

NHỮNG LỜI DẠY

Của Thiền Sư Ajaan Sao Kantasīlo
(1861-1941)



Hồi tưởng của Phra Ajaan Phut Thāniyo

Trong thời đại này của chúng ta, việc thực hành đi vào trong rừng để hành thiền và tuân theo các khổ hạnh đầu đà bắt đầu với Thiền sư Ajaan Sao Kantasīlo, thầy của Thiền sư Ajaan Mun, và thông qua ngài, là Phra Ajaan Singh và Phra Ajaan Lee. Thiền sư Ajaan Sao có tính cách thiên về, không phải của một người giảng dạy hay thuyết giảng, mà là của một người hành động. Khi dạy các học trò của mình, ngài nói rất ít. Và những người từng tu tập dưới sự hướng dẫn trực tiếp của ngài mà giờ khi đã là các bậc trưởng lão đều nói rất ít, các vị rất hiếm khi thuyết giảng, do đã hấp thu nét tính cách từ thầy mình. Chính vì thế, bởi Ajaan Sao không phải là một người thuyết giảng, nên tôi muốn được nói với mọi người đôi chút về cách mà ngài đã dạy thiền.

Thiền sư Ajaan Sao đã dạy như thế nào? Nếu như tình cờ có người nào đó gặp ngài, nói rằng, "Thưa ngài Ajaan, tôi muốn thực hành thiền, phải chăng tôi nên làm thế nào?". Ngài sẽ thường trả lời, "Thiền với từ Buddho."

Nếu người đó hỏi, "Thưa ngài, Buddho là gì?", Ajaan Sao sẽ trả lời: "Đừng hỏi."

"Điều gì sẽ xảy ra khi tôi thiền trên từ 'Buddho'?"

"Đừng hỏi. Nhiệm vụ duy nhất của anh chỉ đơn giản là lặp đi lặp lại từ 'Buddho' ở trong đầu."

Đó là cách ngài dạy: không có những giải thích dài dòng, chi tiết.

Bây giờ, nếu người học trò thực sự chân thành trong việc đưa những lời chỉ dạy của ngài vào trong thực hành và nỗ lực kiên trì trong luyện tập, và nếu tâm vị ấy lúc đó trở nên lặng và sáng nhờ đạt được định tâm, vị ấy sẽ đến và hỏi Ajaan Sao: "Thưa ngài, khi thiền định trên từ 'Buddho', tâm của tôi trở nên thế này-thế này. Giờ tôi phải làm gì?" Nếu đúng, Ajaan Sao sẽ nói, "Cứ tiếp tục thiền đi." Nếu không phải, ngài sẽ bảo, "Anh phải làm thế này-thế này. Chứ cái anh đang làm là không đúng."

Một ví dụ, đó là một lần khi tôi đang là Sa-di hầu cận của ngài, có một vị Tỳ-kheo lớn bậc của phái Mahanikaya đã đến và tu tập dưới sự chỉ dẫn của ngài như là một thiền sinh mới bắt đầu. Ajaan Sao dạy vị ấy cách thiền trên từ "Buddho". Và mỗi khi vị Tỳ-kheo ấy được lắng dịu với từ "Buddho", tâm của vị ấy trở nên tĩnh lặng, và khi tâm vị ấy tĩnh lặng, nó trở nên rực sáng. Và rồi vị ấy ngừng không niệm "Buddho" nữa. Tại thời điểm đó, tâm vị ấy chỉ đơn giản là trống trơn. Sau một lúc, vị ấy hướng sự chú ý ra ngoài, đi theo ánh sáng, và rất nhiều hình ảnh bắt đầu hiện ra: linh hồn kẻ chết, ngạ quỷ, chư thiên, người, động vật, núi non, rừng cây,... Đôi lúc có vẻ như vị ấy, hay nói đúng hơn, tâm của vị ấy, đã rời bỏ cơ thể và đi lang thang vào nơi rừng rậm hoang vu, rồi nhìn thấy vô số những cảnh tượng kể trên. Cuối cùng, vị ấy đi đến và kể với Ajaan Sao: "Khi tôi thiền định tới được lúc mà tâm trở nên lặng và sáng, nó sau đó liền đi ra bên ngoài, đi theo ánh sáng rực rỡ. Vô số cảnh tượng hiện lên, như là hồn ma, thiên sứ, người, động vật. Đôi lúc tôi cảm giác như mình đang cuốn đi theo những cảnh tượng ấy."

Ngay khi Ajaan Sao nghe được điều này, Ngài nói: "Cái này không đúng. Để cho tâm biết và thấy ở bên ngoài là không đúng. Anh phải khiến cho nó biết được ở bên trong."

Vị Tỳ-kheo liền hỏi: "Vậy làm thế nào để tôi khiến cho nó biết được ở bên trong?"

Ajaan Sao trả lời: "Khi cái tâm sáng rõ như vậy, khi nó đã bỏ quên việc niệm Buddho và chỉ ngồi yên đó trống rỗng, thì hãy để ý đến hơi thở. Khi anh nhận biết được cảm giác của hơi thở, hãy lấy nó làm đối tượng để chú tâm, và chỉ đơn giản là quan sát nó, theo dõi cho đến khi cái tâm càng lúc càng sáng rõ và tĩnh lặng hơn."

Và như thế vị Tỳ-kheo làm theo lời chỉ dẫn của ngài Thiền sư Ajaan cho đến khi cuối cùng cái tâm cũng ổn định được ở tiệm cận định, sau đó thì hơi thở mỗi lúc một vi tế hơn, và tận cùng thì nó trở nên biến mất. Cảm giác đối với cơ thể của vị ấy cũng biến mất, chỉ còn lại một trạng thái mà cái tâm hoàn toàn đứng yên và tĩnh tại, một trạng thái ý thức nổi bật lên hẳn, không có một tri giác về đến hay đi, không có một tri giác về cái tâm đang ở chỗ nào, bởi vì ở khoảnh khắc ấy, tại đó chỉ có duy nhất cái tâm, tất cả chỉ nó với nó. Đến lúc đấy, vị Tỳ-kheo lại quay trở lại hỏi: "Sau khi tâm tôi đã trở nên lặng và sáng, tôi tập trung sự chú ý của mình vào hơi thở và đi theo hơi thở hướng vào bên trong, cho đến khi nó đạt tới một trạng thái tuyệt đối yên lặng và tĩnh tại—rất tĩnh lặng đến mức không còn gì hết, hơi thở không còn xuất hiện, cảm giác về cơ thể cũng mất tiêu, chỉ còn cái tâm hiển lộ ra, rục rờ và thanh tịnh: Khi nó như vậy, thưa ngài, thì là đúng hay sai?"

"Cho dù nó là đúng hay sai," ngài Ajaan trả lời, "Anh hãy lấy nó làm thước đo cho mình. Và cố gắng làm lại được điều này nhiều nhất có thể, chỉ khi anh đã thành thạo được với nó thì lúc đấy anh hãy đến đây gặp lại tôi."

Và vị Tỳ-kheo lại làm theo chỉ dẫn của ngài Ajaan và về sau vị ấy có thể làm cho cái tâm lặng yên đến mức không còn cảm giác sở hữu một cơ thể nào và hơi thở càng lúc càng biến mất thường xuyên hơn. Vị ấy càng ngày càng thuần thực, và tâm càng lúc càng vững chắc hơn. Cuối cùng, sau khi đã làm cho tâm mình rất thường xuyên được tĩnh lặng—bởi thông thường, theo một quy luật, đó là giới phát triển định, định phát triển tuệ, và tuệ phát triển tâm—khi định tâm của vị ấy trở nên uy lực và mạnh

mê, nó sinh khởi lên abhiññā—sự thấu hiểu và sáng tỏ. Thấu hiểu về cái gì? Đó là thấu hiểu về bản chất thật sự của tâm, hay chính là, biết được trạng thái của tâm ngay khi nó đang xảy ra ở thời điểm hiện tại. Vị ấy kể lại như vậy.

Sau khi vị ấy rời khỏi mức thiền định đó và đến gặp Ajaan Sao, vị ấy được bảo: "Mức thiền đó được gọi là an trú định. Anh có thể yên tâm là ở tầm mức thiền định ấy, không có sự thấu hiểu hay sáng tỏ của bất cứ thứ gì hết. Chỉ có sự bình lặng và bừng sáng mà thôi. Nếu cái tâm mãi mãi ở trạng thái ấy, nó sẽ bị mắc kẹt chỉ ở tầm mức tĩnh lặng ấy. Vậy nên một khi anh đã làm cho cái tâm tĩnh lặng được như vậy, quan sát thật kỹ đến kẽ hở khi mà cái tâm bắt đầu nhúc nhích ra khỏi sự định tĩnh của nó. Ngay khi cái tâm bắt đầu có cảm giác muốn rời đi để bám lấy đối tượng—không quan trọng đối tượng đấy là gì—anh phải tập trung vào cái tác ý nhận lấy một đối tượng ấy. Đó là những gì anh cần phải thẩm tra."

Vị Tỳ-kheo làm theo hướng dẫn của ngài Ajaan và sau cùng đã đạt được tiến bộ đáng kể trong việc tu tập.

Đó là ví dụ về một lần mà Thiền sư Ajaan Sao dạy học trò của mình. Ngài chỉ dạy mỗi lúc một chút, và chỉ đưa ra những phần cốt yếu nhất của việc thực hành, gần như là ngài chỉ nói "Làm cái này, cái này, cái này," với không một lời giải thích nào hết. Đôi lúc tôi tự phân vân về cái cách mà ngài dạy. Ấy là, tôi thường so sánh nó với những quyển sách mà tôi đã đọc hay với những bài thuyết pháp mà tôi đã từng nghe bởi những vị thiền sư khác. Chẳng hạn, Phra Ajaan Singh có viết một quyển sách nhỏ về hành thiền, với nhan đề là, *Quy Y Tam Bảo và Những Phương Pháp Thiền Định*, ở đó ngài nói rằng để thực hành thiền định thì điều trước tiên ta phải làm là ngồi xuống với lưng thẳng và chánh niệm đặt trước mặt. Đây là cách ngài ấy diễn tả nó, nhưng đó không phải là cách mà Ajaan Sao diễn đạt. Tuy vậy, những nguyên tắc mà họ dạy đều chỉ là một, điểm khác biệt duy nhất là Ajaan Sao không phải là người diễn thuyết, nên ngài không sử dụng nhiều đến ngôn từ hay lối nói.

Như ngài từng giải thích cho tôi: "Khi ta đã ra quyết tâm niệm 'Buddho', cái tác ý mà đặt ra quyết tâm đó thì tự nó đã là một tác ý để thiết lập nên chánh niệm. Khi ta liên tục nghĩ đến 'Buddho', và không để cho cái tâm tuột ra khỏi 'Buddho', thì chánh niệm và tỉnh giác của ta ngay lúc đấy đã đủ khoẻ và mạnh, và luôn luôn quán sát cái tâm để cho nó giữ được với 'Buddho'. Nhưng ngay khi sự chú ý của chúng ta vượt mất, khiến cho ta quên bẵng đi việc niệm 'Buddho', và tâm lang thang đi theo các suy nghĩ về những thứ khác, đấy là dấu hiệu cho thấy có một khoảng lơ là trong chánh niệm của chúng ta. Nhưng nếu ta có thể giữ được chánh niệm trong tầm kiểm soát và liên tục suy nghĩ đến 'Buddho, Buddho', với không một khoảng ngắt quãng nào, thì lúc ấy chánh niệm của ta đã đủ mạnh, nên không cần thiết phải đi "thiết lập chánh niệm" ở đâu cả. Suy nghĩ về một đối tượng rồi buộc giữ cái tâm ở lại với đối tượng ấy, thì chính bản thân tự nó đã là một tác ý để khiến cho chánh niệm được thiết lập." Đó là cách mà ngài giải thích cho tôi..

Và đấy là một dịp mà tôi được thấy và nghe Thiền sư Ajaan Sao dạy về thiền định, và đó có lẽ cũng đủ để cho chúng ta về suy ngẫm.

