâm linh. Vì giới là nền tảng của mọi tiến bộ tâm linh, người xuất gia theo giáo pháp của Đức Phật luôn coi giới luật là điều vô cùng quan trọng phải giữ gìn. Giá trị đích thực của việc giữ giới nằm ở sức mạnh của giới: giới có thể cắt đứt các nhân và duyên của nghiệp đang trói chặt chúng sinh vào trong vòng sinh tử luân hồi. Giới tạo nền tảng cho việc tu hành theo Phật pháp, đóng lại cánh cửa đối với các hành động mang lại quả nghiệp đau khổ. Đồng thời, giới gìn giữ tâm ý và hành động thanh sạch dẫn đến giải thoát khỏi đau khổ. Giới đức cũng đảm bảo giữ chuẩn mực cao về sự thanh tịnh trong cộng đồng tu sĩ, giúp cho đại chúng xuất gia phát triển nội lực và tu tập như là tấm gương mẫu mực đầy cảm hứng cho cộng đồng cư sĩ.

Trong ni viện Baan Huay Sai, hành xử của một cô tu nữ là tuân thủ chặt chẽ tám giới. Điều đó có nghĩa là, cô không làm hại các chúng sinh; cô không lấy của không cho; cô sống cuộc sống hoàn toàn độc thân; cô không nói dối, nói lời chia rẽ, nói cục cằn hoặc nói lời vô ích; cô không dùng chất say; cô không ăn sau giờ Ngọ; cô không tự vui thích với các trò giải trí, hoặc tự trang điểm bằng đồ trang sức và son phấn; và cô không nghỉ trên giường cao hay sang trọng. Về bản chất, những nguyên tắc đơn giản này tạo một cách sống được khắc họa nhờ vào sự tiết chế và xả ly dẫn đến sự buông xả và tăng cường trí tuệ.

Bốn giới đầu tiên – ngăn chặn sát sanh, trộm cắp, nói dối và sinh hoạt tình dục – đặt ra nền tảng đạo đức mà cuộc sống tu sĩ theo Đạo Phật được xây dựng trên đó. Các giới khác là nguyên tắc tu tập tâm linh giúp tạo điều kiện cho thân an tịnh và tâm trong sáng. Do vậy,

những giới đó chỉ là sự phát triển của bốn giới căn bản. Khi một cô tu nữ giữ gìn trong sạch tinh thần bốn giới đầu tiên, những giới khác sẽ được giữ gìn dễ dàng. Mặt khác, việc phạm những giới này là tội lỗi lớn. Theo đuổi con đường đoạn trừ khổ đau bằng bất cứ cách nào làm hại các chúng sinh khác là biểu hiện lầm lạc của sân và si. Lấy những gì không được cho là phản lại mối quan hệ cơ bản tin tưởng lẫn nhau giữa các tu nữ, những người tu tập lối sống khổ hạnh, và với những người thí chủ có lòng tin tốt đẹp đã cúng dường hỗ trợ các tu nữ về mặt vật chất. Không giữ được lời nguyện sống độc thân là làm hỏng phẩm chất đặc trưng của tu sĩ Phật giáo: xuất gia từ bỏ cuộc sống gia đình bình thường. Ngoài ra, không sinh hoạt tinh dục giúp hướng năng lượng của các cô tu nữ tới các thành quả tâm linh cao hơn. Nói dối hay nói lời vô ích phá đi sự chân thật và làm mất lòng tin trong cộng đồng tâm linh, giữa những người thiện nguyện tại gia và trên hết là trong chính tâm của bản thân mình.

Bản chất của phạm hạnh rất vi tế và phức tạp – phức tạp đến mức phạm hạnh không thể đạt được chỉ nhờ việc giữ giới và luật nghi. Rốt cùng, phạm hạnh không được đo bằng việc giữ các giới luật bên ngoài, mà là sự thể hiện của tác ý trong sáng của tâm. Mục đích căn bản của Đạo Phật là để loại bỏ những ý định không trong sáng của tâm. Do đó, chỉ có thể đạt được phạm hạnh đích thực nhờ đi theo con đường tu tập dẫn đến việc nhổ được tận gốc rễ tham, sân và si. Giới là một phần cần thiết của con đường tu tập đó; nhưng sự thực hành phạm hạnh không thể đạt được mục đích một cách viên mãn nếu việc trì giới đó không hướng tới việc hành thiền. Được nuôi dưỡng bằng tác ý phạm hạnh đúng cách, tâm sẽ nhanh chóng và dễ dàng phát triển độ an tịnh và trong sáng của thiền. Do vậy, khi một cô tu nữ tuân thủ giới luật sẽ trải nghiệm sự an lạc quý báu và không có vết nhơ trong mình.

Đời sống ở ni viện Baan Huay Sai tĩnh lặng và đơn giản, chú trọng phát triển chánh niệm, tỉnh giác trong từng hoạt động hàng ngày. Qua kỹ năng hành thiền của mình, nhiệm vụ lãnh đạo của Mae Chee Kaew bắt đầu mở rộng ra đến việc chỉ dạy các tu nữ mới tu về cách thức và định hướng rèn luyện tâm linh của họ. Cô cố gắng dẫn dắt bằng thân giáo, tạo gương cho các tu nữ khác noi theo bằng cách dậy từ ba giờ sáng và thiền đi cho đến năm giờ. Khi tia sáng mặt trời đầu tiên ló rạng chiếu sáng đường đi ra bếp, cô cùng các tu nữ khác chuẩn bị đồ ăn cho ngày. Mùi thơm của thức ăn và mùi hương trầm hòa quyện vào nhau nhẹ nhàng trong không khí ban mai. Phần nhiều thức ăn các cô nấu được để dành cúng dường các sư ở thiền viện gần đó. Sau khi kính cẩn đặt vật thực vào bát các sư, các tu nữ lặng lẽ tập trung tại *sala* chính, và cùng ăn sáng trong sự yên lặng hoàn toàn. Các cô quán chiếu bản chất thức ăn đặt trước mặt mình. Coi thức ăn không có gì khác hơn là một thực phẩm cần thiết trợ giúp lối sống tu hành, các tu nữ tu tập hạnh hài lòng với bất cứ những gì các cô nhận được. Sau bữa ăn, các cô rửa bát đĩa và lau dọn khu bếp trước khi về những chiếc chòi riêng của mình để tiếp tục hành thiền. Vì các cô chỉ ăn một lần trong ngày, các cô hoàn toàn tự do để tập trung đặc biệt vào việc phát triển nội tâm mình trong suốt thời gian còn lại trong ngày.

Sau khi xong các nhiệm vụ buổi sáng, Mae Chee Kaew trở về chú tâm hành thiền không gián đoạn. Lui về căn chòi nhỏ trong một khoảnh đất cách biệt của ni viện, nơi những bụi tre um tùm xen lẫn với những cây tẻch và sao dậu, cô bước vào môi trường bình an, tĩnh lặng thoát khỏi những lao xao bên ngoài. Dưới tán lá rộng, trên nền đất bằng phẳng có bóng mát, dân làng đã làm một lối đi kinh hành bằng cách dọn một đồng đất và san phẳng nó. Sau khi quét dọn đường đó sạch sẽ, Mae Chee Kaew đứng thẳng và tỉnh giác ở một đầu của đoạn đường và đặt hai tay ngay dưới eo, bàn tay phải nhẹ



nhàng đặt chéo và nắm lấy mu bàn tay trái. Với đôi mắt nhìn xuống, tâm tập trung, cô đi đi lại lại từ đầu này đến đầu kia của đoạn đường, dừng lại rồi quay lại một cách nhẹ nhàng ở cuối mỗi đoạn đường. Cô nhận thấy rằng chuyển động liên tục trong thiền đi giúp giải tỏa cảm giác buồn ngủ và lơ đãng do no bụng. Điều hòa việc niệm *buddho* lặp lại với từng bước chân, cô đi kinh hành liên tục vài giờ mỗi buổi sáng. Khi tâm cô đã an trú vào câu niệm *buddho*, và định tâm trở nên sâu sắc, nhịp điệu và tốc độ của chuyển động bắt đầu thay đổi, thích ứng nhịp nhàng với dòng tỉnh thức vững chắc đã phát triển lên. Di chuyển trong trạng thái hòa hợp hoàn toàn, như là một thực thể đồng nhất, cả người cô lướt đi dễ dàng trên đoạn đường như thể lướt đi trên đệm khí mềm mại.

Sáng khoái và sung sức, Mae Chee Kaew sau đó ngồi xuống dưới bóng mát của cây sến đỏ ở bên cạnh con đường tiếp tục ngồi thiền đến ba giờ chiều, là lúc các tu nữ làm các công việc vặt buổi chiều. Các cô cùng nhau quét sân ni viện, múc nước từ giếng mới đào đổ đầy vào các chum, rồi sau đó ra rừng gặt cỏ nhặt nấm, măng và các cây không độc cho nhà bếp. Sau khi tắm trước chiều tối, Mae Chee Kaew cùng các tu nữ khác đến *sala* tụng kinh tối. Khi tụng kinh xong, mỗi tu nữ lại quay trở lại chiếc chòi nhỏ của mình để tiếp tục thiền đi và thiền ngồi trong không khí bình an và tĩnh mịch của cánh rừng xung quanh. Mae Chee Kaew lại hành thiền đi trong vài tiếng đồng hồ trước khi vào trong chòi ngồi đến đêm khuya.

Trong vài tháng đầu tiên sau khi từ thiền viện của Ajaan Kongma về, Mae Chee Kaew tiếp tục chăm chỉ tập trung vào việc quán thân. Nhưng dần dần, sự chú ý của cô trượt khỏi đối tượng quan sát chính là thân, mà hướng tới thói quen cũ vào đối tượng bên ngoài. Việc quán thân đi ngược lại khuynh hướng tâm linh vốn có của cô, và cuối cùng cô chịu thua sức mạnh tự nhiên của tâm thích mạo hiểm và năng động của mình. Ngay khi nhắm mắt lại, cô cảm thấy mình rơi

xuống vực thẳm. Cánh cửa ra ngoài vũ trụ mở ra, và bỗng nhiên, cô lại đi vào một cuộc thám hiểm khác.

Mỗi người sinh ra đều phải chết và tái sinh đi tái sinh lại trong vòng quay của đau khổ và gian nan. Có thể, chúng ta sẽ chết vào buổi sáng, có thể vào buổi chiều, chúng ta không biết được. Nhưng chúng ta có thể chắc chắn rằng cái chết sẽ đến khi thời điểm chín muồi.



## Hành hương

Sàng năm, khi mùa lạnh kết thúc và mặt trời bắt đầu mọc cao hơn trên bầu trời phía nam và ngày ấm dần và dài hơn, Mae Chee Kaew thành tâm dẫn một nhóm nhỏ các tu nữ đi hành hương đến thăm ngài Ajaan Mun đang sống tại tỉnh Sakon Nakhon bên cạnh. Lúc đó cơn mưa cuối đông đầu tiên đã rơi, làm những cây xoài trở nên trĩu bông và những đàn ong tìm mật vo ve xung quanh. Cần phải chuẩn bị cho chuyến đi 12 ngày trèo qua núi Phu Phan, xuống tỉnh Sakon Nakhon, tiếp đến đi đoạn đường núi đứt quãng, và vào thung lũng rộng của Baan Pheu Na Nai. Đồ mang theo nặng nề và vướng víu, do đó các tu nữ chỉ mang đủ thức ăn để đi qua được những ngọn núi cao, nơi có rất ít dân cư. Khi thực phẩm của các cô hết, các cô sẽ nhờ vào lòng hảo tâm của những xóm nhỏ nông dân sống xa cách nhau, thường là một ngày đường từ làng nọ tới làng kia. Gạo được gói trong giỏ đan bằng tre. Cá muối mặn dùng làm thức ăn được đựng trong lọ sành đậy kín bằng sáp ong tươi. Thịt sấy và cá khô là tất cả thức ăn của tu nữ, cùng với rau rừng dại hái ở dọc đường.

Các tu nữ rời ni viện Baan Huay Sai cùng nhau đi bộ theo hàng một có Mae Chee Kaew dẫn đầu. Ngoài thức ăn, mỗi tu nữ còn mang theo một vài vật dụng cần thiết cơ bản trong túi đeo vai và một cái ô-lều để bảo vệ các tu nữ khỏi côn trùng lúc ban đêm. Dẹp tự làm đơn giản là nơi trú cho đôi bàn chân khỏi nền đất thô ráp và đá nhọn. Một tấm vải bông trơn che đầu đã cạo, bảo vệ đầu khỏi ánh nắng mặt trời trực tiếp chiếu vào.

Cuối ngày đầu tiên, các tu nữ đến được chân núi Phu Phan. Rừng rậm có nhiều gấu, hổ và rắn, chỉ có một vài dân địa phương sống rải rác ở những rẻo đất nhỏ trồng trọt được. Thời tiết khắc nghiệt và không dự đoán được. Tuy nhiên, mặt đất rất đẹp, xanh tươi và màu mỡ, rậm rạp những cây tre và cây gỗ hồng, và được trải thảm bằng cỏ, dương xỉ và hoa dại – đó là cảnh tượng của cây cổ thụ mọc xen kẽ với những cây tầng thấp chằng chịt. Khung cảnh rộng lớn trên đường qua núi nhường chỗ cho những vòm lá và cây leo, rồi cho những đường hầm hẹp nhỏ tạo nên do cây cối um tùm. Từ trên đỉnh núi, những mỏm đá sa thạch đen nhấp nhô dốc xuống theo triền núi, đứt quãng thành những khe hở sâu, nơi mà người du hành ít kinh nghiệm có thể sẽ mất dấu con đường mòn.

Khi đi qua một làng nhỏ, khách lữ hành mệt mỏi có thể nghe thấy tiếng thỉnh mời cầu cúng dường và xin giúp đỡ họ. Đây lòng biết ơn và lòng từ trong tâm, các tu nữ nhận chút vật thực được cúng dường từ những thí chủ nghèo khổ. Các cô tìm đến một con suối vắng vẻ để tắm và cắm lều nghỉ ban đêm. Mỗi tu nữ đều trú dưới một cái ô làm bằng tay, mắc vào một cành cây, với một tấm vải màn mỏng làm lều che buông nhẹ nhàng xuống đất và bao quanh thảm rơm và lá cây khô nơi các tu nữ có thể ngồi thiền vào buổi đêm.

Nhiều khuya, vào lúc quá nửa đêm, Mae Chee Kaew ngủ mơ thấy Ajaan Mun. Khuôn mặt nghiêm nghị nhưng ân cần chăm chú nhìn cô hóm hỉnh, như nói, “Con đã ở đâu trong suốt quãng thời gian này?”

Tại sao con lâu vậy? Con không thấy Thầy già đi từng ngày à?” Cô rùng mình, nghe thấy sự khẩn cấp và sự kiên quyết đanh thép trong giọng nói của ngài.

Mỗi sáng các tu nữ ăn một phần xôi đơn giản nấu thành nắm nhỏ và chấm vào mắm cá đã lên men. Thỉnh thoảng bữa cơm của các cô có thêm những miếng thịt khô và cá khô, củ và nấm tươi mới lượm được và các loại rau, rau thơm, trái cây và quả dâu rừng. Bữa ăn hàng ngày của các tu nữ chỉ vừa đủ để duy trì thân và tâm trong cuộc hành quân cho đến khi đêm xuống, vì các tu nữ đi từng bước một, từng khoảnh khắc tỉnh giấc này đến khoảnh khắc tỉnh giấc khác, và luôn ở trong hiện tại.

Qua gần hai tuần trèo qua những đường mòn qua thời gian đã mất dấu chân người, và qua các thung lũng, ruộng lúa bỏ hoang và những lùm cây ăn quả, Mae Chee Kaew và những người đồng hành cuối cùng đã đến được vùng lân cận gần nơi Ajaan Mun an cư trong rừng vào một buổi chiều của ngày thứ 12. Đầu tiên các tu nữ được dân làng Nong Pheu đón tiếp. Những người phụ nữ tốt bụng đầy lòng mến khách giúp các tu nữ tắm rửa và giặt y bát bẩn bụi đường. Khi đã tinh tảo lại, các tu nữ đi nốt đoạn đường thoải thoải và quanh co đến thiền viện của Ajaan Mun.

Khu thiền viện của Ajaan Mun ẩn trong khu rừng rậm ở đầu cao của một thung lũng rộng. Thung lũng này được bao quanh bởi những ngọn núi trùng điệp trải dài vô cùng tận, tạo thành một địa điểm lý tưởng của sự tĩnh mịch mà các sư hạnh đầu đà *dhutanga* tìm kiếm. Những cụm lán mái cỏ điểm nét chấm phá trên đỉnh núi nơi có năm sáu gia đình sống bằng nghề trồng trọt và săn bắn. Nhiều vị sư *dhutanga* dựa vào những xóm dân cư xa xôi hẻo lánh để khất thực hàng ngày, cũng giống như Mae Chee Kaew và các tu nữ đã đi khất thực trong chuyến hành hương của mình.

Các cô tu nữ nhìn thấy Ajaan Mun ngồi ở *sala* chính, nhai trâu. Ngài có vẻ như đang đợi các cô. Các cô tu nữ sốt sắng bỏ dép, nhanh chóng lấy gáo múc nước từ chum ra rửa chân, rồi tranh nhau lên cầu thang gỗ tới gặp ngài. Luôn vui mừng khi thấy Mae Chee Kaew, Ajaan Mun gắm lên những lời vang dội chào bằng tiếng Phu Tai, ngả đầu ra đằng sau và cười. Các cô tu nữ đồng loạt quỳ trước mặt ngài, cúi lạy ba lần, bộ y trắng sột soạt nhẹ nhàng trong từng chuyển động duyên dáng. Các cô ngồi kính cẩn một bên, chân xếp gọn dưới thân, mỉm cười, ngưỡng vọng và đẩy ý thức về oai danh lừng lẫy của ngài.

Ajaan Mun không bao giờ không chào đón Mae Chee Kaew và nhóm học trò của cô bằng sự nồng ấm và nhã nhặn. Sau khi trao đổi những lời vui vẻ và động viên, ngài sắp xếp cho các cô nghỉ đêm ở rìa thiên viện nơi có rặng tre ngăn cách. Đêm nay các cô sẽ ngủ thêm một đêm nữa trên lá tre trong chiếc ô-lêu của mình. Ngày mai, ngài sẽ nhờ dân làng chẻ tre dựng chõng cứng cáp cho khách của ngài. Ngài luôn chào mừng Mae Chee Kaew như thể là một thành viên của gia đình, và yêu cầu cô ở lại bao lâu tùy thích.

Mỗi sáng, sau khi ngài đã ăn xong và các tu nữ cũng ăn xong, Ajaan Mun gọi các cô đến quanh ngài và bắt đầu nói bằng một giọng ròn rã rõ ràng, quở trách các cô vì đã lười nhác, hoặc thúc giục các cô nhiệt tình và quyết tâm hơn. Đó là những cuộc trò chuyện sinh động và sôi nổi. Ngài đặc biệt quan tâm nghe những cuộc du ngoạn trong thiên của Mae Chee Kaew, những câu chuyện ly kỳ bí ẩn của những cõi sống và tâm thức khác nhau. Mặc dù ngài chẳng mấy khi phủ nhận tính chính xác trong sự quan sát của cô, ngài cố gắng nhẹ nhàng thuyết phục cô chuyển tâm tập trung vào bên trong. Mae Chee Kaew rõ ràng là rất phấn khởi với khả năng tuyệt vời của mình và tự hào khoe những khám phá về các cõi khác của mình. Ajaan Mun là bậc thầy của tất cả các cõi hữu hình cũng như vô hình, các cõi được biết tới cũng như các cõi chưa được biết tới đối với tất cả mọi người, ngoại

trừ những tâm thanh tịnh nhất; và trong khi ngài rất ấn tượng về khả năng của tâm cô, ngài cũng lo lắng không kém về những hiểm họa của nó. Hơn ai khác, ngài hiểu sự nguy hiểm của những tâm ảnh và ảo tưởng của sự hiểu biết. Tâm thanh tịnh biết tất cả một cách bình đẳng, không thiên vị, nhưng không dính mắc vào cái gì cả. Để giúp Mae Chee Kaew thay đổi nhận thức và trải nghiệm được những sự kỳ diệu đích thực của tâm, Ajaan Mun dạy cô nhiều phương pháp khác nhau. Tuy nhiên, những xu hướng thâm căn cố đế đã hình thành thói quen, và thói quen thì có quán tính riêng không thể tránh khỏi của chúng. Nhiều năm trước, Ajaan Mun đã thấy trước rằng một người thấy năng động sẽ xuất hiện trong tương lai để lái Mae Chee Kaew theo con đường đúng. Và do đó, cuối cùng, để số phận định đoạt thời gian và hoàn cảnh giác ngộ của cô.

Mỗi một năm trôi qua, Mae Chee Kaew thấy ngọn sóng của vô thường *aniccā* – quy luật của sự thay đổi ở khắp mọi nơi – diễn ra với thân vật chất của Ajaan Mun. Thân ngài giờ đây già đi nhanh chóng, mặc dù tâm ngài vẫn là một viên kim cương rực rỡ trong suốt nhất. Mae Chee Kaew đã luôn giữ mối liên lạc tinh thần gần gũi với ngài. Việc ni viện của cô ở cách xa qua bao nhiêu ngọn núi, bao nhiêu thung lũng không có mấy vấn đề, vì cô thường thấy sự hiện diện của ngài trong thời thiền ban đêm. Về bề ngoài của ngài sáng rõ và uy nghi, không hề có dấu hiệu ngài đã chịu đựng một trận ốm thập tử nhất sinh ít lâu sau khi cô rời xa ngài vào mùa xuân năm đó. Nhưng thời gian trôi qua và tình hình sức khỏe của ngài xuống dốc nhanh chóng, tiến trình những chuyến thăm ban đêm của ngài cũng thay đổi. Có sự khẩn cấp xót xa trong giọng của ngài khi ngài thúc giục cô nhanh chóng đến gặp ngài lần cuối cùng trước khi quá muộn. Điều đó làm cô run sợ khi nghĩ rằng ngài sắp chết, nhưng cô đã biết bản chất thực sự của thế gian này – bản chất của sinh và tử – và sự mong manh không thể tránh khỏi của chúng. Tuy vậy cô vẫn chần

chờ. Nhiều lần, hình ảnh của Ajaan Mun báo trước cô cần đến ngay không chậm trễ. Có lẽ, hy vọng ngài sẽ khỏi bệnh làm cho cô không chấp nhận việc ngài bị ốm nặng, và rằng ngài sắp chết. Có lẽ, cô đã bận tâm với việc tìm kiếm tâm linh của riêng mình, và biết đến sự hiện diện canh chừng của ngài. Hoặc có lẽ chỉ đơn giản là cô lười biếng. Dù lý do gì đi nữa, cô vẫn chần chừ. Tình thoảng cô có nói các cô tu nữ khác chuẩn bị cho một chuyến đi dài ngày nữa, nhưng cô luôn xao lãng việc ấn định ngày đi. Do đó, bất chấp sự rầy la và cảnh báo nhiều lần của ngài, Mae Chee Kaew vẫn ở Baan Huay Sai vào đêm Ajaan Mun viên tịch.

Một giờ sáng, Mae Chee Kaew đang ngồi thiền như bình thường từ đêm. Trong một khoảnh khắc của sự bình an tĩnh lặng sâu sắc, hào quang của Ajaan Mun tỏa sáng lần cuối cùng. Sắc mặt ngài lóe sáng, giọng nói của ngài mạnh mẽ và trực tiếp đến nỗi phá tan sự điềm tĩnh của cô. Với giọng như sấm nổ, ngài rầy la cô vì đã chệnh mảng. Vì lòng bi mẫn thuần khiết, bằng tình yêu thương của người cha đối với người con, ngài thúc giục cô nhiều lần đi gấp đến chỗ ngài. Bây giờ đã quá muộn rồi. Chẳng bao lâu nữa ngài sẽ nhập Đại Niết Bàn và rời khỏi thế giới này vĩnh viễn. Khi cô đến gặp ngài, cô sẽ chỉ thấy một cái xác không còn tâm thức để nhận ra cô. Chệnh mảng, lơ là, lại mất một cơ hội nữa rồi.

“Đừng để những tình cảm ô nhiễm chiếm lĩnh, Mae Kaew. Chúng chính là cội nguồn của cuộc diễu hành sinh và tử bất tận. Đừng bao giờ nghĩ rằng ô nhiễm tư tưởng là vô hại hoặc bình thường. Chỉ có tâm dũng cảm và quyết chí mới có thể đánh bại được những mưu mẹo của ô nhiễm. Hãy nhìn vào bên trong và để Pháp làm người dẫn đường của con.

“Đất, nước, lửa, gió; mặt đất, bầu trời, núi và cây; thiên đàng, địa ngục và quỷ đói – đó không phải là đạo, quả hoặc Niết bàn.



Chúng không hé mở sự thật cho con. Đừng mong đợi tìm thấy sự thật ở đó. Tất cả chúng đều thật trong giới hạn cảnh giới ấy, nhưng chúng không phải là sự thật con cần tìm. Vui sướng với chúng chỉ dẫn con trong vòng luẩn quẩn không bao giờ dứt. Hãy ngừng quay. Hãy nhìn vào bên trong con. Sự thật của Pháp chỉ có ở trong tâm. Nó chỉ tỏa sáng trong tâm, như trăng rằm trên bầu trời quang đãng không một gợn mây.”

Còn rất lâu trời mới rạng sáng, Mae Chee Kaew đã xả thiên định, mồ hôi lạnh ướt thấm bộ y trắng của cô. Cô mệt và nản lòng. Cô cảm thấy có một lỗ thủng tận trong đáy lòng mình. Cô thấy sự mất mát to lớn về một người thầy, niềm tự hào và hy vọng của cô. Cô nằm xuống nghỉ nhưng không thể ngủ được – năng lượng của cảm xúc quá mạnh. Cô thút thít khóc một mình, thờ chậm và sâu để giảm bớt nỗi đau. Khi những tia sáng đầu tiên tràn vào phòng lúc bình minh, cô ngồi dậy, lấy lại bình tĩnh và rào bước trong cái se lạnh buổi sớm để gặp các tu nữ ở *sala* chính. Nước mắt trào ra khi cô mở miệng nói. Hình ảnh của ngài, lời quở trách của ngài, lời dạy của ngài, cái chết của ngài – câu chuyện về lần xuất hiện cuối cùng của Ajaan Mun tuôn ra khỏi môi cô và lăn xuống đôi gò má của cô. Các tu nữ đã biết Mae Chee Kaew đủ lâu để tin vào khả năng đặc biệt biết trước sự việc sẽ xảy ra của cô. Dù vậy, các tu nữ không dễ dàng chấp nhận tin buồn này ngay được.

Khi Mae Chee Kaew nói xong, và các tu nữ tụm lại với nhau với trạng thái tình cảm lẫn lộn, ông trưởng làng chạy lên thang và thốt lên, “Thưa các tu nữ, các cô đã nghe tin chưa? Các cô đã nghe tin chưa?” Ông hít một hơi thật sâu và thở ra thật chậm; và nói, gần như là thì thào, “Ajaan Mun đã ra đi đêm qua ở Sakon Nakhon. Con vừa nghe tin trên đài mới vài phút trước đây. Họ nói ngài mất lúc rạng sáng, 2 giờ 23 phút.” Thấy các tu nữ khóc không kiềm chế được, ông

nói thêm giọng xin lỗi: “Con xin lỗi, thưa các tu nữ, con nghĩ các cô nên biết.”

Ajaan Mun viên tịch ngày 10 tháng 11 năm 1949, hai ngày sau khi Mae Chee Kaew tròn 48 tuổi. Trước khi tang lễ của ngài được cử hành vào cuối tháng một, cô đã đến Sakon Nakhon một lần để đánh lễ. Quỳ trước linh cữu của ngài mà cả mặt trước được làm bằng kính, cô trân trân nhìn thi hài của ngài và cảm thấy cần rút hối hận. Âm thầm và lặng lẽ, cô xin ngài tha thứ cho những lỗi lầm đã qua của cô: “*Mahā There pamādena...*” và hạ quyết tâm cho tương lai: không lơ là nữa, không chệnh mảng nữa, không hối tiếc nữa.

Gần đến ngày hỏa táng, Mae Chee Kaew và các tu nữ lại đi một chuyến dài ngày đến Sakon Nakhon một lần nữa. Các cô đến vừa đúng lúc nhìn thấy các sư kính cẩn mang linh cữu của Ajaan Mun từ thêm chùa ra dàn hỏa táng. Mae Chee Kaew đi cùng với nhiều người khác trong đám rất đông khóc tự nhiên khi thi hài của ngài đi ngang qua. Ngài đã đến đất thanh tịnh cao cả của Niết Bàn từ lâu rồi. Không bao giờ ngài còn trở lại với sự tồn tại thân thể vật lý – mảnh đất của nước mắt và than van. Cô mãi mê nhìn khi lửa được châm vào lúc nửa đêm, và cảm nhận được sự hiện diện rõ ràng của ngài, cũng là lúc một cụm mây nhỏ đượm ánh trắng soi phát nhẹ những hạt mưa xuống dàn hỏa táng.

Phần ba

# Cốt lõi





Khi thấy sự bướng bỉnh trong bản thân mình, người có trí nhận ra sự bướng bỉnh. Thấy tôi, họ nhận ra tôi. Thấy si mê, họ nhận ra si mê. Họ tìm lỗi lầm của chính mình; họ không tìm lỗi của người khác.



## Đường nghiệp gặp nhau

Mae Chee Kaew tăng gấp đôi nỗ lực. Cô luôn bắt đầu việc hành thiện bằng quyết tâm hướng chú ý của mình vào bên trong và tập trung ở đó, giữ nó ở trong tâm. Nhưng đối với Mae Chee Kaew, tập trung vào bên trong có nghĩa là bước vào trạng thái rơi tự do của tâm. Ngay khi vừa nhắm mắt lại, phần người dưới rời ra và cô thấy mình rơi vào không trung như thể rơi từ trên núi cao, hoặc rơi xuống giếng sâu. Những hình ảnh rời rạc vụt hiện lên vài khoảnh khắc, và sau đó là sự tĩnh lặng, bình an, mãn nguyện hoàn toàn... Nhưng ẩn giấu bên dưới sự tĩnh lặng là quán tính gần như đã trở thành phản xạ mà chẳng bao lâu sau lại bật dòng tâm thức của cô quay về cõi của hình ảnh rời rạc. Lưu lại trong thế giới tinh thần dễ thay đổi này, Mae Chee Kaew cảm thấy như ở nhà. Cô đã biết được cách đi những con đường nhỏ đầy bí ẩn đó một cách dễ dàng. Theo sau giấy lát ghi nhận, một hiện hữu, một cảm xúc, một tâm thức vô hình, cô lại đắm chìm vào một thế giới khác, vô số các cõi chúng sinh hữu tình. Ước muốn muốn hiểu được sự thật đã đưa cô quan sát những chiều cao và chiều sâu

mới của chúng sinh còn luân hồi. Liên tục quan sát, cô nhận thấy hình dáng của chư thiên, cách chư thiên nói chuyện và thói quen, tục lệ và lòng tin của họ. Tập trung thiên nhãn một cách sắc bén, cô nghiên cứu thế giới quý thần để hiểu biết sâu sắc hoặc lần ra manh mối giúp cô khám phá sự thật trong lời dạy của Đức Phật. Một lần nữa, cô lại là nạn nhân của xu hướng hướng ngoại của tâm mình.

Khi cô vật lộn một mình để củng cố sâu sắc thiền tập, Mae Chee Kaew không biết rằng một trong những đệ tử gần gũi của Ajaan Mun vừa đạt tới giai đoạn cuối cùng nhận ra thực tánh Pháp, và rằng đường nghiệp của họ sắp tới sẽ gặp nhau.

Ajaan Mahā Boowa Ñāṇasampanno đến dãy Núi Phu Phan sau lễ hỏa táng của Ajaan Mun. Sau vài ngày leo núi, ngài đã đến được Wat Doi Dhammachedi, ngọn núi nơi Ajaan Kongma đang an cư, nơi vài năm trước Mae Chee Kaew đã vật lộn vất vả về mặt tâm linh với tính bướng bỉnh của mình. Là một chiến binh tâm linh tuyệt vời, Ajaan Mahā Boowa đã chiến đấu với ô nhiễm trong tâm mình như thể chúng là kẻ thù không đội trời chung, không chấp nhận gì ngoài việc chúng đầu hàng hoàn toàn. Nhiều năm, thiền của ngài giống như chiến tranh, từng thời thiền ngồi như cuộc chiến đấu tay đôi, từng thời thiền đi như đấu tranh một mất một còn. Lần lượt, những kẻ thù bên trong của ngài phải thu quân, không có khoan hồng, không có bắt tù binh. Ngài vẫn truy đuổi chúng không nản lòng, tìm nguồn sức mạnh ẩn giấu của chúng. Bắt đầu với những ô nhiễm tâm rõ ràng và trở ngại nhất – lính bộ binh – ngài dọn được đường và chiến đấu theo cách của ngài cho đến khi ngài tiến tới gặp toán quân tinh nhuệ, vi tế hơn và mãnh khỏe lừa bịp xảo quyệt hơn, bao quanh và bảo vệ tên tướng giấu mặt của chúng, đó là nền tảng vô minh về cốt lõi chân thật của tâm ngài.

Vô minh sai sử các đạo quân của tham và sân, luôn được che đậy khéo léo ở nơi sâu kín nhất của tâm. Là kẻ chỉ huy chính của toàn bộ

cõi luân hồi, vô minh được bảo vệ đến chết bởi đội quân ghê gớm của ô nhiễm tinh thần. Để giải thoát tâm khỏi phiền não đau khổ, những tên lính canh này phải bị bắt hạ vũ khí và tước bỏ sức mạnh lửa gạt của chúng. Để chọc thủng thành lũy của vô minh trong chính mình, Ajaan Mahā Boowa củng cố đội quân quan trọng nhất của mình là chánh niệm và trí tuệ, và bao vây sào huyệt của vô minh. Đối mặt với đội cận vệ bằng chánh niệm, và vô hiệu hóa chúng bằng trí tuệ, đội quân của ngài xiết chặt vòng vây quanh thành lũy của kẻ thù một cách có phương pháp. Khi tất cả các ô nhiễm tinh thần đã bị loại trừ, ô nhiễm còn lại cuối cùng trong tâm là tổng tư lệnh – nền tảng vô minh tạo ra vòng sinh tử luân hồi và làm nó quay liên tục không ngừng. Cuộc tấn công cuối cùng đã bắt đầu. Một tia chớp của sức mạnh và trí tuệ siêu việt lóe lên, vết tích cuối cùng của vô minh đã bị tiêu diệt, làm cho cả tòa nhà luân hồi sụp đổ và tan rã, để lại cốt lõi chân thật của tâm là hoàn toàn thuần khiết, không ô nhiễm. Một vị Alahán hoàn toàn giác ngộ nữa đã xuất hiện trên thế gian.

Cùng năm đó, sau kỳ an cư hàng năm, trong khi thiền, Mae Chee Kaew thấy một cảnh dự báo gồm vầng trăng và những ngôi sao bao xung quanh rơi từ trên trời xuống. Cô diễn giải cảnh đó là một vị thiên sư xuất chúng cùng với một đoàn đệ tử tài năng sắp đến Baan Huay Sai. Cô rất phấn khích, và với tính chất của linh ảnh ấy, tin tưởng rằng vị sư này chắc là vị thiên sư mà Ajaan Mun đã nói với cô nhiều năm về trước.

Mae Chee Kaew tự tin thông báo với các tu nữ khác rằng năm tới sẽ có một nhóm sư tu hạnh đầu đà *dhutanga* đến, dẫn đầu là một vị thiên sư tuyệt vời. Cô vẫn chưa biết vị sư đó là ai, nhưng cô đã nhận được dấu hiệu không thể sai lệch. Cô đã so sánh việc ngài đến tương đương với thời gian Ajaan Mun dẫn theo một nhóm sư đến Baan Huay Sai khi cô còn trẻ. Vài tháng sau, như cô đã tiên đoán, có vài nhóm sư *dhutanga* đến và đi. Với niềm hy vọng và mong chờ, Mae

Chee Kaew đi đến trú xứ trong rừng của các sư để chào và đánh lễ. Nhưng lần nào cô cũng thất vọng ra về, chắc chắn rằng đó không phải là những vị sư xuất hiện trong hình ảnh của cô.

Tháng 1 năm 1951, Ajaan Mahā Boowa đi xuống rừng núi Phu Phan, dẫn đầu một đoàn sư *dhutanga*. Các sư dựng lều dưới chân núi có nhiều cây gỗ rậm rạp ở phía bắc của Baan Huay Sai. Các sư dựng lều dưới tán cây, trong hang, trên mỏm núi và dưới vách đá cheo leo, các ngài sống đơn giản và hành thiền theo truyền thống *dhutanga*. Ajaan Mahā Boowa chọn ở trong một cái hang trên một cạnh dốc thoải của một ngọn núi, cách trung tâm làng khoảng một dặm. Ngài ở tại hang Nok An với duy nhất một vị *sāmaṇera* phục vụ ngài. Hang Nok An là một hang dài và rộng, nép mình kín đáo dưới một mỏm đá trôi lên, và được đá trải phẳng rộng lát ở lối vào. Khu ở mát mẻ và thoáng khí, môi trường tỏa ra sự bình an và hài hòa tự nhiên.

Khi tin Ajaan Mahā Boowa đã đến lọt tới tai Mae Chee Kaew, cô dẫn vài tu nữ leo đường núi dốc và quanh co đến gặp ngài. Khu đất cao trên đỉnh núi bằng phẳng trời lên lớp sa thạch đen nối tiếp con đường quanh co của khu đất đến cửa hang. Gần đến lối vào, Mae Chee Kaew nhìn thấy Ajaan Mahā Boowa ngồi trên một tảng đá cuội phẳng ngay phía ngoài. Không thể kìm được niềm vui sướng, cô quay lại sau và thì thầm với nụ cười sung sướng: “Ngài đây! Chính là vị thiền sư vĩ đại mà tôi đã kể cho các vị nghe đây!”

Rất cẩn thận, với cử chỉ thành kính, các tu nữ tiến lại gần Ajaan Mahā Boowa. Các cô quỳ gối trước chỗ ngài ngồi và thanh nhā cúi lạy ba lần. Sau khi trao đổi xã giao, Mae Chee Kaew nói rằng đã lâu lắm rồi, khi còn là một cô bé, cô đã gặp Ajaan Mun. Cô kể tỉ mỉ cảnh tượng từ thuở bé, về việc Ajaan Mun dạy cô hành thiền thế nào, rồi sau đó cấm cô hành thiền khi không có ngài. Vì thành kính sâu đậm với Ajaan Mun cô đã không hành thiền trong nhiều năm. Chỉ sau khi trở thành tu nữ, cô mới bắt đầu hành thiền trở lại một cách tinh tấn.



Là đệ tử thân cận của Ajaan Mun, Ajaan Mahā Boowa rất thắc mắc. Tại sao Ajaan Mun lại cấm cô hành thiền? Ngay khi cô kể cho Ajaan Mahā Boowa về những linh ảnh phong phú của mình, ngài đã hiểu lý do. Khi gặp được Ajaan Mahā Boowa, Mae Chee Kaew đã chìm đắm sâu vào việc tiếp xúc những hiện tượng kỳ lạ và khác thường trong khi hành thiền định hơn mười năm rồi. Nếu cô không thấy hình ảnh gì thì cô tin rằng cô không đạt được lợi ích từ việc hành thiền. Đã hoàn toàn nghiện những chuyến du ngoạn tâm linh, cô tự thuyết phục mình rằng đó chính là con đường chân chính đi đến Niết bàn, và chấm dứt tất cả đau khổ. Ngay lập tức, Ajaan Mahā Boowa nhận ra sai lầm căn bản của cô. Nếu không có vị thiên sư giỏi để kiểm chế sự thái quá của cô, cô sẽ dễ dàng bị tâm năng động và tính ưa mạo hiểm làm hiểu sai lệch những trải nghiệm của mình và hướng cô đi lệch đến mục tiêu sai lầm. Nhưng ngài cũng biết rằng người có tâm mạnh mẽ như cô có thể tiến rất nhanh trên đường Đạo khi học được cách rèn luyện tâm đúng cách. Cũng như Ajaan Mun, Ajaan Mahā Boowa nhận ra rằng Mae Chee Kaew có thể dùng những khả năng đặc biệt của mình theo nhiều cách tuyệt vời và sâu sắc để giải thoát mình ra khỏi khổ đau và giúp các chúng sinh khác cũng làm được như vậy.

Từ đó, Mae Chee Kaew thường xuyên tới thăm Ajaan Mahā Boowa ở ngọn núi mà ngài đang an cư. Mỗi tuần một lần, lúc chiều muộn của ngày tụng giới, cô và các tu nữ ở Baan Huay Sai theo đường núi đến đánh lễ Ajaan Mahā Boowa, rồi nghe ngài giảng một bài Pháp đầy cảm hứng. Khi ngài giảng xong, ngài hỏi các tu nữ về việc hành thiền. Mỗi lần Ajaan Mahā Boowa hỏi đến Mae Chee Kaew, cô chỉ nói về các hiện tượng đặc biệt, các loại quỷ thần khác nhau và các loại thần không thân mà cô gặp. Những cuộc dạo chơi trên thiên đàng và địa ngục cho cô hiểu biết trực tiếp về các chúng sinh khác nhau sống ở đó. Cô tả trạng thái tinh thần của quỷ thần và tình trạng

sống của họ một cách chi tiết, và nghiệp quá khứ của họ thế nào mà dẫn đến việc tái sinh ở các cõi đó.

Rõ ràng là Mae Chee Kaew đã bị đắm say bởi những hình ảnh kỳ lạ này và sự hiểu biết đặc biệt chúng mang lại. Điều này làm Ajaan Mahā Boowa lo ngại. Ngài rất ngạc nhiên về khả năng thần thông đặc biệt của cô, nhưng cũng nhận ra rằng cô chưa đủ khả năng kiểm soát tâm mình để tự hành thiền một cách an toàn. Thay vì hướng sự chú ý ra ngoài để đón nhận những hiện tượng bên ngoài, ngài muốn cô học cách chú tâm chắc chắn trong thân và tâm của cô. Chỉ có cách giữ sự tỉnh giác chắc chắn ở bên trong, cô mới có thể vượt qua những ô nhiễm của tâm đang ngăn cô hành thiền tiến lên mức cao hơn.

Ajaan Mahā Boowa giải thích rằng mục tiêu đầu tiên của thiền là phát triển Chánh Định. Để thực hành định đúng, cô phải buông bỏ được những ám ảnh về ý nghĩ và hình ảnh lọt vào trong nhận thức của cô. Cô phải để tâm của mình thoát khỏi những giới hạn không cần thiết gây nên bởi thói quen tập trung vào nội dung của suy nghĩ và hình ảnh. Nhờ việc thực hành thiền định đúng đắn, cô có thể trực tiếp kinh nghiệm được bản chất biết cốt lõi của tâm. Điều này sẽ cho phép cô nghiên cứu các hiện tượng tinh thần và vật chất một cách khách quan không dính mắc. Cốt lõi biết của tâm là sự hay biết rộng lớn hơn nhiều so với việc nhận thức các hình ảnh, ý nghĩ và cảm xúc. Đó là thế giới nội tâm không bị chướng ngại, chứa đựng tất cả nhưng không giữ lại gì. Khi sức mạnh giác ngộ tâm linh này được phát triển, nó có thể được làm mới và sâu sắc vô giới hạn. Trước khi sự đột phá đó xảy ra, quá chú ý đến những hiện tượng bên ngoài làm sao nhãng khỏi mục đích ban đầu: đạt được đến cội nguồn của chính sự nhận biết.

Ban đầu, Ajaan Mahā Boowa chỉ đơn giản nghe Mae Chee Kaew kể về những chuyến du ngoạn khác thường của cô. Ngài cẩn thận đánh giá tình trạng năng lượng tâm linh của cô, và nhẹ nhàng cố gắng

thuyết phục cô lái luồng tâm thức vào bên trong đến tận cội nguồn của nó. Ngài luôn lặp lại rằng nhận thức là một chức năng của tâm, không phải là bản chất của tâm. Cô phải buông bỏ nhận thức và sự biết có điều kiện của thức để cốt lõi thực sự của tâm có thể tỏa sáng.

Khi Ajaan Mahā Boowa nhận thấy rằng sau vài tuần cô vẫn lơ những lời khuyên của ngài đi, ngài nhấn mạnh rằng cô nên giữ định tâm của cô hoàn toàn tập trung ở bên trong vào một khoảng thời gian nhất định nào đó khi hành thiền. Thịnh thoảng cô vẫn có thể hướng sự nhận biết để quan sát những hiện tượng bên ngoài. Nhưng cô cũng phải bắt tâm ở nhà vào những lúc khác. Ngài giục giã cô khẩn thiết học cách kiểm soát tâm sao cho cô có thể điều khiển dòng tâm thức hoặc vào trong hoặc hướng ra ngoài như cô muốn.

Vì những hình ảnh cô thấy liên quan đến việc tiếp xúc với các trường xúc giác bên trong, Mae Chee Kaew coi đó là những khám phá về chính tâm mình. Cô tin rằng bằng việc khảo sát những hiện tượng xuất hiện trong khi thiền định, cô có thể học được sự thật về nhận biết qua tâm thức đã nắm bắt các hiện tượng đó. Bướng bỉnh làm theo cách của mình, và không muốn thay đổi cách tiếp cận, cô bắt đầu lộ rõ việc phản đối lại lời dạy của Ajaan Mahā Boowa, lấy lý do là thiền của cô vẫn luôn cho cô sự hiểu biết và tuệ giác về bản chất thâm sâu. Cô không thấy có lý do gì phải thay đổi. Ajaan Mahā Boowa kiên trì giải thích rằng những hiện tượng cô chứng kiến được chỉ là những hiện tượng tồn tại tự nhiên trong thế gian. Chúng không hề đặc biệt hơn những gì cô nhìn được bằng mắt thường. Mặc dù những thế giới xuất hiện trong cái thấy bằng tâm của cô là các cõi giới chân thật và riêng biệt như cõi người, các cõi đó cũng chỉ là đối tượng bên ngoài đối với sự nhận biết nắm bắt được các hiện tượng này. Mặc dù các đối tượng này không phải là vật chất hữu hình mà ta có thể sờ nắm hay nhìn thấy được như các đối tượng vật chất của nhận thức, chúng vẫn tách biệt khỏi cái biết nhận biết chúng. Về bản

chất, đứng từ góc nhìn của người quan sát, không có sự khác biệt giữa đối tượng vật chất và đối tượng tinh thần. Tất cả các đối tượng đều ở thế giới bên ngoài. Ngài muốn cô quay ngược hướng chú ý của mình, dùng dòng tâm thức hướng ra ngoài, phải hướng nó vào bên trong để nhận ra cốt lõi thực sự của tâm – chính là nguồn gốc của bản thân sự nhận biết.

Mae Chee Kaew tiếp tục phản đối rằng khác với mắt thường, mắt bên trong có thể nhìn thấy những thứ tuyệt vời và kỳ lạ bất thường khác. Mắt bên trong có khả năng nhìn được nhiều loại ma quỷ và các thần thức khác. Nó có thể nhìn thấy và giao tiếp với chư thiên ở tất cả các cõi trời. Nó có thể nhìn thấy các mối liên hệ với kiếp trước và có thể thấy các sự kiện trong tương lai một cách chính xác. Cô giữ lập trường rằng loại hiểu biết và hình ảnh này cao cấp hơn những cái nhận biết được bằng các giác quan bình thường.

Ajaan Mahā Boowa không chấp nhận mãi sự bướng bỉnh đó. Đột nhiên thay đổi chiến thuật, ngài yêu cầu, với một thái độ cương quyết dứt khoát mãnh liệt và mạnh mẽ, rằng cô phải ngăn tâm cô mạo hiểm hướng ra ngoài nắm bắt các hiện tượng thần linh. Sự hiểu biết sai hướng đó sẽ không bao giờ giúp cô vượt qua được những nguyên nhân sâu xa của sinh, lão, bệnh và tử. Ngài nhắc cô rằng ngài đang dạy những điều tốt cho cô, và nói rõ rằng ngài muốn lời chỉ dẫn của ngài phải được tuân theo.


Bất chấp lời khuyên dạy của Ajaan Mahā Boowa, Mae Chee Kaew thấy tự tin vào kiến thức và sự hiểu biết của chính mình tới mức cô vẫn tiếp tục hành thiền theo cách cũ, và sau đó lại tranh luận với ngài về giá trị thực của nó. Chán ngán và vô cùng mệt mỏi với thái độ không khoan nhượng của cô, Ajaan Mahā Boowa trở nên quyết liệt. Ngài lên giọng và cử chỉ mạnh mẽ khi ngài cấm cô hướng sự nhận biết ra ngoài để tiếp xúc với các hiện tượng bên ngoài. Bằng lời nói dứt khoát, ngài ra lệnh cho cô phải quay ngược sự hướng tâm và giữ

tâm luôn ở bên trong vào mọi lúc. Ngài không nhượng bộ. Chỉ có cách theo sự chỉ dẫn của ngài và thực hành chăm chỉ, cô mới có thể tiêu diệt những ô nhiễm đang làm mờ tâm cô.

Vào một buổi chiều muộn nọ, vì Mae Chee Kaew tiếp tục ương bướng bảo vệ lý luận của mình, Ajaan Mahā Boowa đột nhiên không nói chuyện nữa, và đuổi cô đi khỏi chỗ ngài một cách cụt lùn. Ngài bảo thẳng cô rời khỏi hang ngay lập tức và đừng bao giờ quay lại. Dùng những từ ngữ gay gắt và mạnh mẽ, ngài đuổi cô đi trước mặt các cô tu nữ khác. Mae Chee Kaew sững sốt trước sự mãnh liệt trong lời nói và sự nghiêm nghị trong ngữ điệu của ngài. Sự thể như thế này chưa bao giờ xảy đến với cô. Mae Chee Kaew rời hang của Ajaan Mahā Boowa trong nước mắt, cảm thấy tan vỡ hoàn toàn, niềm tin của cô bị đảo lộn. Với lời quở trách nghiêm khắc của ngài văng vẳng bên tai, cô đi trên con đường dài trở về ni viện với cảm giác rằng cô sẽ không bao giờ gặp lại ngài nữa.

Vô cùng nản lòng, Mae Chee Kaew lê bước xuống con đường núi dốc, ôm chặt suy nghĩ về tình trạng tiến thoái lưỡng nan của mình. Ngay từ giây phút đầu tiên khi nhìn thấy Ajaan Mahā Boowa, cô tin rằng cô có thể nương tựa vào ngài như một người thầy đúng đắn để hướng dẫn cô hành thiền. Bây giờ, ngài đã không khách khí đuổi cô đi, cô có thể trông cậy vào ai để có được sự chỉ dẫn tinh thông đây? Sau bao nhiêu năm tìm kiếm một người thầy như vậy, giờ đây Mae Chee Kaew cảm thấy mất phương hướng hoàn toàn.

Khi hiểu biết về cốt lõi thực sự của tâm đơm hoa và rục nở trong tâm bạn, điểm cuối của con đường dài đau khổ sẽ dần dần hiện ra.



## Dấu hiệu của Pháp

Suốt qua cổng ni viện lúc chạng vạng tối, Mae Chee Kaew rảo bước về chòi của mình. Cô cần có thời gian ở một mình, thời gian để suy nghĩ kỹ càng những sự kiện đầy chấn động trong ngày. Nhưng không gian quen thuộc trong chòi giờ đây thấy rất khác lạ, dường như cô bỗng nhiên trở thành một người xa lạ trong nhà của mình. Khi màn đêm đã bao phủ quanh tâm trạng trầm tư của cô, trăng và sao cảm thấy như mờ tối và kém hân hoan hơn trước. Bị chấn động và không yên tâm về bản thân mình, Mae Chee Kaew cảm thấy nhu cầu cấp thiết phải thay đổi.

Suy ngẫm mãi về hoàn cảnh khó khăn của mình, Mae Chee Kaew cuối cùng cũng nhận ra rằng Ajaan Mahā Boowa có lý do chính đáng để đuổi cô đi; cô đã ngoan cố không làm theo lời dạy của ngài, mà cũng không cố gắng thay đổi. Càng suy nghĩ sâu bao nhiêu, cô càng thấy rõ rằng thái độ kiêu căng của chính cô đáng bị phê phán. Rõ ràng là ngài đã có lý do đúng đắn để không chấp nhận cách hành thiền của cô và chỉ cho cô hướng đi khác. Nhưng tại sao cô không

chấp nhận sự chỉ dạy của ngài? Cô đã chẳng đi được tới đâu với việc từ chối lời khuyên của ngài một cách cứng đầu cứng cổ chỉ vì chiều theo sự đam mê ích kỷ của cô. Nếu cô cứ đơn giản làm theo cách ngài bảo thì có làm sao? Ít nhất cô cũng phải thử, thay vì luôn luôn từ chối một cách bướng bỉnh. Thấy lỗi của mình, cô tự mắng mình: cô nhận ngài làm thầy; thế tại sao cô không chấp nhận những gì ngài dạy? Cứ làm những điều ngài bảo thì cô sẽ biết được sự thực về lời ngài dạy. Khi rạng sáng, màn sương của sự hồ nghi bắt đầu tan, và cô quyết định phải nhanh chóng chấn chỉnh lại mình. Cô sẽ buộc tâm mình tuân theo lời dạy đó, và sẵn sàng chấp nhận kết quả.

Sáng hôm sau, ngay sau bữa ăn, Mae Chee Kaew miễn cho mình không làm nhiệm vụ hàng ngày và về chòi ngay. Với cảm giác cấp bách nghiêm trọng, cô ngồi xuống hành thiền, muốn bắt buộc sự nhận biết của mình phải được giữ trong thân và tâm. Cô quyết tâm ngăn tâm mình hướng ngoại để tiếp xúc với bất kỳ hiện tượng bên ngoài nào. Cô đã biết được quý thân, chư thiên và các phi nhân khác lâu đến nỗi họ không còn quan trọng đặc biệt đối với cô. Mỗi lần cô hướng chú ý ra ngoài khi hành thiền, cô gặp phi nhân. Mặc dù cô thấy phi nhân theo cách giống như những người khác nhìn thấy bằng mắt thường, Mae Chee Kaew không thu được lợi ích thực sự nào từ khả năng ấy. Những ô nhiễm liên tục làm phiền não tâm cô vẫn không bị ảnh hưởng gì. Chỉ bằng việc tập trung vào bên trong và theo dõi sát sao chuyển động của tâm thức cô mới có thể hiểu được những ô nhiễm tinh thần đó và vượt qua được ảnh hưởng của chúng.

Hoàn toàn chấp nhận nguyên tắc này, cô tập trung chú ý trọn vẹn vào việc niệm thầm *buddho* trong tâm, và tiếp tục cho đến khi tất cả mọi ý nghĩ ngừng lại và luồng tâm thức quy tụ trở thành nhất tâm sâu sắc ở bên trong. Sử dụng toàn bộ năng lực của lòng quyết tâm mới có, cô duy trì sự tập trung trong tâm cho đến khi toàn bộ tầm thân vật lý của cô biến khỏi nhận biết và tâm cô trở nên tĩnh lặng hoàn toàn. Lúc

này, hình ảnh là một dấu hiệu của Pháp. Mở mắt bên trong, cô thấy Ajaan Mahā Boowa tiến lại phía cô, cầm trên tay một con dao sắc và sáng. Chỉ con dao thẳng về phía thân cô, ngài nói ngài sẽ trình bày cách thức đúng đắn để tìm hiểu thân vật lý. Rồi ngài bắt đầu chặt một cách có thứ tự thân cô ra làm nhiều mảnh. Tiếp tục cắt bằng con dao sắc, ngài chia cắt thân cô, cắt nó thành từng miếng nhỏ dần.

Mae Chee Kaew sững sờ nhìn trần trần khi các phần của thân rơi xuống nền đất xung quanh mình. Cô nhìn Ajaan Mahā Boowa cắt rời từng phần nhỏ thành những phần nhỏ hơn nữa cho đến khi thân cô không còn gì ngoại trừ một đồng rời rạc gồm thịt, xương và gân. Chỉ vào sự nhận biết bên trong của cô, Ajaan Mahā Boowa hỏi: “Phần nào là một con người? Hãy nhìn tất cả chúng đây và so sánh chúng. Phần nào là đàn bà? Phần nào là đàn ông? Phần nào quyến rũ? Phần nào đáng mong muốn?”

Lúc đó, cô đối diện với một đồng các bộ phận thân người đầy máu me. Bản chất của chúng kinh tởm tới mức cô mất hết tinh thần khi nghĩ rằng cô đã dính mắc vào đó bao lâu nay rồi. Cô tiếp tục theo dõi những phần còn lại của thân mình phân tán dần cho đến khi cuối cùng không còn gì sót lại. Lúc đó, tâm của cô cảm thấy như rút vào bên trong, và dòng tâm thức của cô quay đảo ngược hướng, rơi vào bệ của định, và quy tụ về chính giữa trung tâm cô. Chỉ còn sự nhận biết đơn thuần và hài hòa còn lại, đơn độc một mình. Bản chất nhận biết của tâm thanh sạch vô cùng tới mức không thể nào tả được. Đơn giản là nó biết – một trạng thái hết sức vi tế của nhận biết ở bên trong tràn ngập.

Bằng cách quay ngược hẳn sự tập trung vào trong, Mae Chee Kaew đã ngưng được dòng tâm thức thông thường và nhận ra cốt lõi thực sự của tâm – bản chất hay nguồn gốc của sự nhận biết. Trong vùng trung tâm của tâm cô trải nghiệm một cảm giác không thể nắm bắt được của không gian rộng lớn vô cùng, không thể đo lường được



– bản chất kỳ diệu về tính chất không hình tướng của nhận biết. Khi tập trung vào trong, cô bỗng nhiên quên việc đang tập trung, và rơi vào sự yên lặng hoàn toàn. Không một mây may suy nghĩ nào khởi lên. Tất cả là sự rỗng rang im lặng. Thân và tâm trong trạng thái tự do tuyệt vời, và mọi đối tượng, kể cả thân cô – đều biến mất không dấu tích. Hoàn toàn vắng lặng, tâm cô giữ yên trong sự tĩnh mịch của chính nó trong nhiều giờ.

Ngay khi tâm cô thoát khỏi trạng thái thiền định sâu, cô phát hiện ra sự chuyển động vi tế của tâm thức – gần như là không thể nhận ra được, đầu tiên nó bắt đầu bắt nguồn từ gốc của tâm, và chuyển dịch khỏi trung tâm. Khi đà của tâm thức mạnh lên, cô thấy rõ sự thôi thúc tức thì và mạnh mẽ bắt tâm chuyển chú ý ra hướng ngoại, theo xu hướng nắm bắt các hiện tượng bên ngoài. Xu hướng đó là một phần bản tính tự nhiên của cô, mạnh đến nỗi trước đây cô không hề nhận ra. Đột nhiên, dòng tâm thức hướng ngoại nổi bật lên trên nền vắng lặng sáng suốt của cốt lõi chân thực của tâm. Để quay ngược dòng tâm thức bình thường và giữ sự nhận biết chắc chắn ở trung tâm bên trong, cô buộc phải đấu tranh mạnh mẽ để chống lại khuynh hướng hướng ngoại của tâm. Cô nghĩ đến Ajaan Mahā Boowa và suy ngẫm về lời trách mắng gay gắt của ngài. Bây giờ đã thấy chắc chắn là ngài đúng, cô lại gia tăng quyết tâm kiểm chế những xu hướng bất thường của tâm mình.

Suốt mấy ngày sau đó, Mae Chee Kaew tập trung vào việc tìm một phương pháp tin cậy để cột chặt sự nhận biết vững chắc ở bên trong. Ra khỏi định sâu, cô thấu hiểu rõ ràng thử thách phải kiểm soát luồng tâm hướng ngoại, và không cho phép chuyển động theo bản năng của nó chiếm được ưu thế và lôi kéo sự chú ý của cô. Hoạt động hướng ngoại của tâm luôn đi kèm với hoạt động suy nghĩ và tưởng tượng. Tâm thức chuyển động, xoay vần đó tạo ra và duy trì toàn bộ thế giới hữu tình. Nhưng khi không có một suy nghĩ nào khởi

lên, chánh niệm tự nhiên xuất hiện. Trong khoảnh khắc chú ý đơn thuần, sự hay biết về hiện tại trở nên sáng suốt, nhưng thư giãn. Nó không thuộc vào các yếu tố của thân và tâm, nơi ảo tưởng tinh thần và vật chất có mặt. Trước đây, khi ra khỏi định, các loại hình ảnh hiện ra trong sự nhận biết của cô không có lý do gì rõ ràng, cuốn hút tâm cô theo hướng của chúng. Cô cảm thấy cô không thể đuổi chúng đi khỏi kể cả khi cô muốn như vậy, và thậm chí cô cảm thấy dễ chịu khi chấp nhận các hình ảnh đó. Khi sự nhất tâm được duy trì đến khi chánh niệm thuần túy khởi sinh, cô chứng kiến sự sinh và diệt từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác của vô số ý nghĩ và hình ảnh, trong khi vẫn giữ được sự bình thản không dính mắc. Khi thấy sự chuyển biến căn bản của tỉnh giác, cô nhận ra giá trị của việc tiếp thu hướng dẫn của một người thầy thực thụ.

Khi cô đã vững tin là cô có thể thuần thực trong việc đảo chiều luồng tâm hiểu động của mình bằng nhất tâm và giữ nó trú trong hiện tại, cô quyết định đánh liều đối mặt với sự không hài lòng của Ajaan Mahā Boowa và quay lại hang Nok An để cô có thể trình bày về tiến triển trong thiền của mình một cách tôn kính. Khi cô đến hang, cô được đón bằng sắc mặt không cười mở và nghiêm khắc của Ajaan Mahā Boowa.

“Tại sao cô còn đến nữa?” ngài quát. “Tôi đã bảo cô tránh xa! Đây không có chỗ cho nhà hiền triết vĩ đại!”

Cô van nài ngài cho phép cô nói, lắng nghe điều cô cần phải nói. Cô giải thích rằng trải nghiệm đau đớn khi bị đuổi đi đã làm cô nhận ra lỗi lầm và đã nghiêm túc làm theo lời khuyên của ngài chú ý vào bên trong. Rất tỉ mỉ chính xác, cô đã mô tả hướng đi mới trong thiền của mình, và việc cô đã học cách duy trì tâm không dính mắc như thế nào. Cô biết cô đã sai khi đề cao sự hiểu biết lệch lạc của mình về các hiện tượng tâm linh, mà bây giờ cô đã nhận ra là nó chẳng đưa cô đi đến đâu hết cả. Cô đã thực tập chăm chỉ vài ngày và phát hiện được

cách kiểm soát xu hướng năng động của tâm mình cho đến khi cuối cùng cô đã thành công trong việc giữ nó vững chắc ở bên trong. Với lòng biết ơn vô hạn và sự cảm nhận thành công, cô quay lại để lạy thấy mình và xin được tha thứ.

Chỉ những ai hành thiện mới có thể thực sự hiểu con đường tâm linh. Nhưng học thiện đúng cách đòi hỏi cần phải có sự hướng dẫn của một người thầy tài giỏi. Thầy không thể phạm một sai lầm dù là nhỏ nhất, đặc biệt khi đệ tử của mình đang thiên ở bậc rất cao, người thầy phải biết nhiều hơn trò để trò có thể thành kính tuân theo sự chỉ dẫn của thầy. Thật là sai lầm nếu vị thầy dạy những điều vượt ra khỏi sự hiểu biết của mình. Đệ tử sẽ không thu được lợi ích từ sự hướng dẫn đó. Khi việc dạy được dựa vào sự trải nghiệm trực tiếp về chân lý thu được từ hiểu biết xuyên thấu, một đệ tử giỏi sẽ có thể tiến rất nhanh trên con đường trí tuệ.

Thấy rằng thiên của cô bây giờ đã vững chắc trên con đường đúng, Ajaan Mahā Boowa rộng lòng nhận cô quay lại. Ngài nói với cô rằng cô đã sống với ma quỷ của tâm mình quá lâu rồi. Việc say sưa theo đuổi sự trôi nổi của luồng tâm thức đã làm cô sống trong sự chi phối của ma quỷ và các thần linh, và làm nô lệ cho những ảo ảnh được dựng lên bởi chính tâm mình. Bằng việc quay luồng tâm thức trở về chính nó, cô đã tạm thời cắt đứt được xu hướng của nó, và khôi phục tâm trở lại với cội nguồn của nó. Cái cô đã trải nghiệm được chính là cốt lõi của tâm – bản chất biết sẵn có của tâm. Nhận thức là một chức năng của cốt lõi của tâm, nhưng hoạt động nhận thức là tạm thời, ngăn ngại và thiếu sự tỉnh giác sẵn có của tâm. Các trạng thái của thức tồn tại cùng với sự tỉnh giác biết chúng, và cốt lõi biết của tâm chính là gốc rễ và chính là cội nguồn của sự nhận biết đó. Các trạng thái tạm thời của tâm sinh và diệt trong luồng tâm thức chỉ thuần túy là những hiện tượng do nhân duyên. Vì cốt lõi của tâm không do nhân duyên nào cả, nó là hiện thực bền vững duy nhất.

Tâm thức trôi chảy tự nhiên ra khỏi gốc của tâm, chuyển động từ trung tâm của tâm lên bề mặt. Tâm thức trên bề mặt liên tục thay đổi hình thức và nội dung khi nó bị gợn lên bởi các luồng gió tham, sân, si. Nhưng cốt lõi thực sự của tâm không làm gì và không thể hiện trạng thái gì. Là nhận thức thuần túy, nó đơn giản chỉ là biết. Những hoạt động phát sinh từ cốt lõi của tâm, như nhận biết về thế giới vật chất hay thế giới tinh thần là những trạng thái của thức bắt nguồn từ tâm. Vì tâm thức là thể hiện của các hoạt động và trạng thái của tâm, mà theo bản chất tự nhiên thì chúng luôn sinh và diệt, sự nhận biết của tâm thức luôn luôn thay đổi và không đáng tin cậy.

Khi luồng tâm thức hướng ra ngoài tiếp xúc với các giác quan, nhận biết bị đồng hóa với đối tượng của nó. Khi thức tiếp xúc với mắt, cảnh tạo điều kiện cho thức, và thức trở thành nhìn thấy. Khi tâm thức tiếp xúc với tai, âm thanh làm duyên cho thức, và thức trở thành nghe thấy, và tương tự như vậy. Do đó, khi thức khởi sinh, cốt lõi của tâm bị mờ đi, không thể tìm thấy được nữa. Không phải là cốt lõi đó biến mất, mà bản chất biết của tâm đã bị chuyển hóa thành thức. Bình thường, khi con người để cho mắt và tai chạy theo hình ảnh và âm thanh, họ gắn kết tình cảm với những gì thu nhận được, sự bình tĩnh chỉ trở lại khi những đối tượng giác quan đó biến mất. Do luôn bị cuộc diễu hành không ngừng của ma và quỷ thần ám ảnh trong tâm thức bình thường, con người bỏ quên hoàn toàn cốt lõi thực sự của tâm.

Bằng cách quay ngược luồng tâm thức, ý nghĩ bị cắt quãng và ngưng lại. Khi ý nghĩ biến mất, tâm thức thể nhập vào trong, hòa vào cốt lõi nhận biết của tâm. Khi thực hành liên tục, nền tảng này không thể bị lay chuyển trong mọi hoàn cảnh. Khi đó, kể cả khi tâm ra khỏi thiên định, nó vẫn thấy vững chắc như thể không gì có thể làm nhiễu được sự tập trung vào trong của tâm. Mặc dù định không chấm dứt được đau khổ, định vẫn là một nền tảng lý tưởng để bước vào một

cuộc tấn công các ô nhiễm tinh thần gây nên đau khổ. Việc quan sát trở nên tự nhiên và bản năng, và chánh niệm luôn có mặt. Sự tập trung tức thời và sắc bén này hỗ trợ cho công việc khảo sát và quán chiếu của trí tuệ. Sự an định mạnh mẽ nhờ thiền định trở thành nền tảng tuyệt vời cho việc phát triển sự hiểu biết sâu sắc về bản chất của sự tồn tại.

Có hai mục đích chính trong việc làm ý nghĩ ngưng lại. Một là để mở đường làm rõ bản chất của suy nghĩ, qua việc phân biệt ý nghĩ bột phát và theo thói quen với việc suy nghĩ tập trung và thận trọng, có cân nhắc. Hai là để dọn chỗ cho hoạt động có ý thức của sự hiểu biết không theo khái niệm. Cả hai mục đích này đều là các khía cạnh không tách riêng được của trí tuệ. Khi thực hành đúng, định có thể ngưng suy nghĩ một cách tạm thời, nhưng nó không bóp méo nguyên nhân. Nó cho phép suy nghĩ một cách có chủ ý hơn là bắt buộc. Cách sử dụng tâm như vậy mở ra không gian rộng lớn hơn để ý nghĩ có khả năng suy nghĩ và quan sát với sự trong sáng không bị dính mắc. Nhận biết trực tiếp chỉ thoáng nhìn có thể thấy ngay dòng ý nghĩ dẫn đi đâu. Sử dụng hiểu biết trực tiếp và độc lập, ta có thể bỏ qua những ý nghĩ vô ích và bắt lấy những ý nghĩ có ích, do đó có thể xây dựng được một nền tảng vững chắc cho trí tuệ siêu việt. Một khi tâm chưa đạt được sự tĩnh lặng tối cao, nó không thể nghỉ đúng. Suy nghĩ khởi lên do đà thường có của tâm thức là suy nghĩ lung tung, không phải suy nghĩ thực chất. Hiểu biết đạt được từ suy nghĩ quy ước là sự hiểu biết nông cạn và không đáng tin cậy. Nó thiếu sự hiểu biết bản chất của trí tuệ chân thật.

Một tâm không bị xao lãng bởi những suy nghĩ và các cảm xúc bên ngoài chỉ tập trung duy nhất vào trường nhận biết và khảo sát những hiện tượng khởi sinh ở đó dưới ánh sáng của sự thật, không bị ảnh hưởng bởi vô đoán hay suy luận. Đây là một nguyên tắc quan trọng. Quá trình khám phá diễn ra suôn sẻ nhờ sự khéo léo và thuần

thực. Không bao giờ bị xao lãng hoặc bị lạc hướng bởi phỏng đoán, trí tuệ thực sự khảo cứu, quán chiếu và hiểu ở mức độ rất thấu đáo.

Vì Mae Chee Kaew đã bị trói buộc bởi sản phẩm của tâm thức rất lâu rồi, và do đó đã xa lìa khỏi cốt lõi của nó, cô rất cần trải nghiệm trực tiếp cốt lõi thực sự của tâm. Nhưng trải nghiệm cốt lõi thực sự của tâm là phương tiện chứ không phải là điểm đích – phương tiện để giải phóng tâm khỏi những chướng ngại thô trong tâm, và tạo nên một nền tảng vững chắc để tiếp tục tu tập. Ajaan Mahā Boowa đã cảnh báo cô rằng trải nghiệm được cốt lõi của tâm có thể dễ dàng dẫn cô đến cảm giác sai lầm khi tin vào sự hiểu biết khởi lên từ nhận biết có ý thức. Do đó, một điều cấp bách là mọi thứ sinh khởi từ tâm cần phải được nghiên cứu một cách kỹ càng. Mỗi lần ra khỏi trạng thái định sâu, cô cần phải soát xét lại các hoạt động của tâm thức để tìm ra ô nhiễm vẫn còn sót lại của các duyên đắm chìm trong tâm vẫn đang bị sai sử bởi các dính mắc dai dẳng vào sắc thân, vào các hình tượng tâm linh và sự hình thành ý nghĩ.

Theo hướng đó, Ajaan Mahā Boowa dạy Mae Chee Kaew cách tập kích sâu hơn vào trong tâm cô để có thể học cách nhổ tận gốc các ô nhiễm tinh thần đã bọc chặt quanh tâm cô. Ngài nhấn mạnh rằng tâm – chứ không phải nhận biết về vô số các hiện tượng trong thế giới quy ước – là cốt lõi của việc thực hành Phật Pháp. Ngài thôi thúc cô trước tiên hướng năng lượng tinh thần vào việc làm sáng tỏ bí ẩn của thân vật chất, và vào sự dính mắc không thể tránh khỏi của tâm vào sắc tướng. Ngài nhắc cô rằng sự vun bồi trí tuệ bắt đầu từ thân người, với mục tiêu là để thâm nhập trực tiếp vào bản chất thực sự của thân.

Khi tìm hiểu thân, ngài dạy cô lợi dụng sức mạnh của quan sát tự nhiên như là một kỹ thuật quán chiếu. Do đó, để tránh rơi vào những khuôn mẫu suy nghĩ có sẵn – dựa trên cách diễn giải theo thói quen và được bổ sung bởi ước đoán và giả định – Mae Chee Kaew phải có

chánh niệm, tinh giác sắc bén ngay nơi tâm thức phát khởi từ cốt lõi thực sự của tâm. Để cho hiểu biết tự nhiên sinh khởi cần phải vượt qua hạn chế của suy nghĩ và tưởng tượng thông thường. Điều đó có nghĩa là cần nhận biết đối tượng được khảo cứu ngay khi nó xuất hiện trong tâm, tất cả ngay lập tức mà không đặt khái niệm. Nếu cô cho phép tâm thức phân biệt hoạt động, bằng cách đặt tên và dán mác cho sự hình thành tâm ý thì tiến trình sản xuất các khái niệm theo thói quen sẵn có sẽ tạo ra vô số suy nghĩ và dẫn đến vô vàn lẫn lộn – đó chính là sự đối nghịch đối với sự hiểu biết chân thật. Bằng cách quan sát tự nhiên các hiện tượng với chánh niệm rõ ràng, cô có thể phát triển được sự tự do thoát khỏi các đối tượng của nhận thức, và đạt được sự thanh tịnh tự nhiên của trí tuệ, không bị ngăn che.

Nhận thấy sự khổ đau do dính mắc vào thân mình là tuệ giác đầu tiên giúp tâm hướng trọn vẹn vào Pháp. Những ai thấy sắc thân rõ ràng thường chóng hiểu Pháp.



## Cái xác trong mình

Được trở về chùa tối hôm đó, Mae Chee Kaew cảm thấy cực kỳ xán lạn và sáng khoái trong cả thân lẫn tâm. Về đến căn chòi nhỏ của mình lúc vừa chập tối, cô ngồi xuống thiền như thường lệ và rà soát lại việc thực hành thiền của mình một cách tổng thể. Việc đặc định luôn đến với Mae Chee Kaew một cách dễ dàng; tâm cô thường hợp nhất một cách tự nhiên. Chỉ có tâm hợp nhất mới có thể có đạt được cận định, tức là mức độ định tâm cần thiết để trải nghiệm trực tiếp thế giới rộng lớn của năng lượng tâm linh mà cô đã bắt gặp một cách quá ư dễ dàng. Khi dòng tâm thức của cô quy tụ vào trung tâm tự nhiên của nó, nó gặp cốt lõi thực sự của tâm, nhưng rất ngắn ngủi, trước khi quay trở ra lấy lại động lực bình thường của nó. Trải nghiệm ngắn ngủi về cốt lõi của tâm dẫn đến cảm giác sai lầm về sự chắc chắn của hiểu biết xuất hiện từ những nhận thức có được sau đó.

Thay vì sử dụng tâm định tĩnh để đi sâu vào việc khảo sát những trạng thái tạm thời của tâm, Mae Chee Kaew thụ động nhìn chuỗi sự kiện luôn thay đổi trong tâm mình, cho phép khả năng suy nghĩ



và tưởng tượng của mình suy đoán về ý nghĩa của những gì xảy ra ở đây. Vì kết luận rút ra từ tư duy khái niệm luôn mang tính cá nhân, hơi hợt bên ngoài, cô đã mất đi sự liên kết với sự hay biết không dính mắc của cốt lõi của tâm, do đó đã trở thành nạn nhân của các yếu tố có tính phá hoại của tâm thức, mà điều đó đã tạo ra thiên vị cảm xúc trong nhận thức của cô, và đưa cô đi lệch hướng khỏi hiểu biết đích thực. Tâm thức của cô đã trở nên dính mắc vào việc theo đuổi thói quen nhiều đến mức nó dường như tách khỏi và tồn tại độc lập đối với cốt lõi của chính nó.

Những điều chỉnh tài tình của Ajaan Mahā Boowa đã thay đổi điều đó. Bây giờ, khi luồng tâm thức của cô quy tụ vào trung tâm tự nhiên của nó, nó hợp nhất với cốt lõi của tâm, hội tụ trọn vẹn vào bản chất diệu kỳ của tâm biết thuần túy, và hoàn toàn yên ổn trong sự thanh tịnh thù thắng. Thân và tâm thức tan biến. Chỉ duy nhất còn lại sự nhận biết vi tế, không thể nào mô tả được. Không có một chuyển động nào, kể cả sự lăn tăn nhẹ nhất của tâm thức. Chỉ sau khi tâm cô lắng trong thanh tịnh một thời gian đủ dài, nó mới khuấy động trở lại và rút khỏi trung tâm. Một chút lăn tăn của thức xuất hiện, và rồi nhanh chóng biến mất. Sự lăn tăn đó xảy ra tự nhiên; không có chủ định. Một sự vận động nhẹ, ngay lập tức được tiếp theo là tĩnh lặng. Những khoảnh khắc tâm thức hiện lên trên bề mặt và tan biến nhiều lần, dần dần tần suất tăng lên cho đến khi dòng tâm thức cuối cùng lấy lại xu thế bình thường của nó.

Mặc dù cô đã lấy lại được nhận biết về môi trường bên ngoài, các căn nhận thức của tâm cô vẫn còn chưa hoạt động. Tâm thức của cô ở trong trạng thái biết một cách linh động và tự nhiên, nơi bản chất hay biết của cốt lõi tiếp tục vô hiệu hóa khuôn mẫu suy nghĩ bình thường của tâm. Nhờ tính tự nhiên này, nhận biết không giới hạn và nhận thức cụ thể cùng hoạt động đồng thời, giúp cô thấu hiểu thân và tâm ở mức độ thấu hiểu bằng trực giác sâu sắc. Cô biết một cách

bản năng rằng cô phải giữ chú ý ở mức độ đó khi thẩm xét các hiện tượng để đạt được hiểu biết xuyên thấu của trí tuệ thực sự. Trí tuệ có thể hoạt động hiệu quả trong dòng tâm thức, vì khuôn mẫu suy nghĩ theo thói quen giờ đây không còn cản trở cô trong việc tiếp cận sâu hơn sự hiểu biết tự nhiên và tự động của trực giác bằng căn biết vi tế hơn.

Ra khỏi trạng thái thanh tịnh sâu của định đêm đó, Mae Chee Kaew thấy dòng tâm thức của cô chậm rãi tràn qua từng bộ phận của cơ thể cho đến khi cô nhận thức được toàn bộ hình thể của nó cùng một lúc. Định kiến về thân không lọt được vào nhận biết của cô. Cô chỉ đơn giản tập trung vào hình thể của thân mình như nó là, trong tư thế ngồi. Nhận biết không dính mắc đem đến hiểu biết bằng trực giác rằng tàng chứa trong thân hình của cô là một quá trình phân hủy liên tục mà cuối cùng sẽ là cực điểm dẫn đến cái chết và tan rã của thân. Với sự rõ ràng sâu sắc trong tâm, cô chọn nhật chuỗi phân hủy liên tục của thân và bắt đầu đi theo dòng tự nhiên đó để đi đến kết luận duy nhất của nó. Quá trình phân hủy bắt đầu từ sâu bên trong những hốc của thân cô và lan dần ra tất cả các bộ phận khác. Cô chỉ quan sát, không nghĩ hoặc tưởng tượng, và cho phép sự tan rã của thân mình lộ ra trong trường nhận biết. Chẳng bao lâu, quá trình phân hủy tự nhiên của xác chết có xu thế tự nhiên và tự động.

Bắt đầu từ trên đầu, Mae Chee Kaew đưa chú ý của mình dần dần lọc qua toàn bộ cái xác, cho các hình ảnh của quá trình phân hủy trở nên rõ ràng, sắc bén. Vì trí tuệ trực giác của cô đã hoàn toàn đồng điệu trong việc nhận thấy sự chết và tan rã, những thay đổi đồng thời bắt đầu xuất hiện trong các cảnh tiếp theo. Cô thấy cái xác trong mình bắt đầu trương lên và đổi màu, da chuyển thành màu vàng rồi xanh tím thẫm. Khi thân trương lên, da căng hơn, phồng lên rồi vỡ rách ra, lộ ra lớp thịt đang thối và nước mủ, nhanh chóng thu hút một bầy ruồi. Dần dần, mùi nồng nặc của thịt thối rữa gây buồn nôn,

và gần như các giác quan bên trong của cô không thể chịu được nữa. Ruồi đẻ trứng, giòi bọ xuất hiện, sinh sôi nảy nở ra và chuyển động lúc nhúc ở trong và xung quanh đồng vụn của da tróc và thịt thối, để rồi bao phủ toàn bộ cái xác. Khi giòi đã ăn hết phần mô thối rữa của mình, phần lớn thịt và nội tạng đã biết mất. Khi không còn mô kết nối, bộ xương rời ra và rơi rụp chồng lên nhau, thành một đồng xương kinh rợn, còn dính sót ít thịt đang thối rữa và được dính kết soăn xít với nhau bởi gân và sụn. Tiếp tục tan rã làm xương tách ra khỏi nhau, rời rạc, bộ xương không còn hình dáng.

Qua thời gian, với mưa và thời tiết, phần còn lại của thịt và gân cũng không còn nữa, để lại xương, được tẩy thành màu trắng sữa dưới ánh mặt trời. Cuối cùng, xương cũng mục và tan, cho đến khi phần lớn những gì còn lại chỉ là một đồng hỗn độn, xương sọ một nơi, khung chậu một nẻo. Cuối cùng, thậm chí những mảnh xương này cũng bị mòn đi, bị yếu tố đất, nơi chúng sinh ra đòi lại. Đột nhiên, đất cũng biến mất, không để lại gì ngoại trừ sự nhận biết thanh tịnh, tinh khiết tỏa hào quang ra mọi hướng. Dần dần, cảm giác đang ở giữa sự nhận biết đầy hào quang mất đi, mang theo nó mọi cảm giác về bản ngã, và môi trường xung quanh.

Mae Chee Kaew hành thiền như vậy hàng ngày. Cô tập trung vào cái xác bên trong lần này qua lần khác cho đến khi việc thấy sự chết và phân hủy trở thành việc quen thuộc của tâm thức, và hình ảnh trong tâm về thân cô bắt đầu mục rữa mỗi khi cô hướng chú ý vào nó. Với mỗi buổi ngồi thiền, huệ nhãn của Mae Chee Kaew theo dõi quá trình chết mở ra với cảm giác bình thản và trong sáng sâu sắc hơn. Dần dần, sự tan rã liên tục của các bộ phận trong cơ thể thu hút chú ý của cô vào bản chất rời rạc của thân, do đó cô bắt đầu tập trung vào các yếu tố hợp thành nó – đất, nước, lửa và gió tạo nên tất cả mọi thứ. Thịt, xương, răng, móng tay và tóc mang đặc tính vật chất cứng chắc của đất. Máu, nước tiểu, nước nhầy và các chất bài tiết thể lỏng

mang tính lỏng như của nước. Lửa hiện diện như hơi ấm, năng lượng và sinh khí của thân. Yếu tố gió được thấy trong việc thở, tuần hoàn và chuyển động của thân.

Mae Chee Kaew quan sát được quá trình phân hủy chia tách các mối quan hệ vật chất dính kết các bộ phận trong cơ thể với nhau, và trả chúng lại trạng thái nguyên tố tự nhiên ban đầu như thế nào. Khi tâm thức rời bỏ tấm thân vĩnh viễn, cái chết diễn ra giải phóng các năng lượng cho sự sống của lửa và gió về với các trạng thái nguyên tố tự nhiên của chúng. Quan sát thêm nữa, từ góc nhìn bên trong của nhận biết tự nhiên, cô thấy các chất lỏng trong thân thấm xuống lòng đất, hoặc bay vào không khí. Khi các yếu tố lỏng đã thấm vào đất hoặc bay vào không khí, các bộ phận của cơ thể khô lại, dần dần mất nước cho đến khi chỉ còn các mô cứng và xương trần còn lại. Từ từ vỡ vụn, và chuyển thành bụi, những bộ phận đó cuối cùng cũng hoàn toàn trở lại với yếu tố đất.

Mae Chee Kaew quan sát xương tan vào đất một cách sống động, xương và đất quyện vào nhau thành một chất đồng nhất. Khi phần cuối cùng còn lại của xương quay trở về trạng thái nguyên tố tự nhiên ban đầu, việc chứng ngộ tuyệt vời về bản chất hào huyền và phù du của thân tràn ngập tâm cô. Trí tuệ khởi lên rằng toàn bộ bản chất của thân là sự kết hợp của đất, nước, lửa và gió, và rằng tất cả chúng đã trở về với trạng thái nguyên tố tự nhiên ban đầu. Bỗng nhiên bản thân đất cũng biến mất khỏi sự nhận biết, để lại ánh sáng rực rỡ, tỏa hào quang mọi phía trong nhận thức. Tiếp đó, trong một khoảnh khắc chớp nhoáng, sự hay biết của cô vọt tới một mức độ hợp nhất cô chưa từng trải nghiệm trước đó. Khi đó, ánh hào quang biến mất. Chỉ còn lại một sự rỗng rang không thể diễn tả được – một trạng thái hoàn toàn chỉ có một sự đồng nhất mà không có một khoảnh khắc nào của nhị nguyên. Chỉ còn sự nhận biết thuần khiết – một trạng thái tuyệt

vời và siêu việt của thanh tịnh hoàn hảo, không hề có tính khu biệt – sự rỗng rang rung động của cốt lõi thực của tâm.

Sự chuyển hóa nguyên tố tự nhiên của cơ thể vào đất, nước, lửa và gió rất rõ ràng sống động mỗi khi Mae Chee Kaew tìm hiểu nó. Cô thấy rõ ràng là không có gì chết cả. Tóc, móng, răng, da, thịt, xương giảm xuống hình thái nguyên tố ban đầu, chúng chỉ đơn giản là chất đất. Chất đất đã bao giờ chết chưa? Khi chúng phân hủy và tan rã, chúng trở thành cái gì? Mọi bộ phận trong cơ thể đều trả về chất ban đầu. Chất đất và nước quay trở về hình thái ban đầu, cũng giống như chất gió và lửa. Không gì bị diệt cả. Những chất đó chỉ hợp lại với nhau để tạo thành một tập hợp, nơi tâm thức lấy chỗ trú ngụ. Tâm gắn mình vào tập hợp các chất đó và làm nó có sức sống, rồi mang nó thành gánh nặng bằng việc xây dựng bản ngã quanh nó. Bằng cách gán một cá nhân vào tám thân vật lý đó, tâm vướng phải vô số đau khổ.

Tâm cũng chưa bao giờ chết. Nhiều nhất là luôn có sự thay đổi, sinh rồi tử hiện lên rồi mất đi trong từng khoảnh khắc nhận biết, tiếp nối theo nhau thành hàng không kết thúc. Mae Chee Kaew càng nghiên cứu bốn yếu tố đó, quan sát được chúng tan rã trở về đặc tính ban đầu của chúng, tâm cô càng rõ ràng sáng tỏ. Thế thì làm gì có chết? Và cái gì chết mới được chứ? Bốn yếu tố – đất, nước, lửa và gió – chúng không chết. Cả tâm cũng thế, làm sao có thể chết được? Với hiểu biết đó, tâm cô càng sáng rõ, càng tỉnh giác và càng thấu hiểu.

Ra khỏi sự thanh tịnh tuyệt đỉnh, Mae Chee Kaew quán chiếu ảnh hưởng sâu rộng và uyên thâm về việc cấu thành cơ thể vật lý. Cô nhận ra rằng cảm giác của cô về thân là do bản ngã dựng lên. Từ khi chào đời, cô đã luôn sắp xếp thế giới quay quanh nhận thức về thân, luôn bị việc bảo vệ thân thể và đáp ứng các nhu cầu vật chất của nó chiếm lĩnh một cách bản năng. Cô đã nhận ra được rõ ràng rằng suy nghĩ hình thành trên nền của thân là cái nhân khiến cô bị trói buộc

trong vòng sinh tử luân hồi. Bản chất không thanh tịnh bẩm sinh của thân thực ra nằm sâu hơn hình thái vật chất của nó. Nó gây ra nhiều thái độ và hành động thông qua thân mà chúng không chỉ gồm ghiếc mà còn rất tai hại. Sự phù phiếm giả tạo, sự thèm muốn của các giác quan, tà dâm và bạo lực là những cái xấu xa bên trong. Là nguyên nhân cho nhiều loại ý nghĩ và cảm xúc tiêu cực như vậy, sự đồng hóa mình với thân xác nối liền tâm với cái gốc của sự tồn tại trong luân hồi. Cô nhận ra rằng nếu cô muốn lần theo dấu vết của việc dính mắc vào thân tới nguồn gốc của nó, cô sẽ phải nghiên cứu trực tiếp những suy nghĩ và cảm xúc ô nhiễm đó, và luồng tâm thức đã tạo ra chúng.

Trong một hồ nước trong suốt và phẳng lặng, ta có thể nhìn thấy rõ ràng mọi thứ. Tâm, khi được nghỉ ngơi hoàn toàn thì tĩnh lặng. Khi tâm tĩnh lặng, trí tuệ sinh khởi dễ dàng, trôi chảy. Khi trí tuệ trôi chảy, hiểu biết rõ ràng sẽ theo sau.



## Hãy biết tự nhiên

Vài tháng tiếp theo, cuộc sống của Mae Chee Kaew trôi qua nhẹ nhàng và vững chắc tập trung vào việc hành thiện tích cực. Về căn chòi cách biệt sau bữa sáng, cô dành những giờ buổi sáng để hành thiện đi. Đường thiện đã trở thành chiến trường thiêng liêng cho Mae Chee Kaew trong cuộc đấu tranh để phá vòng sinh tử. Cô đua trên quang đường dài đó bằng cách chú ý vào trong hoàn toàn đến mức cô không nhận biết được tư thế của thân mình hoặc khi đôi chân trần của mình chạm đất. Nhận biết của cô tập trung vào trong đến mức thỉnh thoảng cô rời khỏi đường đi và đi vào bụi cây. Không mất tập trung, cô lái mình về lại đường đi theo bản năng, và lại tiếp tục đi, quyết tâm chú tâm vào luồng tâm thức.

Đường thiện được tán lá xum xuê của cây thân cao và bụi tre cong ngọn che mát. Một đầu là cây sến đỏ cao, lộng lẫy mà Mae Chee Kaew đã dựng một cái chõng tre mộc mạc bên dưới, nơi cô có thể nghỉ và hành thiện trong những giờ nắng nóng buổi trưa. Cây sến đỏ, một loại cây sao dầu của rừng nhiệt đới nhiều mưa, đã trở thành

một trong những vị trí yêu thích của cô. Cây sen đỏ là cây gỗ cứng rắn chắc, được ngưỡng mộ bởi những chùm hoa vàng rực, điểm xuyết cho nền tán lá xanh trong mùa hoa nở và thả xuống sàn thiên những cánh rụng của mình. Kết hợp giữa sự cứng rắn và kiêu diêm, cây sen đỏ biểu trưng cho sự kiên cường và lộng lẫy là trạng thái tâm Mae Chee Kaew có lúc bấy giờ.

Một đêm, Mae Chee Kaew thấy một linh ảnh. Cảnh của một hồ rộng có nhiều hoa sen nở trải rộng trước huệ nhân của cô. Những đóa hoa nở nổi trên mặt nước to như những chiếc bánh xe bò, những chiếc cánh bằng vàng mỏng mịn tỏa sáng khắp các phía. Những bông sen khác cánh chum chim trên cành sen hướng thẳng lên trời, vươn cao hẳn trên mặt nước trong xanh như những ngôi chùa có mái vòm bằng vàng. Những bông khác vừa đủ nổi trên mặt nước trong mát, hào quang của chúng lấp lánh trên mặt hồ như vàng cám. Nước trong suốt lạ kỳ đến mức nhìn thấy rõ lớp bùn mềm mấp mô dưới đáy. Rơi khỏi cành, vài cánh hoa nổi trên mặt nước, thắm ướt và lấp lánh, hương thơm thanh nhã của chúng tỏa trong không khí đi khắp các hướng. Mae Chee Kaew nhìn trong im lặng sững sốt, một con vịt vàng từ trên trời lượn xuống, là là trên mặt hồ tĩnh lặng và bắt đầu bơi lội tung tăng giữa những đóa hoa sen. Nó mổ những cánh sen nổi, lượn vòng quanh duyên dáng khi ăn. Sau khi ăn hết bốn cánh hoa, nó dừng lại, thỏa mãn và giữ tĩnh lặng tuyệt đối. Nhìn, mê mẩn, từ bên bờ hồ sen, Mae Chee Kaew cảm thấy thân mình nhấc bổng lên và trôi như một đám mây trên mặt nước. Khi cô đến gần con vịt vàng, cô thấy thân cô nhòai ra để cưỡi lên lưng vịt. Nhưng khi cô trèo lên, cô thấy mình nhập vào nó hoàn toàn. Lúc đó, cô thấy cô chính là con vịt vàng đó. Ngay lập tức, cô rút ra khỏi thiên định và quay về với tâm thức bình thường.

Mae Chee Kaew suy nghĩ về cảnh huyền bí đó nhiều ngày, tìm ý nghĩa thực sự của nó. Vịt vàng ăn lá sen vàng. Hoa sen tượng trưng



cho những vật cúng dường lên Pháp bảo, cốt lõi trong Thánh đạo của Đức Phật. Vàng biểu trưng cho ánh sáng, ánh sáng của tâm; hoa tượng trưng cho sự nở rộ, hoặc mở ra, của ánh sáng hào quang của tâm. Cô hiểu rằng bốn cánh hoa đó là bốn bậc Thánh đạo (*ariya magga*), bốn cái mốc trên Thánh đạo đạt đến Alahán. Như con vẹt vàng, Mae Chee Kaew đã tỏa ánh sáng của sự hiểu biết rõ ràng lộng lẫy: trí tuệ mà trong kiếp sống này cô chắc chắn sẽ kết thúc được hành trình của mình trên thánh đạo đó.

Mae Chee Kaew biết rằng nhận thức lan tỏa trong mọi khoảnh khắc của sự hay biết, bất kể chú ý tập trung vào trong hay ngoài. Những cái cô đã từng trải nghiệm, chưa có gì nằm ngoài tâm thức. Vì tất cả mọi hiện tượng đều được nắm bắt, hiểu và trải nghiệm chỉ trên nền tảng đó, chúng không tồn tại độc lập tách khỏi tâm thức. Vì lý do đó, nhận biết về thân là một chức năng vốn có của tâm thức. Về bản chất, cô đang nghiên cứu thân trong tâm, hình ảnh của thân trong tâm dựa trên cảm giác về nó. Tâm thức trải rộng một cách tự nhiên qua toàn bộ thân, kích hoạt các trường giác quan và nhận biết qua giác quan. Kinh nghiệm tạo nên thân kiến – cảm giác thân này là chính ta – là sự tổng hợp các hình ảnh lưu giữ trong tâm kết hợp với nhận biết qua các giác quan về nó; và thấm đượm sự dính mắc đã bắt rễ sâu bên với sắc thân và một cái tôi.

Một cách tự nhiên và không dính mắc, Mae Chee Kaew tập trung quan sát thân như một sự tạo dựng của tâm, như một sản phẩm của tâm thức. Nếu tấm thân vật lý chỉ là một tập hợp của các yếu tố, kết hợp lại với nhau một cách tạm thời, từ đâu thân kiến xuất hiện? Và khi thấy quá trình phân hủy và tan rã tự nhiên của thân, cái gì tạo ra ý nghĩ rằng nó xấu hoặc có cảm giác kinh tởm?

Khi cô tập trung vào những hình ảnh trong tâm về quá trình phân hủy của thân, Mae Chee Kaew đặc biệt chú ý đến những ý nghĩ và cảm thọ đi kèm đưa ra ý kiến những hình ảnh đó là dễ chịu hay khó

chịu. Trở thành người quan sát khách quan và không dính mắc, cô để cho cái tâm hay phân biệt được lỏng cương, để đầu tiên là tạo khái niệm, rồi phản ứng với các suy diễn của tâm. Cô chỉ biết thân của mình qua phản hồi từ các giác quan, kết hợp với hoạt động tạo khái niệm của tâm. Nhưng rồi cô thấy các khái niệm từ các giác quan như tốt hay xấu, tích cực hay tiêu cực. Cô cần hiểu tại sao tâm tạo ra những hình ảnh đó, và tâm gán ý nghĩa vào chúng như thế nào.

Tới lúc này, Mae Chee Kaew bắt đầu tập trung đặc biệt vào phản hồi cảm xúc gợi lên từ việc quán thân. Cô đã rất tinh xảo trong việc ngắt được quán tính của tâm thức, và lái ngược nó về cội nguồn. Do đó, cô bắt đầu dùng chính kỹ năng đó để lái ngược luồng suy nghĩ và cảm xúc, và lần lại quá trình của nó về điểm gốc ban đầu. Cô tập trung vào cảnh phân hủy thân ở bậc cao, cô an trú vào đó mà không tạo khái niệm. Với sự hay biết tự nhiên và nhận thức phân biệt của tưởng cùng hoạt động, cô nhận thấy có sự kinh tởm trào dâng theo bản năng từ sâu bên trong cô bao trùm những hình ảnh đó. Cô lưu cảnh đó trong sự nhận biết cho đến khi đối tượng và chủ thể quan sát nhập thành một. Khi đó, cảnh và cảm xúc dần dần kết hợp và thu vào trong cho đến khi cả hai đều được tâm thức thu nhận hoàn toàn. Rồi chúng biến mất một cách nhẹ nhàng. Cô nhanh chóng tập trung lại vào cảnh trong tâm và cảm giác kinh tởm đi liền với nó; và lại nhìn dòng nhận thức, truyền cảm xúc vào cảnh đó, quay trở về nguồn của nó, rồi nhập vào trung tâm của tâm thức và rồi biến mất. Cô càng tập trung cách đó, việc lái ngược cảnh và cảm xúc càng trở nên tự nhiên và tự động. Cuối cùng, không cần nhắc nhở, các hình ảnh và cảm xúc tự mình lui vào trong tâm, quay trở về nguồn gốc ban đầu, và biến mất ở đó ngay lập tức.

Thiền của Mae Chee Kaew đã đạt đến giai đoạn quyết định trong việc quán thân, một bước ngoặt mà tại đó, nguyên nhân gốc rễ trong sự dính mắc của tâm vào sắc thân được nhìn thấy một cách hoàn toàn

rõ ràng. Khi cảm giác theo bản năng về sự kinh tởm hợp nhất với nguyên nhân gốc rễ của chúng, một điều thâm thúy bỗng lộ ra: chính tâm tạo cảm giác kinh tởm và quyến rũ, chính là tâm tạo ra nhận thức về cái xấu và cái đẹp. Những phẩm chất đó không tồn tại trong đối tượng của nhận thức. Tâm gán những thuộc tính đó vào những hình ảnh nó thu nhận được, và tự lừa gạt mình để tin rằng những đối tượng đó đẹp và quyến rũ, hoặc xấu và gớm guộc. Thực sự, dòng tâm thức luôn phóng đại trí tưởng tượng và tình cảm đang có mặt theo cấp số nhân. Tâm của cô luôn vẽ ra những bức tranh miêu tả về chính mình và tranh vẽ thế giới bên ngoài. Rồi nó rơi vào sự tưởng tượng của chính nó, tin rằng những thứ tưởng tượng đó là đích thực.

Ở giai đoạn này, sự nhận biết vô hạn như vũ trụ của cốt lõi của tâm và chức năng phân biệt của tưởng hoạt động đồng thời. Dần dần, ảo ảnh về sự gắn kết giữa các hình ảnh trong tâm cũng bắt đầu bị phá vỡ. Trong dòng trôi chảy của tâm thức, có vô số hình thái vô định và các hình khối chấp nối nổi lên, kết hợp lại thành hình ảnh, và rồi tách rời khỏi nhau ngay lập tức, chỉ nhóm hợp lại và lại tan ra. Ngay sau khi hình ảnh của thân hiện ra, nó biến mất ngay lập tức. Trước khi một ước muốn hoặc một cảm xúc được hình thành đầy đủ, nguồn gốc của sự nhận biết phong tỏa nó, làm nó phải tan ra hư không và biến mất. Thân và tâm có khả năng biểu hiện theo vô số cách ngẫu nhiên, chỉ để tan biến vào hư không, cái này tiếp đến cái kia. Ý niệm thông thường về thân biểu hiện ước muốn tồn tại và là tuyên ngôn về một cá nhân, nhưng cốt lõi biết làm chúng tan biến trước khi chúng có thể định hình chắc chắn ở trong tâm.

Hình ảnh sinh lên rồi diệt đi xảy ra nhanh đến nỗi khái niệm về bên trong và bên ngoài không còn phù hợp nữa. Cuối cùng, sắc tướng hiện lên nhấp nháy, sinh rồi diệt khỏi tâm thức với tốc độ nhanh đến nỗi ý nghĩa của chúng không còn rõ nữa. Sau mỗi lần biến mất, nhận biết trải nghiệm được sự rỗng rang diệu kỳ – sự trống vắng

của hình ảnh, và sự trống vắng của sự dính mắc vào hình tướng. Một cốt lõi cực kỳ thanh sạch của sự biết trong sáng nổi trội trong tâm. Với mỗi một hình ảnh mới lóe lên rồi biến đi, tâm càng cảm nhận sự rỗng rang một cách sâu sắc hơn. Từ giây phút đó, tâm của Mae Chee Kaew rỗng rang và rõ ràng kỳ lạ. Mặc dù thân vẫn còn, sự nhận biết của cô rỗng không. Không có bất kỳ loại hình ảnh nào còn vương lại trong tâm.

Tuệ giác này này tạo nên cuộc cách mạng trọng yếu trong toàn bộ con người Mae Chee Kaew. Cô hiểu sự thật với sự chắc chắn tuyệt đối: ảo tưởng về hình ảnh tạo ra bởi luồng tâm thức đưa đến cảm giác kinh tởm và quyến rũ. Cô nhận ra rằng cả hai đều bắt rễ sâu bên từ sự bóp méo mang tính bản năng và tiềm thức những nhận thức về sắc thân. Khi nền tảng thực sự của những nhận thức đó lộ ra, làm suy yếu hoàn toàn tính xác thực của chúng, thế giới bên ngoài của hình thức sụp đổ, và dính mắc của cô vào đó cũng đồng thời tự nhiên biến mất. Cùng với việc chấm dứt tất cả những hình ảnh do tâm tạo ra là việc đoạn lìa dính mắc vào sắc tướng. Khi tâm của cô đã hoàn toàn thoát khỏi sự dính lúu vào giác quan, cảm giác thanh tịnh sâu sắc bao trùm toàn bộ tâm cô.

Cuối cùng, đối với Mae Chee Kaew, hình ảnh của thân, thậm chí dưới tướng trạng căn bản cũng không còn tồn tại trong tâm thức. Vì không hình dáng hoặc hình thức nào còn trong tâm để nắm bắt, Mae Chee Kaew biết cô không bao giờ bị tái sinh vào sắc giới là những cõi có hình tướng nữa. Cảm giác thường có về giới hạn vật chất và thân kiến đã biến mất hoàn toàn. Cô cảm thấy mình tan ra, trải rộng ra ngoài và hòa nhập vào tất cả mọi vật, như thể tạo nên một bản chất với toàn vũ trụ; tĩnh tại trong đó, không bị ràng buộc bởi bất kỳ cái gì, là một sự rỗng rang tuyệt đỉnh – trong, sáng và tĩnh lặng.

Thanh tịnh là trạng thái bình thường của tâm. Nó bị tì vết chỉ vì nó cho bên ngoài xâm nhập vào, làm các cảm xúc như buồn và vui khởi lên và tăng trưởng cho đến khi tâm trở nên đui mù hoàn toàn đối với bản chất thực sự của chính mình.



## Cốt lõi lung linh

Cần chồi, đường thiên hành và chiếc chõng nhỏ dưới gốc cây sến đồ vẫn luôn là những người bạn đồng hành của Mae Chee Kaew qua năm tháng. Ngoại trừ giờ ăn hàng ngày, cô ít khi rời khỏi phạm vi môi trường thiên của mình. Mặc dù các tu nữ vẫn đi gặp Ajaan Mahā Boowa một tuần một lần vào ngày tụng giới, Mae Chee Kaew ít khi đi cùng họ, mà chọn việc tập trung vào tăng cường thiền tập. Mặc dù Mae Chee Kaew tập trung toàn bộ nỗ lực cho việc hành thiền, cô vẫn có sự ngưỡng mộ và kính trọng đối với Ajaan Mahā Boowa, và do đó mỗi sáng cô nấu một chõ xôi nhỏ và chuẩn bị một rổ cau cho ngài. Bình thường, Mae Chee Kaew cho một tu nữ mang đồ cúng dường tới Ajaan Mahā Boowa, chỉ thỉnh thoảng cô mới tự đi; và thậm chí lúc đó cô cũng chỉ nói chuyện với ngài ngắn gọn thôi.

Thiền viện của Ajaan Mahā Boowa nằm ở phía Đông Bắc của thị trấn trong khi ni viện của Mae Chee Kaew cách xa hai dặm về phía Tây Nam. Baan Huay Sai nằm ở giữa. Mặc dù có sự cách biệt về khoảng cách và ngài không bao giờ công bố trước kế hoạch đi xa

của mình, Mae Chee Kaew luôn biết bằng trực giác khi Ajaan Mahā Boowa rời thiền viện để đi quanh vùng tìm chỗ thanh vắng. Cô luôn biết khi ngài về. Mae Chee Kaew nói cô bỗng thấy cái lạnh bao trùm xung quanh khi Ajaan Mahā Boowa đi khỏi. Và mặc dù ngài thường đi hàng tháng trời, Mae Chee Kaew luôn biết khi ngài về vì cô thấy ấm áp trở lại kể cả trước khi ngài về tới nơi. Cái lạnh và ấm là những hiện tượng bên ngoài đến qua tướng thức; nhưng cái biết đến từ trong tâm.

Ngay khi Ajaan Mahā Boowa rời đi quanh vùng, Mae Chee Kaew lập tức nói các tu nữ đừng nấu xôi hoặc chuẩn bị trâu cau. Vài tháng sau, khi cô cảm nhận được việc ngài quay lại, cô sẽ bảo các tu nữ lại bắt đầu thổi xôi và bồ cau cho ngài. Bình thường, khi ngài còn ở thiền viện, các tu nữ chỉ đồ xôi cho ngài. Nhưng vào ngày ngài quay lại, Mae Chee Kaew yêu cầu các tu nữ nấu cơm tẻ làm đồ cúng dường đặc biệt. Buổi sáng sau hôm ngài về, các tu nữ đến thiền viện, mang cơm và trâu cau cúng dường. Ngài hỏi các cô sao biết được ngài về vì ngài mới về tối muộn hôm trước. Các tu nữ trả lời rằng Mae Chee Kaew cảm nhận được việc ngài về và yêu cầu họ chuẩn bị đồ cúng dường như thường lệ. Mỗi khi ngài đi những chuyến như vậy về, Ajaan Mahā Boowa luôn nghe một câu trả lời giống nhau. Mae Chee Kaew luôn biết; cô chưa bao giờ sai.

Mae Chee Kaew đã học được cách kiểm tra các hiện tượng thông qua việc sử dụng tướng thức riêng biệt đồng thời với nhận biết của cốt lõi tâm sẵn có. Cô nhận ra rằng tâm thức trôi chảy tự nhiên từ cốt lõi của tâm để tạo ra hoạt động nhận thức. Và những nhận thức đó được định nghĩa và phiên dịch bằng hoạt động tạo khái niệm của tâm, bắt nguồn từ cốt lõi tĩnh lặng. Do đó cô tập trung chú ý đặc biệt vào thời khắc mà dòng tâm thức khuấy động và trở dậy từ sự tĩnh lặng trong trung tâm sống của tâm cô.

Mỗi một ý nghĩ, một tia lóe lên của ý tưởng, gợn lên nhẹ nhàng qua tâm, rồi diệt đi. Đứng tách riêng, những gợn sóng tâm này không có ý nghĩa cụ thể. Chúng chỉ lóe lên trong chốc lát trong nhận biết rồi biến đi không dấu vết. Những ý tưởng vụn vặt – những yếu tố của suy nghĩ – lóe lên rồi tắt có bắt đầu và kết thúc rõ ràng, như tia chớp lóe hoặc đom đóm nhấp nháy. Nhưng sự ghi nhận rồi diễn giải của tâm đi chậm hơn nhiều, bao phủ luồng tâm thức như một làn sương mù di động, trước khi tụ lại thành những hình thức khái niệm rõ ràng. Ký ức và suy nghĩ kết hợp cùng nhau để hình thành các khái niệm và ý niệm về một cái tôi hiện hữu.

Hoạt động tạo khái niệm bao gồm các hiện tượng tâm thường xuyên sinh diệt một cách tự nhiên. Các hiện tượng này tự chúng không có nhận biết. Cái hay biết chúng là cốt lõi của tâm, bản chất biết bao trùm tất thảy. Tâm về cơ bản là không có tính nhị nguyên; nó chỉ là một thực tại sống. Luồng tâm thức từ trung tâm nhận biết tạo ảo giác về lưỡng cực, về bên trong và bên ngoài, cái biết và cái được biết.

Sắc tướng và khái niệm là những hiện tượng do hoạt động của tâm thức tạo duyên. Vì ảo giác vi tế và tràn khắp tồn tại trong tâm của mọi chúng sinh, cái nhận biết sắc tướng và khái niệm trở nên dính mắc vào những thứ do tâm thức tạo nên này. Bám níu vào khái niệm một cá nhân, một con người, tâm biến cảm thọ, ký ức, suy nghĩ thành một cái tôi. Sự bám níu đó biến bản thân tâm thành một cá nhân. Nhưng suy nghĩ và cảm thọ thực ra chỉ là những chức năng hữu vi của tâm; không phải cốt lõi gốc của nó. Cốt lõi biến thành tâm thức liên tục tạo ra hiện thực theo khái niệm, không phải là hiện thực bản chất. Và hiện thực theo khái niệm về cái tôi là đối tượng của dính mắc đã bắt rễ sâu bền.

Mae Chee Kaew nhận ra rằng tâm chân thực không có hình tướng, và không tạo khái niệm. Bằng việc quan sát một cách tự nhiên

các hiện tượng với chánh niệm rõ ràng, cô đã thoát khỏi sự dính mắc vào suy nghĩ theo khái niệm, điều này cho phép cốt lõi biết xả bỏ việc theo dõi trong tâm trước khi chúng có thể xuất hiện chắc chắn trong dòng tâm thức. Trước khi một ý nghĩ hay một ý kiến có thể hình thành đầy đủ, cốt lõi biết chỉ buông xả, làm tâm đang sinh tan biến vào hư không. Cuối cùng, bản chất không dính mắc của cốt lõi thực của tâm cũng trở nên hoàn thiện đến mức hàng loạt các sự thể hiện qua thức cũng không thể trụ được, mà tan ra trước sự hiện diện tĩnh lặng, hùng mạnh của nó.

Khi đó, tâm của Mae Chee Kaew giống như một chiến trường nơi lực lượng của sự tồn tại của tâm thức đấu chọi với cốt lõi bao trùm, bao phủ tất cả nhưng không giữ lại gì. Vì sự rộng không sâu sắc thường xuyên hòa tan vô số hình thức tồn tại đang nổi lên, cốt lõi biết của tâm chiếm ưu thế, càng trong sáng và tinh khiết hơn.

Khi tuệ giác thâm nhập sâu được vào bản chất ảo giác của các hiện tượng trong tâm, bản chất biết buông bỏ mọi khái niệm, hoàn toàn nhận ra rằng chúng chỉ là những gợn sóng trong tâm và không có bản chất thực. Bất kể chúng hiện ra thế nào trong tâm, chúng chỉ là những hình tướng hữu vi – các quy ước của tâm, rồi cũng chỉ tan vào hư không. Không có ngoại lệ nào.

Thiền của Mae Chee Kaew đang phá hủy khuôn mẫu của tâm đã thống trị sự tồn tại từ vô lượng kiếp trong luân hồi. Không một ý nghĩ nào có thể khởi lên hoặc hình thành, cho thấy chánh niệm thực sự và tự nhiên đã sinh khởi. Sự quan sát tự nhiên của tâm là sự hướng tâm trong sạch, không bị pha trộn, nó đưa đến tuệ giác rõ ràng, xuyên thấu một cách tự nhiên. Khi tâm hiểu rõ ràng bằng tuệ giác trực kiến rằng không thể tìm thấy cái tôi trong các hiện tượng của tâm, sự buông bỏ xảy ra một cách tự nhiên. Khi chú tâm hẹp lại, các dòng tín hiệu tâm gửi ra càng ngắn hơn và ít hơn. Mae Chee Kaew đã nghiên cứu và hiểu các hiện tượng theo khái niệm kỹ càng đến mức cốt lõi

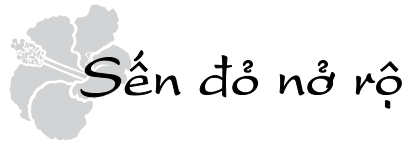


sáng trong không còn tạo ra mối liên hệ tâm thức với chúng nữa. Suy nghĩ và tưởng tượng trong tâm đã ngưng lại hoàn toàn. Bản chất biết cốt lõi của tâm đứng tách riêng, tự một mình.

Ngoại trừ sự nhận biết cực kỳ thanh sạch – sự nhận biết tràn ngập toàn bộ vũ trụ – tuyệt đối không còn gì xuất hiện. Tâm đã vượt ra khỏi các điều kiện về không gian và thời gian. Bản chất lung linh của sự sống dường như vô giới hạn, nhưng cực kỳ rỗng rang, bao trùm mọi vật trong vũ trụ. Mọi thứ như đều có một tinh chất vi tế của biết, như thế không còn gì khác tồn tại. Rũ sạch những thứ che mờ và bao phủ cốt lõi hoàn hảo của mình, tâm của cô hiển lộ sức mạnh thực sự của nó.

Khi mọi tay chân của vô minh đã bị chặt bỏ hoàn toàn, tâm của cô hội tụ vào nhân của hào quang rực rỡ – hào quang to lớn và có sức lôi cuốn đến mức Mae Chee Kaew cảm thấy chắc chắn rằng nó báo hiệu kết thúc của mọi đau khổ mà cô đã đấu tranh để đạt được. Buông bỏ được mọi dính mắc vào các yếu tố của cái tôi, cái chói sáng rực rỡ vi tế ở trung tâm của tâm cô trở thành điểm chú ý duy nhất còn lại của cô. Tiêu điểm nhận biết của cô tinh xảo và thanh sạch không thể mô tả được, và toát ra một niềm hạnh phúc chưa bao giờ có và lạ lùng đến mức nó như hoàn toàn vượt qua cõi của các pháp hữu vi. Tâm lung linh toát ra đầy sức mạnh và không gì có thể làm nó sút mẻ. Không gì có thể ảnh hưởng đến nó được. Mae Chee Kaew bây giờ chắc chắn cô đã đạt được mục đích cuối cùng, Niết bàn.

Thấy rõ vô minh nhờ ánh sáng của tuệ giác, chúng ta trở nên nhàm chán với dính mắc của ta vào nỗi đau khổ này và buông bỏ sự nắm giữ của ta. Trong khoảnh khắc mát mẻ đó, lửa trong tim ta dịu đi, và sự giải thoát khỏi đau khổ tự nhiên sinh khởi.



Giữa tháng 10 năm 1952 cây sến đỏ đầy hoa rực rỡ. Ngồi dưới gốc cây vào một buổi chiều, tâm cô được tắm trong sự rực rỡ, Mae Chee Kaew thấy đã đến lúc thông báo cho Ajaan Mahā Boowa về thành tựu tột bậc của mình. Xét cho cùng, ngài chính là nguồn cổ vũ động viên dẫn tâm cô đến sự chói lọi oai phong sâu sắc. Đã đến lúc đền đáp lại niềm tin của ngài vào cô bằng thành quả của khả hoàn. Hôm đó là ngày tụng giới, cô đến thăm ngài lúc chiều muộn. Cô rời thiền viện cùng vài cô tu nữ khác, đi cùng nhau qua cánh đồng rìa làng cho đến khi đến bờ bên kia. Từ đó, họ bắt đầu leo dốc núi đến hang của Ajaan Mahā Boowa.

Nhìn thấy Ajaan Mahā Boowa ngồi ở cửa hang, Mae Chee Kaew cúi lạy thấy mình tỏ sự sùng kính và chào ngài. Rồi cô cúi đầu, chấp tay vào nhau và xin phép được nói. Cô nói về tiến bộ của mình trong năm vừa qua, cẩn thận đưa chi tiết về các giai đoạn liên tiếp nhau trong trải nghiệm của mình, kết thúc bằng tiếng “sư tử gầm”, sự rộng

rang tỏa sáng tâm bao trùm toàn bộ vũ trụ và vượt qua khỏi thế giới hữu vi.

Khi cô ngừng nói, Ajaan Mahā Boowa nhìn lên và hỏi một cách từ tốn, “Đã hết chưa?” Mae Chee Kaew gật đầu. Ajaan Mahā Boowa ngừng một lát rồi nói:

“Khi con tìm hiểu các hiện tượng của tâm đến khi con hoàn toàn vượt ra ngoài chúng, những ô nhiễm còn lại của tâm thức sẽ rút lại vào một hạt nhân tỏa sáng duy nhất của nhận biết, hợp vào với cốt lõi tỏa sáng tự nhiên của tâm. Hào quang này to lớn và tuyệt vời đến mức các căn siêu việt như chánh niệm, tỉnh giác tự nhiên và trí tuệ trực kiến cũng nằm dưới sự điều khiển của nó không thoát được. Sự trong sáng của tâm rất tuyệt vời và làm cho mọi người trầm trở ngưỡng mộ đến mức không gì có thể so sánh được. Cốt lõi lung linh là sự cô đọng của thiện pháp và phạm hạnh hoàn hảo, là bậc cao nhất trong hạnh phúc tâm linh. Đó là cái tôi thực sự ban đầu – cái lõi của sự tồn tại của con. Nhưng cái tôi thực sự này cũng là nguồn gốc cơ bản của dính mắc vào sự tồn tại và muốn trở thành. Cuối cùng chính sự dính mắc vào sự lôi cuốn của hào quang nguyên thủy này của tâm làm cho các chúng sinh lang thang vô định trong thế giới của trở thành và tan rã, luôn luôn bám víu vào sinh để rồi chịu đựng tử.

“Nguyên nhân căn bản của dính mắc đó chính là vô minh về cái tôi thực sự của con. Vô minh là cội nguồn của tất cả các ô nhiễm của tâm thức, và đầu ra của nó là quán tính hoạt động liên tục của thức. Trong lĩnh vực này, vô minh là chỉ huy tối cao. Nhưng một khi chánh niệm và trí tuệ đủ mạnh để hạn chế hoạt động của thức và do đó đóng đầu ra này lại, ảo giác tạo bởi dòng chảy của các hiện tượng của

tâm không còn nữa. Cắt đứt mọi luồng ra bên ngoài làm vô minh không còn chỗ quay trong tâm, bắt nó phải tụ lại thành một hạt nhân sáng rực rỡ mà từ đó mọi sự biết bắt nguồn. Trung tâm của sự biết này là một sự rỗng rang rực rỡ thực sự tràn ngập và đầy kinh ngạc.

“Nhưng không được nhầm lẫn sự rỗng rang rực rỡ hào quang ấy với sự rỗng rang thanh khiết của Niết bàn. Hai cái đó khác nhau như ngày và đêm. Cái tâm rực rỡ hào quang ấy là tâm gốc của vòng sinh tử không ngừng; chứ không phải là cốt lõi tâm thuần khiết hoàn toàn thoát khỏi sinh tử luân hồi. Hào quang là một trạng thái rất vi tế mà sự rực rỡ và trong sáng làm nó có vẻ rỗng rang. Đó là bản chất tự nhiên gốc của con nằm ngoài tên và hình tướng. Nhưng đó chưa phải là Niết bàn. Nó là cái rất căn bản của tâm đã được thanh lọc đến độ có được đặc tính nổi trội là bản chất biết đầy lời cuốn và oai phong. Khi tâm rút cuộc buông bỏ mọi dính mắc vào hình tướng và khái niệm, cốt lõi còn lại cực kỳ tinh khiết. Nó đã buông xả tất cả – trừ chính nó. Nó vẫn bị bao trùm bởi vô minh căn bản về bản chất thực sự của chính nó. Vì vậy, cốt lõi rực rỡ hào quang đã chuyển sang hình thái vi tế của cái tôi mà con không nhận ra. Cuối cùng con tin rằng những cảm thọ vi tế của hạnh phúc và hào quang tỏa sáng là cốt lõi vô vi của tâm. Không biết là vẫn còn vô minh, con chấp nhận cái tâm oai phong này như sản phẩm cuối cùng. Con tin nó là Niết bàn, là sự rỗng rang siêu việt của tâm thanh tịnh.

“Nhưng sự rỗng rang, hào quang, trong sạch và hạnh phúc đều là các trạng thái rất vi tế của tâm vẫn bị bao phủ bởi vô minh. Khi con quan sát sự rỗng rang cẩn thận, với chú ý không ngừng, con sẽ thấy nó không thực sự đồng bộ,

không thực sự thường tồn. Sự rỗng rang do vô minh tạo ra là kết quả của các pháp hữu vi rất vi tế. Thịnh thoảng nó thay đổi chút ít – rất ít thôi – nhưng đủ để cho con biết là nó vô thường. Những thay đổi vi tế có thể thấy được, vì mọi pháp hữu vi – bất kể là chúng tinh khiết, rực rỡ và oai phong thế nào – chắc chắn sẽ biểu lộ vài triệu chứng không bình thường.

“Nếu đó thực sự là Niết bàn, tại sao trạng thái tinh khiết này của tâm lại bộc lộ những trạng thái vi tế khác nhau? Nó không phải là thường và thực. Hãy tập trung vào trung tâm lung linh rực rỡ đó để thấy rõ rằng hào quang của nó vẫn có những tính chất đó – vô thường, không hoàn hảo và không bản chất – cũng giống như tất cả các hiện tượng khác mà con đã vượt qua. Khác biệt duy nhất là hào quang này vi tế và trong sạch hơn rất nhiều.

“Hãy cố gắng tưởng tượng con đang ở trong một căn phòng trống. Con nhìn xung quanh và chỉ thấy không gian trống rỗng – khắp mọi nơi. Hoàn toàn không có gì chiếm lĩnh không gian đó – ngoại trừ con, đứng ở giữa phòng. Ngưỡng mộ sự rỗng rang, con quên bản thân mình. Con quên là con chiếm vị trí trung tâm trong không gian đó. Thế thì làm sao căn phòng rỗng được? Một khi còn có người trong căn phòng đó, nó không thể hoàn toàn trống rỗng. Khi con cuối cùng nhận ra được rằng căn phòng không bao giờ có thể thực sự trống rỗng nếu con không rời đi; đó là giờ khắc vô minh về bản ngã thực sự của con tan rã, và tâm vô si, thanh tịnh khởi lên.

“Khi tâm đã buông xả tất cả các pháp, tâm hiện ra cực kỳ rỗng rang; nhưng ai còn ngưỡng phục sự rỗng rang, ai còn đang dính vào sự rỗng rang, người đó vẫn đang còn tồn tại.

Cái tôi, như một điểm tựa, là cốt lõi của mọi sự hay biết sai lệch, vẫn còn lẫn trong cốt lõi biết của tâm. Cảm giác về bản ngã là vô minh căn bản. Sự hiện diện của nó cho thấy sự khác biệt giữa sự trống rỗng vi tế của tâm tỏa hào quang và sự rỗng rang siêu việt của tâm thanh tịnh, thoát khỏi tất cả mọi hình tướng của vô minh. Cái tôi là chướng ngại thực sự. Ngay khi nó tan rã và biến mất, không còn lại bất kỳ chướng ngại nào nữa. Sự rỗng rang siêu việt xuất hiện. Cũng như trường hợp của một người trong căn phòng trống, ta có thể nói tâm thực sự rỗng rang chỉ khi cái tôi rời khỏi mãi mãi. Sự rỗng rang siêu việt này là sự tách rời hoàn toàn và mãi mãi mà không đòi hỏi bất kỳ một cố gắng nào nữa để duy trì.

“Vô minh là sự nhận biết mù quáng về bản chất, được khoác áo bên ngoài bằng hào quang, trong sáng và hạnh phúc. Do vậy, đó là thiên đường an toàn nhất của cái tôi. Nhưng những tính chất quý báu đó cũng chỉ là sản phẩm của các nhân duyên vi tế. Sự rỗng rang thực sự xảy ra chỉ khi từng dấu tích nhỏ của pháp hữu vi biến mất.

“Ngay khi con quay lại và biết nó là cái gì, nhận biết sai lầm đó sẽ tan rã ngay. Phủ mờ cái thấy của con bằng vẻ lộng lẫy của nó, sự lừa bịp lung linh ấy đã che mất kỳ quan tự nhiên thực sự của tâm.”

Trở về thiền viện tối hôm đó, Mae Chee Kaew quán xét xem cái tâm đầy hào quang đã trở thành dính mắc dai dẳng còn lại duy nhất của mình như thế nào. Ca tụng và nâng niu nó hơn tất cả mọi thứ, cô không hề muốn can thiệp vào nó. Trong toàn bộ thân và tâm, không gì nổi trội như sự lung linh đó. Nó gợi lên cảm giác kinh ngạc mê hoặc trong tâm – và hệ quả là một cảm giác bảo vệ dính mắc – đến nỗi cô không muốn cái gì động chạm vào nó cả.

Vì Mae Chee Kaew còn vô minh về cốt lõi của tâm biết, cô quên không tìm hiểu và đánh giá bản chất tự nhiên của cốt lõi đó. Khi phạm vi của tâm thu vào trong, nó tụ mình vào một nhân hào quang – rực rỡ, vui vẻ và ngoan cường. Mọi hoạt động của tâm đều khởi lên từ nhân đó. Tâm thức trôi chảy từ nhân đó. Suy nghĩ hình thành từ đó. Mọi niềm hạnh phúc cũng như tụ ở đó. Do đó cô đã tin rằng đó phải là Niết bàn, trung tâm của sự sống của cô, luôn luôn sáng và trong. Nhưng bây giờ cô nhận ra rằng đó chính là cái nhân của nguồn gốc cho mọi khổ đau.

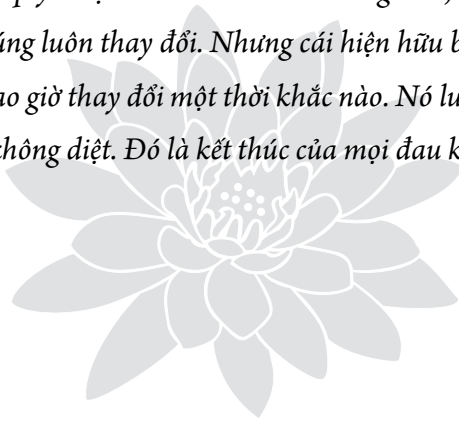
Không hề run sợ, Mae Chee Kaew bắt đầu xem xét tỉ mỉ hào quang rực sáng phi thường của mình, tìm kiếm bất kỳ dấu hiệu nào của sự không hoàn hảo. Tâm lung linh trông không một tí vết, không bị phiền nhiễu gì và thoát đầu vô cùng trong sáng. Nhưng khi cô nhìn nó kỹ hơn, cô bắt đầu nhận thấy một ít mờ đục cũng vì tế tương đương thính thoảng nổi lên làm vẩn đục cốt lõi biết sáng rực rỡ hào quang trong suốt như pha lê ấy. Sự bất thường này khiến một dạng vi tế tương đương của sự không thỏa mãn và không chắc chắn lọt vào. Những trời sục cực nhỏ mà cô quan sát được đã thể hiện đủ rõ sự thay đổi để cô nghi ngờ và khích lệ cô kiên trì. Cuối cùng, cô đã an trú hoàn toàn vào việc quan sát sự thay đổi đó đến nỗi cô mất mọi cảm giác về thời gian. Cô hoàn toàn quên thời gian trong ngày, thời gian để ngủ và thậm chí là cả việc cô đang rất mệt. Không hề nản chí, cô tiếp tục ngày qua ngày, để ý những sự không đồng nhất nhỏ nhất khi chúng khởi lên, cho đến khi sự chắc chắn về nhận biết tỏa sáng hào quang giảm dần rồi biến mất hẳn.

KHI TIA BÌNH MINH ĐẦU TIÊN của ngày 1 tháng 11 năm 1952 ló rạng, Mae Chee Kaew thấy thân mình mệt mỏi. Với chánh niệm hoàn hảo, cô đã thiền đi trong bốn tiếng đồng hồ bằng đôi chân trần. Cô quyết

định ngồi nghỉ một lúc trước khi đi ra bếp chuẩn bị thức ăn cúng dường cho chư tăng. Tia ban mai đầu tiên của bình minh bắt đầu rọi sáng phần chóp đỉnh của cây sến đỏ, tắm những bông hoa vàng trong ánh sáng nhẹ nhàng của sự thức tỉnh sắp xảy ra. Cô chậm rãi bước về chiếc chõng tre dưới gốc cây, và ngồi hoàn toàn tĩnh lặng một lúc lâu – khoảnh khắc của định sâu không chú tâm, tĩnh lặng. Một quãng tĩnh lặng kéo dài nơi không có gì tiến lên phía trước, không gì lùi lại sau và không gì đứng yên. Tiếp đó, tỉnh giác nhưng không biết cái gì cụ thể, ngưng trong sự rỗng rang, hào quang trong suốt như pha lê của tâm mà cô đã nâng niu bao lâu bỗng nhiên quay chiều và tan rã – lộ ra cốt lõi biết tất cả, thanh tịnh tràn ngập tâm và bao trùm toàn vũ trụ. Cái biết ở tất cả mọi nơi, nhưng không biết cái gì. Không có tính cách và không có nguồn gốc, bắt nguồn không từ một điểm cụ thể nào, cái biết chỉ đơn giản là sự xảy ra đồng thời của sự mở rộng của vũ trụ. Sự nhận biết đầy hào quang đã tan biến trong tích tắc, để lại sự tinh khiết của tâm và tự do cốt yếu của tịnh Pháp – cái biết vô vi đã hoàn toàn vượt qua mọi hình thái khái niệm của con người.



*“Thân, tâm và cốt lõi đều là những thực tại khác nhau. Tất cả mọi thứ đều được biết – đất, nước, lửa và gió; thân thể, cảm thọ, ký ức, suy nghĩ và tâm thức; âm thanh, hình ảnh, mùi, vị, xúc chạm và xúc cảm; tham lam, nóng giận và si mê – tất cả đều được biết. Tôi biết tất cả những cái đó như chúng tồn tại – trong trạng thái tự nhiên của chính chúng. Nhưng tôi có tiếp xúc với chúng bao lâu đi nữa, tôi cũng không thể tìm ra được một tích tắc khi chúng có quyền lực đối với tâm tôi. Chúng sinh, rồi chúng diệt. Chúng luôn thay đổi. Nhưng cái hiện hữu biết chúng không bao giờ thay đổi một thời khắc nào. Nó luôn không sinh và không diệt. Đó là kết thúc của mọi đau khổ”.*





Phần bốn  
Thanh tịnh





Mọi người nói rằng họ muốn đạt được Niết bàn do đó họ nghiền cổ và nhìn lên sự mệnh mông của không gian. Họ không nhận ra rằng họ có nhìn được xa và cố gắng đến đâu, họ cũng không tìm thấy được Niết bàn. Đơn giản là nó không có trong thế giới của thực tại quy ước.



## Sông và đại dương

Sông chảy tự do ra biển cả, mỗi con sông có một tên và đặc tính riêng của mình. Tuy nhiên, khi đã chảy hết ra biển mệnh mông, các nguồn nước hợp lại thành một chất cơ bản và các con sông mất những đặc tính riêng của chúng. Nước sông vẫn đó nhưng không còn tính chất riêng khác biệt với đại dương nữa. Sông và đại dương không phải là một, mà cũng không khác nhau. Cũng tương tự như vậy, cốt lõi thanh tịnh của Mae Chee Kaew đã hợp vào đại dương không biên giới của Niết bàn. Cốt lõi vẫn thế, không thay đổi. Nhưng không thể phân biệt nó khỏi yếu tố cốt lõi của Pháp thanh tịnh của Niết bàn. Và cũng như nước sông không thể quay về thượng nguồn, cốt lõi đã hợp nhất của tâm không thể nối kết với những giây phút quá khứ của thức sinh ra ảo giác về sự tiếp diễn của cái tôi. Sống trong thực tại không thời gian, không bị trói buộc bởi quá khứ và tương lai, cốt lõi đó không gặt quả của nghiệp cũ hoặc gieo hạt cho nghiệp mới. Nó không còn để lại mảy may dấu vết nào đánh dấu sự tồn tại của nó.

Trong nhiều ngày, Mae Chee Kaew hoàn toàn an trú trong tinh chất của sự chứng ngộ. Ánh hào quang của tâm mà cô đã nâng niu bao lâu nay trở thành thô và bản khi mang ra so sánh, như là phân để cạnh vàng vậy. Cuối cùng, qua luồng tâm thức tự nhiên, cốt lõi của tâm bắt đầu kết nối với các căn nhận biết và với sự tồn tại vật lý của thân cô – những yếu tố thuộc về con người trần thế vẫn đang phải chịu nằm trong vòng sinh tử. Tâm thức của Mae Chee Kaew và tấm thân vật lý của cô là những thứ còn dư sót lại của nghiệp quá khứ từ vô lượng kiếp, và chúng sẽ tiếp tục nhận quả từ những hành động trong quá khứ cho đến khi chúng tan rã khi chết. Mặc dù mọi dính mắc vào chúng đã tan biến trong đại dương mênh mông của Niết bàn, thân và tâm tiếp tục hoạt động bình thường trong môi trường tự nhiên của chúng. Nhưng vì cốt lõi của tâm đã thanh sạch, mỗi một ý nghĩ là một thể hiện của vô si, và mỗi một cử chỉ là một thể hiện của sự chứng ngộ. Sống *trong* thế gian nhưng không còn là *của* thế gian nữa, tâm của Mae Chee Kaew không bị ảnh hưởng bởi những ham muốn trần thế.

Vì thân và tâm của cô là quả của nghiệp quá khứ còn vương sót lại, cô nghĩ tới việc vén tấm màn che các kiếp quá khứ của mình để xem nó dẫn đến đâu. Bằng sức mạnh của thiên nhân, cô bắt đầu quán chiếu về quá khứ vô thủy của các kiếp sống trước của mình. Cô ngạc nhiên khi thấy bao nhiêu lần mình đã sinh ra và bao nhiêu lần mình đã chết; nhìn thấy bao nhiêu kiếp mình đã dùng chân trong thế giới vô tận của cõi hữu tình. Nếu số xác không thể đếm được mà cô đã vứt bỏ trên con đường ấy được trải ra khắp diện tích cả vùng quê thì cũng không còn một chỗ trống nào. Hãy tưởng tượng quãng thời gian từ khi sinh ra cho đến khi chết cho từng đó kiếp sống! Không thể nào đếm được tất cả những lần sinh và tử. Quá, quá nhiều để có thể thử đếm nữa cơ. Cô sững sờ khi nhìn quá khứ của mình. Tại sao đã sinh ra vào đau khổ biết bao lần, mà cô vẫn luôn gắng sức để sinh ra tiếp?

Cuối cùng, chú ý của cô quay sang số xác không thể đếm được mỗi người đã bỏ đi khi sống trên trái đất này. Cô thấy như vậy ở mọi nơi. Mọi chúng sinh, nam hay nữ, có quá khứ giống hệt nhau trong việc chết và tái sinh; tất cả đều bị cột trong một chu trình sai lầm. Mọi người đều bình đẳng về mặt này. Không hề có bất công và bất bình đẳng, chỉ có nhân của nghiệp và duyên tạo điều kiện dẫn đến nhiều hình thái lặp đi lặp lại của trở thành và tan rã. Lùi về quá khứ vô cùng, cô thấy cõi hữu tình đây ập xác chết và sự phân hủy của chúng sinh. Đó là một cảnh tượng khó quên.

Mae Chee Kaew luôn từ bi – cô đồng cảm sâu sắc với số phận tâm linh của đồng loại. Nhưng sự thực của Pháp tối cao tràn đầy tâm cô bây giờ đã vượt qua toàn bộ hình thức khái niệm của nhân loại. Làm sao cô có thể giải thích bản chất đích thực của Pháp cho người khác được? Thậm chí nếu cô có thử, người bình thường, còn đắm chìm trong vô minh, không bao giờ có thể hy vọng nắm bắt được sự thanh tịnh phi thường của tâm. Cô khó có thể tìm được người nào có đủ ý thức lắng nghe để mà giảng. Do đó, Mae Chee Kaew đầu tiên thấy không có động cơ để nói về trải nghiệm của mình. Dù sao cũng đã tìm được đường ra, thoát được một mình là cô đã mãn nguyện rồi. Cô được tự do sống cuộc sống tĩnh mịch hoàn hảo trong những năm còn lại của mình. Hoàn thành trọn vẹn ước nguyện cả đời là đạt được Niết bàn đã là quá đủ rồi. Cô thấy không có lý do gì phải mang trách nhiệm dạy dỗ cho phiền toái.

Quán chiếu sâu thêm khiến cô tưởng nhớ đến Đức Phật và vai trò dẫn lối của Ngài trong việc phát hiện ra con đường đích thực đoạn diệt khổ đau. Suy nghĩ lại về Pháp giải thoát và đoạn đường cô đã phải trải qua để vén mở nó, cô cuối cùng đã nhận ra mình trong những người khác: cô cũng đã từng là một người như họ. Chắc chắn những người khác có xu hướng tinh thần mạnh mẽ cũng có khả năng tương tự như cô. Cung kính xem lại tất cả mọi khía cạnh trong giáo

pháp của Đức Phật, cô thấy nó phù hợp với mọi người trên trái đất, và phần thưởng sẽ đến cho những ai muốn thực hành đúng. Trí tuệ đó cho cô lấy lại ước muốn giúp đỡ mọi chúng sinh muốn nghe.

Mae Chee Kaew đã giành gần trọn hai năm sống trong sự tách biệt ở ni viện, chiến đấu giành tự do bằng quyết tâm mãnh liệt. Bây giờ cô chuyển việc tự tách mình sang việc gần gũi tham gia vào các công việc hàng ngày của chư ni. Với tất cả khả năng của mình, cô muốn đảm bảo rằng mọi người bạn đồng hành trên con đường tâm linh của cô đều có cơ hội tốt nhất để hiện thực hóa tiềm năng của họ. Tuy nhiên, cô bị hạn chế trong kỹ năng giảng dạy. Mae Chee Kaew là người phụ nữ nông thôn giản dị, thất học, chưa bao giờ hùng biện hoặc nói năng gãy gọn hay khúc triết khi diễn đạt ý nghĩ của mình. Con người hiện tại là một sản phẩm của nghiệp, tính cách này đã ăn sâu trong cô không hề thay đổi. Cô chỉ thoải mái khi nói bằng tiếng Phu Tai, nêu lên ý kiến của mình bằng ngôn ngữ mộc mạc và giản dị của người nông dân. Hùng biện là một năng khiếu trời cho mà cô không bao giờ có được. Vì vậy, những gì cô dạy đều ngắn gọn, thẳng thắn và đơn giản – những giải thích cô động cắt thẳng vào tâm của vấn đề, để cho người nghe tự suy đoán những vấn đề xung quanh. Mặc dù Mae Chee Kaew biết bằng trực giác rằng tâm của mỗi người có những định kiến đạo đức cơ bản, và lời khuyên từng người cần nghe là khác nhau, cô thấy không thể diễn tả chỉ dẫn đó bằng một bài nói dài vì không đủ khả năng diễn tả và mở rộng bằng lời cho những ý nghĩ hình thành trong tâm cô. Đối với trí tuệ xuyên thấu và rõ ràng của Mae Chee Kaew, những ai đã thực sự biết sự thật thì im lặng, còn những ai hay nói về sự thật thực ra biết rất ít.

Cuộc sống ở Baan Huay Sai vẫn giữ được sự quân bình giữa việc tập trung vào hành thiền và việc phục vụ người dân quanh vùng, và Mae Chee Kaew đóng vai trò trọng tâm trong việc đáp ứng nhu cầu và nguyện vọng của cả hai bên. Biết các tu nữ hành thiền ở những



trình độ nhất định, cô khuyến khích các chị em của mình trong việc thực hành của riêng họ, nói chuyện từ góc độ của người đã trải qua tất cả các trình độ và vượt qua mọi rào cản. Sự chuyên cần cương quyết của cô làm cô thành nguồn cổ vũ động viên các tu nữ – một tấm gương sống về khả năng tiềm tàng của chính họ.

Vài chục năm sống vất vả trong cuộc sống thôn làng đã làm cô đồng cảm với gánh nặng mà người phụ nữ phải chịu đựng trong cuộc sống hàng ngày của họ. Bây giờ, cô cho họ lời khuyên trong những vấn đề nhỏ nhất và trần tục nhất bằng trí tuệ giản dị, chất phác với lòng kính trọng và hiểu biết lẫn nhau. Những ai đến thiền viện tìm sự giúp đỡ của cô đều được đón chào bằng vẻ mặt thanh thản chan chứa hân hoan. Điều đó đã nâng những con người bình dị lên một tầng tâm thức cao hơn và sáng hơn, vượt ra khỏi đau khổ trong kiếp sống trần gian. Trên hết, cô có sự chú ý đặc biệt đến các chúng sinh vô hình từ các cõi phi vật chất. Vào lúc khuya ban đêm, cô thường tiếp khách từ các cõi tâm linh khác nhau. Cô tiếp ma quỷ và chư thiên nhiều như nhau, đều dùng những cuộc đối thoại không lời mà cô đã thành thực từ tấm bé. Vì những cuộc trò chuyện đó dùng ngôn ngữ của tâm, do đó không bị hạn chế bởi cách diễn đạt bằng lời, lời khuyên của cô trôi chảy tự do, như tình thương và lòng từ bi trong sáng của cô. Vì có những tài năng đặc biệt đó, Mae Chee Kaew cảm thấy có trách nhiệm cá nhân đối với những người sống ở các thế giới tâm linh trong suốt quãng đời còn lại của mình. Ngay cả khi đã già và sức khỏe kém, cô vẫn giúp đỡ họ không mệt mỏi.

Từ khi sơ sinh và suốt thời thơ ấu, ta trông cậy vào cha mẹ, rồi lớn lên là thầy cô. Ta có đây hôm nay là nhờ những người đó đã giúp đỡ ta. Ta nhận ơn họ thật nhiều.



Ajaan Mahā Boowa và đệ tử của ngài ở quanh Baan Huay Sai, sống và thực hành tại vùng đó trong vài năm nữa. Bằng hiểu biết đặc biệt của mình, Mae Chee Kaew luôn biết được họ ở đâu; họ đến và đi đều không nằm ngoài sự nhận biết của cô. Năm 1953, sau mùa an cư, Ajaan Mahā Boowa đã chứng kiến một linh ảnh đoán trước tương lai trong khi hành thiền. Nâng thân mình một cách nhẹ nhàng lên khỏi mặt đất và chuẩn bị để nói chuyện với một đám đông Phật tử, ngài nhìn xuống thấy người mẹ đã lú lẫn, đang quỳ trước mình. Nhìn ngài than khóc, bà van ngài đừng quên mình. Bà như nói “Sư không bao giờ về nữa à?” Xả thiền, Ajaan Mahā Boowa nghĩ lại hình ảnh đó và hiểu đó là dấu hiệu rõ ràng rằng đã đến lúc cần giúp đỡ mẹ mình bắt đầu con đường tâm linh. Với lòng biết ơn sâu sắc đối với những gì bà đã hy sinh vì ngài, ngài quyết định trở về quê và làm lễ xuất gia cho người mẹ 60 tuổi của mình thành nữ tu mặc áo trắng. Ngài muốn tạo cho bà cơ hội tốt nhất phát triển tâm linh trong những năm còn lại

của mình. Nhanh chóng, ngài gửi thư nói bà chuẩn bị để làm lễ xuất gia thành *mae chee*.

Ajaan Mahā Boowa yêu cầu Mae Chee Kaew đi cùng ngài về quê. Ngài tin chắc rằng cô sẽ là người đồng hành và thầy dạy lý tưởng cho mẹ mình – một người có thể trợ giúp bà trong những bước đầu tiên trên con đường tu tập. Vì Ajaan Mahā Boowa đã hướng dẫn Mae Chee Kaew đạt được pháp siêu việt, cô ngưỡng mộ và biết ơn ngài sâu sắc và mong ước được đền đáp ơn đó. Do đó, cùng với hai cô tu nữ nữa, cô đi cùng Ajaan Mahā Boowa và các đệ tử của ngài trên đoạn đường dài về làng Baan Taad.

Nơi Ajaan Mahā Boowa sinh ra nằm cách Baan Huay Sai vài trăm dặm, ở tỉnh Udon Thani. Khi đến làng Baan Taad, họ thấy mẹ ngài đang mong chờ cuộc sống mới của mình. Ngay lập tức, họ chuẩn bị cho bà làm lễ xuất gia. Thấy mẹ đã quá già để lang thang cùng mình trong rừng và núi, Ajaan Mahā Boowa tìm một chỗ phù hợp trong địa phận làng Baan Taad để dựng một thiền viện trong rừng. Khi một người cậu và bạn của ông cúng dường một khoảnh rừng khoảng 70 mẫu nằm về phía Nam của làng, Ajaan Mahā Boowa đã chấp nhận. Ngài quyết định định cư ở đó và xây dựng thiền viện nơi cả các sư và các cô tu nữ có thể sống trong sự tách biệt thanh bình. Ngài yêu cầu các Phật tử dựng *sala* và những cái chòi nhỏ bằng tre lợp mái cỏ cho chư tăng ni.

Sau đó, Ajaan Mahā Boowa đưa mẹ mình và Mae Chee Kaew cùng một nhóm các sư xuyên con đường dài đi xuống tỉnh Chantaburi ở phía Nam, một vùng ven biển làm nghề chài lưới và trồng hoa quả. Họ an cư mùa hạ năm 1954 ở đó, gặp phải trở ngại không ngờ cho chuyến đi. Mẹ của ngài và Mae Chee Kaew chẳng bao lâu sau đã thấy khó thích ứng được với khí hậu ở vùng mới vì ẩm hơn và không quen thức ăn. Nó khác với sinh hoạt nông thôn đơn giản của vùng Đông Bắc. Ít lâu sau, mẹ của Ajaan Mahā Boowa bị ốm do một căn

bệnh không chẩn đoán được. Cuối mùa mưa, bệnh của bà nặng thêm thành chứng liệt toàn thân ảnh hưởng trầm trọng đến việc di chuyển. Ajaan Mahā Boowa quyết định đưa bà về vùng đất quen thuộc của làng Baan Taad và chữa trị cho bà ở đó. Khi ngài và cả đoàn về đến nhà thì đã có một cái *sala* cùng những cái chòi mới dựng chào đón họ đến thiền viện mới.

Khi trở lại thiền viện mới, Mae Chee Kaew nhanh chóng bắt tay vào việc. Cô luôn nhạy cảm với các loại thuốc chữa bệnh sẵn có trong cây rừng. Hiểu biết đó về cây cỏ cho cô biết rất nhiều bài thuốc chữa bệnh dân gian. Cô vào rừng tìm rễ và củ của những cây cỏ mọc ở đó có khả năng chữa bệnh cho cơ thể của *mae chee* già. Dùng những cây này theo đúng cách, Mae Chee Kaew bắt đầu chữa cho người mẹ đang bệnh của Ajaan Mahā Boowa. Cẩn thận điều chỉnh liều lượng của thuốc lá cho phù hợp với bệnh tình và triệu chứng luôn thay đổi của người bệnh, cô chăm cho mẹ của thầy mình một cách cẩn thận.

Tin tưởng vào sự chăm chút thường xuyên và khả năng chữa bệnh bằng cây cỏ của Mae Chee Kaew, mẹ của Ajaan Mahā Boowa dần dần lấy lại được sức khỏe. Đầu tiên là khả năng di chuyển của bà hồi phục. Tiếp đến, sau một thời kỳ dưỡng bệnh dài gần ba năm, bà lấy lại hoàn toàn khả năng sử dụng chân tay.

Trong những năm đầu, cuộc sống tại thiền viện trong rừng Baan Taad rất khó khăn. Mọi vật dụng thiết yếu cho cuộc sống đều thiếu thốn. Mae Chee Kaew và các sư khác may y bằng vải liệm xác chết. Gối của họ được nhồi bằng rơm cúng dường tới các sư. Dép của họ được cắt từ lốp xe cũ. Cơm phần lớn là ăn không và không có thức ăn, chỉ đủ để sống qua ngày. Sau này, Mae Chee Kaew khó có thể tả được khó khăn khi sống ở Baan Taad những năm đầu tiên đó.

Đến năm 1960, thế giới bên ngoài bắt đầu ảnh hưởng đến truyền thống hành thiền trong rừng và khung cảnh truyền thống đã thay đổi hoàn toàn. Việc phá rừng diễn ra nhanh chóng và ở khắp nơi, buộc

các sư đầu đà phải thay đổi, và cuối cùng là mất lối sống du cư của các ngài. Khi môi trường địa lý thay đổi, thiên viện trong rừng Baan Taad tiên phong trong việc lập thiên viện cố định, nơi cộng đồng các sư và tu nữ có thể tiếp tục di sản của Ajaan Mun, cố gắng giữ phạm hạnh của người xuất gia, giữ giới luật chặt chẽ và hành thiền miên mật. Với phong thái của nhà lãnh đạo và bản tính thẳng thắn, Ajaan Mahā Boowa trở thành người then chốt trong việc cố gắng giữ gìn tinh huynh đệ của các sư đầu đà, và nhờ đó giữ gìn phong cách thực hành độc đáo của Ajaan Mun cho các thế hệ tương lai. Sử dụng trí tuệ hoàn hảo và khả năng hùng biện, ngài làm việc không mệt mỏi để trình bày cuộc đời và phương pháp tu tập của Ajaan Mun tới ngày càng đông đảo người nghe. Những người tu tập dần bị thu hút đến thiên viện của Ajaan Mahā Boowa, với hy vọng thu nhận được lời chỉ dạy từ người thầy thực thụ. Dòng người đến học tập đã biến thiên viện thành một trung tâm nổi tiếng trong việc thực hành Phật Pháp. Trong quá trình này, Mae Chee Kaew với phong cách giản dị và không hoa mỹ trong lời ăn tiếng nói vẫn ở dưới bóng của vị thầy lỗi lạc của mình, âm thầm khuyên và động viên những người phụ nữ đến xuất gia tại thiên viện.

Khi sức khỏe của mẹ của Ajaan Mahā Boowa tiến bộ hơn, Mae Chee Kaew nhẹ nhàng thuyết phục bà tập trung hoàn toàn vào việc hành thiền. Muốn bà xây dựng được một nền tảng vững chắc trong thực hành, cô làm cho người phụ nữ lớn tuổi cố gắng chuyên cần và chờ đợi kết quả một cách kiên nhẫn. Sự tiến bộ nhanh chậm thế nào phụ thuộc phần lớn vào xu hướng phạm hạnh đã tích lũy được trong quá khứ và vào sự cố gắng mà bà bỏ ra cho việc thiền đi và thiền ngồi. Bằng việc luôn vun trồng phạm hạnh và không bao giờ cho phép những ý nghĩ xấu xa len vào, tâm bà sẽ sáng hơn và hiểu biết sẽ thâm sâu hơn. Cuối cùng, bà sẽ nhận ra rằng mọi thứ đều do tâm tạo ra. Mắt nhìn thấy hình cảnh; tai nghe âm thanh; mũi ngửi mùi; lưỡi nếm

vị; thân cảm giác xúc chạm; ý trải nghiệm cảm thọ. Nhưng tâm biết tất cả những điều này. Tâm biết những điều đó và nghĩ về chúng, tưởng tượng chúng thành những thứ cụ thể và thực. Bằng việc vun trồng chánh niệm và trí tuệ, có thể nhìn được hoạt động của tâm như nó thực sự là: vô thường, vô ngã và luôn gắn liền với khổ đau.

Nếu không tập trung đúng mức, ô nhiễm sẽ kéo tâm đi liền theo chúng, lấn át tâm bằng đà tự nhiên mạnh mẽ của chúng. Trước khi ta nhận ra được cái gì đã xảy ra, sự thèm khát, sân hận, tham lam và ảo tưởng đã chiếm lĩnh, và sự hiện hữu của tâm đã biến mất. Để tránh điều đó, Mae Chee Kaew thôi thúc mẹ của Ajaan Mahā Boowa quan sát tâm cẩn thận và học cách nhận ra hoạt động của ảnh hưởng ô nhiễm trong tâm.

Những lời dạy đầy trí tuệ và sự khích lệ của Mae Chee Kaew đã truyền được cảm hứng cho mẹ của Ajaan Mahā Boowa, và đưa thiên của bà vững chắc vào lộ trình đúng đắn. Vài năm trôi qua, bà đã phát triển được một nền tảng tâm linh vững chắc. Khi Mae Chee Kaew rời khỏi thiền viện trong rừng Baan Taad năm 1967, cô đã thành công trong việc đưa *mae chee* già thẳng tiến trên con đường cao quý của Đức Phật.

Trước khi hỏi, hãy tìm câu trả lời trong bạn trước.  
Nếu bạn tìm, thường bạn sẽ tự mình tìm thấy câu  
trả lời.



## Cam kết trọn đời

Cho đến năm 1967, mẹ của Ajaan Mahā Boowa và các *mae chee* khác thực hành dưới sự hướng dẫn của Mae Chee Kaew đã có được nguyên tắc vững chắc trong hành thiền. Với sự cho phép của Ajaan Mahā Boowa, Mae Chee Kaew kính cẩn từ giã ngài và quay về thiền viện Baan Huay Sai. Suốt thời gian dài ở tại thiền viện trong rừng Baan Taad, Mae Chee Kaew lo lắng về các chị em của mình và vẫn liên lạc với họ. Cô đi lại vài lần một năm để thăm các tu nữ Baan Huay Sai, mang những vật dụng vô cùng thiết yếu bổ sung cho nhu yếu phẩm của họ. Bây giờ, khi Ajaan Mahā Boowa cho phép, cô quay trở lại sống tại thiền viện mà cô đã tạo dựng lên. Mae Chee Kaew sống ở đó cho đến 24 năm sau thì mất.

Quay trở lại Baan Huay Sai, Mae Chee Kaew lãnh lại nhiệm vụ dẫn đầu về tâm linh trong ni viện. Cuộc sống ở đó vẫn bình lặng và đơn giản, tập trung chính vào việc nâng cao tinh thức trong các hoạt động hàng ngày. Các tu nữ đều tuân thủ các nguyên tắc hướng dẫn nghiêm ngặt mà Mae Chee Kaew đặt ra cho họ và cẩn thận giữ tâm

giới. Nhẹ nhàng nhưng kiên quyết, cô đề cao phẩm hạnh tu hành cho tất cả các tu nữ.

“Bây giờ các bạn đã xuất gia và đến sống tại thiền viện này với tôi và các tu nữ khác, các bạn luôn phải suy nghĩ, nói năng và hành động bằng tác ý trong sạch nhất. Các bạn đã xuất gia khỏi thế gian trần tục với mục đích rèn luyện mình để làm trong sạch tâm. Đừng để mình vướng bận với cuộc sống trần thế mà bạn đã bỏ lại sau lưng. Đã đến lúc ngừng lo lắng về nhà cửa và gia đình.”

Cô nhắc nhở các tu nữ không bao giờ nói chuyện về những vấn đề không cần thiết; nhưng cần nói về các vấn đề chính yếu thực sự. Cô muốn họ là những tấm gương tu hành, những người kham nhẫn trong khó khăn, kiên trì trong thiền tập, và luôn cố gắng tìm hiểu sự thật về chính mình. Họ không nên khó chịu về những cơ hội đã qua hoặc trông mong vào những phần thưởng tương lai. Những ý nghĩ đó chỉ lừa gạt họ thôi. Cô cảnh báo họ cần chiến đấu chống lại sự lười nhác, và không được đầu hàng trên gối của mình. Họ phải kiểm soát ý nghĩ của mình nghiêm ngặt và chỉ đi tìm sự thật nằm trong tâm của chính mình.

Cô muốn học trò của mình tin tưởng vào con đường của Đức Phật. Đồng thời, cô khuyến khích họ tập trung một cách có mục đích vào việc tiến lên phía trước khi tìm đường đi cho chính mình. Vì con đường đó nằm trong tâm của mỗi cá nhân, mỗi một hành giả phải tự tìm nơi mình để mở ra con đường thoát ra khỏi khổ đau. Cô khích lệ họ luôn vững tâm và kiên trì cho đến khi đạt được mục đích cuối cùng.

Mỗi khi cô cảm thấy các tu nữ uể oải, cô yêu cầu họ phải đánh giá sự tiến bộ của họ:



“Nhiều người trong số các bạn đã học với tôi lâu rồi, nhưng bạn có thể đếm được bao nhiêu thành công thực sự? Số lượng dính mắc hiện có của các bạn còn nhiều hơn số thành công rất nhiều. Nếu không tin tôi, hãy tự hỏi mình: Mình đã đoạn lìa được bao nhiêu dính mắc rồi? Thậm chí chư thiên cũng chỉ sinh ra rồi lại để sinh ra nữa. Cũng giống như các bạn, họ dính mắc vào tầm quan trọng của các kiếp sống phù du của họ. Chính mong muốn được sinh ra, mong muốn có cuộc sống làm mọi chúng sinh liên tục tái sinh vào thế giới của khổ đau.

“Không được phép chệnh mảng trong đời sống tinh thần. Các bạn đang đấu tranh cho đức hạnh và hạnh phúc đích thực. Nhiều người trong số chúng ta, cả già lẫn trẻ, cùng sống chung cuộc sống này. Tất cả chúng ta đều phải chịu khó khăn không tránh khỏi được trong cuộc sống đơn giản của tu nữ mà không trở nên lười nhác hoặc cáu bẳn. Hãy để cho tình thương và lòng từ bi luôn là phản ứng của các bạn trong mọi tình huống. Hãy nhẹ nhàng và tôn trọng đối với các chị em tinh thần của các bạn, và chấp nhận lời chỉ trích của thầy mình một cách biết ơn. Khi tôi phân nân về thái độ của các bạn, hãy hiểu là tôi dạy các bạn. Lời chỉ trích của tôi phát ra là để tốt cho chính bạn. Các bạn cần thể hiện sự kính trọng đối với thầy của mình và các tu nữ khác. Các cô tu nữ nhỏ cần cúi lạy các cô tu nữ lớn hơn, kể cả khi cô đó chỉ xuất gia sớm hơn một ngày. Khi bạn vui vẻ chấp nhận vị trí đúng đắn của mình trong cộng đồng, tất cả chúng ta sẽ cùng nhau sống trong tinh thần hài lòng. Tình thương, lòng từ bi và niềm vui thông cảm sẽ tăng trưởng và mở rộng đến khi chúng tràn đầy tâm ta, truyền sang những người khác và tất cả các chúng sinh ở khắp mọi nơi.”

Ajaan Mahā Boowa thường đến thăm thiền viện, và thường tán dương Mae Chee Kaew là một tấm gương xuất sắc để cho các tu nữ

và Phật tử noi theo. Thực ra, việc thực hành Giáo Pháp của cô là một hình mẫu mà mọi Phật tử cần noi theo. Ngài khích lệ đệ tử của cô suy ngẫm về dũng khí và quyết tâm đặc biệt, và về trí tuệ tối cao và lòng từ bi của cô. Đó là những phẩm chất làm chỗ dựa cho thực hành của cô và làm vững chắc con đường đi, và cuối cùng đưa cô đến trạng thái bất tử không thể bị suy yếu đi. Vượt ra khỏi đau khổ lẫn hạnh phúc, Mae Chee Kaew đã thực hành Giáo Pháp của đấng Thế Tôn, Đức Phật, đến độ giải thoát cuối cùng.

Là đệ tử của Đức Phật, chúng ta không được để đời ta trôi rữa ra mà không tìm được cái gì đích thực trong ta. Khi cái chết đến, hãy chết buông bỏ thân và tâm, cho chúng nằm xuống mà không luyến tiếc gì.



## Sự thanh tịnh của tâm

Suốt 10 năm sau đó, Mae Chee Kaew đầy nhiệt huyết gắn kết mình với đời sống tinh thần của cộng đồng mà cô đã tạo dựng. Đột nhiên, năm 1977, cô ốm nặng. Cô đã có triệu chứng một thời gian rồi. Nhưng vì không muốn người khác bận tâm, cô không nói ra. Khi bệnh tình đã quá nặng không giấu được nữa, cô được đưa vào viện. Bác sĩ phát hiện cô bị lao một bên phổi. Xét nghiệm tiếp theo cho thấy cô còn bị tiểu đường. Lúc đó, thân cô đã yếu và xanh, và gây rộc vì bệnh. Triệu chứng của cô đã đến giai đoạn nguy kịch. Lo điều xấu nhất xảy ra, nhân viên y tế nghĩ rằng trường hợp của cô đã phải bó tay. Ước đoán khả quan nhất là cô có thể sống được một đến hai năm nữa nếu được chăm sóc y tế liên tục. Thế rồi đến khi Mae Chee Kaew bắt đầu thở khò khè và ho ra máu, nhiều xét nghiệm hơn nữa đã được tiến hành. Bác sĩ phát hiện ra một khối u ác tính ở bên kia của buồng phổi. Khi ba căn bệnh – ho lao, tiểu đường và ung thư – đã được khẳng định, khả năng sống sót của cô tắt ngấm.

Một tháng sau khi vào viện, Mae Chee Kaew đòi rời bệnh viện trở về thiền viện, mặc dù tình trạng của cô vẫn còn rất nguy kịch. Nếu cô sắp chết, cô thích chết trong sự thanh bình của cánh rừng cô yêu quý, được bao bọc bởi tình thương và sự chăm sóc của những người bạn đồng hành tâm linh của mình. Mặc dù thân cô trĩu nặng bởi bệnh tật, tâm cô tự do khỏi mọi gánh nặng. Mae Chee Kaew không quan tâm đến hạnh phúc của bản thân mình, và cô không sợ chết. Lợi lạc của những người đồng hành, những người Phật tử và bạn bè đối với cô quan trọng hơn rất nhiều. Bản chất tự nhiên của cô tỏa sáng rực rỡ làm lung linh bước đường của họ và làm vơi nhẹ trái tim họ. Khó khăn dường như tan biến trước tình thương trong sáng của cô. Chỉ có một nơi cô muốn sống nốt những ngày cuối cùng của mình: nơi cô có thể có lợi nhất cho nhiều người nhất.

Một tín nữ là bác sỹ ở Bangkok, bác sỹ Pensri Makaranon, xung phong được ở cùng với Mae Chee Kaew ở Baan Huay Sai để trong coi việc chữa trị cho cô. Bác sỹ Pensri, người đã hành nghề chữa bệnh 20 năm, bắt đầu chữa trị bệnh lao phổi và tiểu đường bằng những phương thuốc hiện đại nhất trong ngành. Bác sỹ theo một phác đồ kháng sinh nghiêm ngặt để chống lại bệnh lao phổi và cho tiêm insulin đều đặn để chữa tiểu đường. Nhưng, đối với bệnh ung thư, bác sỹ không có cách chữa; do đó không làm gì cả.

Bác sỹ Pensri sau này nhớ lại rằng chữa cho Mae Chee Kaew là ca khó nhất trong sự nghiệp thầy thuốc của mình. Bác sĩ thấy chưa được đào tạo đầy đủ về mặt tâm linh để chữa trị cho một vị Thánh trong khả năng tốt nhất có thể, và đồng thời không làm trái với nguyện vọng của bệnh nhân đã chứng đắc của mình. Biết rằng con người thoát khỏi một bệnh sẽ phải chết vì một bệnh khác, bác sỹ Pensri chú tâm vào việc chữa trị người bệnh chứ không phải căn bệnh. Vì Mae Chee Kaew chắc chắn sẽ chết vào một ngày nào đó, bác sỹ chỉ cố gắng hết sức để đảm bảo rằng Mae Chee Kaew được thoải mái

nhất. Vì vậy, mỗi khi bác sỹ Pensri muốn cho Mae Chee Kaew một loại thuốc nào đó, bác sỹ giải thích triệu chứng bệnh của cô và giải thích cách chữa khuyến nghị. Mae Chee Kaew sẽ tự lựa chọn xem cô có chấp nhận nó không. Nếu cô từ chối, bác sỹ Pensri không ép bằng bất kỳ hình thức nào.

Mặc dù kéo dài 14 năm nữa, sức khỏe ốm yếu không cản trở Mae Chee Kaew trong việc hoàn thành nghĩa vụ tôn giáo và việc hành thiện của cô. Cô chỉ giản đơn tiếp tục sống cuộc đời mình theo cách tốt nhất có thể, bù lấp việc ốm bằng cách thích ứng hoạt động hàng ngày cho phù hợp với những hạn chế ngày càng gia tăng do thể chất giảm dần. Từ cô toát ra sự dịu dàng và khiêm tốn đặc biệt. Cô chưa bao giờ mệt mỏi trong việc ca tụng phạm hạnh của những người đã giúp đỡ cô. Để tán dương hảo tâm của bác sỹ, cô luôn dâng thuốc cô nhận được lên quá đầu bằng hai tay trước khi uống. Cô tiếp từng người đến thiền viện cũng như vậy, không phân biệt, và trả lời câu hỏi của họ bằng những lời khuyên truyền cảm của trí tuệ. Tâm cô vẫn trong sáng, và cô vẫn dạy. Biết rằng thân người bị cột vào một cuộc diễu hành không mệt mỏi tiến thẳng đến cái chết, cô chấp nhận tình trạng của mình không một chút nuối tiếc, và chia xẻ thời gian và năng lượng còn lại của mình cho những người đến xin ân huệ của cô một cách không vị kỷ.

Trong suốt quá trình ốm kéo dài, việc ăn và tiêu hóa của Mae Chee Kaew càng ngày càng khó khăn. Do vậy, cô ăn rất ít, một thìa tí tẹo mỗi lần. Phần lớn răng của cô đã rụng do sự tàn phá của tuổi già, do đó cô nhai rất chậm và từ tốn, thường mất một tiếng để ăn xong một bữa đạm bạc. Thỉnh thoảng, do yếu hoặc không thích, cô lắc đầu khi nhai. Cô biết thân người phải bị hoại qua năm tháng; nhưng dù sao mang nó vẫn thật sự là một gánh rất nặng. Và cô càng già và càng yếu, cái gánh đó càng trĩu nặng thêm.

Cái khung vật lý của Mae Chee Kaew vỡ rụn từng tí một; các cơ quan hoại dần đi. Đã biết sự thực về thân người, cô cũng không mong chờ ít hơn thế. Cô bị tăng nhãn áp một bên mắt, làm huyết áp tăng một cách nguy hiểm. Nhưng cô kiên quyết từ chối tìm phương pháp điều trị y tế. Đơn giản là tự nhiên đang vận hành, do đó cứ để nó vậy. Nhiều tháng sau, khi một cuộc xét nghiệm mắt cũng được thực hiện, các bác sỹ phát hiện ra rằng việc tăng nhãn áp đã làm cô mù một bên mắt. Mắt còn lại bị một lớp mờ đục bao phủ, tuy nhiên không nặng đến mức làm cô không nhìn được.

Cô còn bị chứng đau lưng làm cô đi phải dùng gậy, hạn chế hoạt động rất nhiều. Chân cô yếu dần, rồi chẳng bao lâu không thể di chuyển được nếu không có người giúp. Cuối cùng, một buổi sáng cô thức dậy và phát hiện ra mình không bước đi được nữa. Giờ cô phải được khiêng đi mọi nơi, kể cả đi tắm và đi ngoài.

Mae Chee Kaew đã hiến trọn cả đời mình cho Phật giáo với tinh thần thương yêu và bè bạn. Thậm chí khi cái chết đã đến gần, cô vẫn là một tấm gương làm việc không mệt mỏi để giúp đỡ người khác, để lại ký ức lâu dài nơi các đệ tử gần gũi của cô và trong người bác sỹ đã chăm sóc cô hết sức tận tình. Mặc dù thân cô bị đau đớn dày vò, cô vẫn không bị lay động và không bao giờ kêu ca. Đã thoát khỏi đau khổ, biết được nhiều cõi sống, biết các kiếp trước của mình và việc đã chứng đặc hiện tại, biết phép thần thông và đọc được ý nghĩ của người khác, Mae Chee Kaew bình thản chấp nhận căng thẳng khó nhọc về thân thể.

Cằm hóp lại, mặt trũng xuống, da tái xám và nhăn rất sâu, thân của Mae Chee Kaew nằm trên giường chết của mình, chỉ ra rõ ràng những dấu hiệu chính xác về tuổi già và bệnh tật. Những cơ quan duy trì sự sống dần dần chịu thua không gắng gượng được nữa, mòn mỏi đi và suy sụp dần, như thể sức sống chuẩn bị xa lìa. Thân và tâm đợi chờ nghiệp quá khứ nhả kim kẹp, và cho phép sự tan rã được bắt đầu.

Nhưng, không có cả thân lẫn tâm, cốt lõi thanh sạch không thể bị phá hủy đã lan tỏa vượt qua tất cả, và không đợi chờ gì hết.

Khi Ajaan Mahā Boowa đến thăm người đệ tử đang ốm của mình ngày hôm đó, ngài nói những người chăm sóc y tế cho cô hãy để cho mọi việc theo tự nhiên. Mae Chee Kaew đã sống cuộc đời mình vì người khác. Giờ đã đến lúc mọi người để cô chết trong thanh bình. Họ không nên quấy nhiễu lần ra đi cuối cùng của một vị Thánh. Khi đó, hai lá phổi của cô đã đặc và bị dịch tràn làm tắc đến nỗi cô khó có thể thở được. Tắm thân hốc hác của cô nằm cứng đờ và bất động, miệng cô há hốc, mắt cô khép hờ. Nghe ngóng những dấu hiệu của sự sống, những người phục vụ cô không còn nghe được tiếng thở nữa. Rõ ràng là sự kết thúc đang đến gần, và không ai trong số họ dám rời mắt khỏi cô. Hơi thở càng yếu hơn và nhẹ dần, thoi thóp rồi cuối cùng ngừng hẳn. Nó kết thúc rất thanh thản, nhẹ nhàng đến nỗi không ai chắc chắn được thời khắc chính xác cô đã ra đi. Sự tồn tại vật lý vẫn rất tĩnh lặng và thanh bình không lộ gì khác thường.

Mae Chee Kaew ra đi trong trạng thái thanh bình tuyệt vời vào sáng ngày 18 tháng 6 năm 1991. Cốt lõi riêng của cô, chảy tự nhiên như một dòng suối, hợp vào với sông và biển, cuối cùng đã hòa tan hoàn toàn vào trong sự rỗng rang vô thời gian của đại dương rộng lớn, lặng yên. Một lúc sau, Ajaan Mahā Boowa đến nhìn thân cô. Ngài đứng yên lặng một lúc lâu, quan sát cái xác khô héo được liệm gọn gàng trong vải trắng mềm, rồi nghiêm trang tiến hành việc tắm rửa theo nghi lễ. Ngài ấn định 23 tháng 6 là ngày hỏa táng, để đủ thời gian cho họ hàng và những Phật tử tín thành theo cô đang ở xa kịp về viếng cô lần cuối và tham dự lễ hỏa táng. Ajaan Mahā Boowa từ chối không cho phép tụng kinh cầu siêu trong khóa lễ với lý do Mae Chee Kaew đã thành tựu trọn vẹn, không cần thêm gì nữa.

Tối 22 tháng 6, Ajaan Mahā Boowa giảng một bài Pháp truyền cảm cho đông đảo chư tăng và Phật tử đã đến để viếng Mae Chee Kaew, vị Thánh nữ bậc nhất trong thời hiện đại.

“Khi chết, Mae Chee Kaew làm ta chú ý vào bản chất thực sự của thế giới này: tất cả chúng ta, không ngoại trừ một ai, sẽ chết một ngày nào đó. Sinh ra làm người, chúng ta phải sử dụng tốt kiếp sống may mắn này, vì đó là cơ hội tốt nhất để cố gắng hoàn thiện tâm ta. Không có lý do để nghi ngờ giáo pháp của Đức Phật. Tứ Diệu Đế là bằng chứng chân thực. Nếu chúng ta tin tưởng tuân theo giáo pháp của Đức Phật trong việc hành thiền, chúng ta sẽ chắc chắn có được đạo và quả đến sự hoàn hảo.

“Khi còn có người thực hành Phật pháp một cách đúng đắn, thế giới này sẽ không hết Alahán. Mae Chee Kaew là một điển hình ngời sáng của sự thực này, một vị Alahán thời hiện đại có phạm hạnh hiếm hoi. Cô chết, cũng như tất cả chúng ta; tuy nhiên, những phẩm hạnh cô đã xây dựng được sâu trong tâm – cốt lõi thực sự của sự tồn tại của cô – mới là quan trọng, chứ không phải là cái chết. Tâm là nền tảng. Nó quy định mọi hành động của ta, cả tốt lẫn xấu. Do đó, cần thiết phải xây dựng được tâm ta tròn đầy nhất khi còn có cơ hội để làm điều đó.”

Lễ hỏa táng Mae Chee Kaew được cử hành vào chiều ngày hôm sau, trong phạm vi thiền viện Baan Huay Sai. Hơn 200 vị sư và hàng ngàn Phật tử tín thành đã tham dự để đánh lễ cô lần cuối cùng. Trong không khí thành kính, hàng dài tăng ni và Phật tử tiến qua linh cữu của cô, đặt những bông hoa rực rỡ kết từ vỏ gỗ đàn hương tỏa hương thơm ngát xung quanh chiếc linh cữu được trang trí hoa văn, cho đến khi chúng chất cao trên đàn thiêu. Khi tất cả mọi người đã ngồi yên lặng cung kính, Ajaan Mahā Boowa châm lửa vào bó bụi nhùi



bên dưới linh cữu. Lửa bùng lên và phá khói đặc cuộn quanh dàn hỏa táng và tỏa vào không khí của buổi chiều nóng nực. Bỗng nhiên, và thật là bất ngờ, một cơn mưa nhẹ và mát bắt đầu rơi xuống đoàn người trong khu lễ.

Tối hôm đó, khi lửa đã cháy hết và tro bắt đầu vụn ra và nguội đi, chư tăng ni tập trung yên lặng quanh những gì còn lại đang cháy âm ỉ trong dàn hỏa táng Mae Chee Kaew. Sức nóng dữ dội của dàn thiêu đã làm xương trong thân cô vỡ ra và tan rã, để lại nhiều hạt nhỏ vụn được lửa tẩy thành màu trắng đục. Cẩn trọng nhẹ nhàng, với lòng ngưỡng mộ và tôn kính, các sư cao hạ nhặt những mảnh vụn của xương ra khỏi tro xám và than đen, đặt những hạt đó cẩn thận trên khay được phủ vải trắng. Những xá lợi đó được thu nhặt cẩn thận và giữ một cách nghiêm trang đến sáng hôm sau, khi vô số mảnh từ thân của Mae Chee Kaew được chia cho các Phật tử tín thành của cô như những vật kỷ niệm thiêng liêng. Chúng được nâng niu từ đó như những viên ngọc quý giá của phẩm hạnh không có tỳ vết. Là xá lợi của một vị Thánh, chúng đầy tính tâm linh, siêu phàm, phù hộ cho những người có xá lợi hưởng được phước báu – và thậm chí còn có vẻ thần diệu là chúng tỉ lệ trực tiếp với cường độ của lòng tin và đức hạnh mà người chủ của chúng duy trì được trong tâm.

Trong những năm tháng sau đó, nhiều hạt từ những mảnh xương đó đã trải qua sự biến đổi kỳ diệu. Qua thời gian, các thành phần vật chất dần dần tụ vào nhau và kết tinh lại, tạo thành những viên ngọc cứng, đặc – có những viên trong mờ và góc cạnh như pha lê, có những viên có màu sắc bóng nhẵn như sỏi nhỏ ngoài bãi biển. Xá lợi từ xương, phần vật chất còn lại của cốt lõi trong sạch của một vị Thánh, là điều bí ẩn khó diễn tả bằng lời về cốt lõi thanh sạch của tâm: những mảnh vụn của xương đã hỏa táng biến đổi thành kim cương và ngọc. Những xá lợi này cho thấy khả năng thanh lọc mà tâm thuần khiết của một vị Thánh có thể tác động tới các thành phần vật

chất của thân. Mức độ an định luôn có trong mọi hoạt động hàng ngày của một vị Thánh có tác dụng tẩy sạch từ từ những thành phần cơ bản đến khi chúng cũng trở nên trong sạch. Hoạt động trong sạch hóa dẫn đến sự biến hóa của những khúc xương bình thường thành xá lợi trong suốt sau khi hỏa táng. Vẻ đẹp và sự tuyệt vời của xá lợi của Mae Chee Kaew thường là dẫn chứng cho – nếu cần bằng chứng nữa – rằng cô thực sự đã là *ariya sāvīkā* (bậc Thánh Thanh văn) – một người con đích thực của Đức Phật.

## Lời kết

Ajaan Inthawai Santussako là một vị sư cao hạ rất được kính trọng trong số các sư đầu đà của Thái Lan. Ngài rất quan tâm đến Mae Chee Kaew và di sản huyền thoại của cô. Sinh ra tại một làng gần Baan Huay Sai, và xuất gia làm sāmāṇera khi 11 tuổi, ngài đã biết Mae Chee Kaew từ khi còn nhỏ. Mọi người nói rằng họ đã có quan hệ tinh thần qua nhiều kiếp rồi – một quan hệ nghiệp quả mà Mae Chee Kaew cũng tự mình thường công nhận. Không lâu sau lễ tang của cô, Ajaan Inthawai Santussako quyết định tưởng nhớ đến cô bằng cách lập một đài tưởng niệm có hình dáng cho thấy sự thanh nhā giản dị và lòng từ bi trong sáng của cô. Ngài thấy trước rằng đây sẽ là một nơi mà mọi người từ mọi nẻo có thể tụ họp để hồi tưởng lại phẩm hạnh đặc biệt của cô và đánh lễ trước xá lợi của một vị nữ thánh.

Sau nhiều năm lập kế hoạch cẩn thận, tầm nhìn của ngài cuối cùng đã thành hiện thực. Cùng với một nhóm kỹ sư đường sắt ở Bangkok, Ajaan Inthawai đã thiết kế và xây một bảo tháp kỷ niệm, phần dưới là một hình thang rộng và trên đỉnh là một hình chóp nhọn duyên

dáng. Ngôi tháp được đặt trên một mảnh đất cao có mặt bằng phẳng rộng kể sát ngay thiền viện Baan Huay Sai – một công trình cao gần 24m tính từ chân lên đến đỉnh. Ngôi tháp chứa xá lợi của cô được bao xung quanh là một hồ nước tròn trong mát, trên mặt hồ có rất nhiều hoa súng hồng nở rộ. Bao quanh hồ nước là những khóm hoa nhiệt đới được quy hoạch cẩn thận, xen kẽ với những núi đá tự nhiên và có những bụi cây được cắt tỉa gọn gàng viền mép. Cây cao tỏa bóng mát được trồng thành hàng ở vòng ngoài. Một không khí bình yên và thanh thản hiếm có bao trùm toàn bộ khu vực.

Bảo tháp tưởng nhớ Mae Chee Kaew được chính thức khai trương vào ngày 21 tháng 5 năm 2006. Từ đó, nó trở thành nơi hành hương cho Phật tử từ khắp mọi nơi trên thế giới. Xá lợi lộng lẫy của cô, với chất lượng như ngọc, được bày nổi bật trên điện thờ. Tháp có ba bức tượng cỡ người thật của Mae Chee Kaew. Ngay giữa không gian chính là tượng Mae Chee Kaew đứng làm bằng composite. Tầng hai của tháp, cao trên ban thờ là tượng cô ngồi thanh nhã làm bằng sáp, đắp y trắng của *mae chee*. Bức tượng cô đang thiền đi làm bằng sợi thủy tinh màu trắng ngà được đặt ở tầng một của tháp. Cửa ra vào và cửa sổ bằng đồng ở tầng hai do một nghệ nhân nổi tiếng cấp quốc gia thiết kế và đục chạm.

Ajaan Mahā Boowa đã bằng lòng chủ trì buổi lễ khánh thành ngôi bảo tháp, là lúc xá lợi được chính thức long trọng đặt vào tháp.

“Nhân dịp buổi lễ đầy ý nghĩa này, chúng ta tưởng nhớ Mae Chee Kaew, đệ tử cao cả của Ajaan Mun, người có xương đã biến thành xá lợi trong suốt tinh hảo. Việc chứng đắc Alahán không phụ thuộc vào giới tính. Khi một người nam cũng như nữ, thành công trong việc đoạn diệt mọi ô nhiễm tinh thần qua việc hoàn thiện phẩm hạnh tâm linh của mình, người đó trở thành Alahán. Tất cả chúng ta cần cố gắng noi theo tấm gương

tuyệt vời của Mae Chee Kaew bằng cách hoàn thiện phẩm hạnh tâm linh trong tâm của mỗi người. Sự kính trọng từ đáy lòng đối với thành quả tâm linh mà cô đạt được tương đương với việc thờ phụng Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng đoàn. Chúng ta có thể nương nhờ vào sự trong sáng không tì vết của cô.”





## Những bài pháp sưu tập được

Sinh ra trên thế gian này, bạn phải tin cậy vào trí tuệ sẵn có của mình. Bạn có thể tìm đến đau khổ hay khoái lạc, tìm kiếm những thứ quý giá hoặc không có giá trị. Tùy thuộc vào hướng chọn của bạn, bạn có thể tìm thấy thiên đường hay địa ngục, hoặc con đường đạo quả dẫn đến Niết bàn. Bạn có thể tìm được mọi thứ: tất cả đều do chính bạn quyết định.

Sự tốt đẹp của người khác là của riêng họ. Ta không thể chia sẻ quá nghiệp của họ, do đó ta phải tự mình làm việc thiện.

Đừng nghi ngờ hiệu lực của nghiệp hoặc đánh giá thấp hậu quả hành động của mình. Làm người, chúng ta cần có lòng bi mẫn với đau khổ của mọi chúng sinh, vì tất cả chúng ta đều chịu khổ vì những việc chúng ta đã làm trong quá khứ. Trong khía cạnh này, mọi người đều bình đẳng. Cái có chức năng phân biệt, làm chúng ta tốt hay xấu, thô hay tế, chính là loại hành động chúng ta đã làm trong quá khứ.

Bạn không thể tự mình trông đủ cò để lợp mái cho tất cả mọi nhà trong thị trấn. Hãy rộng lượng trong khả năng của bạn.

Đừng có đi khắp nơi tán phét và khoe khoang khắp thị trấn. Nếu có gì làm bạn xấu hổ, bạn phải trốn đi, như con ếch nhảy xuống nước khi thấy có người lại gần. Nếu bạn đần độn, đừng quảng cáo là mình thông minh.

Những người không giữ được miệng không biết họ đúng hay sai khi nói. Những ai biết sự thật thường giữ yên lặng; những ai hay nói về sự thật biết rất ít về nó.

Hãy quyết tâm theo dõi hoạt động của thân mình, lời nói và suy nghĩ của mình. Đừng nói nhiều quá hoặc tạo khó khăn cho chính mình. Đừng mất khả năng tự kiểm chế hoặc không lễ phép với người lớn hơn. Hãy cẩn thận giữ lời nói, tiếng cười.

Bất kể bạn thân với người đó thế nào, đừng để lời nói của mình trở nên bất cần. Bất kể bạn tức giận thế nào, đừng để lời nói trở nên tức giận.

Đừng mách khoe và xảo quyệt, lừa cho mọi người nghĩ rằng bạn là người tốt khi bạn không phải như vậy. Người giả mạo đức hạnh và thông minh thực ra là người câm, ngu ngốc và thiếu đạo đức.



Được sinh ra trên đời, chúng ta cứ bám vào giá trị của những ngày, những tháng, những năm trôi qua; chúng ta tin rằng đời ta và cuộc đời của những người khác là quan trọng. Do vậy, tâm của chúng ta triển miên đau khổ. Ngay khi vừa sinh ra, ta luôn có thái độ đề phòng và bắt đầu lo lắng. Chúng ta lo cái này, sợ cái kia. Tâm của chúng ta ngay lập tức bị chi phối bởi thế gian và có xu hướng si mê do tham lam, nóng giận và sợ hãi gây ra. Chúng ta sinh ra trong những điều kiện này và nếu ta không làm gì với chúng ngay bây giờ, khi chết chúng ta vẫn mang theo những xu hướng đó theo ta. Thật đáng tiếc!

Đau khổ - đó là tất cả những gì ta có khi ra đời; muốn, không muốn, toại nguyện hay bất toại nguyện; ngồi, nằm, ăn, đi ngoài – nhưng không có sự giải thoát. Đau khổ luôn ở đó. Do đó, khi ta hành thiền, ta cần khảo sát núi đau khổ này một cách trọn vẹn.

Chúng ta không bao giờ thỏa mãn cả. Ta thích nghe tiếng chim hót nhưng lại ngay lập tức khó chịu khi tiếng chim hót trở nên ồn ào quá.

Tâm của con người tắc cứng đầy đau và khổ đến mức người ta không nhìn thấy gì rõ nữa. Chạy theo những ước muốn của mình và thỏa thê trong đó, người si mê giang rộng tay chào đón đau khổ. Họ nhầm lẫn đau khổ là hạnh phúc. Người khôn nhìn vào trong và khảo sát chính họ cho đến khi họ thấy thực sự hạnh phúc là gì và thực sự khổ đau là gì. Tâm họ không bị đóng kín một cách dễ dàng. Khi thấy sự bướng bỉnh trong bản thân mình, người có trí nhận ra sự bướng bỉnh. Thấy tối, họ nhận ra tối. Thấy si mê, họ nhận ra si mê. Họ tìm lỗi lầm của chính mình; họ không tìm lỗi của người khác.

Đức hạnh được xây dựng qua việc xuất gia. Cái thiện đích thực được tìm thấy trong tâm.

Hãy nhìn cẩn thận vào tâm mình. Xem xét chúng thật kỹ. Chỉ riêng ở đó thôi bạn có thể tìm thấy thiên đường và địa ngục, con đường cao cả dẫn đến giải thoát, và là nơi an toàn, vượt khỏi mọi khổ đau.

Đừng phật ý vì bị trỉ chích hoặc tự hào vì được khen. Hãy giản đơn giữ chú tâm vào việc hành thiền từ sáng tới tối. Hãy phát triển phạm hạnh tinh thần cả ngày lẫn đêm, và hãy luôn nói thật.

Thật thà với chính mình là nền móng của đức hạnh. Hãy tự biết mình, chấp nhận lỗi lầm của mình và cố gắng sửa chữa. Đừng giấu giếm nơi mình. Hơn cả thầy, đừng tự lừa dối mình. Tự dối mình là vi phạm đức hạnh căn bản. Bạn có thể lừa dối cả thế giới này nếu bạn muốn nhưng đừng bao giờ tự lừa dối mình.

Hãy vun trồng vườn tâm mình, như người nông dân làm ruộng. Lấn lượt phát quang; làm đất; đào luống; gieo hạt; bón phân; tưới nước và nhổ cỏ. Cuối cùng, sẽ gặt được mùa vàng bội thu.

Nếu bạn không thực hành, bạn sẽ không học được cách thiện. Nếu bạn không tự mình thấy sự thật, bạn không thực sự hiểu được ý nghĩa của nó.

Đừng có ngồi không kêu rằng buổi sáng bạn quá lạnh, buổi chiều bạn quá nóng, và buổi tối bạn quá buồn ngủ, rồi lại kêu ca là mình không có thời gian để thiền. Đừng nghe lời dẫn dụ ô nhiễm của lưỡi biếng và đi ngược lại lời dạy của bậc trí tuệ. Người hèn nhất chỉ nghe mỗi mình thôi luôn bận ôm gối của mình, người đó không bao giờ tiến bộ được trên con đường đến chứng ngộ.

Hãy quyết tâm phát triển tâm bạn bằng cách chăm chỉ hành thiền. Hãy hiến cả thân và tâm bạn cho công cuộc tìm kiếm Pháp. Dùng tâm bạn như chiếc đèn pin để soi đường. Hãy quyết tâm trên con đường đó và bạn sẽ thoát khỏi khổ đau. Là người, bạn phải cố gắng có đức hạnh và đừng bao giờ đánh giá thấp tầm quan trọng của Pháp.

Hãy giữ đức hạnh và chăm chỉ hành thiền. Việc đó không tổn của bạn một xu nào cả. Đừng lười nhác. Khi an định và trí tuệ được phát triển đầy đủ, tâm sẽ tự rời xa ô nhiễm. Hãy bỏ mọi dính mắc và thoát khỏi thế giới của khổ đau. Kết quả sẽ là Niết bàn.

Hãy mau lên và thiết lập một nơi nương tựa an toàn trong chính bản thân mình. Nếu bạn không làm vậy, khi bạn chết, tâm bạn không có chỗ dựa vững chắc để tựa vào. Mọi chúng sinh không ngoại trừ ai, đều trải qua sinh và tử. Mỗi người sinh ra đều phải chết và tái sinh đi tái sinh lại trong vòng quay của đau khổ và gian nan. Con người ở mọi lứa tuổi và địa vị xã hội đều bình đẳng trong lĩnh vực này. Có thể, chúng ta sẽ chết vào buổi sáng, có thể vào buổi chiều, chúng ta không biết được. Nhưng chúng ta có thể chắc chắn rằng cái chết sẽ đến khi thời điểm chín muồi.

Chúng ta sinh ra và chết lặp đi lặp lại. Sinh ra, già đi và chết cứ thế quay vòng. Là hậu duệ của Đức Phật, chúng ta không được sống đời ta chỉ để thối và rữa ra mà không tìm được cái gì đích thực trong ta. Khi cái chết đến hãy chết đúng cách, trong thanh tịnh. Hãy chết buông bỏ thân và tâm, cho chúng nằm xuống mà không luyến tiếc gì. Hãy chết trong mối liên kết với bản chất thực của các pháp. Hãy chết theo dấu chân của Đức Phật. Hãy chết như thế, và trở thành “bất tử.”

Hãy nghe tôi! Đừng chỉ có ăn và ngủ như một con vật bình thường. Nhớ giữ mình đừng bị mê hoặc bởi cuộc sống trần tục. Nên sợ sự tái sinh tương lai một cách lành mạnh. Hãy mở tâm bạn ra cho hạnh phúc đích thực. Đừng ngồi một cách vô ích trong đêm nhìn đăm than hồng của cuộc đời mình âm ỉ cháy trước lúc tàn lụi.

Kiến thức về thế giới nơi ta đang sống có thể có ích, nhưng không có kiến thức nào so sánh được với việc thực sự biết chính mình. Kiến thức có được qua mắt thường rất khác so với kiến thức có được từ mắt tâm linh bên trong. Hiểu biết hời hợt mà ta có được từ suy nghĩ và trầm tư không giống như hiểu biết sâu sắc có được từ trí tuệ về bản chất thực sự của cái gì đó.

Một lần, có người hỏi Ajaan Mun: “Các sư đầu đà đọc sách gì?” Ngài trả lời: “Họ học bằng đôi mắt nhắm lại, nhưng tâm tinh thức.” Ngay khi tôi vừa thức dậy buổi sáng, mắt tôi bị hình tướng đội bom; vì vậy tôi tìm hiểu mối liên hệ giữa mắt và hình tướng. Tai tôi vướng vào âm thanh, mũi tôi vướng vào mùi hương, và lưỡi tôi vướng vào vị; thân tôi cảm giác nóng và lạnh, cứng và mềm, trong khi tâm tôi bị ý nghĩ

và cảm xúc tấn công. Tôi liên tục tìm hiểu tất cả những thứ đó. Bằng cách này, mỗi giác quan của tôi trở thành một người thầy; và tôi học Pháp suốt ngày không ngưng nghỉ. Tôi tự chọn giác quan nào tôi muốn chú tâm vào. Ngay khi tôi chú tâm, tôi cố thâm nhập đến sự thật của nó. Đó là cách Ajaan Mun dạy tôi hành thiền.

Thân là một đối tượng quan trọng của tham ái; và sự dính mắc bắt nguồn từ đó là một ô nhiễm dai dẳng. Đau khổ là hệ quả. Để vượt qua nó, hãy tập trung chú ý vào sự phân hủy và tan rã của thân xác để cho tâm nhàm chán rõ ràng hình thái làm người, chán ngán hoàn toàn bản chất thực của cơ thể người. Khi sự nhờn gồm cơ thể vật lý mạnh dần lên, tâm sáng và nhẹ nhàng hơn. Thân người là một đồng thít và máu rộng 60cm và dài 1,8m luôn luôn biến đổi. Thấy sự khổ đau có căn nguyên từ dính mắc vào thân mình là tuệ giác đầu tiên làm tâm hướng trọn vẹn về Pháp. Những ai thấy thân rõ ràng thường hiểu Pháp nhanh chóng.

Khi có những thứ đặc biệt khởi lên trong khi hành thiền, cứ để chúng diễn ra. Đừng dính mắc vào đó. Những thứ đó chỉ là chú ý hướng ngoại và phải được buông xả. Hãy đặt chúng xuống và đi tiếp – đừng bám vào chúng. Mọi cõi tâm thức đều bắt nguồn từ tâm. Ngạ quỷ và chư thiên, cư sĩ, tu nữ – tất cả đều là những chúng sinh bắt nguồn từ tâm. Vì vậy, tốt hơn cả là hãy chú tâm trọn vẹn vào tâm của chính mình. Ở đó bạn sẽ thấy cả thế gian.

Trong một hồ nước trong suốt và phẳng lặng, ta có thể nhìn thấy rõ ràng mọi thứ. Tâm, khi được nghỉ hoàn toàn, thì tĩnh lặng. Khi

tâm tĩnh lặng, trí tuệ sinh khởi dễ dàng, trôi chảy. Khi trí tuệ trôi chảy, hiểu biết rõ ràng sẽ theo sau. Bản chất luôn biến đổi, bất toại nguyện và không thực của thế gian được thấy nhờ ánh sáng của tuệ giác, và chúng ta trở nên nhàm chán với dính mắc vào mơ đau khổ này và buông bỏ sự nắm giữ của ta. Trong khoảnh khắc mát mẻ đó, lửa trong tim ta dịu đi và sự giải thoát khỏi đau khổ tự nhiên khởi sinh. Biến chuyển này xảy ra vì bản chất của tâm nguyên thủy luôn trong sạch và không tì vết. Thanh tịnh là trạng thái bình thường của tâm. Nó bị tì vết chỉ vì nó cho bên ngoài xâm nhập vào, làm các cảm xúc như buồn và vui khởi lên và tăng trưởng cho đến khi tâm trở nên đui mù hoàn toàn về bản chất thực sự của chính mình. Cuối cùng, nó bị ngập trong nước tối đen của thế gian, bơi điên loạn trong vũng tham ái của chính mình.

Mọi thứ đều do tâm ta tạo ra. Mắt nhìn thấy hình ảnh, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân cảm giác xúc chạm, ý trải nghiệm cảm xúc. Nhưng tâm biết tất cả những thứ ấy. Tâm biết những điều đó và nghĩ về chúng, tưởng tượng chúng thành những thứ thế này, thế kia. Khi chánh niệm và trí tuệ của ta đủ mạnh, ta có thể tự nhìn thấy những tạo tác này. Nhưng đa phần ô nhiễm mang ta đi theo luồng, theo đà tự nhiên mạnh mẽ của chúng. Trước khi ta nhận ra được cái gì đã xảy ra, ta đã trở nên sân hận, tham lam, ảo vọng hoặc kiêu ngạo – vì ta đã bị ô nhiễm lừa dối. Do đó, hãy quan sát ô nhiễm và triệu cường lên xuống của những suy nghĩ ô nhiễm đó một cách cẩn thận. Đừng để chúng đánh lừa bạn một cách dễ dàng. Khi bạn thành thực trong việc tóm bắt được hoạt động của chúng, bạn có thể chuyển sức mạnh tiêu cực của chúng thành năng lượng tâm linh tích cực.

Hãy cố gắng chăm chỉ và kiên nhẫn. Bạn tiến bộ nhanh hay chậm phần lớn phụ thuộc vào kho xu hướng đức hạnh bạn đã tích lũy được trong quá khứ và vào sự cố gắng mà bạn bỏ ra cho việc thiền hành và thiền tọa. Do đó, hãy luôn vun trồng phạm hạnh và đừng bao giờ cho phép những ý nghĩ xấu xa len vào tâm. Bạn càng thực hành cách này nhiều bao nhiêu, tâm càng trở nên trong sạch hơn, và sự hiểu biết của bạn sẽ càng đầy đủ hơn. Khi hiểu biết về cốt lõi thực sự của tâm đơm hoa và rực nở trong tâm bạn, điểm cuối của con đường dài đau khổ sẽ dần hiện ra.

Nhưng nếu bạn không vun trồng chánh niệm và trí tuệ sẵn có của mình, mà chỉ cố gắng nửa vời, chướng ngại trên đường đi của bạn sẽ tăng lên gấp bội cho đến khi chúng che khuất mọi ngã, làm đoạn cuối của con đường mãi chìm trong bóng tối.

Mọi người nói rằng họ muốn đạt được Niết bàn, do đó họ ghé cổ và nhìn lên sự mệnh mông của không gian. Họ không nhận ra rằng họ có nhìn được xa và cố gắng đến đâu, họ cũng không tìm thấy được Niết bàn. Đơn giản nó không có trong cõi của hiện thực quy ước.

Pháp hành tôi đã tu tập suốt bao năm không dễ làm – nó rất khó. Tôi đã chịu đựng nhiều khó khăn để thử quyết tâm và khả năng chịu đựng của mình trên đường Đạo. Tôi đã nhịn ăn nhiều ngày. Tôi đã không ngủ nhiều đêm. Chịu đựng đã trở thành thực phẩm nuôi dưỡng tâm tôi và tinh tấn đã trở thành gối đỡ đầu tôi. Bạn hãy tự mình thử đi. Hãy thử thách quyết tâm của bạn. Bạn sẽ phát hiện ra sức mạnh kỳ diệu trong tâm của chính mình.

Hãy là một nữ tu thực thụ. Bạn chẳng muốn làm thối chí của mình bằng cát bụi đầy hôi thối của đời sống trần tục, do đó đừng ngoảnh lại, nhớ nhung quê hương và gia đình của mình. Đừng làm tu nữ lười nhác nói chuyện nhiều và xin giúp đỡ. Hãy luôn hài lòng với cuộc sống đơn giản và đừng bao giờ sợ chết. Đừng bao giờ nói những điều không cần nói; nhưng ngược lại, hãy nói những vấn đề thực sự quan trọng. Tu nữ của tôi phải luôn hành xử đúng. Nếu các bạn thực sự muốn là đệ tử của tôi, hãy chú ý những lời tôi nói. Khi tôi than phiền về hành xử của các bạn, hãy hiểu là tôi đang dạy các bạn luôn theo gương tôi trong mọi việc bạn làm.

Các bạn là những người đã đến đây làm học trò của tôi, hãy nỗ lực trở thành những con người mẫu mực. Hãy là những tu nữ xinh đẹp luôn nhẫn nại trong việc chịu đựng khó khăn và chăm chỉ trong việc hành thiền, luôn cố gắng học sự thật về chính mình.

Học trò của tôi phải tin vào con đường của Đức Phật, quyết tâm tập trung vào từng bước tiến lên phía trước. Không nên luyện tiếc những cơ hội đã qua hoặc trông mong vào những phần thưởng tương lai. Những ý nghĩ đó chỉ lừa gạt bạn thôi. Hãy chiến đấu chống lại sự lười nhác, đừng dễ dàng đầu hàng trên gối của mình. Hãy kiểm soát suy nghĩ của bạn nghiêm ngặt và chỉ đi tìm sự thật nằm trong tâm của chính mình.

Trước khi hỏi, hãy tìm câu trả lời trong bạn trước. Nếu bạn tìm, thường bạn sẽ tự mình thấy câu trả lời.



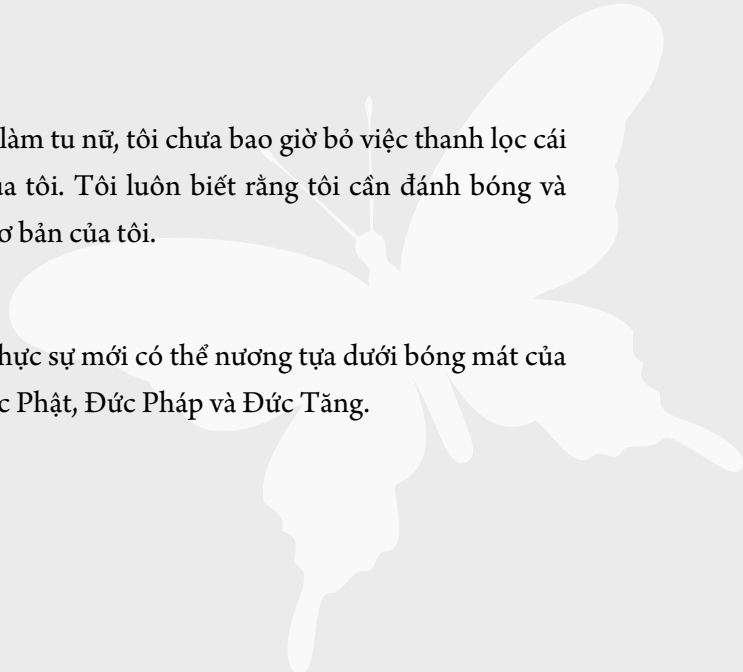
Trong việc thực hành Phật Pháp, bạn cần tìm đường đi cho riêng mình. Bạn phải tự tìm tòi và khám phá con đường đoạn tận khổ đau. Cách tìm đúng đắn là nhìn vào trong bản thân mình. Con đường đó nằm trong tâm của mỗi chúng ta. Do đó, hãy cứng rắn và chăm chỉ cho đến khi bạn đến được đích cuối cùng.

Con người đau khổ vì họ chỉ biết vơ vào chứ không biết buông ra. Bất toại nguyện theo họ khắp mọi nơi. Do đó hãy nhìn lại chính tâm mình và học cách buông bỏ.

Đừng nghi ngờ giá trị của việc hành thiện. Đừng đánh giá thấp khả năng của mình. Hãy tự hài lòng với tiến bộ của mình vì nó phản ánh một phần của sự thật mà bạn đang tìm kiếm. Vì vậy, đó là cái bạn có thể tin cậy được. Hãy nhìn lại xem bạn là ai: Ai sinh ra, ốm, già đi và chết? Thân bạn, tâm bạn, cuộc sống của bạn – những thứ đó không thuộc về bạn. Đừng chầm bấn bản chất thực của bạn bằng đau khổ của thế gian.

Từ ngày tôi xuất gia làm tu nữ, tôi chưa bao giờ bỏ việc thanh lọc cái tâm đầy ô nhiễm của tôi. Tôi luôn biết rằng tôi cần đánh bóng và thanh lọc bản chất cơ bản của tôi.

Chỉ có người có trí thực sự mới có thể nương tựa dưới bóng mát của ba cây bồ đề của Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng.





## Về tác giả

*Bhikkhu* Silaratano sinh ra với tên Richard E. Byrd, Jr. tại Winchester, Virginia năm 1948. Ngài bắt đầu cuộc đời của một tu sĩ Đạo Phật năm 1975 tại Bangalore, Ấn Độ, nơi ngài xuất gia thành *sāmaṇera* với Hòa Thượng Buddharakkhita Thera. Khi vẫn còn là *sāmaṇera*, ngài rời đến Srilanka, thọ thành *bhikkhu* đầy đủ tại Sri Vajiragnana Dharmayatanaya tại Maharagama vào tháng 6 năm 1976. Đầu năm 1977, *Bhikkhu* Silaratano đến Thái Lan, nơi ngài thọ Dhammayutha Nikāya tại Wat Bovornives Vihāra ở Bangkok vào ngày 21 tháng 4 năm 1977. Không lâu sau đó, ngài chuyển đến Thiền viện Trong rừng Baan Taad thuộc tỉnh Udon Thani, nơi ngài đã sống và tu tập theo Hòa thượng Ajaan Mahā Boowa Ñāṇasampanno và các đệ tử lâu năm của hòa thượng kể từ đó. Các sách khác của *Bhikkhu* Silaratano gồm có *Ācariya Mun Bhūridatta Thera: A Spiritual Biography* (*Ācariya Mun Bhūridatta Thera: Bức chân dung tinh thần*) và *Arahattamagga Arahattaphala: The Path to Arahantship* (*Arahattamagga Arahattaphala: Đường tới đạo quả Alahán*).

# Các ấn phẩm khác của Forest Dhamma Books (tiếng Anh)

Samana — *Luangta Mahā Boowa*

Venerable Ācariya Mun Bhūridatta Thera — *A Spiritual Biography*

Paṭipadā — *Venerable Ācariya Mun's Path of Practice*

Venerable Ajaan Khao Anālayo — *A True Spiritual Warrior*

Arahattamagga Arahattaphala — *The Path to Arahantship*

Wisdom Develops Samādhi — *Guide to Buddha's Meditation Methods*

Forest Dhamma — *A Selection of Talks on Buddhist Practice*

The Dhamma Teaching of Ācariya Mahā Boowa in London

A Life of Inner Quality — *A Comprehensive Guide to Buddhist Practice*

Things As They Are — *A Collection of Talks on Training the Mind*

Straight from the Heart — *Talks on the Practice of Meditation*

Amata Dhamma — *Six Talks on Dhamma*

Forest Desanās



Để tải miễn phí, xin vào:  
[www.ForestDhamma.org](http://www.ForestDhamma.org)

Địa chỉ liên hệ:  
[fdbooks@gmail.com](mailto:fdbooks@gmail.com)



*Mae Chee Kaew (1901-1991) là một phụ nữ nông thôn, đã sống cuộc đời làng quê bình dị tại vùng đông bắc Thái Lan. Cô đã phải vượt qua vô vàn khó khăn khi muốn rời nhà và đi theo con đường cao cả của Đức Phật. Vô cùng may mắn đã gặp được những vị thiền sư tài giỏi nhất thời đó, Mae Chee Kaew đã nhập lời dạy của các vị thầy đó vào tâm, nỗ lực vun trồng tâm cho hay biết được tự nhiên và trong sáng. Tính bền bỉ, lòng quả cảm và tuệ giác trực kiến của cô đã cho phép cô vượt qua ranh giới của quy ước – những ranh giới mà thế giới bên ngoài đặt ra cho cô và những ranh giới hạn chế tâm cô từ bên trong – và nhờ vậy đã giúp cô giải thoát được khỏi sinh, lão, bệnh, tử.*

*Mae Chee Kaew là một trong số ít các nữ thánh được biết đến trong thời hiện đại và là bằng chứng cho mọi chúng sinh rằng không kể sắc tộc, giới tính hay đẳng cấp, mục đích chúng ngộ cao cả của Đức Phật vẫn có thể đạt được.*