

The Last Breath
with Ajahn Pasanno



SONG NGỮ
VIỆT-ANH

Dịch Việt: Nguyễn Khiêm

Hơi Thở Cuối Cùng
Hơi Thở Cuối Cùng

với Đại Đức Ajahn Pasanno

The Last Breath

with Ajahn Pasanno

Hơi Thở Cuối Cùng

Tất cả tranh trang bìa và trong sách
Jaturun Siripongs (Jay)

Đánh máy
*Tuyết Vũ * Trang Vũ*

Trình bày
Thùy Khanh

Hiệu đính
*Tuyết Vũ * Trang Vũ * Trần Tấn * Thùy Khanh*

The Last Breath

©2003 Abhayagiri Buddhist Monastery
16201 Tomki Road
Redwood Valley, CA 95471
www.abhayagiri.org
(707) 485-1630

Hơi Thở Cuối Cùng
Hơi Thở Cuối Cùng



Lời Nói Đầu

Đức Phật dạy chúng ta trau giồi chánh niệm trên cái chết của mình bằng cách suy niệm rằng: “Ô, nếu cho con chỉ còn được sống trong khoảnh khắc ngắn ngủi của một hơi thở vào sau khi thở ra, hoặc của chỉ một hơi thở ra sau khi thở vào, con cũng sẽ biết cách hướng tâm theo lời dạy của Đức Bổn Sư. Thật vậy, lúc đó chỉ có con tự mình làm được việc ấy thôi.” Đức Thế Tôn luôn ca ngợi những ai biết suy niệm theo cách ấy vì họ đã biết “sống tinh cần, tỉnh thức, biết tích cực vun bồi chánh niệm cho đến giờ chết của mình để có thể tận diệt mọi ô nhiễm ngũ ngầm trong tâm.” (*Tăng Chi Bộ Kinh 8.73 – Niệm Chết*)

Cuộc sống thường đưa dẫn chúng ta đến những rối rắm, bận bịu khiến trái tim và khối óc mất đi sự minh mẫn để có thể thông thái hành xử trước mọi tình huống hằng ngày. Kể chi đến cách biết đối mặt với cái chết của mình bằng một tâm thức sáng suốt, quân bình hoặc cách biết khơi dậy tính khấn trương quyết thực hành lời sách tấn trên của Đức Phật.

Câu chuyện sau đây là chuyện của một người tử tội trong thời gian bị giam cầm chờ thọ hình ở ngục thất San Quentin, đã biết sử dụng được mọi nghịch cảnh oan

trái của mình cho việc phát triển nguồn năng lực nội tâm để có thể đối đầu với cái chết bằng thái độ can đảm, tâm an nhiên và lòng bi mẫn.

Sư có duyên may được mời tới với vai trò cố vấn tâm linh trong những ngày cuối của người tử tù này. Trước đó Sư chưa hề gặp qua nên không biết phạm nhân thuộc hạng người gì, nhưng thật là lợi lạc khi được gặp Jay và chia sẻ những ngày cuối đời của Jay. Jay đã nêu lên một tấm gương mà ai trong chúng ta cũng đều có thể học hỏi được vài điều nào đó.

Thành thực tri ân Bà Mesa Kasemsarn đã giúp thực hiện bài viết này. Mong phước báu của pháp thí này mang đến bình an và hạnh phúc cho nhiều người.

Tỳ Khuru Pasanno

Đồng trụ trì

Tu Viện Phật Giáo Abhayagiri

Redwood Valley

California



... Jay dùng hội họa để diễn tả tiến trình trưởng thành và chuyển hóa của mình. Jay thường lấy loài bướm làm biểu tượng cho sự biến thái của anh.

Đến một lúc nào đó trong thời gian bị giam cầm, Jay biết được rằng kiếp sống của mình rồi sẽ kết thúc trong ngục tù. Jay tự nhủ: “Mình không thể tiếp tục hận mình và hận người nữa.”



Mục Lục

<i>Hơi Thở Cuối Cùng</i>	1
Những ngày cuối của Jay Siripongs	7
Vài trang bút ký của Jay	23
Thư của Michael (một người bạn tù)	32
Abhayagiri Buddhist Monastery	40
Đại Đức Ajahn Pasanno	42
Trích Pháp Cú Kinh	43
<i>The Last Breath</i> (Anh ngữ)	47



“Còn có ai con chưa tha thứ không?”

*Jay suy nghĩ,
rồi cuối cùng nhỏ nhẹ trả lời:*

*“Con chưa hoàn toàn tha thứ
cho chính con.”*



JATURUN “Jay” SIRIPONGS, người Thái Lan, năm 1983 bị kết tội sát nhân, giết người chủ Pakawan “Pat” Wattanaporn và người bán hàng Quách Nguyễn của một gian chợ ở Garden Grove. Tuy Siripongs nhận có tham gia vụ cướp, anh không nhận tội giết người. Nhưng vì từ chối khai tên kẻ tòng phạm nên anh bị kết án tử hình.

Sáu ngày trước khi bị hành quyết, bạn của Jay Siripongs là luật sư Kendall Goh liên lạc với Tu Viện Abhayagiri để tìm một vị cố vấn tâm linh



theo đạo Phật. Hai ngày sau, vị đồng trụ trì tu viện Abhayagiri lúc bấy giờ là Đại Đức Ajahn Pasanno đã mau chóng nhận được giấy phép cho vào ngục San Quentin và đã cùng chia sẻ ba ngày diệu thường với Jay, ba ngày cuối cùng của cuộc đời Jay. Siripongs bị xử tử bằng mũi tiêm thuốc độc vào ngày 9 tháng 2 năm 1999.

Nhiều hồ sơ tường trình là Jay đã trải qua một quá trình chuyển hóa tâm linh thật đặc biệt trong suốt thời gian sống trong lao tù. Khi còn trẻ ở Thái, Siripongs có cơ hội được xuất gia gieo duyên, một tập tục rất phổ thông của dân Thái. Nhờ đó, Jay biết

vận dụng phương pháp hành thiền lúc ở tu viện để kiên trì thực tập trong thời gian ở tù suốt trên mười lăm năm.

Các giám thị cũng như tù nhân đều nhìn nhận là Jay đã sống rất bình an trong ngục giam San Quentin. Một số cai tù, trong đó có vài người công khai, đã kêu gọi xin cho Jay được hưởng án khoan hồng. Ngay cả vị cựu tổng giám thị Daniel B. Vasquez cũng ủng hộ việc xin cho Jay được chuyển án tử hình sang án tù chung thân.



Kathryn Guta và Dennis Crean có bài phỏng vấn Đại đức Ajahn Pasanno sau đây trong đặc san Fearless Mountain (Vô Úy Sơn) do Tu viện xuất bản vào tháng 5, 1999.

Fearless Mountain (FM): Đại đức được cử làm cố vấn tâm linh cho Jay Siripongs trong trường hợp nào?

Ajahn Pasanno (AP): Lẽ ra Siripongs bị hành quyết trước đó vào ngày 17 tháng 11 năm 1998. Lúc ấy, vị hướng dẫn tinh thần của Jay là một nữ giáo sĩ đạo Thiên Chúa, người đã từng dự vài vụ xử tử khác ở San

Quentin. Mặc dù Jay đã từng quen biết và rất cảm mến vị giáo sĩ này trong nhiều năm, nhưng giữa hai người vẫn có một nghịch lực nào đó khiến Jay cảm thấy ngày càng bất an.

Đến tháng 11 năm 1998, vào những ngày giờ cuối trước khi Jay thọ hình, hai người nói chuyện liên tục khiến Jay bị phân tâm quá nhiều. Jay đã cảm nhận rất rõ mình cần phải làm gì để chuẩn bị cho giờ chết. Nhưng Jay đã không làm được những điều đó vào tháng 11 năm 1998. Rồi vào phút chót, tòa án liên bang quyết định hoãn ngày xử tử đến ba tháng sau đó. Thật may mắn cho Jay vì nhờ vậy mọi tình thế và ứng xử đã qua của anh trở nên rõ ràng cho anh hơn. Anh muốn làm sao cho mình có một cái chết càng bình an càng tốt lành. Muốn vậy anh cần phải biết chuẩn bị nội tâm mình thật kỹ càng.

Vì thế, cho ngày xử tử lần thứ hai, anh quyết định sẽ đi một mình đến nơi thọ hình để có thể bình tĩnh mà hoàn toàn tập trung tâm ý vào phút cuối. Nhưng người bạn luật sư Kendall Goh quan ngại khi thấy Jay thiếu sự hỗ trợ tâm linh nên tình nguyện đi tìm một tăng sĩ Phật giáo đến giúp đỡ Jay. Thật không dễ dàng cho Jay để yêu cầu có được một cố vấn tinh thần khác vì phải đương đầu nhiều khó khăn từ phía San Quentin cũng như từ nhiều người khác. Hơn nữa Jay rất thận trọng. Jay thận trọng là đúng vì hiển nhiên rằng cái mà Jay hoàn toàn không cần chút nào lúc

ấy là một bài pháp đạo đức giả từ một vị tăng nào đó. Thế nhưng ngay sau khi gặp mặt chúng tôi liền có sự cảm thông, và Jay rất hoan hỷ được có Sư bên cạnh.

FM: Cảm nghĩ của Đại đức ra sao khi nhận trách nhiệm cố vấn tâm linh cho một kẻ phạm tội?

AP: Thoạt đầu, Sư cảm thấy vui khi có cơ hội giúp đỡ người khác. Rồi sau đó Sư nghĩ mình sắp đến một cõi giới giống như địa ngục nên có phần bối rối, giao động. Nơi đây có cổng chắn, gông cùm, máy dò kim khí và cai tù. Rồi lại đến máy dò kim khí lần hai, cai tù đóng dấu mực vào bàn tay Sư, rồi lại thêm cổng chắn và cai tù. Tuy nhiên cũng có vài hình ảnh khác ngược lại: Sư nghe một người cai tù thân mật gọi tên máy đưa trẻ đi thăm tù như đã từng quen biết các em.

Khi mới thấy Jay, Sư trông anh không giống như những người biết mình sắp chết mà Sư đã từng gặp. Jay trẻ, khỏe mạnh, ung dung. Jay sắc sảo, tinh tế, thông minh và tài hoa. Rõ ràng là Jay đã khéo sống những năm tháng cuối cùng của cuộc đời mình.

Mặc dù bị còng ngang lưng nhưng anh vẫn giữ được phong cách đàng hoàng. Anh ân cần ôm mừng các khách bạn đến thăm anh. Khung cảnh đượm một khí vị khác thường trong khi mọi việc đều diễn ra bình thường. Nhưng vào đúng nửa đêm thứ hai này, con người này sẽ chết, con người này sẽ bị hành quyết!

FM: Mọi người có cảm thấy nặng nề căng thẳng gì không khi biết Jay sắp bị xử tử?

AP: Không khí vẫn thoải mái, không có vẻ gì ảm đạm. Có khi chúng tôi nói thẳng vào thực tế vấn đề. Có khi chúng tôi cười đùa vui vẻ. Đặc biệt vào ngày đầu, Jay tiếp đón khách rất lễ phép và ân cần. Trước khi Sư đến, Jay đã sắp xếp cho Sư ghé ngồi ở một bên chiếc bàn, còn các bạn Jay đều ngồi ở phía đối diện. Jay chỉ dẫn thật nghiêm túc cho các bạn biết cách hành xử đúng nghi thức trước sự hiện diện của một nhà sư, và Jay còn chuẩn bị cúng dường một bữa ăn, nói rằng đây là lần đầu tiên trong hai mươi năm anh mới được dâng trai tăng đến một vị sư.

Do yêu cầu của các bạn Jay, Sư giảng giải về sự giác ngộ theo quan điểm Phật giáo bằng cách dùng hoa sen làm ẩn dụ. Sư cũng có nói qua về ý nghĩa của Quy Y Tam Bảo, xem Phật, Pháp, Tăng là biểu tượng của sự giác ngộ, của chân lý và của sự thiện lành. Jay vô cùng hoan hỷ khi thấy các bạn mình được lắng nghe Giáo Pháp mà Jay đã mong muốn được chia sẻ với họ vào dịp này.

Tuy nhiên Sư cũng đặt nặng vấn đề Jay cần phải chăm lo cho phẩm chất tâm linh của chính mình, và không nên để người khác làm phân tâm bởi sự chấn động trong họ trước cái chết đang cận kề của Jay. Anh cảm nhận được năng lượng giao động của họ chung quanh mình. Jay

chắc chắn không muốn kéo dài sự giao tế bòn chôn, bất an này. Jay hiểu rằng chính anh có trách nhiệm phải giữ cho tâm mình được an định. Mặc dù Jay hòa mình hoàn toàn với bạn hữu trong giờ thăm viếng, phần lớn thời gian còn lại Jay đều dành cho việc hành thiền vào những giờ đầu tiên trong ngày khi thức dậy, vào hai hay ba giờ sáng.

Trong những ngày trước khi Jay thọ hình, Sư bắt Jay phải cố gắng tập trung tâm ý, không được xao lãng dù có rất nhiều khách đến viếng thăm. Sư bảo Jay phải nỗ lực đừng để bị lôi cuốn theo những người này. Kendall nói với Sư rằng Jay thì không sao nhưng những vị khách mới tan nát lòng. Rõ ràng Jay đã thu phục được lòng yêu mến của rất nhiều người và họ đã tụ họp về chung quanh Jay trước giờ anh chết. Triya, em của Jay, cũng có mặt ở đây.

Một số bạn hữu đã xem Jay như vị thầy tinh thần của họ, trong đó có vài người là luật sư, nhiều người khác là tín đồ Công giáo. Vì vậy có nhiều nhu cầu tâm linh khác nhau, và Jay, do lòng từ ái và rộng lượng, cố gắng đền đáp tất cả.

FM: Jay cũng là một nghệ sĩ thực thụ nữa phải không?

AP: Đúng vậy. Jay có cho Sư xem một cặp đũa các tác phẩm của anh. Jay có năng khiếu trong nhiều lãnh vực nghệ thuật và rõ ràng là tài hoa. Bao năm qua anh đã tặng cho bạn bè và người quen biết

hơn sáu trăm nghệ phẩm của mình. Jay dùng hội họa để diễn tả tiến trình trưởng thành và chuyển hóa của đời mình. Anh hay lấy loài bướm làm biểu tượng cho những biến thái của bản thân. Đến một lúc nào đó trong thời gian bị giam cầm, Jay biết được rằng kiếp sống của mình rồi sẽ chấm dứt trong ngục tù. Jay tự nhủ: “Mình không thể tiếp tục hận mình và hận người nữa.”

Trong tám năm cuối cùng, Jay trải qua một giai đoạn chuyển hóa sâu xa đến mức có thể thực sự hiểu được chính tâm mình. Jay chia sẻ với Sư rằng anh đã ở trong tù rất lâu nhưng với anh đó không phải là điều không may. Jay cảm thấy mình đã trưởng thành trong vòng lao lý theo một đường hướng mà có lẽ không thể nào được như thế nếu không trải qua bao bất hạnh và khó khăn cùng cực. Jay đã học được cách suy niệm thâm sâu về những gì tạo ra sự thiện lành và trong sáng cho tâm ý mình. Rồi càng gần kề cái chết, Jay càng nhận rõ được điều gì cản trở không cho tâm thức được thăng hoa và bình an. Từ đó, Jay dẫn mình vào tiến trình hướng tâm về sự thật tuyệt đối (chân đế).

FM: Tiến trình đó bao gồm pháp hành thiền trong đạo Phật?

AP: Đúng thế! Jay đã từng thiền tập trong thời gian xuất gia gieo duyên hồi còn trẻ ở Thái Lan. Ở tu viện có lần Jay đã chứng nghiệm được ánh sáng thật rõ ràng trong lúc hành thiền. Nhưng khi Jay cố

gắng tìm lại kinh nghiệm đó thì ánh sáng không hề trở lại.

FM: Điều ấy nghe giống như trường hợp thông thường khi hành giả cố bám níu vào một kinh nghiệm về lạc thọ.

AP: Phải! Sư đã trêu Jay về chuyện đó. Nhưng Jay có trình với Sư là ba tuần trước, ánh sáng đã trở lại với Jay! Sư rất phấn khởi trước việc này. Vì Jay là một nghệ nhân về thị giác (họa sĩ) nên Sư nhận ra rằng anh có thể dùng hình ảnh về ánh sáng như một chiếc neo trong giây phút cận tử. Do đó Sư hướng dẫn Jay cách thức hành thiền lấy đề mục là hơi thở và ánh sáng. Vì hơi thở chỉ ở với Jay đến lúc mũi chích thuốc độc có công hiệu nên Sư căn dặn Jay đến giây phút nào đó hãy buông hơi thở và, thay vào đó, hãy hướng tâm vào ánh sáng.

FM: Đại Đức còn giúp điều gì khác trong việc chuẩn bị nội tâm cho Jay? Anh có sợ chết không?

AP: Đêm đầu tiên khi nói chuyện qua điện thoại, Sư hỏi: “Jay, tâm trạng con bây giờ ra sao?”

Jay trả lời: “Tâm con bình an. Con chấp nhận những gì sẽ xảy đến với con. Nhưng con vẫn muốn biết rõ thêm một vài điều.”

Lớn lên ở Thái Lan, Jay tin vào việc tái sanh. Jay nói đùa rằng anh muốn tro cốt mình được rải trên biển cả cho cá ăn và rồi người sẽ ăn cá lại. Như thế anh sẽ nhanh chóng được về lại cõi người để tiếp

tục công việc của mình. Jay biết rằng cõi người là nơi ta có thể học hỏi tu tập – nơi để ta hiểu được thế nào là khổ và vui, thiện và bất thiện, đúng và sai. Thăng hoa và hiểu biết là kết quả của những lựa chọn bởi chính mình. Trong kiếp sống này Jay đã có một số lựa chọn rất lầm lẫn, nhưng cạnh đó anh cũng đã có những lần lựa chọn sáng suốt, tốt đẹp. Jay cảm thấy mình đã thật sự tiếp nhận được nhiều bài học quý giá trong cuộc đời này và quyết tâm tiếp tục đi tiếp con đường Đạo Pháp trong kiếp tới.

FM: Có khi nào Đại đức hỏi Jay về các lựa chọn lầm lẫn đó, về tội phạm của Jay?

AP: Không, Sư không bao giờ đề cập về quá khứ của Jay. Không có đủ thì giờ. Thay vào đó Sư tập trung vào những điều thiện lành và vào khả năng đối diện với cái chết bằng một tâm ý càng vững mạnh càng tốt. Sư không đến với Jay như đến với một tội đồ mà đến với một con người đang chạm mặt với thần chết.

FM: Những giờ phút cuối cùng của Jay như thế nào?

AP: Sáu tiếng đồng hồ trước khi bị hành hình, tội nhân từ già gia đình và bạn bè, đi vào một xà lim rất chật hẹp ở cạnh bên phòng xử tử. Chỉ có vị cố vấn tinh thần được đi theo người tử tội. Trong khoảng không gian tù túng này có đội hành quyết gồm sáu người tới lui. Vị chuyên gia tâm lý của khám đường và người tổng giám thị thỉnh thoảng ghé đến rồi đi. Các cai tù tỏ

vẻ đe dọa ngay trước giờ xử quyết. Họ nói chuyện rất lớn tiếng hay có những hành vi xúc phạm, thô lỗ khác như vượn đái truyền hình thật huyền não chỉ cách tử tội vài ba cánh tay. Trong hôm đáng lẽ bị hành quyết lần đầu tiên vào tháng mười một năm ngoái, Jay được phép lần chuỗi tụng niệm trong phòng giam. Nhưng trước khi đưa tràng hạt cho Jay, một trong các cai tù đã để nó trên sàn nhà và dẫm chân lên.

Sau khi bị khám xét thật kỹ càng, Su được dẫn đến khu của các tử tù. Nơi đó, Su và Jay đứng trong hai xà lim riêng biệt chỉ thông nhau bằng một góc nhỏ. Ngay lập tức Su tụng các bài kinh bảo vệ như một cách tẩy sạch đi những năng lực tiêu cực. Su nói với Jay: “Chúng ta sẽ không để họ (các cai tù) đùa cợt.” Chúng tôi đã lập sẵn chương trình cho Jay đọc bài kinh thỉnh thọ Tam quy và Ngũ giới bằng tiếng Pāli. Nhưng Jay đã tụng nhầm qua bài kinh Pāli thỉnh Pháp. Thế là Su đành phải giảng cho Jay và các giám thị nghe một bài pháp ngắn.

FM: Đại đức ban pháp về đề tài gì?

AP: Su kể câu chuyện Đức Phật ngay sau khi giác ngộ đã không muốn truyền dạy cho ai vì nghĩ rằng không người nào có thể lãnh hội được Giáo Pháp thâm sâu này. Su giảng về bản chất vô minh ái dục của nhân loại cùng đặc tính giải thoát của Giáo Pháp... Su cũng giảng qua về Tứ Diệu Đế, nhấn mạnh rằng sự buông xả không có nghĩa là bác bỏ bất cứ điều gì. Su hướng

dẫn Jay tích cực chú tâm vào sự sanh khởi của tâm tỉnh thức, không cho nó nghiêng theo những gì đem đến đau khổ và tái sanh. Thay vào đó, Sư nhắc Jay hãy hướng về sự buông xả và tập trung tâm ý.

Khi nói về sự buông bỏ hay tâm xả, chúng tôi bàn đến sự tha thứ trong ý nghĩa "vô ngã". Nếu ta chưa thật sự tha thứ thì ta vẫn còn tiếp tục tự đồng hóa với những khổ đau của mình, và tái sanh khởi đầu từ đó. Từ đó cũng là khổ đau.

Sư hỏi Jay: "Còn có ai con chưa tha thứ không?" Ý Sư muốn nói về chính quyền, về cha mẹ hay những người khác. Jay suy nghĩ hồi lâu rồi cuối cùng nhỏ nhẹ trả lời: "Con chưa hoàn toàn tha thứ cho chính con." Thật là xúc động! Trong thâm tâm Jay vẫn nhớ mình là kẻ đã từng liên lụy vào tội lỗi, nhưng nay Jay đã là một người hoàn toàn khác. Lành thay Jay thấy được mình bây giờ không còn là mình trong ký ức, buông bỏ được người tội phạm trong quá khứ ở đáy lòng.

Thêm một điều khá lý thú là các cai tù tỏ ra chú ý lắng nghe những gì Sư nói, và suốt buổi chiều hôm đó họ thật sự tỏ vẻ quan tâm và kính trọng cả hai chúng tôi.

FM: Jay có bận tâm gì về nhiều cuộc chống án tử hình trong thời gian ấy?

AP: Jay tỏ ra ít quan tâm hay lo nghĩ về công lý. Anh không đặt quá nhiều hy vọng vào các bản kháng án. Khi phán quyết cuối cùng được thông báo, với Jay không là

một biến cố lớn. Anh nói: “Con chấp nhận việc sẽ bị tử hình.”

FM: Tâm trạng Jay ra sao khi gần kề giờ xử quyết?

AP: Có một lúc Jay hỏi: “Nếu thân không phải là con, thọ không phải là con, tâm cũng không phải là con thì cái gì sẽ được giải thoát?” Sư liền trả lời ngay rằng một câu hỏi như vậy khởi lên chỉ giản dị chứng tỏ là trong tâm đang có sự hoài nghi. Khi tâm không còn dính mắc vào bất cứ gì và có được sự bình an trong sáng thì lúc đó chẳng cần phải đặt tên hay đồng hóa nó với gì cả.

Một lúc khác Jay nói: “Trong tâm con lúc này có hai người: Sư và con.”

Sư bảo: “Con phải bỏ Sư ra ngay. Sư chẳng đi theo con vào đó đâu. Và rồi con cũng phải bỏ con ra luôn nữa!” Chúng tôi bật cười về điều đó.

Về căn bản, Sư đã giúp Jay chuẩn bị đương đầu với những gì khiến anh có thể bị phân tâm trong giờ hành quyết: “Họ sẽ đè con xuống và trói chặt lại. Nhiều việc sẽ xảy ra chung quanh con lúc đó...”

Sư căn dặn: “Con cần tuyệt đối giữ tâm không bị phân tán ra ngoài, luôn luôn chú tâm vào bên trong.” Chúng tôi dành trọn buổi chiều hôm đó hành thiền, tụng kinh và nói Pháp. Do đó trong giờ cuối cùng Jay rất bình an và có thể đặt tâm trụ vững vàng trên đề mục hành thiền. Đến phút cuối, chúng tôi dành thì giờ để cử hành nghi thức hồi hướng phước báu và

chúc phúc cho tất cả, chí đến cho các cai tù. Sau khi đơn kháng án cuối cùng bị từ khước, Jay còn yêu cầu Sư tụng kinh chúc phúc cho các luật sư đã tham gia vào vụ án của mình. Jay tỏ rõ phẩm hạnh luôn quan tâm đến người khác từ khởi đầu cho đến chung cuộc.

FM: Đại đức có hiện diện trong giờ hành quyết không?

AP: Không. Điều đó đã được quyết định trước khi Sư đến gặp Jay lần đầu tiên tại San Quentin. Sư tin rằng khi chưa gặp Sư, anh đã lựa chọn sẽ không có vị cố vấn tinh thần hiện diện. Tuy nhiên, qua ngày hôm sau, báo chí tường trình rằng Jay nhắm mắt và nằm rất yên trong lúc thọ hình. Chi tiết này khiến Sư rất phấn khởi vì cảm nhận được rằng Jay đang tập trung tâm ý lúc ấy.

FM: Sau cuộc hành hình, Đại đức cảm thấy thế nào?

AP: Sư rất biết ơn đã được đến nơi đó, cảm thấy thật khiêm cung vì không thể không liên tưởng đến những gì mình có thể hành xử nếu ở trong một hoàn cảnh tương tự – khi cái chết chẳng phải là cái gì mơ hồ hay trong một tương lai xa xôi nào mà ta biết chính xác rằng vào đúng 12 giờ 1 phút đêm này, ta chắc chắn phải chết.

FM: Có tang lễ gì cho Jay không?

AP: Có lễ hỏa táng riêng cho Jay một ngày sau khi chết. Sư có gặp Triya ở lò thiêu. Thi thể Jay được đặt trong một hộp các-tông. Trước đó Triya có xin phép

được nhìn xác Jay nhưng viên giám đốc về tang sự bảo là không được. Sư không biết việc đó nên tới xin bà giám đốc cho giở nắp hộp lên. Bà hơi do dự nhưng cuối cùng cũng giở nắp. Thi hài được bọc kín trong túi. Sư nói: “Chắc phải có một dây kéo.” Bà tìm quanh rồi nói dây kéo nằm phía dưới chân của Jay. Một lần nữa, bà lại ngần ngừ rồi bảo rằng Jay hiện không có trang phục che thân. Sư bảo: “Chắc có một cái kéo quanh đây. Chỉ là một túi nhựa thôi mà.” Bà ấy đem đến cái kéo và cắt cái túi ngang chỗ vai và đầu.

Thật là một cảm xúc mãnh liệt khi nhìn mặt Jay. Gương mặt anh tỏa lên một nét gì bình yên, thanh thản nhất của anh. Màu da anh trong sáng, không chút mờ đục hay chai cứng. Anh thoáng điểm một nụ cười thật nhẹ. Sư rất hoan hỷ thấy Jay được một cái chết thanh thản như thế. Sau bao nhiêu việc đã xảy ra, hình ảnh này quả là một kết thúc tốt đẹp cho ta yên lòng.

Vài tháng sau ngày Jay chết, Sư được nghe một thiện tín có bạn là chuyên gia phân tâm học ở khám San Quentin kể lại rằng sau khi chứng kiến Jay bị hành hình, vài nhân viên ở đó bị chấn động và cảm thấy bất an khi trở lại làm việc. Sư nghĩ đây cũng là dịp tốt để họ có ý thức hơn về thái độ làm việc của họ.

Sau biến cố đó, Sư tìm hiểu vụ án, và từ một số tài liệu trong bản án, Sư nghĩ rằng Jay không phải là thủ phạm giết người. Tuy nhiên trong suốt thời gian bị

tù, Jay không hề khai ai là kẻ sát nhân thật sự, vì vậy Jay phải nhận lãnh mọi cáo trạng.

Khi ra tòa lần đầu, Jay không có tiền để chống lại vụ kiện. Tiếng Anh của Jay hồi đó còn yếu. Luật sư biện hộ do tòa án chỉ định lúc bấy giờ lại bận giúp cho một vụ bầu cử nên không quan tâm đúng mức đến vụ án và cũng chẳng màng đi tìm nhân chứng cho Jay. Do đó, tòa đã phán quyết bản án trong thời gian rất ngắn.

Khi một công dân Thái bị tổng giam, chiếu theo luật quốc tế thì Đại sứ quán Thái phải giúp đỡ. Nhưng Đại sứ quán đã không được thông báo cho đến khi bản án tử hình đã tuyên xử rồi. Dù có được một lần chống án nhưng Jay cũng không có cơ hội thắng cuộc vì, theo luật, tòa án chỉ thẩm xét lại nội vụ qua hồ sơ đã lập từ lần xử đầu tiên.

Vụ án của Jay đã làm nhiều người thất vọng và buồn nản. Nhưng Jay luôn khuyên mọi người đừng nghĩ như vậy mà phải tin vào luật nghiệp quả (kamma). Nếu không phải là nghiệp trong kiếp này thì chắc chắn phải do nghiệp từ quá khứ. Ta phải biết chấp nhận nó với tâm bình thản, an nhiên. Nếu cảm thấy bất hạnh khôn khổ, ta sẽ lại bị rối rắm với nó trong những kiếp tương lai. Vậy ta phải xem quả này là một cơ duyên để hóa giải và kết thúc nghiệp ấy ngay trong kiếp hiện tiền.



Sau đây là vài đoạn bút ký của Jay trong đó có những suy niệm và ý tưởng về nhiều đề tài khác nhau. Các đoạn này được trích từ một loạt nhật ký Jay viết cho một người bạn muốn tìm hiểu về đạo Phật và về thiền tập để chia sẻ vài kinh nghiệm và quan điểm của mình. Thời gian và xuất xứ của các nguồn suy tư này không được nêu rõ: lúc nào từ thực chứng của chính Jay và lúc nào từ các tài liệu khác. Các bài viết của Jay chứa đựng nhiều đề tài quán tưởng từ những kinh nghiệm đời thường đến những lãnh vực tinh tế của việc tu tập thiền quán.



Buông xả

Nếu bạn thành tâm muốn tu tập thì bạn phải tập buông bỏ mọi giới hạn và điều kiện của mình. Giáo Pháp thâm sâu chỉ có thể trao cho những ai thực sự hiểu được giá trị của nó. Thật ra khi đã kinh nghiệm được giá trị thâm sâu đó thì hầu hết các giới hạn và điều kiện đều không còn quan trọng nữa bởi vì không có gì giá trị bằng Giáo Pháp cả. Khi hành giả biết xả bỏ thì lời Phật dạy càng trở nên sâu sắc và càng mang ý nghĩa vi diệu hơn nữa.

Nhận biết

Chúng ta thường quan trọng hóa một vấn đề rất đơn giản và thổi phồng nó ra đủ mọi kích cỡ. Rất nhiều khó khăn của chúng ta bắt đầu chỉ bằng một hiểu lầm thật nhỏ nhặt: ai đó không cười lại với ta như mọi ngày, thầy giáo nhìn ta bằng một tia mắt nghiêm khắc, bạn thân nhất hôm nay bỗng chỉ trích ta, cốc cà phê sáng nay không được ngon, lòng bỗng dung bực bội... những cái lật vạt đó đôi khi làm hỏng trọn cả một ngày trời.

Thật bi thảm! Chỉ một hiểu lầm còn con có thể mang đến bao nhiêu là hậu quả phức tạp: hy vọng, sợ hãi, tuyệt vọng và cả đến tự sát! Chính ta tự làm mình khổ, tự tạo ra những khó khăn hết sức vô ích.

Nhưng giản dị thôi – chỉ cần ta hay biết nó, nhận mặt được nó. Và khi ta dần dần nhận ra được rằng nó quá ư vô ích thì tim ta sẽ bùng vỡ ra một lòng bi mẫn cho

bất cứ ai đang đau khổ vì nó. Và cùng lúc ấy ta cũng bắt đầu thấy rõ tất cả sự phi lý của nó.

Bạn

Đúng ra theo định nghĩa của tôi thì tôi không có bạn nào cả mặc dầu nhiều người hay gọi tôi là bạn. Hình như có một hàng rào vô hình chung quanh đã ngăn cách tôi với những người khác. Không ai chạm được vào tim tôi và tôi luôn cô đơn.

Có lúc tôi cầu mong mình được khác đi, nhưng sự thật là từ khi lớn lên, chưa một ai tôi từng quen biết thuộc mẫu người mà tôi thật tâm ưa mến và tin cậy. Có lẽ tôi chỉ là một gã hợm mình và chính tôi cảm thấy hơi tội lỗi khi nghĩ như thế, nhưng chỉ một chút thôi. Nếu tôi có bao giờ được gặp một người nào đó thông minh và trong sạch thật sự, một người tôi có thể thành tâm ngưỡng mộ vì đã đạt được những tiêu chuẩn mà tôi không được, thì có lẽ...

Rồi bỗng nhiên, tôi có thể đếm hơn được số bạn ít ỏi của tôi, và điều duy nhất tôi phải làm chỉ là... buông bỏ, hỷ xả. Thế là hết cô đơn!

Quân bình

Quân bình thật là thiết yếu trong thiên tập lẫn trong đời sống hằng ngày. Áp đặt hay thúc đẩy quá mức chỉ tạo ra căng thẳng, cứng nhắc, sợ hãi, đau đớn. Còn dễ dãi hay biếng nhác chỉ đi đến mơ mộng viễn

vông, si lười, thiếu tập trung tâm ý và sức mạnh.

Trong thiền tập, ta cần tinh tấn để an trụ tâm và năng lực, nhưng không nên cố gắng thái quá vì như thế việc hành thiền sẽ vô hiệu quả. Cũng giống như dây đàn guitar, không nên căng quá mà cũng chẳng nên chùng quá.

Nói cách khác ta tỉnh thức nhưng vẫn thư thái, an nhiên. Lười biếng buông xuôi thì tâm thiếu vững chãi và an trụ. Căng thẳng quá thì năng lực sẽ bị tiêu hủy, kết cuộc chỉ còn là tâm bám níu. Cũng vậy, uyển chuyển nhu hòa là chìa khóa duy trì được tâm quân bình trong mọi tình huống đời thường.

Trong mối liên hệ với người khác, ta cần tình bạn và nhiều hỗ trợ khác nhưng đồng thời ta cũng cần giữ được sự tự lập. Con người thường rơi vào cực đoan khi liên hệ với người chung quanh. Nhiều con cái trưởng thành hay trách móc cha mẹ hoặc chống đối lại những ai có quyền lực. Ta có thể cần hiểu rõ quá khứ của mình, nhưng đổ lỗi không bao giờ đem đến tự do. Nếu mắc kẹt trong phần uất và oán thù, ta có thể gây mầm độc trong ta và bám chặt lấy nó để rồi đau khổ vì nó. Hãy nhìn lại quá khứ để hiểu nó rồi tha thứ và buông bỏ nó đi. Đó là phương cách tìm sự bình an.

Sự tin cậy thái quá vào chính mình cũng như nỗi sợ hãi khi phải lệ thuộc vào kẻ khác đều làm trở ngại cho việc phát

triển tâm linh và tình cảm. Nhiều người chống lại ý nghĩ phải nương tựa vào ai trừ bản thân. Nhưng quá tự cao hay quá lo sợ sự lệ thuộc đều đánh mất lợi lạc của việc huấn luyện tâm. Ta cần sự giúp đỡ của nhiều người khác để cuộc sống đỡ phần vất vả đấu tranh. Sự hỗ trợ của gia đình, bạn hữu và cộng đồng mang lại nhiều phấn khởi. Cũng cùng lúc đó, trong nỗ lực hun đúc tâm linh, ta cần duy trì tính độc lập không lệ thuộc vào thời khóa kẻ khác. Trong mọi tình huống ta sẽ dần dần tìm được tâm quân bình nếu ta luôn giữ được sự trầm tĩnh và thư thái.

Bi mẫn

Hãy là chính bạn và hãy trải rộng lòng bi mẫn. Hãy chạm trái tim người khác bằng những dây tơ mềm mại của tâm tinh thức và chánh niệm. Hãy thương yêu, đừng thù ghét. Hãy mở rộng trái tim. Lòng thương xót và bi mẫn là những xúc cảm thích hợp nhất để dịu dàng đón nhận mọi chúng sinh đang lầm lỗi và không nên thay vào đó bằng thù hận, chán ghét hay phiền muộn.

Can đảm

Đừng e sợ khó khăn, đừng mong cầu được ở một hoàn cảnh khác hơn hiện tại, bởi vì khi bạn thành đạt cái tốt nhất trong nghịch cảnh và oan trái, nó sẽ trở thành một bàn đạp vững chắc cho những cơ hội tốt đẹp theo sau. Không ai có ước nguyện mà không thể vươn lên; không trái tim nào

biết yêu thương mà bị quên lãng. Khó khăn tồn tại chỉ để ta vượt qua mà lớn mạnh, và chỉ những ai đã chịu đau khổ mới có khả năng cứu vớt. Phải có dũng cảm đương đầu với thử thách khó khăn mới nhận thức được tầm hiểu biết của mình.

Khiêm tốn

Hãy hết sức khiêm cung để được vững vàng trên nền tảng của bình an. Nơi nào có lòng nhân ái và trí tuệ, nơi ấy sẽ không bao giờ có sợ hãi và si mê. Nơi nào có nhẫn nại và khiêm hạ, nơi ấy không có sân hận và phiền não.

Hòa hợp

Khi trái tim tràn đầy tình thương yêu nhân hậu, không làm thương tổn người khác dù chỉ trong ý nghĩ hay mong muốn, tâm từ ái trọn vẹn này sẽ tạo ra một từ trường hòa thuận có năng lực thiện lành xoa dịu bất cứ ai bước vào tầm ảnh hưởng của nó. Bình an trong tâm ta tỏa sáng bình an sang tâm người khác; điều này chắc chắn hơn cả việc bắt hòa sanh thêm bất hòa.

Hạnh phúc

Hạnh phúc không cần phải được theo đuổi hay tìm kiếm và là một biểu hiện của sự an nhiên tự tại của đời sống. Với nhân loại, hạnh phúc chỉ có được khi sự vận hành của tâm ý không bị quá khứ ràng buộc, chi phối.

197. "Vui thay, chúng ta sống,
Không hận giữa hận thù!
Giữa những người thù hận,
Ta sống không hận thù!"

199. "Vui thay, chúng ta sống,
Không tham giữa tham ái;
Giữa những người tham ái,
Ta sống không tham ái."

200. "Vui thay chúng ta sống,
Không gì gọi của ta.
Ta sẽ hưởng hỷ lạc,
Như chư thiên Quang Âm."

201. "Chiến thắng sinh thù oán,
Thất bại chịu khổ đau,
Sống tịch tịnh an lạc.
Bỏ sau mọi thắng bại."

(Kinh Pháp Cú - Phẩm An Lạc
Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

Chấp nhận

Tôi không bao giờ biết chắc chắn về thân phận của mình và thường nghĩ mình là loại người hay nổi loạn và khép kín tình cảm. Tôi được dạy rằng mọi lạc thú trên đời đều có cái giá của nó nên tôi hay lo âu về hậu quả thay vì phải biết sống trọn vẹn trong giây phút hiện tại.

Đã có lúc tôi ước chi mình có thể khóc được. Sao tôi vô cảm đến vậy? Sao tôi đã có thể lìa bỏ mẹ tôi, em tôi và người thân yêu? Càng lúc tôi càng ngờ rằng mình không còn chút cảm xúc nào nữa.

Hai mươi năm trôi qua phủ mù sương lên ký ức của tuổi thơ rất xa trên đất Thái. Tình bạn chỉ một thời, quê hương thì để lại. Tôi đã quen và (có lẽ) bằng lòng làm kẻ mất gốc, lang thang tội nghiệp.

Rồi đến một ngày, tôi cũng làm một điều như đã từng làm mọi ngày trong bao năm qua. Nhưng ngày kể đó lại hoàn toàn khác hẳn. Trước đây, tôi từng tự mình làm con tin của những nỗi bất an, oan trái trong suốt cuộc đời. Cái gì đã thay đổi được tôi như thế? Chính là tâm chấp nhận. Chấp nhận đem đến đổi thay. Cuộc đời dễ sống hơn biết bao khi ta có thể chấp nhận những gì không thể tránh khỏi.

Giáo Pháp

Trong đạo Phật, Đức Phật đã giảng dạy một hệ thống hành đạo không cần đòi hỏi một đức tin mù quáng nào nơi những ai biết thực hành Giáo pháp. Thay vào đó chúng ta được khuyến khích phải chuyên cần khảo sát Giáo pháp một cách trọn vẹn và thuần thực. Đức Bổn Sư trình bày Giáo pháp theo cách thế là – dù bạn đến với Giáo pháp từ quan điểm bình thường của một phàm nhân hay từ trí tuệ và tinh thức của một bậc thánh – càng nghiên cứu và khảo sát kỹ lưỡng tinh tế thì càng thấu nhận được lợi lạc và giá trị của nó cũng như càng hiểu được thâm sâu những lý do phải thực hành Giáo pháp.



Thư của Michael



*N*gày 9 tháng 2, 1999



Hôm nay tôi mất đi một người bạn. Một người tôi đã quen biết trong chỉ hai tháng nữa là tròn mười lăm năm.

Tôi gọi anh là bạn nhưng bao năm qua anh đã trở thành hơn như thế nữa. Tôi không bao giờ cho ai đến gần gia đình và bạn hữu tôi như anh ấy. Cũng trong bao năm qua tôi chưa hề một lần thắc mắc về tình bạn hay dụng ý gì của anh. Anh không bao giờ lạm dụng tình bạn cho lợi ích riêng tư. Phần đông những ai biết hai chúng tôi không thể nào nghĩ rằng chúng tôi lại có thể là bạn thân nhất của nhau bởi vì chúng tôi hoàn toàn khác hẳn nhau. Trong khi tôi cứng đầu, nóng nảy, thô lỗ, ồn ào, sẵn sàng dùng nắm đấm để giải quyết mọi rắc rối, thì Jay hoàn toàn trái ngược.

Tôi còn nhớ rõ lần đầu gặp anh ngày 2 tháng 4 năm 1984. Tôi đã đến đây trước vài ngày rồi hôm ấy được chuyển về phòng giam cạnh phòng anh. Tôi mới vừa cất dọn xong mớ đồ đạc riêng thì nghe tiếng gõ trên vách phòng bên cạnh và một giọng nhỏ nhẹ gọi “Phòng số 1.” Tôi trả lời rồi anh tự giới thiệu, bảo tôi cứ gọi anh là “Jay” vì biết tôi có lẽ không thể phát âm đúng tên thật của anh. Anh hỏi tôi có cần gì không và hứa sẽ gửi qua cho tôi trà và bánh ngọt. Chúng tôi bắt đầu nói chuyện

và anh giải thích cho tôi vài luật lệ trong tù. Từ đó tôi biết anh là người Thái.

Anh kể gia đình anh vẫn còn bên Thái Lan và tôi hiểu anh rất nhớ thương họ. Tôi cũng kể về gia đình tôi và cảm thấy thật may mắn vì còn có họ ở gần, và họ cũng như các bạn tôi vẫn luôn giữ được mối thân tình với tôi.

Những ngày sau đó tôi biết Jay rất thích vẽ và hội họa. Hồi đó, tù nhân được phép ra sân ba lần mỗi tuần, mỗi lần bốn tiếng rưỡi nên chúng tôi có rất nhiều thời gian rỗi rảnh. Jay thường ngồi rất khuya để sơn hay vẽ trong khi chung quanh đều yên tĩnh.

Tôi cũng mau chóng được biết Jay là tay nấu bếp giỏi. Nhiều đêm anh gọi sang hỏi tôi có đói không. Anh có thể dùng thịt để dành từ bữa ăn trưa, phó-mát, cơm và đậu từ bữa ăn tối để chế biến thành một phần ăn thịnh soạn, đầy đủ. Có lần anh dặn tôi để dành cho anh những gói sốt cà chua nhỏ trong các bữa ăn trưa. Tôi chẳng để ý gì về chuyện đó cho đến một ngày anh bảo tôi ném thử món sốt cay trên miếng bánh mì kẹp anh làm cho tôi. Anh báo tôi biết là sốt ấy rất cay. Tù nhân ở đây thường vẫn để sốt cay trên tất cả món ăn để tăng hương vị nên tôi không lo gì cả. Ngày hôm đó, tôi mới biết thế nào là “cay” thật. Sau khi cố gắng tìm cách lấy lại hơi thở, tôi nghĩ phải chế ra một ít tiếng chửi nào thật độc địa chưa ai từng nghe để Jay phải ngưng lại tròng cười

ngặt nghèo. Chỉ tại tôi không chịu nghe anh chớ anh đã báo trước rồi. Từ đó về sau bài học kinh nghiệm đã cho tôi biết hỏi anh về từng loại sốt anh cho tôi ăn.

Jay luôn luôn muốn chia sẻ bất cứ cái gì anh có mà không bao giờ đòi hỏi phải được đền trả. Không ai có thể không mến anh được. Anh quả là khó hiểu. Các bạn tù nói với tôi là Jay bị tổng giam ở đây vì một vụ cướp của và giết hai mạng người. Thật khó mà tưởng tượng có thể gán cho cái con người nhỏ bé trầm lặng này các tội hình ghê gớm ấy. Jay không thuộc hạng lớn con: anh nhỏ thó, cao khoảng hơn 5 feet một chút, nặng chỉ tròn tròn 130 pounds. Ý tưởng cho người đàn ông cung cách hiền lành này có thể phạm tội ác đầy bạo lực như vậy nghe thật phi lý. Jay ghét bạo lực và không bao giờ muốn sử dụng bạo lực ngay cả để tự vệ.

Lần nọ, một gã có tính thích tấn công những người nhỏ con hơn đã nhắm Jay làm mục tiêu. Một bạn tù chung báo tôi biết là gã ấy sẽ ra tay hành động. Tôi cho Jay hay tôi sẽ ra tay trước giúp Jay vì biết gã ấy không muốn đọ sức với ai cùng cỡ với mình. Jay cản tôi đừng làm vậy bởi không muốn tôi bị rắc rối vì anh. Tôi cãi lại. Sau cùng anh bảo nếu tôi vì anh mà đánh gã ấy thì anh sẽ giận tôi luôn. Tôi thì cứ hành động theo cách của mình và quả nhiên như lời anh nói, anh giận tôi thật. Anh không nói chuyện với tôi gần hai tuần, và rồi khi bắt chuyện lại, anh gọi

tôi là đồ ăn hiếp và bảo tôi đã làm sai khi đánh người khác vì anh. Tôi cố giải thích là theo cách nghĩ của tôi, bạn bè phải lo cho nhau và giúp đỡ lẫn nhau. Jay nói đó cũng chính là điều anh đang làm cho tôi, bằng cách giữ cho tôi đừng bị rắc rối vì anh. Cả hai chúng tôi cùng làm điều giống nhau nhưng mỗi người một cách.

Thật vậy, Jay không bao giờ tỏ ra hèn nhát! Chưa khi nào anh tỏ vẻ sợ hãi, khiếp nhược, ngay cả trong những tình thế mà tôi e ngại không biết có an toàn không.

Có lần nhà tù bắt đầu thực hiện một chương trình cho các tội nhân tử hình nhận việc làm nơi các khu giam kín. Jay và tôi cùng nhận việc làm ở một phòng giam kín nhốt các tay băng đảng.

Trước đó, các tù nhân vào làm việc đã bị đâm bằng dao trong phòng kín này. Jay không bao giờ tỏ ra sợ hãi dù đã nhiều lần bị những tên băng đảng khác nhau “thử” xem chúng có hù dọa anh được không. Jay vẫn tiếp tục làm việc. Từ từ Jay thu phục được sự nể nang của các tay trùm và đến lượt họ bảo đàn em hãy để cho Jay yên.

Qua bao năm Jay đã làm bạn với rất nhiều người. Tất cả người thân trong gia đình tôi đều xem anh như người nhà. Jerry và Elaine Roberts, bạn của gia đình tôi, cũng xem Jay như con trai vì tôi có gửi tặng họ một bức tranh anh vẽ.

Jay là con người đa diện. Rất thông minh, tài hoa, dễ chịu, luôn luôn nghĩ đến

người khác ngay cả khi đối diện với cái chết của mình. Tháng mười hai vừa rồi tôi được gọi lên phòng thăm viếng. Khi đến nơi tôi đã thấy Jay đang ngồi với cháu Christina của tôi. Jay biết Christina từ lúc cháu mới lên bốn tuổi và hay chơi đùa, chuyện trò với cháu suốt buổi viếng thăm. Bước lại gần tôi thấy mặt Christina đầm nước mắt. Jay bảo chắc có chuyện gì đây nhưng cháu không chịu nói với anh. Sau đó Jay rời phòng để đi gặp luật sư của anh. Tôi hỏi Christina có chuyện gì thì được trả lời là đêm qua cháu xem tivi về bản án của Jay, cháu không biết phải nói sao hay phải làm gì cho Jay. Khi Jay trở lại phòng hỏi chuyện, tôi đành phải kể lại lời của Christina. Jay ôm Christina và nói: “Hãy cứ là bạn của chú như từ bấy lâu nay.” Ngay đến lúc đó mà Jay vẫn nghĩ cho người khác, không phải cho anh.

Truyền hình, báo chí nói rất nhiều về Jay. Tôi thì biết người này quá rõ! Trong mười lăm năm, chưa một lần nào anh nói dối với tôi điều gì, ngay cả khi biết rõ là tôi sẽ giận anh vì những gì anh nói. Chỉ duy nhất những người có mặt ở phạm trường đêm đó mới biết được điều gì đã thực sự xảy ra khiến gây nên tội ác mà nay Jay phải gánh chịu bằng bản án tử hình. Bản thân tôi biết rằng rất dễ bị dính líu vào một sự việc mà mình không hề có ý định tham gia vào, chỉ vì mình không chủ động được tình thế. Rất ít người biết được những khó khăn trong cuộc sống của Jay

hoặc biết được hoàn cảnh nào đã đưa anh đến tình huống đêm ấy.

Với gia đình Jay, tôi muốn nói như sau: “Tôi đã từng biết qua và từng sống với những tên giết người hung ác, gớm ghiếc nhất lịch sử. Jay hoàn toàn không thuộc trong thành phần này. Nếu có người bảo tôi Jay đã ăn trộm tiền hay thức ăn cho mình hay cho người nào khác được sống qua ngày, tôi tin rằng điều ấy có thể xảy ra. Nhưng nhất định không ai thuyết phục được tôi là Jay đã giết người không góm tay vì bất cứ lý do nào. Đơn giản chỉ vì đó không phải là bản chất của anh.”

Một người có thể dối trá hay lừa phỉnh kẻ khác, nhưng trong mười lăm năm nay, chưa một lần nào tôi may mắn nghi ngờ rằng Jay đã chống cự để cứu những người ở phạm trường đêm ấy.

Jay là bạn, là anh tôi. Tôi và gia đình tôi mãi mãi vinh danh anh. Mỗi lần ngắm nhìn những bức tranh anh vẽ tặng, chúng tôi sẽ luôn tưởng nhớ đến một con người có bản chất thiện lành đã hiến dâng rất nhiều cho người khác.

Hãy ngủ yên, hỡi người anh thân yêu. Anh không còn nữa nhưng không bao giờ bị quên lãng!

Michael



Abhayagiri Buddhist Monastery

*A*bhayagiri Buddhist Monastery là tu viện Phật giáo được thành lập đầu tiên ở Hoa Kỳ do các môn sinh đệ tử của Ngài Ajahn Chah, một đại lão Hòa Thượng khả kính trong truyền thống sơn lâm ở Thái Lan thuộc hệ phái Phật giáo Nguyên Thủy Theravada.

Năm 1995, khi Hòa Thượng Tuyên Hóa trụ trì Vạn Phật Thánh Thành (Ukiah, Bắc California) gần viên tịch, Ngài truyền cho các môn đồ cúng dường đến Đại Đức Ajahn Sumedho, vị trưởng đệ tử người Mỹ của Ngài Ajahn Chah, 120 mẫu rừng ở Redwood Valley, cách Vạn Phật Thành 15 miles về phía Bắc.

Tên “Abhayagiri” có nghĩa là “**Vô Úy Sơn**” (Fearless Mountain) được chọn đặt cho tu viện mới này. Sau đó tu viện mua thêm một miếng đất cạnh bên với vài ngôi nhà, làm thành ngôi chùa hiện tại rộng 250 mẫu.

Abhayagiri là trung tâm dạy và học cho cả tăng ni lẫn cư sĩ, là nơi các tỳ kheo, tu nữ, sa di, du tăng muốn thực hành đời sống tu niệm. Nhiều vị xuất gia thuộc các truyền thống khác cũng đến đây tu tập và an trú trong nhiều thời gian.

Tăng đoàn ở đây sống đúng theo giới luật Vinaya do chính Đức Phật đã giáo truyền. Theo kỷ luật này, các vị xuất gia phải đi bát khất thực, sống đời phạm hạnh

và thanh đạm. Trên hết, nếp sống đúng theo giới luật này là phương tiện để tu tập mẫu mực, hạn chế tối đa mọi nhu cầu bằng ba y, một bát, ngày một bữa ăn, thuốc men khi có bệnh, và một tu cốc đơn sơ để hành thiền và nghỉ ngơi.

Giới luật Vinaya thiết lập một mối liên hệ bền chặt giữa tăng chúng và cộng đồng cư sĩ với lý do căn bản là nếu không có tập tục dâng cúng thực phẩm hằng ngày và sự hỗ trợ trường kỳ của dân chúng thì Tăng đoàn không thể tồn tại.

Dĩ nhiên là nguồn hỗ trợ thiết yếu ấy chỉ có thể duy trì khi Tăng đoàn tỏ ra xứng đáng với lòng tin cậy của thiện tín. Mỗi tương quan này tạo nên một khuôn mẫu của hạnh cúng dường, lòng bi mẫn và tình tương thân tương ái. Mối liên hệ với xã hội bên ngoài khuyến khích người tu hành phải sống trong niềm tin phải biết tri túc trong nếp sống thanh đạm.

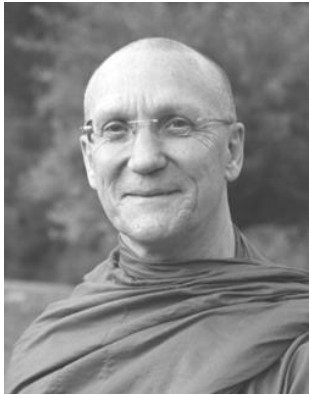
Với những ai hộ độ Tăng đoàn, đây là cơ duyên được cúng dường và phát tâm hoan hỷ phục vụ trên đường tâm linh. Đáp lại, Tăng đoàn hiến tặng thiện tín cách thức huân tập tinh thần qua những pháp thoại, sinh hoạt tự viện hay qua thân giáo trung thực của mình.

Đại đức Ajahn Pasanno và Ajahn Amaro đồng trụ trì Abhayagiri từ năm 1996.

Đại Đức Ajhan Pasanno

Đại đức Ajhan Pasanno sinh năm 1949 tại Canada, tên thật Reed Perry, là một cao tăng khả kính, lỗi lạc về giảng dạy Giáo pháp.

Năm 1973, Đại đức sang Thái Lan hành thiền rồi xuất gia tỳ kheo và ở tại Thái hai mươi ba năm, tu hành dưới sự hướng dẫn của Ngài Ajahn Chah.



Năm 1982, Ngài trụ trì chùa Wat Pah Nanachat (Tu viện Lâm Xá Quốc tế) tại Thái, phát triển thành công mọi cơ sở và sinh hoạt nơi đây.

Năm 1996, Ngài nhận về California để đồng trụ trì với Đại đức Ajahn Amaro trong trách nhiệm phát triển tu viện mới Abhayagiri.

Từ năm 2010 khi Đại đức Ajahn Amaro nhận nhiệm sở Amaravati ở Anh quốc thay thế cho Ngài Ajahn Sumedho, Ngài Ajhan Pasanno trở thành vị trụ trì duy nhất tới nay ở Abhayagiri.



Kinh Pháp Cú

2. Ý dẫn đầu các pháp,
Ý làm chủ, ý tạo,
Nếu với ý thanh tịnh,
Nói năng hay hành động,
An lạc bước theo sau,
Như bóng, không rời hình.

PHẨM SONG YẾU

25. Nỗ lực, không phóng dật,
Tự điều, khéo chế ngự.
Bậc trí xây hòn đảo,
Nước lụt khó ngập tràn.

PHẨM KHÔNG PHÓNG DẬT

81. Như đá tảng kiên cố,
Không gió nào lay động,
Cũng vậy, giữa khen chê,
Người trí không giao động.

PHẨM HIỀN TRÍ

83. Người hiền bỏ tất cả,
Người lành không bàn dục,
Dầu cảm thọ lạc khổ,
Bậc trí không vui buồn.

PHẨM HIỀN TRÍ

381. Tỳ kheo nhiều hân hoan,
Tịnh tín giáo pháp Phật,
Chứng cảnh giới tịch tịnh,
Các hạnh an tịnh lạc.

PHẨM TỖ KHEO

39. Tâm không đầy tràn dục,
Tâm không hận công phá,
Đoạn tuyệt mọi thiện ác,
Kẻ tỉnh không sợ hãi.

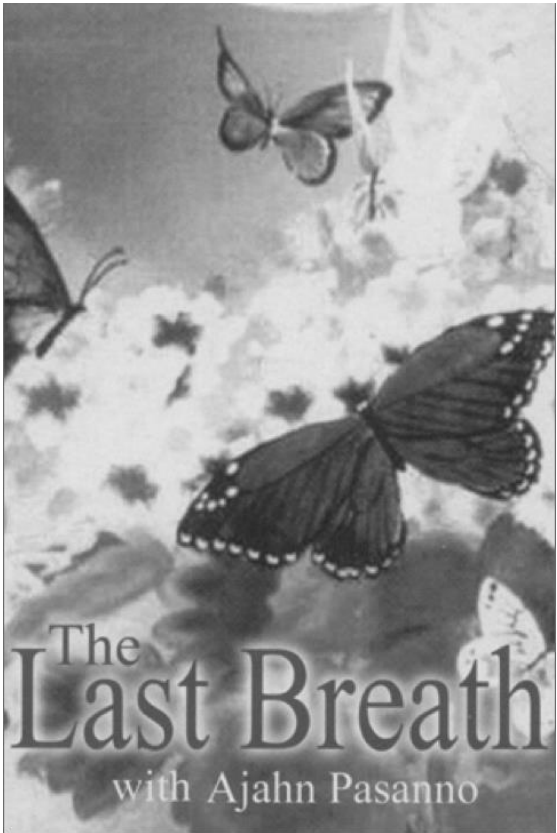
PHẨM TÂM

110. Dầu sống một trăm năm
Ác giới, không thiên định,
Tốt hơn sống một ngày,
Trì giới, tu thiên định.

PHẨM NGÀN

282. Tu thiên, trí tuệ sanh,
Bỏ Thiên, trí tuệ diệt.
Biết con đường hai ngã
Đưa đến hữu, phi hữu,
Hãy tự mình nỗ lực,
Khiến trí tuệ tăng trưởng.

PHẨM ĐẠO



The
Last Breath
with Ajahn Pasanno

The Last Breath

with Ajahn Pasanno

ISBN 974-218-282-5

Abhayagiri Buddhist Monastery

16201 Tomki Road

Redwood Valley, CA 95470

www.abhayagiri.org

(707) 485-1630

©2003 Abhayagiri Buddhist Monastery

Copyright is reserved only when reprinting for sale. Permission to reprint for free distribution is hereby given as long as no changes are made to the original.

All Paintings by Jaturun Siripongs (Jay)

This book has been sponsored for free distribution.

Foreword

The Buddha encouraged us to develop mindfulness of death with the consideration, “Oh, were I to live just for the time of breathing in after the out-breath or breathing out after the in-breath, I would direct my mind on the Blessed One’s teaching. Much, indeed, could then be done by me!” The Buddha commended those who contemplate in this way, saying that they “live diligently, and that they develop mindfulness of death ardently for the destruction of the underlying defilements.” (A.8.73)

Our lives tend to lead us into entanglements and pre-occupations that leave us without the clarity of mind and heart to deal wisely with the details of our day to day lives, let alone to face death with clarity and equanimity or to arouse the sense of urgency the preceding quote encourages.

The following story is of a person who was able to utilise the adverse circumstances of incarceration on Death Row in San Quentin Prison and develop the inner resources to face his death with courage, grace and compassion. I had the good fortune to be invited to act as spiritual advisor for his final days. Not having met him before I was not sure what

sort of person I would be meeting, but it was a delight to meet Jay and to share in his last days. He set an example from which all of us could find something to learn.

I would like to thank Mrs. Mesa Kasemsarn for making this article available. May the blessings of this offering bring peace and happiness to many.

Pasanno Bhikkhu (co-abbot)
Abhayagiri Buddhist Monastery
Redwood Valley,
California



.... Jay used art to express his process of growing and changing. He often used butterflies as a symbol of his metamorphosis. At some time during his incarceration, he had realized that his life would end in prison. He thought, I can't continue hating myself or others.



Contents

The final days of “Jay Siripongs”
Some of Jay’s notes
The letter from Michael



“Is there anybody
you have not forgiven yet?”

Jay thought about it.

“I haven’t forgiven myself
completely,”

he said softly at last.



*The Final Days
of
"Jay Siripongs"*

Jaturun “Jay” Siripongs, a native of Thailand, was convicted in 1983 for the murders of Garden Grove market owner Pakawan “Pat” Wattanaporn and store clerk Quach Nguyen. While Siripongs admitted to involvement in the robbery, he denied having committed the murders. Yet he refused to name his accomplice and was convicted and sentenced to death.

Six days before Jay Siripongs was to be executed, his friend, attorney Kendall Goh, contacted Abhayagiri Monastery seeking a Buddhist spiritual advisor. Two days later, Abhayagiri co-abbot Ajahn Pasanno expeditiously received security clearance to enter San Quentin Prison and spent three extraordinary days with Jay Siripongs, the last three days of Siripongs’ life. Jay Siripongs died by lethal injection on February 9, 1999.

There were many reports that Siripongs went through a remarkable spiritual transformation while in prison.

As a youth, Siripongs had taken temporary Buddhist monastic ordination in Thailand – a common Thai cultural practice. While in prison, he drew upon the meditation training he had received during his ordination and practiced consistently. Guards and inmates alike recognized that he lived his life at San Quentin peacefully. Several guards supported the clemency appeal for

Siripongs, some openly. Even former San Quentin warden Daniel B. Vasquez supported a plea for commutation of Siripongs' sentence to life imprisonment.



Kathryn Guta and Dennis Crean spoke with Ajahn Pasanno in May 1999.

Fearless Mountain¹: How did you come to be called in as Jay Siripongs' spiritual counselor?

Ajahn Pasanno: The first time Jay expected to be executed was November 17, 1998. At that time, he was accompanied by a Christian minister, a woman who had attended several other executions at San Quentin. Although Jay liked the minister very much and had known her for years, there was a dynamic between them that increased his anxiety. In November, in the final hours before his scheduled death, the two talked incessantly, and Jay was distracted from composing his mind. Jay had had a clear sense of what he needed to do in order to prepare for death, but he did not do it in November. Then, at the last moment, a

¹ Fearless Mountain (FM) is a monastery publication

federal court granted a stay, and Jay was not executed for another three months. He was very fortunate that this first execution had been stayed. His situation and reactions became clear to him. He wanted to make his death as peaceful as possible, and he knew he had to do the inner work to make it so.

For the second execution date, Jay was determined to go to his execution alone so that he could try to be calm and collected in his last hours. His friend Kendall Goh was concerned about his lack of spiritual support and offered to find a Buddhist advisor. It was apparently not easy for Jay to ask for a different spiritual advisor; he encountered difficulties both from San Quentin and others, and he was cautious. I thought that his caution was reasonable, as clearly the last thing he needed at that stage was some pious lecture from a monk. However, immediately after we met we connected, and he was happy to have me there.

FM: How did it feel to serve as a spiritual counselor to a condemned man?

AP: At first, I felt happy to help. Then I thought, I'm going into a hell realm, and there was a certain amount of trepidation. There were gates, chains, a metal detector and guards. Then there was a second metal detector, guards to stamp my hand after I'd cleared it, then more gates and guards. Yet there were also many

conflicting images. I heard a guard call children visitors by their names as if he knew them.

When I saw Jay, he was not like others I have been with who are approaching their deaths. Jay was young and healthy, in control of his faculties. He was sharp, intelligent and talented. It was clear he had lived the last years of his life skillfully. Although he was waist-chained, he remained dignified. He was gracious and hugged his visitors. The whole situation took on a surreal quality. Everything appeared normal, but at midnight on Monday this human being would die, he would be executed.

FM: Was there any tension in the air considering that Jay would soon be put to death?

AP: Not really. The atmosphere was relaxed and not gloomy. Sometimes we got down to the nitty gritty of the mind. Other times we joked and laughed. On the first day especially, Jay was a very gracious host. Prior to my arrival he had set up a chair for me on one side of a table and for his friends on the other side. He had instructed them very strictly on how to behave in the presence of a monk, and he had planned to offer a meal. He said it was the first time he had been able to feed a monk in twenty years. In response to questions from his friends, I talked about the Buddhist theory of awakening using

the lotus flower metaphor. I also talked quite a bit about the meaning of Taking Refuge – seeing the Buddha, Dhamma and Sangha as enlightened knowing, truth and the embodiment of goodness. Jay was so happy that his friends could hear Dhamma and that he could share this with them.

Yet I felt very concerned that Jay look after the quality of his own mind and not let people distract him due to their own traumas about his imminent death. Jay recognized the dynamic that was going on around him; he was certainly not trying to maintain social contact because of agitation or restlessness. Still, he realized that he had to take responsibility for his own stability. Although he gave himself completely to his friends during the visiting hours, he meditated many of the other hours of the day beginning when he awoke at two or three o'clock in the morning.

During the days before his death, I pushed Jay into not becoming distracted. He had a lot of visitors. I told him it's best not to get too caught up with all these people. Kendall had told me when I first came that Jay was doing fine, that it was the rest of them who were falling apart. It was very obvious that Jay had touched the lives of many people, and they gathered around him before his death. His sister, Triya, was there. Some of his friends considered him their spiritual teacher.

Many of his friends were lawyers, other friends were born-again Christians. So there were many different needs, and Jay, being kind-hearted and generous, tried to fulfill them all.

FM: Is it true that Jay was also an accomplished artist?

AP: Yes. Jay showed me his portfolio. He had become skilled in many different media and was obviously talented. He also gave away most of his art - over 600 pieces - to acquaintances and friends over the years. **Jay used art to express his process of growing and changing. He often used butterflies as a symbol of his metamorphosis.** At some time during his incarceration, he had realized that his life would end in prison. He thought, I can't continue hating myself or others.

During the last eight years, Jay underwent a deep transformation and came to a real understanding of himself. He told me that he had been in prison for a long time and couldn't say it was a bad thing. **He felt he had been able to grow in prison in a way that would not have been possible had he not been in such difficult and extreme circumstances.** He learned to reflect deeply on what would create well-being and clarity in his mind. The closer he got to the execution, the more **he learned about what would obstruct the mind from growth and peace.** He turned himself to the process of

applying the mind to truth.

FM: And this included taking up Buddhist meditation?

AP: That's right. Jay had learned how to meditate when he was a monk in Thailand many years earlier. While in the monastery, he had had a very clear vision of light while meditating, but when he had tried to replicate the experience, it didn't come back.

FM: That sounds like the common meditation experience of grasping after what is pleasant.

AP: Yes. I teased him about that. Jay then reported that three weeks earlier the light had come back. This was very encouraging to me. Since Jay was a visual artist, I realized that he could use the vision of light as an anchor at the moment of his death. I led him in guided meditations centering on the breath and light. Since his breath would only be there until the injection took effect, I told Jay that there would come a time to let the breath go and focus instead on the image of light.

FM: How else were you able to help Jay with his inner work? Was he afraid of death?

AP: The first night we talked on the phone, I had asked Jay, "What's your mental state?"

"I'm at peace," he said. "I've accepted what will happen. But I still

have things I want to know."

Growing up in Thailand, Jay believed in rebirth. He joked that he wanted his ashes scattered in the sea so that they might be eaten by fish and then the fish by humans. In this way, he could quickly return to the human realm to continue his work. **He knew that human birth was the place where learning was possible - a place to understand pain and joy, good and evil, right and wrong. Growth and understanding were the results of choices one made.** Jay had made some very bad choices over the years, but he had also made some good ones. He felt he had learned some real lessons in this lifetime and was determined to stay on the path of Dhamma in the next life.

FM: Did you ever talk to Jay about those bad choices, about his crimes?

AP: No, I never talked to Jay specifically about the past. There was not enough time. I focused instead on his spiritual well-being and on his ability to face death with as composed a mind as possible. I was not relating to him as a person convicted of a crime, I was relating to him as a person facing death.

FM: What were the last few hours with Jay like?

AP: Six hours before an execution, the prisoner leaves his family and friends behind and goes to a very cramped cell right next to the execution chamber. Only

his spiritual advisor can accompany him. There are six guards, called the execution squad, in a very confined space, and people like the prison psychiatrist and the warden also come in from time to time. There can be a lot of intimidation from the guards right before the execution. They might be carrying on loud conversations or be obnoxious in other ways. They may be watching TV very loudly just three feet away from the condemned man. On Jay's November execution date he had been allowed recitation beads in his cell, but before giving them to him, one of the guards had put them on the floor and stepped on them.

After I was strip searched, I was taken to one of these death row holding cells. There, Jay and I were separated into two different cells connected only by a small corner. Right away I did protective chanting as a way of cleaning out negative energy. "We'll take the game away from them," I told Jay. We had planned for Jay to ask for the Refuges and Precepts in Pāli, but he mistakenly did the chant to request a Dhamma talk instead. So I gave a short Dhamma talk to him and the guards.

FM: What did you talk about?

AP: I told the story of the Buddha, just after his enlightenment not wanting to teach, as he thought nobody would understand. I talked about the nature of delusion of the human world and the

liberation of the Dhamma. I talked about the Four Noble Truths, about how letting go was not a rejection of anything. I instructed Jay to pay attention to the arising of consciousness, rather than inclining the mind towards that which will result in suffering and rebirth. I told Jay to move instead towards relinquishment and focusing the mind.

In terms of letting go or relinquishment, we talked about forgiveness in the context of “not self.” If we haven't forgiven, we keep creating an identity around our pain, and that, is what is reborn. That is what suffers. I asked Jay, “Is there anybody you have not forgiven yet?” I meant the system, his parents, others. Jay thought about it. “I haven't forgiven myself completely,” he said softly at last. It was touching. He had a memory of being a person who had been involved in something wrong in the past, yet now in the present he was a different person. It was helpful for him to see that he was not this memory of himself, to let go of the person in the past who was involved in the crimes.

It was also interesting to see that the guards seemed intent on what I was saying, and throughout the evening they were actually very solicitous and respectful of both of us.

FM: Was Jay preoccupied with the numerous appeals to save his life that continued during this time?

AP: Jay did not seem concerned or worried about justice. He did not hold out great hope for the appeals to go through. When the final appeals were turned down, it was not a big deal. "I'm accepting the fact that I'll be executed," he said.

FM: What was Jay's state of mind as he got closer to the execution?

AP: At one point, Jay asked, "If I am not the body, not the feelings, not the mind, then what is it that is liberated?" I told him that such a question appearing then in his mind was simply doubt arising. **When you let go of everything and experience the peace and clarity inherent in that, you don't have to put a name or identity on it.**

At another point Jay said, "I have two people on my mind,... me and you."

I said, "You've got to get rid of me. I'm not going in there with you. And then you have to let go of yourself." We really laughed about that.

Basically, I helped prepare Jay for the many distractions that might take place during the execution. "People will be strapping you down; things will be happening around you." I warned, "You need to establish the mind without going to externals. Keep your attention within." We spent the whole evening meditating,

chanting and talking Dhamma. So in the last hour Jay was very peaceful and able to establish his mind firmly on his meditation object. Toward the end, we took the time to do a ceremony of sharing merit and offering blessings, even to the guards. After his final appeal had been turned down, Jay also asked me to do some chanting for the lawyers involved in his case. He had a quality of thoughtfulness right up until the end.

FM: Were you present at the execution?

AP: No. That had been decided before I first visited Jay at San Quentin. I believe that not having yet met me, Jay elected not to have me there with him. When I read the papers the next day, though, they reported that he lay very still during the execution and kept his eyes closed. I found this heartening because I felt he was composing his mind.

FM: How did you feel after the execution?

AP: I was very grateful to have been there. It was very humbling. One can't help but consider what any one of us would have done in a similar circumstance – relating to our death not as something abstract, sometime off in the future, but knowing that at precisely 12:01 A.M. we will definitely die.

FM: Was there a funeral for Jay?

AP: There was a private cremation the day after Jay died. I met with his sister,

Triya, at the crematorium. Jay's body lay in a cardboard box. Earlier, when Triya had asked to view his body, she had been told by the funeral director that this was not possible. I wasn't aware of this, so I asked the funeral director to lift the lid to the box. With some hesitation, she lifted it. Jay was in a body bag. "There must be a zipper," I said. The woman searched around and said the zipper was by his feet. She hesitated again. She said that Jay would not be wearing any clothes. "There must be some scissors around. It's just a plastic bag," I said. The woman brought some scissors over and cut the bag open at the shoulders and head.

It was very powerful to view his body. He had the most serene expression on his face. There was a brightness to his skin. He wasn't dull or waxy. He had the tiniest bit of a smile. It was very good to see he had died a peaceful death. After all that had happened, it was a reassuring ending.

A few months after the execution, I heard from a monastery supporter, whose friend is a psychologist working in the prison, that some officials were deeply moved and felt uncomfortable to go back to their duties after Jay's execution. In a way, it is good to make them conscious.

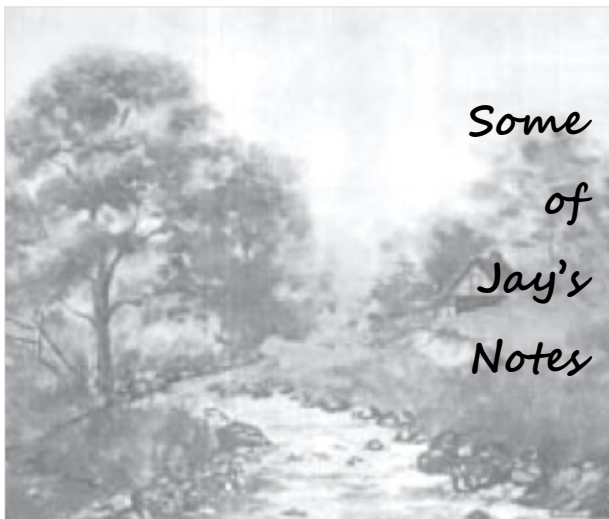
After the event, I looked into the case, and from several pieces of information, I felt that Jay was not the murderer. However, all the time that he was in

prison, he never said who the real murderer was, hence accepting the circumstances himself.

When Jay first went to court, he had no money to fight the lawsuit. His English was still poor. The lawyer appointed by the court was occupied with campaigning for an election. Therefore, he did not pay enough attention and did not find witnesses for Jay. The court passed on judgment in a very short time.

As a Thai citizen who has been imprisoned, the Thai Embassy should be of assistance, according to international laws. But the Embassy was not informed until after the death sentence was delivered. Even though there was an appeal, Jay had no chance of winning because, according to the law, the court would consider only the information available during the first trial.

The case made many depressed and sad. **But Jay always said that nobody should feel so. We must believe in the principle of deeds (kamma). If it is not the kamma of this life, it must be that of the past life. We should accept it with a peaceful mind. If we feel miserable we will be entangled with it again in our next lives. It can be seen as a chance to terminate this kamma.**



The following is a selection of writings of Jay's in which there are reflections and considerations on a variety of themes. The writings come from a series of journals which he wrote for a friend who was interested in Buddhism and meditation practice and with whom Jay shared some of his experiences and perspectives. It is not completely clear where and when Jay was using his own reflections and when he had found something from other sources which he is sharing. His writings were filled with themes for contemplation ranging from experiences in the world to refined areas of meditation training.

Equanimity - If you sincerely wish to practice then you have to let go of your terms and conditions. Profound teaching can be given only to those who really understand the value of that profoundness. In fact when you do understand the profoundness, many of your terms and conditions do not seem so important because they are much less valuable than the teachings. When a practitioner is able to let go, any teaching that is given is much deeper and has a more profound meaning.

Mindfulness - So often we make something huge out of a simple problem, and blow it out of all proportion. How many of our difficulties start with one tiny misunderstanding: someone didn't give us their usual smile today, our teacher gave us a stern look or our best friend criticized us; this morning's cup of coffee was not so tasty; our mood was a bit cranky...that's all it takes to ruin our whole day!.... How tragic this all is! For misunderstanding brings with it endless complications: hope and fear, despair and even suicide. WE make ourselves suffer, and WE create problems for ourselves which are ABSOLUTELY unnecessary. It's that simple - all we have to do is realize it. And when you do eventually see the truth of just HOW unnecessary it is, your heart wants to burst with compassion for anyone

who is suffering in this way. And yet at the same time you begin to appreciate the absurdity of it all.

Friends - Actually, I had no friends, by my definition, though many others call me friend. It was as if I had an invisible barrier around myself that kept all others at a certain distance. No one touched my heart and my heart was lonely. I wished it could be otherwise, but the truth was that no one I knew when I was growing up was the type I cared to sincerely like and trust. Maybe I was just an intellectual snob, and I felt slightly guilty for that, but only slightly. If I ever encountered someone with really solid intelligence and integrity, someone I could truly admire for maintaining standards I myself could not, then maybe..... Suddenly, I can count more than my handful of friends (sic), and all I have had to do was letting go. Loneliness - no more.

Balance - Balance is essential to both meditation and daily living. Being too forceful and pushy only creates rigidity, stress, paranoia, and pain. Being too slack or lazy results in daydreams, delusions, and lack of focus and strength.

In meditation we give our full attention and energy to meditation, and in a way this takes effort. But we shouldn't feel strained, and in this way meditation is

effortless. Like the guitar strings, we are tight but relaxed – in other words, alert but not straining. If we are lazy, our minds do not become steady and calm. If we strain, we burn energy and end up grasping. Flexibility is the key to maintaining the balance of our minds in everyday situations.

In our relationships with other people, we need friendship and support, and we also need to be independent. People fall into extremes in how they relate to others. Many grown children blame their parents for emotional problems, or rebel against anyone in authority. We may need to understand our past, but blame does not bring freedom. If we get stuck in resentment and anger, we can build toxins inside ourselves and cling to them in a way that harms us. See the past for what it is, then forgive and let go. This is the way to find peace.

Extreme self-reliance, the fear of relying on others can stunt our emotional and spiritual growth. Some people reject the idea of relying on anyone except themselves. But by being too proud or too fearful, they deny themselves the benefit of their own spiritual training. We need others to help make life less of a struggle. Support from family, friends, and community is very positive. At the same time, in our efforts to grow emotionally and spiritually, we should proceed at our

own pace and abilities, not according to someone else's timetable. In every circumstance, we can eventually find balance if we are calm and relaxed.

Compassion - Be yourself, and expand your sympathies; touch with the tendrils of your consciousness the hearts of other human beings... Be kindly, refuse to hate. Let your heart expand. Pity and compassion are the proper feelings to cherish in respect to all erring humanity, and we must not give place to any other emotion, such as resentment, annoyance, or vexation.

Courage - Do not be afraid of your difficulties, do not wish you could be in other circumstances than you are, for when you have made the best of an adversity it becomes the stepping stone to a splendid opportunity.No soul that aspires can ever fail to rise; no heart that loves can ever be abandoned. Difficulties exist only that in overcoming them we may grow strong, and only they who have suffered are able to save.

There is only one way – to know what one knows; and that is to risk one's convictions in an act, to commit them in a responsibility – one does not know what one knows or even what one wishes to know, until one is challenged and must lay down a stake.

Humility - Be utterly humble and you shall hold to the foundation of peace. Where there is charity and wisdom, there is neither fear nor ignorance. Where there is patience and humility, there is neither anger nor vexation.

Harmony - Where the heart is full of kindness which seeks no injury to another, either in act of thought or wish, this full love creates an atmosphere of harmony, whose benign power touches with healing all who come within its influence. Peace in the heart radiates peace to other hearts, even more surely than contention breeds contention.

Happiness - Happiness does not need to be pursued or sought and is the free expression of life, which in the case of the human being is possible only when the workings of his nature, his mind, are unconditioned by its own past.

*“We live happily indeed,
not hating those who hate us!”*

*We live happily indeed,
free from greed among the greedy!*

*We live happily indeed,
though we call nothing our own!*

*He who has given up
both victory and defeat,
he, the contented is happy.”*

DHAMMAPADA

Acceptance - I have never been at all certain of my identity. I used to think of myself as some kind of rebel. A reluctance to expend emotion. I was taught that every pleasure has its price. I am always fretting about consequences instead of giving myself up totally to the present moment.

There was a time when I wished I could weep. How could I have been unfeeling? How could I have left my mother, my sister and my loved one? Increasingly, I had begun to suspect that I was unable to feel any emotion.

Twenty years rolled by like mist over the memories of my distant childhood in Thailand. Friendships were transitory, locales left behind. I was rootless and well-used to it and content (or so I thought.) Here I am, wandering around in my self-pity, I feel like such an ass.

Then one day I do one thing, the same thing I've been doing for years and years and the next day it's all different. I have been a hostage to my own insecurities and circumstances all my life. What've (sic) changed? Acceptance brought the change. Life's a lot easier if you can accept the inevitable.

Dhamma - In Buddhism, our teacher the Buddha taught a system that doesn't require blind faith from those who practice it. Rather, we are encouraged continuously

to examine the teachings thoroughly. The Buddha presented the Buddha Dhamma in such a way that whether you are approaching it from the ordinary perspective of an unenlightened person, or with the omniscient wisdom and awareness of an enlightened being – **the more you examine and scrutinize the Dhamma, the more benefit and value you find there, as well as more and more reasons for practicing it.**



*The Letter
from
Michael*





Febbruary 9, 1999

I lost a friend today. A man I have known just two months shy of 15 years. I called him my friend, but over the years he had become much more than that. Never have I let a man get as close to my family and friends as I did to him. Never once in all these years did I ever question his friendship or intentions. He never tried to use our friendship to his own advantage. Most people who know both of us would never think that we could be best friends, as we are total opposite. Where I can be hard-headed, quick-tempered and loud, ready to use my fists to settle any problems, “Jay” was my total opposite.

I remember the first time I met him. It was April 2, 1984 and I had arrived a couple of days earlier and then moved into the cell next to him. I had just finished putting my few belongings away, when I heard a knock on the wall and a soft voice calling “Cell #1.” I answered and he introduced himself, but told me to call him “Jay” as I probably couldn't pronounce his real name. He asked if I needed anything and offered to send me some tea and cookies. We got to talking and he explained some of the rules to me. As we talked he told me that he was a native of Thailand.

I learned that his family was still in Thailand and I could tell that he missed them very much. I told him of my family and how lucky I felt as they were all close and they along with most of my friends had stuck by me.

In the days that followed I learned that "Jay" liked to paint and draw. At that time we were only allowed to go out to yard 3 times a week for 4 ½ hours at a time. This left us with a lot of spare time on our hands. Jay used to sit up late at night when the unit was quiet and draw or paint.

I quickly learned that he was also a good cook, and many nights he would call over and ask if I was hungry. He could take lunch meat, cheese, rice & beans from dinner or canteen and make a complete meal from it. He once asked me to save my ketchup packets from lunch for him. I never thought much about it until one day when he told me to try some of his "hot" sauce on a sandwich he made for me. He warned me that it was hot, but as everyone in prison is used to putting "hot sauce" on all our food, just to give it some flavor, I didn't worry about his sauce being too hot. I learned that day what the true meaning of "hot" really is. After I finally managed to get my breath back, and I think invented a few new cuss-words no one had ever heard before, I had to get Jay to quit laughing. He had warned me,

but I hadn't listened. From then on I learned to ask him what type of sauce was in everything he offered me.

Jay always offered to share whatever he may have and never asked for anything in return. You couldn't help but like him. He puzzled me. I had heard from other guys that he had been sent here for a robbery and double-murder. Trying to equate that kind of crime with this quiet little man was hard to do. Jay was not a big man in size. He was just a little over 5 feet tall and maybe 130 pounds soaking wet. The idea that this mild-mannered man had done a crime like that just didn't seem right. Jay hated violence and wouldn't resort to violence, even to protect himself. It once happened that a guy who liked to prey on smaller men picked Jay as his target. One of our mutual friends told me what this guy was trying to do. I went to Jay and told him that I would handle it for him, as this guy wouldn't play his games with someone his own size. Jay told me not to, as he didn't want me to get into trouble because of him. I argued with him, and he finally told me that if I hurt this guy because of him, he would be mad at me. As usual, I did things my way, and true to his word, Jay got mad at me. He didn't talk to me for almost two weeks and then when he did, he called me a bully and said it wasn't right for me to beat-up another guy over him. I tried to explain

that to my way of thinking, friends looked out for and helped each other. He told me that, that is exactly what he was doing, looking out for me by trying to keep me out of trouble because of him. We both were doing the same thing, but in our own ways.

Jay was not a coward! I never once saw him show any sign of fear, even in a couple of situations where I was doubting just how safe our situation was. A program was started where some of the Death Row prisoners were given jobs as workers in the lock-up units. Both Jay and I got jobs in a cell-block that held all gang-members. The previous workers had been stabbed in that cell-block. Jay never once showed any fear and even though he was "tested" many times by various gang-members to see if they could threaten or scare him, he stayed working. He eventually earned the respect of the gang-leaders and they in turn told the guys to leave Jay alone.

Over the years Jay made many friends. My family all know him and look upon him as a member of the family. Jerry & Elaine Roberts, friends of my family got to know Jay because I sent them a painting he had done. They came to look on him as a son.

Jay was a complex man. So intelligent, talented and easy-going, and always thinking of others, even when faced with his own death. Last December I got

called for a visit. When I walked into the visiting room I saw Jay sitting with my niece Christina. Jay had known her since she was four years old and used to play and talk with her all the time. As I walked up I could see tears in Christina's eyes. Jay told me something was wrong but that Christina wouldn't tell him what it was. He then left to go back to visit with his lawyer and I asked Christina what was wrong. She then told me that she had seen the news the night before talking about Jay's execution and she didn't know what to say or do any more to him. Jay came back over and asked what the problem was and I told him what she had said. He hugged her and said, "just be my friend like always." Even then he was thinking of someone else, not himself.

Many things were said about Jay on TV and in the newspapers. I know that man! Not once in 15 years did he ever lie to me, not even when he knew I might get mad at what he said. The only people who know what really happened the night of the crime Jay died for, are those who were there. I do know myself just how easily someone can get caught up in something they had no intentions of being a part of, just because of circumstances they had no control of. Few people know the hardships of Jay's life or the circumstances that put him in that situation that night. To Jay's family I

would say this, "I have lived with and known some of the most vicious killers in history, Jay did not belong here. If someone tells me that Jay stole some money or food for him or someone else to survive, I would agree that might be possible, but never will anyone ever convince me that Jay would cold-bloodedly murder anyone for any reason. That just wasn't in his nature." A man can fake or lie to people, but in 15 years I never once doubted that Jay fought to save those people that night.

Jay was my friend, my brother. I and my family will honor his memory. We will think of the good-natured man who gave so much to others, every time we look at the many paintings and drawings he did for all of us.

Sleep well brother, you'll be missed but never forgotten.

W/R

Michael

Abhayagiri Buddhist Monastery

Abhayagiri Buddhist Monastery is the first monastery in the United States to be established by followers of Ajahn Chah, a respected Buddhist Master of the ancient Thai forest tradition of Theravada Buddhism.

In 1995, as Venerable Master Hsuan Hua, abbot of the City of 10,000 Buddhas in Ukiah, California, approached his death, he instructed his disciples to offer to Ajahn Sumedho, Ajahn Chah's senior Western disciple, 120 acres of forest, in Redwood Valley, fifteen miles north of the City of 10,000 Buddhas. The name "Abhayagiri" which means "Fearless Mountain" was chosen for this new monastery. Subsequently, an adjacent piece of land with some buildings was purchased to make up the 250 acres of land that now comprise the Monastery.

Abhayagiri is a center of teaching and practice for people in monastic or lay life. Its heart is a community of monks (bhikkhus), nuns (siladharas), novices (samaneras), and postulants (anagarikas) pursuing a life of meditative reflection. Frequently monastics from the other branches of this global community come and stay for periods of time.

The Sangha lives according to the Vinaya, a code of monastic discipline

established by the Buddha. In accordance with this discipline, the monastics are alms mendicants, living lives of celibacy and frugality. Above all, this training is a means of living reflectively and a guide to keeping one's needs to a minimum: a set of robes, an alms bowl, one meal a day, medicine when ill, and a sheltered place for meditation and rest.

The Vinaya creates a firm bond between the Sangha and the lay community. One reason for this is that without the daily offering of alms food, and the long-term support of ordinary people, the Sangha cannot survive. Obviously, the necessary support will only be forthcoming if the Sangha provides an example that is worthy of support. This relationship creates a framework within which generosity, compassion and mutual encouragement can grow.

Dependence upon others encourages monastics to live in faith and be content with a humble standard of living. For those who support the Sangha, this opportunity to give provides occasions for generosity and a joyful and direct participation in the spiritual life. In return the Sangha offers people spiritual guidance by verbal teachings and by its living presence.

Venerable Ajahn Pasanno and Venerable Ajahn Amaro guide the Monastery as co-abbots.

Ajahn Pasanno is a highly respected and well-known Dhamma teacher. Ordained in 1973, he spent 23 years as a monk in Thailand, with the latter 15 years as the abbot of the International Forest Monastery (Wat Pah Nanachat). In April of 1995, he offered to help lead the new Monastery in California. His offer was enthusiastically received. Transferring his responsibilities for running Wat Pah Nanachat and various forest preservation projects took quite some time. Finally, he arrived in California on New Year's Eve 1996.

Ajahn Amaro began his training in the forest monasteries of Northeast Thailand with Ajahn Chah in 1978. He continued his training under Ajahn Sumedho at the newly established Chithurst Monastery in West Sussex, England. In 1985, he moved to the new "Amaravati Buddhist Centre" outside of London and helped with teaching and administration for ten years. He served as vice-abbot to Ajahn Sumedho for the last two of these years. In 1990, he began spending a few months each year teaching in San Francisco. In June of 1996, Ajahn Amaro moved to California to establish Abhayagiri Monastery.



Dhammapada

2. *We are what we think.*

*All that we are
arises with our thoughts.*

*With our thoughts
we make the world.*

*Speak or act with a pure mind
And happiness will follow you
as your shadow,
unshakable.*

THE TWIN VERSES

25. *The wise man,
by vigor, mindfulness, restraint,
and self-control,
creates for himself an island
which no flood can submerge.*

HEEDFULNESS

81. *The wind cannot shake a mountain.*

*Neither praise nor blame
moves the wise man.*

THE WISE

83. *Happiness or sorrow -
whatever befalls you,
walk on
untouched, unattached.*

THE WISE

*381. Surrendering oneself to Dhamma
leads to serene being.
The wise perpetually delight
in the truth taught by
the Awakened One.*

THE BIKKHU

*39. He whose mind is not soaked (by lust),
he who is not affected (by hatred),
he who has transcended
both good and evil -
for such a vigilant one there is no fear*

THE MIND

*110. Though one should live
a hundred years,
immoral and uncontrolled,
yet better, indeed, is a single day's life
of one who is moral and meditative.*

THOUSANDS

*282. Verily, from meditation
arises wisdom.
Without meditation wisdom wanes.
Knowing this twofold path
of gain and loss,
let one so conduct oneself
that wisdom may increase.*

THE PATH

~ English translation

by Venerable Nārada Mahā Thera and
by Thomas Byrom (Shambhala Press)

SÁCH BIỂU

FREE DISTRIBUTION



Printed by PAPYRUS

1002 S. 2nd Street, San Jose, CA

95112

(408) 971-8843

papyrusqt@yahoo.com