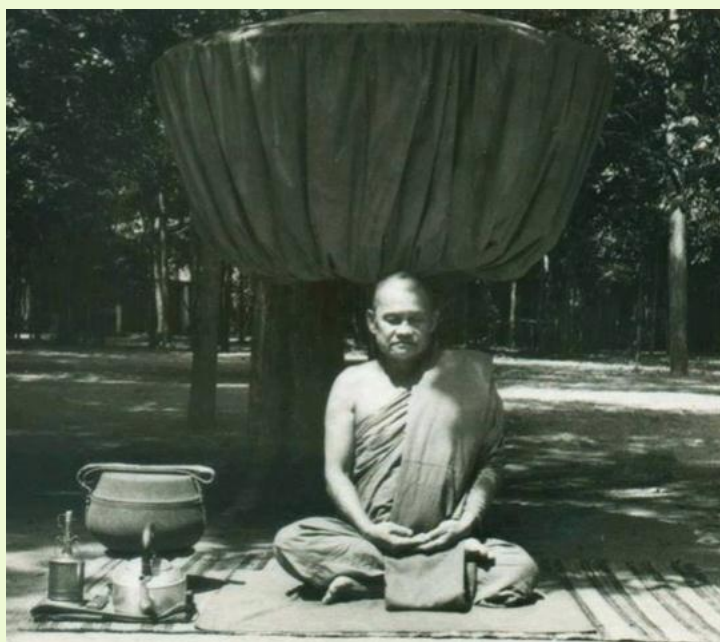


## Không Dừng Tu Tập

### *Thiền Sư Ajahn Chah*



*Ajahn Chah sinh năm 1918 trong một ngôi làng phía Bắc Thái Lan. Ngài xuất gia từ lúc còn nhỏ và trở thành một vị tỳ khưu năm 20 tuổi. Ngài theo truyền thống hành đầu đà của các sơn tăng trong nhiều năm. Hằng ngày mang bát xin ăn, chuyên tâm hành thiền và đi khắp nơi để truyền bá giáo pháp.*

*Ajahn Chah hành thiền dưới sự chỉ dẫn của nhiều thiền sư danh tiếng trong đó có ngài Ajahn Mun, một vị thiền sư nổi tiếng và được kính trọng vào thời bấy giờ. Ajahn Chah đã chịu nhiều ảnh hưởng của ngài Ajahn Mun. Ajahn Chah là một thiền sư tuyệt diệu, Ngài đã dạy đạo một cách trực tiếp, rõ ràng, và tận tụy chia sẻ sự chứng nghiệm giáo pháp của mình cho những người đến sau. Lời dạy của Ngài thật đơn giản: "Hãy để sự vật tự nhiên, đừng dính mắc. Hãy xả bỏ tất cả. Sự vật thế nào, hãy để y như vậy".*

*Ajahn Chah viên tịch vào ngày 16 tháng Giêng, 1992 ở Wat Pah Pong, tỉnh Ubon Ratchathani.*

(Nguồn: [www.trungtamhotong.org](http://www.trungtamhotong.org))

*Pháp thoại này được ngài Ajahn Chah giảng nhân dịp có vị tu sĩ vắng lai thăm chùa nhưng đang nản chí tu tập.*

\*\*\*

Khi nói về Pháp, chúng ta phải hiểu rằng ý kiến của ta là một việc; còn Pháp là một việc khác.

Về pháp hành, bắt đầu bằng việc thiết lập năng lực của kham nhẫn, chịu đựng và sau đó quán chiếu. Quán chiếu các hoạt động của mình, việc đến việc đi của mình. Quán chiếu về điều mình sắp làm. Bất cứ điều gì phát khởi, đức Phật dạy chúng ta phải biết tất cả. Bất cứ Pháp phát khởi theo hướng nào, đức Phật dạy chúng ta phải biết tất cả. Nếu chúng ta biết

tất cả thì khi bất cứ điều gì xảy ra cho chúng ta, bằng cách này hay cách khác, chúng ta đều biết rõ. Nó đúng chúng ta biết. Nó sai chúng ta biết. Hạnh phúc chúng ta biết. Khổ đau chúng ta biết. Chúng ta biết tất cả.

Nhưng tâm của chúng ta, khi nghĩ suy, chúng chưa được tròn đầy. Chúng ta chỉ biết mặt này, nhưng không biết mặt kia. Giống như khi ta lấp đặt hàng rào quanh sân hay nhà, nhưng không đủ rào. Nếu ta chỉ rào một phía này, trộm sẽ vào phía bên kia, phía không có hàng rào. Tại sao? Vì ta không đóng cổng. Hàng rào thì thừa. Dĩ nhiên trộm sẽ vào chỗ không rào, không bít. Vì thế ta phải quán chiếu thêm, phải thêm rào chắn, phải luôn đóng cổng.

Lấp đặt hàng rào có nghĩa là thiết lập chánh niệm và luôn tỉnh giác. Nếu ta làm được thế, Pháp sẽ luôn ở bên ta. Nó sẽ đến ngay đây. Pháp mà ta thấy và biết, dầu tốt hay xấu, cũng sẽ phát khởi ngay đây.

Còn những thứ ta không cần biết đến, tạm thời hãy để chúng qua một bên. Chúng ta không muốn mất thời gian với những khúc gỗ mà ta chưa đủ sức khiêng. Hãy đợi đến khi ta có xe cẩu hay xe ben mười bánh trước khi di chuyển chúng. Hiện tại chỉ chú tâm đến những thứ bạn có thể khiêng được. Hãy tiếp tục sử dụng năng lực của sự kiên trì, từng chút, từng chút.

Nếu bạn cứ kiên trì được như thế thì các trạng thái vui, buồn, khó chịu, dễ chịu của bạn, tất cả đều quay vào ngay đây. Đó là lúc bạn cần quán sát chúng.

Các trạng thái và thiên kiến của bạn là một việc; tâm là việc khác. Chúng là hai thứ khác nhau. Thường thì khi tâm trạng vui, ta chạy đuổi theo nó. Nếu là thứ ta không thích thì ta quay lưng lại với nó. Trong trường hợp này, ta không thấy được tâm mình. Chúng ta chỉ chạy theo các cảm xúc, các trạng thái. Trạng thái là trạng thái; tâm là tâm. Bạn phải tách biệt chúng ra để xem tâm giống như thế nào, trạng thái giống như thế nào. Như khi chúng ta ngồi yên ở đây: chúng ta cảm thấy rất thoải mái. Nhưng nếu bỗng có kẻ đến sỉ nhục ta, ta lập tức chạy theo cảm xúc đó. Ta rời bỏ chỗ ngồi của mình. Cái tâm bị cảm xúc mê hoặc chạy đuổi theo cảm xúc. Chúng ta trở nên người có tánh khí bất thường, người luôn chịu theo các trạng thái của mình.

Bạn phải biết là tất cả các cảm xúc, các trạng thái đều không thật. Không có gì là thật nơi chúng cả. Chúng hoàn toàn khác với giáo lý của đức Phật. Chúng lừa dối ta về tất cả mọi thứ chuyện. Đức Phật dạy chúng ta thiền quán để thấy được sự thật – sự thật của thế gian.

Thế giới là các trạng thái, các cảm xúc, các thiên kiến của chúng ta. Thiên kiến của chúng ta là thế giới. Nếu bạn không biết các Pháp, không biết về các thiên kiến của mình, bạn sẽ chấp tâm, các sở hữu tâm và làm chúng lộn tung phèo với nhau. “Ồ! Tâm tôi không thoải mái chút nào”. Giống như bạn có rất nhiều tâm, và tất cả đang đảo lộn cả lên. Thực ra, không phải như thế. Bạn không có nhiều tâm, mà bạn chỉ có nhiều trạng thái và ảo tưởng. Nếu bạn ngồi thiền như thế, thì mọi thứ sẽ chạy theo chiều hướng đó.

Đức Phật dạy chúng ta nhìn sự vật ngay đây, ngay lúc chúng phát khởi. Khi chúng phát khởi, chúng không tồn tại, chúng tan hoại. Chúng tan hoại và rồi chúng lại phát khởi. Khi chúng phát khởi, chúng lại tan hoại - nhưng chúng ta không muốn chúng như thế. Khi tâm tĩnh lặng, chúng ta muốn nó luôn tĩnh lặng. Chúng ta không muốn nó loạn động. Chúng ta muốn được thoải mái. Quan điểm của chúng ta trái ngược với chân lý. Đức Phật dạy chúng

ta trước hết phải nhìn sự vật một cách tổng thể, từ nhiều mặt. Chỉ khi đó tâm mới thật sự được tĩnh lặng. Khi nào chúng ta còn chưa biết những điều này, khi nào chúng ta còn chưa biết các trạng thái tâm của mình, chúng ta sẽ trở thành một người đầy trạng thái. Chúng ta chấp chặt vào các trạng thái của mình. Điều này khiến ta trở thành tự mãn và cứng đầu.

Khi có điều gì phát khởi trong ta, Đức Phật khuyên chúng ta phải quán chiếu ngay tại đó: “Cái nghĩ này là nghĩ; cái biết này là biết; khi sự vật là như thế, chúng chỉ là như thế”. Hãy tự nhủ sự vật chỉ tuân theo bản chất của chính nó. Các trạng thái cũng là như thế. Tâm cũng là như thế. Khi đó là bản chất của sự vật thì bạn có thể làm gì hơn để được thoải mái? Bạn có thể làm gì để được tự tại? Chỉ có thể quán niệm ngay tại đó.

Chúng ta không muốn sự vật như thế: đó là gốc của mọi phiền não của ta. Dù bạn có chạy trốn khỏi những điều này, chúng vẫn thế. Vì thế chúng ta cần phải hiểu rằng bản chất của sự vật chỉ là như thế, chỉ có vậy. Đó là sự thật. Nói đơn giản, đó là Phật, nhưng chúng ta không nhìn thấy Ngài ở đó. Chúng ta nghĩ đó là Đề Bà Đạt Đa, chứ không phải Phật. Sự vô thường của Pháp - vô thường, khổ và vô ngã: không có gì sai với những điều này. Đó chỉ là tính cách của chúng. Chúng ta gán ghép quá nhiều tên và ý nghĩa cho chúng. Khi bạn có thể nhìn thấy được điều gì đang xảy ra thì rất tốt. Nói một cách đơn giản: thí dụ như hôm nay khi ngồi thiền, tâm bạn được yên tĩnh, bạn tự nhủ, “Hừm, thật tuyệt vời”. Chỉ ngồi đó bạn cảm thấy tự tại. Điều này xảy ra liên tục trong hai hay ba ngày. “Tôi thật sự thích như thế”. Rồi ngày hôm sau khi bạn ngồi xuống để thiền, thì giống như đang ngồi trên ổ kiến lửa. Bạn không thể ngồi yên. Làm cách gì cũng không được. Bạn rất bức bối. Bạn tự hỏi: “Tại sao hôm nay không giống những ngày kia? Tại sao những ngày kia quá dễ chịu như thế?” Bạn không thể dừng suy nghĩ về những ngày kia. Bạn muốn hôm nay cũng giống như những ngày kia. Ngay đó là bạn đã ảo tưởng.

Sự việc thay đổi. Chúng không chắc chắn và không thường hằng; chúng không bền vững. Chúng chỉ đi theo bản chất của mình. Đức Phật dạy chúng ta phải nhìn thấy rằng đó chỉ là bản chất của chúng. Bất cứ điều gì phát khởi chỉ là những thứ xưa cũ quay trở lại. Không có gì ở đó, nhưng chúng ta đặt tên và tạo quy ước về chúng: “Đây là cái tôi thích. Đó là cái tôi không thích”. Điều gì chúng ta thích sẽ khiến chúng ta hạnh phúc - hạnh phúc vì ảo tưởng của mình: hạnh phúc vì ảo tưởng của chúng ta, chứ không phải hạnh phúc vì đó là chân lý.

Khi tâm tĩnh lặng, Đức Phật khuyên chúng ta đừng chấp vào đó. Khi tâm loạn động, Ngài cũng khuyên chúng ta đừng chấp vào đó. Sự vật có thể xảy ra dưới muôn hình vạn trạng. Có cái cộng, cái trừ, cái nhân và chia. Đó là cách chúng ta tính toán các con số, nhưng chúng ta chỉ muốn làm toán nhân để có thể có nhiều thứ. Chúng ta không muốn làm toán cộng, toán trừ hay toán chia – và như thế thì sự tính toán của ta, tất cả sẽ sai lầm. Nếu chúng ta không có gì ngoại trừ toán nhân, thì liệu chúng ta có đủ không gian để chứa đựng tất cả mọi thứ? Nếu đó là cách chúng ta suy nghĩ, chúng ta sẽ ở trong trạng thái đảo điên. Đức Phật bảo rằng lối suy nghĩ đó không sáng suốt. Sự tĩnh lặng của tâm – trạng thái khinh an - đến từ tâm không lo âu. Nếu bạn không phải nghe nhiều thứ chuyện, tâm sẽ lắng động và yên tĩnh. Để có được sự tĩnh lặng này, hãy đi đến chỗ thanh vắng, đến nơi yên tĩnh và lắng động. Nếu bạn có thể rời xa các mối bận tâm, không phải thấy cái này, không phải biết cái kia, thì tâm có thể lắng động. Nhưng điều đó giống như một căn bệnh, như là căn bệnh ung thư. Vết thương có thể sưng nhưng chưa đau. Nó chưa hành hạ chúng ta, nó chưa đau đớn, nên chúng ta dường như khoẻ mạnh - dường như không có uế nhiễm trong tâm.

Tâm là như thế nếu ở những nơi thanh vắng. Khi nào bạn còn ở đó thì nó còn lắng đọng. Nhưng khi nó ra ngoài để nhìn cảnh và nghe âm thanh thì điều đó chấm dứt. Tâm không còn tự tại nữa. Làm thế nào bạn có thể tiếp tục ở một mình như thế mãi để không thấy cảnh, không nghe âm thanh, ngửi mùi, nếm vị, hay xúc chạm? Bạn có thể đi đâu? Không có nơi nào trên thế giới giống như thế cả.

Đức Phật muốn chúng ta vẫn thấy cảnh, vẫn nghe âm thanh, ngửi mùi, nếm vị hay cảm giác xúc chạm: nóng, lạnh, cứng, mềm. Ngài muốn chúng ta nếm trải tất cả mọi thứ. Ngài không muốn chúng ta chạy trốn. Ngài muốn chúng ta nhìn, và khi chúng ta đã nhìn thì phải hiểu: “Ồ! Đó là bản chất của sự vật. Sự vật là như thế”. Ngài muốn chúng ta phát khởi tâm sáng suốt. Làm cách nào chúng ta phát khởi tâm sáng suốt? Đức Phật dạy rằng điều đó không khó - nếu chúng ta luôn thực hành. Khi vọng tưởng khởi lên: “Ồ! Điều này không chắc chắn. Điều này vô thường”. Khi tâm tĩnh lặng, đừng nghĩ, đừng nói “Ồ! Tâm thật tĩnh lặng và thật tuyệt vời”. Điều đó cũng không chắc chắn. Nếu quý vị không tin Sư, hãy cứ thử nghiệm.

Giả sử bạn thích một loại thực phẩm nào đó và bạn nói rằng: “Tôi thật sự thích món này!” Vậy hãy thử ăn nó mỗi ngày. Bạn có thể làm điều đó trong bao nhiêu tháng? Sẽ không lâu trước khi bạn phải nói rằng, “Đủ rồi. Tôi ngán ngẩm món này quá, hiểu không? Tôi thật sự ngán món này muốn chết”. Kết cục là bạn đã ngán ngẩm món mà bạn từng ưa thích.

Chúng ta dựa vào sự thay đổi để sống vì thế phải làm quen với thực tại rằng tất cả đều vô thường. Hạnh phúc không bền vững; khổ đau không bền vững; dục lạc không bền vững; tĩnh lặng không bền vững; vọng tưởng không bền vững. Bất cứ thứ gì, tất cả đều không bền vững. Bất cứ thứ gì phát khởi, bạn cần nói với nó: “Đừng cố gắng lừa gạt ta. Nhà người không bền vững”. Bằng cách đó mọi thứ sẽ không còn giá trị đối với bạn.

Nếu bạn có thể suy nghĩ theo cách đó thì thật là tốt. Những thứ mà bạn không thích, tất cả đều không chắc chắn. Tất cả những gì phát khởi theo đó đều không chắc chắn. Giống như người ta muốn bán hàng cho bạn, nhưng tất cả có cùng một giá: chúng không chắc chắn - không có cách gì chắc chắn.

Nói cách khác đó là vô thường. Nó cứ xoay đi chuyển lại. Nói đơn giản, đó là Phật. Vô thường có nghĩa là không có gì chắc chắn. Đó là chân lý. Tại sao chúng ta không thấy chân lý? Bởi vì chúng ta không quán sát để nhìn thấy rõ ràng. “Ai thấy được Pháp là thấy được Phật”. Nếu bạn thấy được vô thường trong tất cả sự vật, là bạn đang tiến đến niết bàn: sự tĩnh giác. “Chỉ có vậy: không có gì lớn lao. Không có gì lớn lao. Chỉ có thế. Chẳng có gì lớn lao”. Cái định trong tâm – cũng chẳng gì lớn lao.

Khi bạn có thể làm được như thế, thì không khó để thiền định. Dầu mỗi quan tâm của bạn là gì, bạn có thể tự nhủ, “Không có gì lớn lao”, và tâm sẽ dừng ngay đó. Mọi thứ trở nên trống vắng và vô ích: tất cả mọi thứ đều không bền vững, không lâu dài. Chúng luân chuyển và thay đổi. Đó là vô thường, khổ và vô ngã. Đó là sự không chắc chắn.

Giống như một miếng sắt đã được đun nóng cho đến khi nó đỏ rực thì có chỗ nào trên miếng sắt đó nguội không? Hãy thử chạm vào nó đi. Nếu bạn chạm vào phần trên thì nóng, nếu bạn chạm vào dưới đáy cũng nóng, nếu bạn chạm vào hai bên cạnh cũng nóng. Tại sao nóng? Nếu tất cả là một miếng sắt nóng đỏ, thì có điểm nào mát được không? Đó là bản chất sự vật. Nếu đó là bản chất của sự vật, chúng ta không cần phải chạm vào nó. Chúng ta biết nó nóng. Nếu bạn nghĩ rằng, “Tốt quá; tôi thật sự thích như thế”; thì đừng quá chắc chắn. Đó là một miếng sắt nóng. Dầu bạn chạm vào đâu, dầu bạn nắm chỗ nào, cách gì bạn cũng bị phỏng ngay.

Vì thế hãy tiếp tục quán chiếu. Dầu bạn đứng, đi hay làm bất cứ thứ gì – ngay cả khi bạn ở trong nhà vệ sinh hay đi khát thực. Khi ăn, đừng coi đó là chuyện lớn. Khi đồ ăn đã được tiêu hóa, đừng coi đó là chuyện lớn. Bất cứ là gì, đó là vô thường. Là không chắc chắn. Không chân thật. Cũng giống như chạm vào miếng sắt nóng. Bạn sẽ không biết bạn có thể chạm vào chỗ nào vì tất cả đều nóng. Vì thế chỉ cần không chạm vào nó. “Đây là vô thường. Đó là vô thường”. Không có bất cứ thứ gì chắc chắn.

Ngay cả những suy nghĩ của chúng ta cũng không chắc chắn. Tại sao chúng không chắc chắn? Vì chúng vô ngã. Chúng không phải là của ta. Chúng phải theo bản chất của chúng. Chúng không bền vững và vô thường. Hãy nhìn mọi thứ như thế. Những thứ bạn thích cũng không chắc chắn. Dầu cho bạn thích nó đến cỡ nào, nó cũng không chắc chắn. Bất cứ mối quan tâm của bạn là gì, bạn cũng phải tự nhủ, “Điều này không chắc chắn. Điều này không bền vững và vô thường”. Và tiếp tục quán sát....

Giống như chiếc ly này: nó rất đẹp. Bạn muốn để qua một bên để không làm nó bể. Nhưng nó không bền vững. Một ngày bạn để nó cạnh bên mình và rồi, khi bạn với tay lấy gì đó, bạn vô tình chạm vào nó. Nó rớt xuống sàn và bể. Nó không bền vững. Nếu nó không vỡ hôm nay, nó sẽ vỡ ngày mai. Nếu nó không vỡ ngày mai, nó sẽ vỡ ngày kế đó – vì bản chất nó dễ vỡ. Chúng ta được khuyên không nên đặt niềm tin vào những thứ như thế, vì chúng không bền vững. Các Pháp là vô thường: Phật đã dạy đó là chân lý. Hãy suy nghĩ về điều đó. Nếu bạn thấy được không có chân lý trong các Pháp, thì đó là chân lý. Đó là thường. Chắc chắn. Khi có sinh, thì phải có già, bệnh tật và chết. Đó là cái thường và chắc chắn.

Cái gì là thường mà đến từ các Pháp không thường. Chúng ta nói rằng các Pháp không thường và không bền vững – và điều đó có thể đảo mọi thứ ngược lại: chân lý đó là thường và chắc chắn. Nó không thay đổi. Nó thường như thế nào? Nó thường bằng cách luôn theo bản chất của mình. Ngay cả khi bạn cố gắng thay đổi cách của nó, bạn cũng không thể làm được. Các Pháp tiếp tục theo bản chất của chúng. Chúng phát khởi và rồi chúng hoại diệt, hoại diệt và rồi phát khởi. Đó là cách chúng vô thường. Đó là cách quy tắc đó trở thành chân lý. Đức Phật và các vị thánh đệ tử đã giác ngộ dựa vào các Pháp vô thường này.

Khi bạn thấy được vô thường, kết quả là niết bàn: xả ly. Bạn nên biết xả ly không phải là nhầm chán. Nếu bạn cảm thấy nhầm chán thì sai rồi, đó là xả ly sai lầm. Xả ly không giống như sự nhầm chán bình thường của chúng ta. Thí dụ, nếu bạn sống với vợ con đến một thời điểm nào đó bạn cảm thấy chán ghét họ, đó không phải là xả ly. Thực sự đó là một ứế nhiễm trầm trọng; nó bóp nghẹt trái tim bạn. Nếu bạn chạy trốn khỏi những thứ như thế, cảm thấy nhầm chán là do ứế nhiễm. Đó không phải là niết bàn. Nó thật sự là một phiền não lớn, nhưng chúng ta nghĩ đó là xả ly. Ví như bạn muốn tốt với ai đó. Có bất cứ thứ gì bạn cũng muốn cho họ. Bạn đồng cảm với họ. Bạn thấy là họ tốt, dễ mến và tử tế với bạn. Giờ thì ứế nhiễm của bạn đến từ phía khác. Hãy cẩn thận! Đó không phải là sự tử tế qua con mắt Pháp; đó là sự tử tế ích kỷ. Bạn được điều gì đó từ họ, đó là lý do tại sao bạn tử tế với họ.

Với xả ly cũng thế, “Tôi chán chỗ này quá. Tôi sẽ không ở đây lâu thêm nữa. Tôi chịu đựng đủ rồi”. Thật không đúng chút nào. Đó là đại ứế nhiễm. Đó là sự xả ly chỉ trong tên gọi.

Sự xả ly của đức Phật thì khác: Hãy để yên sự vật. Hãy đặt chúng xuống. Bạn không hủy diệt chúng; bạn không đập phá chúng; bạn không trừng phạt chúng; bạn không tử tế với chúng. Bạn chỉ đặt chúng xuống. Tất cả. Làm như thế đối với tất cả. Đó là cách phải như thế. Chỉ khi được như thế thì bạn mới có thể nói rằng tâm bạn đã xả ly, tâm bạn trống rỗng rang: không còn chấp, không còn bám víu.

Trống rỗng không có nghĩa là không còn ai hiện hữu. Giống như chiếc ly này: không cần nó phải biến mất, ta mới nói được là nó trống rỗng. Chiếc ly có mặt, người ta có mặt; tất cả mọi thứ đều có mặt, nhưng đối với những ai tự trong thâm tâm biết bản chất của các sự vật,

biết rằng chúng không bền vững, chúng chỉ vận hành theo duyên của chúng: chúng là pháp sinh khởi và hoại diệt, chỉ có thế.

Như chiếc bình thủy này đây: Nếu chúng ta ưa thích nó, nó không phản ứng hay nói gì. Chuyện ưa thích, tất cả là của chúng ta. Ngay khi ta chán chê nó, vứt nó vào bụi rậm, nó cũng không phản ứng. Nó không phản ứng theo chúng ta. Tại sao? Vì đó là bản chất của chúng. Ta có thích chúng hay không tùy theo cái chấp của ta, tùy theo ta thấy chúng tốt hay xấu. Quan niệm rằng chúng tốt, ta thấy rung động. Quan niệm rằng chúng xấu, ta cũng động tâm. Cả hai trạng thái đều là uế nhiễm.

Vì thế bạn không cần phải chạy trốn những thứ như thế. Chỉ cần hiểu nguyên tắc này và tiếp tục quán chiếu. Tất cả chỉ có thế. Tâm sẽ thấy rằng các Pháp này không quan trọng. Bản chất của chúng chỉ là như thế. Nếu ta ghét chúng, chúng không phản ứng. Nếu ta thích chúng, chúng không phản ứng. Chúng ta chỉ tự làm mình điên đảo. Không có gì phiền rộn chúng ta, nhưng chúng ta bức xúc cả lên. Hãy cố gắng để nhìn vạn pháp theo cách này. Với thân cũng thế; với tâm cũng thế; các trạng thái và những mối quan tâm mà ta có cũng thế: hãy xem chúng như vô thường, khổ và vô ngã. Đó chỉ là bản chất của chúng. Chúng ta khổ vì chúng ta không muốn chúng như thế. Chúng ta muốn những thứ mà chúng ta không thể có được.

Bạn có muốn điều gì không? “Tôi muốn hành thiện. Tôi muốn tâm yên tĩnh”.

OK, đúng là bạn muốn như thế. Nhưng nguyên do gì mà tâm bạn không được yên tĩnh? Đức Phật dạy rằng vạn pháp phát sinh do duyên, nhưng chúng ta chỉ muốn kết quả. Chúng ta ăn dưa hấu nhưng chúng ta chưa bao giờ trồng dưa hấu, chúng ta chẳng biết chúng đến từ đâu. Chúng ta chỉ thấy khi xẻ dưa ra chúng ngọt và đỏ: “Hừm. Coi ngon quá!”. Chúng ta cố ăn chúng, thấy chúng ngọt ngon nhưng đó là tất cả những gì chúng ta biết về chúng. Tại sao dưa hấu lại là như thế? Chúng ta chẳng biết tại sao. Đó là vì chúng ta không tỉnh giác. Tỉnh giác như thế nào? Cũng giống như khi tưới cây. Chỗ nào chúng ta quên tưới cây không lớn lên. Chỗ nào chúng ta quên không bón phân cây không lớn lên. Hãy quán chiếu nguyên lý này rồi thì bạn sẽ phát khởi trí tuệ.

Khi bạn đã quán sát xong những thứ ở bên ngoài, thì hãy nhìn vào chính tâm bạn. Hãy quán sát mọi việc với tâm và thân. Như chúng ta được sinh ra, tại sao chúng ta khổ? Chúng ta khổ vì những thứ xưa cũ, nhưng chúng ta chẳng bao giờ suy nghĩ thấu đáo về chúng. Chúng ta không biết chúng cận kề. Chúng ta khổ nhưng không thật sự thấy cái khổ. Khi sống tại gia đình, chúng ta khổ vì vợ con. Nhưng đâu có khổ bao nhiêu chúng ta cũng không thật sự thấy cái khổ - vì thế chúng ta tiếp tục khổ đau.

Khi tâm không định thì cũng giống như thế. Chúng ta không biết tại sao tâm không định. Chúng ta không thật sự thấy điều gì đang phát khởi. Đức Phật bảo chúng ta đi tìm nguyên nhân của những gì đang phát khởi. Vạn pháp phát khởi từ các nhân.

Giống như khi ta chế nước vào trong bình và đưa cho ai đó uống. Khi đã uống xong người đó sẽ trở lại, xin thêm – vì nước đó không phải là nước ở suối nguồn. Đó là nước trong bình. Nhưng nếu bạn chỉ nguồn nước cho họ và bảo họ lấy nước từ đó, thì họ có thể đến đó, tiếp tục uống nước mà không phải xin bạn thêm, vì nguồn nước không bao giờ hết.

Cũng thế khi chúng ta nhìn thấy vô thường, khổ và vô ngã. Nó sẽ thấm sâu vì chúng ta thật sự biết, chúng ta biết tất cả rất rõ. Sự hiểu biết thông thường không rõ ràng. Nếu chúng ta biết vạn pháp rất rõ, sự hiểu biết đó không bao giờ xưa cũ. Bất cứ thứ gì phát khởi, nó đã là chân lý. Khi hoại diệt, nó cũng là chân lý. Kết quả, đó là chân lý không ngưng nghỉ. Quan niệm cho rằng, “Đó là cách nó phải là. Cách đó là chân lý”: Nói được thế là bạn đã hiểu chúng, là khi bạn đã tự tại và thiện xảo. Bạn không phải khổ. Những vấn đề mà chúng ta quan tâm và bám víu sẽ dần dần tan biến. Như Đức Phật đã dạy, chỉ cần thấy rằng

vạn pháp phát khởi rồi hoại diệt. Hoại diệt rồi lại phát khởi. Phát khởi rồi lại hoại diệt. Hãy quán sát Pháp đó không dừng. Thực hành nó miên mật, phát triển nó, vun trồng nó không dừng thì rồi bạn sẽ đạt được một trạng thái xả ly. Xả ly với cái gì? Xả ly với tất cả mọi thứ, mọi vấn đề.

Các Pháp đến từ tai, chúng ta đã hiểu chúng; đến bằng mắt, chúng ta đã hiểu chúng; đến bằng mũi, chúng ta đã hiểu chúng; đến bằng lưỡi, chúng ta cũng hiểu chúng. Các Pháp phát sinh từ tâm, chúng ta cũng đã hiểu chúng. Tất cả đều là một thứ - vạn pháp, cùng một loại: cùng một Pháp. Pháp này vô thường, khổ và vô ngã. Bạn không nên bám víu vào bất cứ thứ gì. Như thế, xả ly sẽ phát khởi.

Khi mắt thấy sắc, bạn đã hiểu nó. Khi tai nghe âm thanh bạn đã hiểu nó. Bạn hiểu tất cả về chúng. Các Pháp này đôi khi khiến chúng ta hạnh phúc, đôi khi buồn khổ, đôi khi khiến ta từ ái, đôi khi khiến ta sân hận. Chúng ta đã hiểu tất cả về những thứ này. Nếu chúng ta chấp vào chúng, chúng sẽ trở thành vấn đề. Nếu chúng ta buông bỏ chúng - để sắc đi đường sắc, âm thanh đi đường âm thanh - nếu chúng ta trả chúng lại và để chúng đi theo con đường của chúng: khi chúng ta đạt được trình độ đó, Đức Phật nói rằng chúng ta sẽ thấy tất cả về vô thường. Bất cứ mỗi bận tâm nào phát khởi, tất cả cũng đều trống rỗng và hư ảo. Tất cả đều là ảo tưởng.

Khi chúng ta có thể nhìn xuyên thấu những thứ thường lừa gạt chúng ta – khi chúng ta chú ý trụ vào sự tự tại, chánh niệm, và tĩnh giác- không phải là chúng ta thấy bất cứ thứ gì khác. Chúng ta chỉ thấy rằng tất cả các suy tư, các vấn đề phát khởi chỉ đơn giản là cách của chúng. Ngay như nếu chúng ta ngồi thật yên, mà tâm nghĩ điều này hay điều nọ thì cũng không quan trọng. Đó chỉ là việc của tưởng. Bạn không cần phải tin vào những gì tâm đang suy tưởng. Nếu tâm an tĩnh và bạn cảm thấy, “Ồ, thật tuyệt vời”, thì sự yên tĩnh đó cũng không quan trọng. Sự yên tĩnh cũng vô thường. Không có gì ngoài các Pháp vô thường. Bạn có thể ngồi và quán sát Pháp ngay tại đó, trí tuệ sẽ phát sinh: như thế thì có lý do gì để khổ nữa?

Chúng ta khổ vì những thứ không quan trọng lắm. Chúng ta muốn được cái này, chúng ta muốn nó như thế khác, chúng ta muốn là điều gì đó. Nếu bạn muốn được là A-la-hán, thì ngay đó bạn đã khổ, ngay tại đây và ngay lúc này. A-la-hán phải đừng muốn được là thế này hay thế khác, nhưng chúng ta muốn thứ này hay thứ khác, được là thứ này hay thứ khác – vì thế chắc chắn là chúng ta phải khổ. Nếu bạn thấy rằng chỗ này tốt hay chỗ kia tuyệt vời, tất cả là do bạn suy ra. Nếu bạn thực sự quán sát bản thân, thì sẽ không còn nói những điều như thế.

Tôi sẽ cho bạn một thí dụ đơn giản. Món này ngon. Cái khay đựng thực phẩm này đáng giá hàng mấy trăm lần; cái khay đó làm các món đồ ăn giá trị hàng chục lần. Nhưng chúng chỉ là những món ngon khi chúng còn ở trên đĩa: “Cái này là của tôi. Cái kia là của anh”. Nhưng khi chúng đã đi qua bao tử rồi đi ra ngoài, thì không ai còn tranh giành cái này, cái kia của ai – hay bạn vẫn còn muốn tranh giành? Sự việc là như thế. Khi bạn sẵn sàng chấp nhận bản chất của sự vật, thì đó chỉ là như thế. Nếu không thật sự hiểu vấn đề, chúng ta sẽ tranh cãi về việc cái gì là của tôi, cái gì là của anh. Nhưng khi tất cả cùng đến với nhau như là cùng một thứ, không ai còn tranh giành bất cứ cái gì. Chúng chỉ đơn giản là chúng. Dầu cho thực phẩm có ngon đến đâu, nhưng khi nó đi ra ngoài, nếu bạn muốn tặng nó cho ai thì cũng không ai muốn nhận – hay là bạn vẫn muốn nhận? Không ai còn muốn tranh giành nữa cả.

Vì lý do đó, nếu chúng ta gom tất cả mọi thứ lại với nhau như là - một pháp – và thấy rằng tất cả đặc tính của chúng đều giống nhau, thì sự nhầm chán sẽ phát sinh. Sự nhầm chán này không phải là ghê tởm. Chỉ là tâm buông lợi sự bám víu, nó đã có đủ, nó trống rỗng. Không yêu, không ghét, không bám vào bất cứ thứ gì. Nếu bạn có được chúng thì OK, nếu bạn không có cũng OK. Bạn tự tại. An bình.

*Niết bàn. Ba la mật. An Lạc*  
*Niết bàn. Ba la mật. Tánh Không*  
**(Nibbana. parama. sukha.**  
**Nibbana. parama. suñña..)**

Niết bàn là hạnh phúc tốt cùng. Niết bàn là sự an bình, trống vắng tốt cùng. Hãy lắng nghe cẩn thận. Hạnh phúc thế gian không phải là hạnh phúc tốt cùng. Sự trống vắng tốt cùng là không còn bám víu. Hạnh phúc tốt cùng là sự an bình. Đó là an bình và rồi trống vắng, sự trống vắng tốt cùng. Ngay lúc này đây dầu tâm an bình nhưng không phải tốt cùng. Nó hạnh phúc nhưng không tốt cùng.

Đó là lý do Đức Phật mô tả niết bàn như là sự trống vắng tốt cùng, hạnh phúc của niết bàn như là hạnh phúc tốt cùng. Nó thay đổi trạng thái của hạnh phúc để trở thành an bình. Đó là hạnh phúc không bám víu vào bất cứ thứ gì. Đau khổ vẫn hiện hữu, nhưng bạn thấy khổ và lạc phát sinh giống như nhau. Chúng có cùng giá trị. Những thứ chúng ta thích và không thích đều giống nhau. Nhưng đối với chúng ta ngay bây giờ, những thứ này không giống nhau. Những thứ mà chúng ta thích thật là dễ chịu. Những thứ mà ta không thích, chúng ta muốn đập bể chúng. Có nghĩa là chúng không giống nhau nhưng thực tại là chúng giống nhau. Vì thế hãy suy nghĩ theo hướng để làm chúng giống nhau. Chúng không bền vững. Chúng không thường hằng - giống như thực phẩm mà Sư đã nói trên. “Thứ này ngon, thứ kia tuyệt”. Nhưng khi chúng tụ hội lại với nhau, chúng giống nhau. Không ai nói “Hãy cho tôi thêm, tôi chưa có đủ”. Tất cả đã được mang đến với nhau theo bản chất của chúng.

Nếu chúng ta không quên các quy luật của vô thường, khổ và vô ngã, là chúng ta đang trên đường đạo. Chúng ta quán sát từng giây phút. Chúng ta quán sát mắt, chúng ta quán sát tâm, chúng ta quán sát thân.

Giống như khi bạn ngồi thiền, sau một lát tâm sẽ vượt mắt, nên bạn phải kéo nó lại. Dầu bạn làm gì nó cũng không ở yên. Hãy cố bám vào hơi thở. Rồi nó có đi qua không? Nó đi, nhưng không xa. Bây giờ nó sẽ không đi. Nó lượn quanh ngay đây - bởi vì tâm của bạn cảm thấy như nó sắp chết.

Với âm thanh cũng thế. Có lần tôi nhét sáp ong đầy lỗ tai. Âm thanh làm phiền tôi, vì thế tôi đập lỗ tai lại. Mọi thứ hoàn toàn yên lặng, với chỉ âm thanh từ chính trong tai tôi. Tại sao tôi làm thế? Tôi quán chiếu việc tôi đang làm; tôi đã không tự hành hạ mình chỉ vì ngu ngốc chứ? Tôi đã suy nghĩ về vấn đề này. “Nếu người ta có thể trở nên thánh thiện từ việc không nghe bất cứ thứ gì, thì mọi người điếc sẽ thành thánh nhân. Mọi người mù cũng sẽ là thánh nhân. Tất cả sẽ là A-la-hán”. Vì thế tôi lắng nghe suy tư của mình và - Ô! – tỉnh giác phát sinh.

“Có ích gì khi bịt kín lỗ tai? Bịt kín mắt? Chỉ là tự hành thân”. Nhưng Sư cũng đã học được đôi điều từ đó. Sư đã học và đã không còn hành điều đó nữa. Sư đã dừng cố gắng đóng cửa các thứ.

Đừng đi tấn công và vật lộn. Đừng đi đốn ngã thân cây đã chết. Việc đó chẳng đưa bạn đến đâu cả. Cuối cùng rồi bạn trở nên mệt mỏi và đứng đó giống như một kẻ khùng.

Thật là lãng phí. Thực sự lãng phí những năm đầu hành thiền của Sư. Khi nghĩ lại, Sư thấy mình thật sự hoang đường. Đức Phật dạy chúng ta thiền định để được giải thoát khỏi khổ, nhưng Sư chỉ tạo thêm khổ cho bản thân. Sư không thể ngồi trong an bình, không thể nằm xuống trong an bình.

Lý do chúng ta sống ẩn cư (kaya-viveka) là để tâm được đơn độc (citta-viveka), được tách khỏi những đối tượng khuấy động nó. Các Pháp này đồng nghĩa, cái này nối tiếp cái kia. Upadhi-viveka chỉ về sự tách biệt khỏi những uế nhiễm của ta. Khi chúng ta biết cái gì là



cái gì, chúng ta có thể tách rời chúng; chúng ta có thể tách rời khỏi bất cứ trạng thái gì của tâm. Đây là mục đích duy nhất của thân độc cư. Nếu bạn không có bất cứ tuệ giác nào, bạn có thể tạo ra khó khăn cho bản thân khi bạn đi sống ẩn cư.

Khi bạn sống nơi hoang vắng, đừng bám vào sự hoang vắng đó. Nếu bạn bám vào đó, bạn sẽ trở thành con khỉ. Khi bạn nhìn thấy cây, bạn nhớ cây. Bạn bắt đầu nhảy lên nhảy xuống giống như con khỉ trước đây. Đức Phật chẳng bao giờ dạy chúng ta phải là cái này hay cái kia. Khi bạn sống ở nơi yên tĩnh, tâm trở nên yên tĩnh. “A! Bình yên. Cuối cùng tâm được bình yên rồi”. Nhưng khi bạn rời nơi hoang vắng đó, tâm có còn bình yên không? Không còn nữa. Vậy thì bạn sẽ làm gì? Đức Phật không bắt chúng ta sống trong rừng. Ngài chỉ khuyên chúng ta dùng nơi hoang vắng như là một nơi để tu tập. Bạn đi đến nơi hoang vắng để tìm sự yên tĩnh và để giúp cho thiền định của bạn phát triển, để bạn phát khởi được trí tuệ. Để khi bạn trở về thành phố và tiếp xúc với người, với cảnh, âm thanh, mùi, vị và xúc chạm, bạn sẽ có sức mạnh, bạn sẽ có kế hoạch của mình. Bạn sẽ có căn bản vững chắc để quán chiếu các Pháp, để nhìn thấy chúng không chắc chắn như thế nào. Đến sống ở nơi hoang vắng theo cách như thế có thể thật sự cho bạn thêm sức mạnh. Nếu bạn nghĩ rằng bạn có thể sống ở bất cứ nơi nào, rằng bạn có thể sống với rất nhiều người, thì đó giống như con dao hai lưỡi. Nếu bạn không có sức mạnh bên trong, bạn có thể tạo nhiều phiền não cho bản thân.

Cũng giống như các vị tu sĩ tu học theo Vi Diệu Pháp. Họ nói rằng khi bạn học về Vi Diệu Pháp, bạn không phải bám víu vào bất cứ thứ gì, không phải trụ vào bất cứ thứ gì. Dễ dàng và tốt đẹp. Bạn không cần phải giữ các giới. Bạn chỉ cần chú trọng ngay vào tâm. Đó là điều mà các vị tu học về Vi Diệu Pháp nói.

“Còn đối với phụ nữ, lại gần họ thì có vấn đề gì? Họ cũng giống như mẹ của chúng ta. Chính bản thân của chúng ta cũng từ họ mà ra”. Đó là sự khoe trương quá đáng. Các vị này chỉ mới vừa xuất gia ngày nào đây mà họ không muốn cẩn thận đối với phụ nữ. Đó không phải là Vi Diệu Pháp thật sự. Vi Diệu Pháp không nói như thế. Nhưng họ nói rằng Vi Diệu Pháp thì ở một cấp độ cao hơn cấp độ của con người. Khi bạn ở cấp độ cao đó, không quan trọng là bạn có gần ai hay không. Không có gần, không có xa. Không có gì phải sợ hãi. Phụ nữ cũng là người như chúng ta. Cứ coi họ như người nam. Như thế bạn có thể đến gần họ, xúc chạm họ, cảm giác họ. Chỉ cần coi họ như người nam”.

Nhưng chúng ta có cứ xem như thế được không? Đó cũng là con dao hai lưỡi. Nếu chúng ta nói về Vi Diệu Pháp chân thật, thì không có vấn đề gì. Nhưng Vi Diệu Pháp mà họ nói đến là giả tạo.

Đức Phật dạy chúng ta sống ẩn cư. Phương cách thực hành đúng đắn là vị tu sĩ đó đến nơi hoang vắng, để sống nơi yên tĩnh; để khám phá cái yên tĩnh nơi hoang vắng; không phải để đàn đúm, dính mắc với bạn bè, thân thích và những thứ khác nữa. Đó mới là phương cách đúng. Nhưng phần đông chúng ta không làm thế. Chúng ta sống nơi hoang vắng, rồi dính mắc với nơi hoang vắng. Ngay khi ta thấy sắc, là ứ nhiễm phát sinh. Tai ta cũng không có gì ngoài ứ nhiễm. Đó là sa đà. Thiếu tỉnh giác.

Nếu bạn gom sự vật lại với nhau, chúng tụ hội lại nơi con đường đạo –chánh đạo, hay chánh kiến. Đó là nơi các pháp tụ hội lại. Nếu bạn có chánh kiến, bạn có thể sống với nhiều người, mà không có vấn đề gì. Bạn cũng có thể sống với ít người, mà không có vấn đề gì. Bạn có thể sống trong rừng hay hang núi, không có vấn đề gì. Nhưng điều này không thể có được mà không cần chút công sức nào. Bạn phải thấu được bản chất thực sự của tâm.

Bạn phải khiến tâm biết Pháp. Khi tâm biết Pháp, hãy khiến nó thấy Pháp. Thực hành Pháp cho đến độ tâm trở thành Pháp. Bạn không muốn chỉ là người nói Pháp. Đó là một

vấn đề rất khác. Đức Phật dạy về chân lý xuyên suốt, nhưng chúng ta chỉ đi nửa chừng, nửa chặng. Đó là lý do tại sao chúng ta khó tiến bộ.

Nếu sống ẩn cư, chúng ta phải tự rèn luyện bản thân – cũng như chúng ta tập trồng lúa. Một khi chúng ta trồng lúa xuống, nó sẽ từ từ lớn lên. Nếu không có gì làm hại nó thì nó sẽ tốt. Nhưng điều gì xảy ra? Ngay khi hạt lúa bắt đầu nảy mầm, thì các con trâu nước đến ăn, chúng ta phải xua đuổi chúng và chăm sóc cây lúa. Nhưng rồi khi cây lúa mới mọc lên, trâu nước lại đến ăn, chúng cứ tiếp tục ăn mỗi khi lúa mọc lên. Trong trường hợp đó làm sao chúng ta có được lúa gạo?

Phương hướng mà bạn cần có sẽ phát triển từ bên trong tâm. Ai có tâm sáng suốt sẽ đạt được trí tuệ bản năng. Ai có trí tuệ bản năng sẽ đạt được sự sáng suốt. Đó là bản chất của sự việc. Trực giác và sự sáng suốt có khác nhau không? Nếu bạn nói rằng không thì tại sao lại có hai danh từ khác nhau? Cái thì được gọi là trực giác; cái thì được gọi là sáng suốt. Bạn không thể chỉ có trực giác không thôi. Bạn cần phải có sự sáng suốt nữa. Bạn cũng không thể chỉ có sự sáng suốt không thôi. Bạn cần phải có trực giác nữa. Ai sáng suốt thì có trực giác; ai có trực giác thì có sự sáng suốt. Các Pháp này phát khởi từ chính kinh nghiệm bản thân. Bạn không thể tìm chúng trong sách vở. Chúng phát khởi từ chính tâm bạn. Đừng ngần ngại.

Sư có lần đọc trong truyện tiền thân của Đức Phật rằng khi Ngài vẫn còn là một vị Bồ tát, Ngài cũng giống như chúng ta. Ngài cũng giống như quý vị: Ngài xuất gia và gặp phải rất nhiều chướng ngại, nhưng khi Ngài nghĩ đến việc cởi bỏ y áo, Ngài cảm thấy hổ thẹn về những gì người khác có thể nghĩ - rằng Ngài đã xuất gia từng bảy năm mà vẫn còn muốn hoàn tục. Dầu vậy, mọi thứ không diễn tiến như Ngài muốn, vì thế Ngài đã nghĩ đến việc ra đi. Rồi Ngài tình cờ gặp một con sóc mẹ mà đứa con đã bị gió thổi văng xuống biển. Ngài thấy con sóc chạy xuống nước rồi chạy trở lên. Ngài không biết nó đang làm gì. Nó chạy xuống nước, nhúng đuôi vào nước, rồi chạy lên bờ vẫy đuôi. Rồi lại chạy xuống nước và lại chạy lên bờ. Vì thế Ngài hỏi nó, “Nhà người đang làm gì thế?”

“Con tôi bị rơi xuống nước. Tôi nhớ con. Tôi muốn tìm con dưới đó”.

“Nhà người làm cách nào?”

“Tôi dùng đuôi để múc nước biển cho tới khi nào nó cạn thì tôi có thể tìm ra con tôi”.

“Ôi! Biết khi nào biển mới cạn?”

“Đó không phải là vấn đề mà đó là cách thực hành. Bạn phải cứ tát nước, tát nước, mà không cần biết khi nào nó sẽ cạn. Khi bạn muốn trở thành một vị Phật, bạn không thể từ bỏ nỗ lực”.

Khi Bồ tát nghe như thế Ngài ghi khắc vào tâm. Ngài đứng dậy và vượt qua vớ nổi lực. Ngài đã không lùi bước. Đó là cách Ngài đã thành Phật.

Vớ với chúng ta cũng thế. Nơi nào mà sự việc không tốt đẹp, ở đó nó sẽ thành tốt đẹp. Chính bạn làm cho điều đó xảy ra ở nơi nó chưa xảy ra. Ở đâu có vọng tưởng, ở đó trí tuệ sẽ phát khởi. Nếu quý vị không tin Sư, hãy thử nhỏ toẹt ra đây. Nó sẽ bị dơ bẩn. Nhưng khi bạn chùi nó đi, nó sẽ sạch ngay tại đó – ngay nơi từng dơ bẩn, chứ không sạch ở ngoài sân tu viện. Phải chùi đi, chùi lại chỗ dơ.

Có lần Ajahn Thongrat bảo Sư, “Chah, khoan lỗ thẳng ngay cái chốt”.

Ngài chỉ nói thế. Lúc đó Sư mới vào tu và không hiểu ngài muốn nói gì.

“Nếu thấp, hãy nhẩy qua đầu”.

“Nếu cao, hãy luồn dưới đó”. Đó lời ngài dạy. Sư không hiểu ngài nói gì, nên Sư đành đi hành thiền và cứ quán tưởng về điều đó.

Thật ra Ajahn Thongrat đang dạy Sư cách giải quyết các vấn đề của mình. “Khoan lỗ ngay cái chốt,” có nghĩa là, “Ở đâu có vấn đề, hãy phát khởi, quán chiếu ngay đó. Ở đâu có vọng tưởng, quán chiếu ngay đó. Nếu quý vị bám vào cảnh, quán chiếu cảnh. Ngay quanh đó, ngay ở đó”. “Khoan lỗ ngay cái chốt”, có nghĩa là như thế. Đừng đi khoan quá xa. Khoan ngay tại đó.

Cũng thế khi bạn đập nhầm gai. Bạn lấy kim và lể ngay nơi có cây gai. Đừng đi lể ở bất cứ chỗ nào khác. Lể ngay nơi cây gai cắm vào chân bạn. Dẫu có đau bạn vẫn phải chịu đựng. Cứ tiếp tục lể ở chỗ đó cho tới khi lấy được gai ra. Đó là cách bạn lấy gai ra. Nếu gai cắm vào chân, nhưng bạn đi lể phía sau lưng, thì khi nào bạn mới lấy được gai ra?

Do đó Sư nghiệm ra điều này. “Các vị Thầy hành thiền trực chỉ theo ngôn ngữ tâm của họ. Họ không quanh co theo cách thức trong các sách như chúng ta. Cách thức của họ phát khởi từ thực tại”.

Vậy cái gì thấp, cái gì cao ở đây?

“Nếu thấp, hãy nhảy qua đầu. Nếu cao, hãy luôn dưới đó”. Sư cứ quán tưởng về những điều đó. Ở đây ngài Thongrat nói về các trạng thái tâm và quan niệm của Sư. Có lúc chúng cao, có lúc chúng thấp. Bạn cần phải canh chừng chúng để tìm cách tránh chúng. Nếu thấp, hãy nhảy qua đầu. Nếu cao, hãy luôn dưới đó. Làm bất cứ điều gì có thể để không bị chúng va đập.

Đó là cách thực hành. Bạn quán chiếu ngay nơi bạn ảo tưởng, nên bạn biết ngay tại đó. Bất cứ vấn đề nào khác chỉ là phân gà, phân vịt. Bạn không cần phải đi lượm chúng. Đó là cách ta quán sát sự việc khi hành thiền.

Nhưng thật sự vấn đề không phải ở chỗ ta thu nhận sự việc. Ta chấp nhận chúng bằng cách buông bỏ chúng. Đó là cách nói trong ngôn ngữ khiến mọi sự dường như đảo ngược. Bạn buông bỏ. Bạn thực hành buông bỏ. Bạn không cần phải trở nên là một dự lưu hay một nhất lai. Bạn không cần phải tạo ra các giả thuyết. Bạn không cần phải là những thứ này. Nếu bạn là bất cứ thứ gì, thì đó là loạn động. Nếu bạn là cái này hay cái kia thì bạn có vấn đề. Vì thế bạn không cần phải là gì cả. Không có gì ngoại trừ buông bỏ - buông bỏ và rồi biết sự việc diễn tiến ra sao. Khi bạn biết sự việc vận hành như thế nào trong mọi cách, thì sẽ không còn nghi ngờ gì nữa. Và bạn không là bất cứ thứ gì. Hãy suy nghĩ về điều đó một cách đơn giản. Nếu ai đó mắng chửi bạn nhưng bạn không phản ứng, thì sự việc chấm dứt ở đó. Nó không ảnh hưởng bạn. Nhưng nếu bạn buộc nó vào mình và không buông bỏ, thì bạn có vấn đề. Tại sao lại mang lời nói của người khác đặt lên mình? Nếu họ chửi mắng bạn, cứ để như thế. Nếu họ chửi mắng bạn ở ngoài kia, hay trong giảng đường và bạn mang nó vào lỗ tai khi bạn đang ngồi ở đây thì giống như là bạn thích làm khổ mình. Đây được coi là không hiểu về khổ. Bạn xáo trộn mọi thứ lên với suy nghĩ của mình và làm phát khởi đủ mọi thứ vấn đề.

Sự thực hành thật ra rất ngắn gọn, không dài dòng chút nào. Nếu bạn cho rằng nó dài thì nó dài hơn là dài. Nếu bạn cho nó ngắn thì nó ngắn hơn là ngắn. Khi nói đến việc thực hành, bạn không thể sử dụng cách suy nghĩ thông thường.

Bạn cần phải có kiên nhẫn và chịu đựng. Bạn cần phải nỗ lực. Bất cứ điều gì xảy ra, bạn không cần phải chấp vào đó. Bất cứ điều gì xảy ra, bạn không cần phải nhận và mang nó đi khắp nơi. Khi sự việc như thế nào thì nó chỉ như thế ấy. Khi chúng ta nhìn Pháp theo cách đó, chúng ta không chấp giữ bất cứ thứ gì. Chỉ là vui chúng ta biết, khổ chúng ta hay.

Đức Phật và các vị thánh đệ tử, khi các ngài đạt được giác ngộ: thì không phải là nước dứa ngọt không còn ngọt đối với họ. Nước dứa vẫn ngọt đối với họ giống như đối với chúng ta. Khi các vị thánh đệ tử ăn trái me chua, họ cũng nhíu mày như là chúng ta. Quý vị có hiểu không? Sự việc vẫn y như trước, chỉ đơn giản là các vị thánh không chấp hay bám víu vào

chúng. Nếu bạn tranh cãi với họ rằng me chua, họ sẽ nói “Chua cũng được, ngọt cũng được. Không chua, không ngọt cũng được”. Họ sẽ nói như thế, chắc chắn vậy.

Nguyên tắc đó cũng cần được áp dụng ở đây. Khi người ta đến và nói những điều sai trái, chúng ta có thể nghe họ, mà không đặt thành vấn đề. Chúng ta chỉ để sự việc xảy ra như thế. Nếu quý vị có thể làm như thế, thì dầu giờ bạn là người lớn tuổi, bạn cũng là người trẻ. Bạn có thể trở nên trẻ trung hơn nhiều.

Quý vị không cần mang vác nhiều thứ trên vai. Sư đã thấy nhiều vị sư già du hành theo kiểu *dhutaga*<sup>[1]</sup>, nhưng Sư không biết họ đi đâu. Họ vác những chiếc dù lều (*tent umbrella*) to tưng. Các vị sư già không thích những chiếc dù lều nhỏ giống như các vị sư trẻ. Họ thích mang những cây dù lều to đó đi khắp nơi. Mỗi sáng họ xếp dù lại. Ngay khi mặt trời vừa nhú dạng, họ xếp dù lại. Họ không thể để dù ngoài đồng để che gió cho họ, vì những cái dù này không chịu nổi gió. Vì thế họ xếp dù lại, mang chúng đi trong nắng nóng. Rồi chiều đến họ lại giương dù lên. Sư không hiểu tại sao –đâu còn nắng nữa. Sáng hôm sau, thức dậy họ lại xếp dù và vác chúng đi trong nắng nóng. (ND: Xem hình minh họa).

Sư cũng làm điều đó cho đến khi Sư chán ngấy. Sư cũng du hành theo kiểu *dhutaga* nhưng cuối cùng cảm thấy quá khổ cực khi ở trong rừng. Lúc đó Sư ngộ ra rằng mục đích của mình không phải là để tự hành xác trong rừng, nên Sư tìm đường ra khỏi rừng. Đó là lý do tại sao Sư trở thành vị Sư tìm-đường-ra-khỏi-rừng. [Ở đây Ajahn Chah chơi chữ với từ ngữ Thái *dhutaga* (*thudong*), bị cực khổ trong rừng (*thukdong*) và tìm đường ra khỏi rừng (*thaludong*).]

Thực ra, lý do tại sao đức Phật khuyên chúng ta đi vào chỗ hoang vắng là để cho ta đạt được trí tuệ. Bạn đối mặt với khổ, bạn đối mặt với thực tại, để bạn có thể thấy và hiểu nó, và dần dần bạn trở nên chán ngán với những hành động tạo ra khổ. Không phải đi vào chốn hoang vắng là không tốt. Tốt chứ. Nó giúp ta đạt được trí tuệ.

Riêng nói về *dhutaga*, vấn đề không phải chỉ là chất lên vai dù, bát, rồi phơi mình dưới nắng, gió cho đến khi gần chết, giống như các ông nhà nông đi bán trâu nước ở Central Plains. Vấn đề là ở sự thực hành. Bạn học biết đủ. Bạn học tiết độ trong ăn uống, tiết độ trong ngủ nghỉ. Bạn phải ốm đi, khiến mọi thứ co lại, khiến chúng ngắn hơn, gom chúng khéo lại. Giống như quăng lưới đánh bắt cá vậy. Bạn nắm chặt một đầu lưới dưới chéo áo, rồi bạn dần dần túm lưới lại, túm lại, từng chút, từng chút. Bạn cột một đầu lại. Khi bạn đã bắt được cá, bạn nhanh chóng cột đầu còn lại. Vậy là bạn đã xong việc. Bạn không cần phải tìm kiếm nơi nào khác. Bạn không cần phải đọc thật nhiều sách. Chỉ quan sát chính tâm bạn. Các nguyên tắc căn bản nằm ngay nơi đó. Bằng cách đó bạn có thể hành thiền mà không bị vọng tưởng lôi kéo.

Nếu có kẻ nói lời khó lọt tai đối với bạn, khiến bạn nổi nóng, hãy tự nhủ, “Đây là điều không chắc chắn. Vô thường”. Nếu bạn được ăn món ngon và nghĩ, “Hừm. Ngon tuyệt”, hãy nhắc nhở bản thân rằng điều đó không chắc chắn. Bất cứ điều gì xảy ra, hãy tự nhủ, “Điều này không chắc chắn”. Vì sao? Vì đó là Pháp. Hãy sắp xếp mọi thứ lại, đi theo hướng của đức Phật, hướng của vô thường. Vô thường –mọi thứ đều không chắc chắn: Đó là Phật trong tâm. Nếu bạn thực sự thấy vô thường, bạn thấy Pháp. Làm sao mà bạn không thấy Pháp cho được? Vì chân lý nằm ngay nơi đó. Nếu bạn thấy Pháp, bạn thấy Phật. Chân lý này đúng cả hai chiều. Nếu bạn thấy Phật, bạn thấy Pháp. Nếu bạn có thể nhìn như thế, bạn có thể sống ở bất cứ nơi nào. Khi bạn ngồi, Phật thuyết giảng cho bạn nghe. Khi bạn nằm, Phật cũng thuyết giảng cho bạn nghe. Bất cứ bạn làm gì, Phật cũng thuyết giảng cho bạn nghe. Pháp sẽ phát khởi và Pháp bảo vệ cho những ai hành theo Pháp, để họ không rơi vào đường ác.

Khi Pháp có mặt, tâm luôn chánh niệm. Tâm biết, “Điều này sai. Điều kia đúng. Đây là thiện, đó là ác. Đây là khổ. Đó là nguyên nhân của khổ. Đây là sự thoát khổ. Đây là pháp hành đưa đến thoát khổ”.

Đây là con đường. Mọi thứ đều gom tụ vào con đường. Khi bạn cũng cố con đường đạo, uế nhiễm của bạn giảm trừ. Các uế nhiễm giống như một đoàn binh. Nếu đoàn binh hùng mạnh, con đường đạo sẽ teo tóp. Nếu con đường đạo hạnh tăng trưởng thì các uế nhiễm dần dần tháo lui, biến mất. Chúng bị suy giảm sức mạnh. Bạn sẽ chỉ làm điều lành. Những gì sai trái, bạn từ bỏ, từ bỏ hết và rồi con đường sai trái sẽ biến mất.

Khi bạn đã thiết lập, đã chọn được con đường chân chính (chánh đạo), bạn có thể sống ở bất cứ nơi nào bạn muốn. Được cũng giống như mất; mất cũng giống như được. Không còn vấn đề gì nữa. Tâm được bình an – bình an trong trí tuệ. Khi bạn nhìn thấy được như vậy, bạn không còn bám víu vào việc gì. Nếu có ai mang gì đến để đánh đổi tâm này, bạn cũng không màng. Bạn không tin họ. Đó là lúc mọi thứ chắc chắn, vững bền. Hãy nhớ kỹ điều này.

Cũng giống như khi ta biết các loại trái cây: đây là trái ô-liu, đây là trái ổi, đây là trái xoài. Một khi bạn đã biết chúng thì dầu người ta có đổ tất cả trái cây vào chung một rổ, rồi cầm từng trái lên để hỏi bạn. “Đây là trái gì?” “Trái ổi”. “Đây là trái gì?” “Trái ô-liu”. “Đây là trái gì?” “Trái xoài”.

Người ta có thể tiếp tục hỏi như thế với hàng trăm giỏ trái cây, hàng ngàn giỏ trái cây, bạn cũng không bị làm lẫn trái nào. Bạn thấy trái xoài là trái xoài, trái ổi là trái ổi - bất cứ trái gì, bạn cũng nhìn thấy nó đúng như thế. Đó là khi mọi thứ đều chắc chắn. Không ai có thể lừa dối bạn. Bạn không thể đi lạc đường, vì tất cả mọi thứ trong tâm là con đường chân chánh. Khi bạn ngồi, bạn có chánh kiến. Khi bạn đi, bạn có chánh kiến. Khi bạn nằm, bạn có chánh kiến. Tâm lúc nào cũng giống nhau, luôn như nó từng là: tự tại, bình an. Những thứ này khó mà diễn tả.

Lạc không phải là tầng cao nhất của Pháp. Tâm bình an vì nó không còn bị quấy nhiễu bởi khổ hay vui. Nó trống rỗng. Nó không bám víu, không chấp. Dầu bạn ở đâu nó vẫn luôn như thế.

Thí dụ, nếu ai đó cố tình gây hấn với bạn – “Này Sư, Sư là đồ chó” - bạn vẫn tự tại. Một khi bạn vững tin ở bản thân, thì sẽ như thế. Nhưng nếu họ gọi bạn là chó và bạn thật sự trở thành chó, cắn họ thì chứng tỏ là bạn chưa vững tin ở bản thân. Bạn chưa chắc chắn. Một khi bạn đã chắc chắn thì bạn không là gì cả. Tại sao bạn muốn trở thành thứ này, thứ nọ? Đại đức Sii, Thượng tọa Saa, Hòa Thượng Maa: vấn đề không phải là bạn đã được gọi như thế trước đây. Chúng chỉ được đặt cho bạn mới đây thôi.

Giống như vị cư sĩ đang tu bát quan trai kia: anh ta từ đâu đến? Anh ta có sinh ra với một cái tên gọi như thế nào không? Cha mẹ anh ta chỉ mới đặt tên đó thôi. Nếu họ cho bạn là người, thì có gì quá hạnh phúc với điều đó? Nếu họ gọi bạn là chó, thì có gì đáng bực bội? Đó chẳng phải là dấu hiệu chứng tỏ bạn đang loạn động sao?

Vì thế hãy tiếp tục quán chiếu, tiếp tục quán sát, cho đến khi bạn thấy đúng. Thấy đúng khi bạn đang ngồi, thấy đúng khi bạn đang nằm. Dầu bạn làm gì, bạn luôn thấy đúng. Luôn giữ được cái đúng. Nhưng nếu bạn bắt đầu tranh luận về Pháp, thì bạn khó tránh khỏi khổ đau.

Cũng giống như miếng sắt được nung đỏ rực. Nó sẽ không có chỗ nguội. Rờ phía trên, nóng. Chạm phía dưới, nóng. Đụng hai bên, nóng. Tại sao? Vì cả miếng sắt đều nóng thì làm sao có chỗ nguội?

Ở đây cũng thế. Một khi bạn đã bám vào thứ gì đó –bất cứ thứ gì- là bạn sai ngay lập tức. Tất cả mọi thứ đều sai, tất cả mọi thứ đều là khổ. Nếu bạn bám vào cái xấu, bạn khổ. Nếu bạn bám vào cái tốt, bạn cũng khổ.

Đa phần, chính những cái tốt mới dễ đưa người ta đến hoang tưởng. Họ bị hoang tưởng bởi cái tốt. Khi cái tốt đi quá đà, nó cũng không còn tốt nữa, bạn biết không? Bạn có để ý

đến mùa mưa năm nay không? Mưa nhiều quá nên nó vượt qua sự vừa phải, làm ngập lụt nhà dân. Đó là điều sẽ xảy ra khi cái tốt vượt quá giới hạn.

Đức Phật dạy chúng ta phải có trí tuệ.

“Nếu thấp, hãy nhảy qua đầu”.

“Nếu cao, hãy luôn dưới đó”.

“Đục lỗ thẳng ngay cái chốt”.

Hãy luôn nhớ những quy tắc này. Chú tâm ngay đó thì không có vấn đề gì bạn không giải quyết được. Đó là sự thật chân chánh. Sự thật là như thế đó. Đừng quan tâm đến việc bạn già hay trẻ, hoặc bao nhiêu ngày đêm đã qua, hay đang là ngày nào trong tuần. Chỉ cần tiếp tục giữ tâm theo cách này.

Trong pháp hành, đừng nghĩ rằng bạn phải ngồi mới có thể hành thiền, rằng bạn phải đi tới đi lui mới là hành thiền. Đừng suy nghĩ như thế. Thiền chỉ là vấn đề thực hành. Dầu bạn đang giảng Pháp, hay đang ngồi lắng nghe, hay rời khỏi nơi này, hãy tiếp tục thực hành trong tâm của bạn. Hãy cảnh giác với những gì đúng hay không đúng.

Đừng nghĩ rằng trong mùa an cư phải tuân giữ hạnh đầu đà là đúng và bỏ thực hành khi mùa an cư qua đi. Như vậy không đúng. Sự việc không xảy ra như thế. Cũng giống như khi chúng ta phát quang một thửa ruộng. Chúng ta tiếp tục cắt cỏ, cắt cỏ và dừng lại khi mệt. Rồi chúng ta dọn dẹp rơm rạ và một hay hai tháng sau trở lại. Cỏ dại bây giờ đều cao hơn gốc. Nếu cố gắng phát dọn lại chỗ mà chúng ta đã làm trước đây thì quá sức chúng ta.

Ngài Ajaan Mun có lần đã nói rằng chúng ta phải thiết lập sự thực hành của mình theo hình một vòng tròn. Vòng tròn không có điểm tận cùng. Hãy tiếp tục không dừng. Hãy để sự thực hành tiếp tục không dừng nghỉ. Tôi đã lắng nghe ngài và suy nghĩ, “Sau khi nghe xong bài pháp thoại này, tôi phải làm gì?”

Câu trả lời là phải làm cho sự tỉnh giác của bạn akaliko: vô hạn. Hãy chắc chắn là tâm biết và thấy điều gì đúng, điều gì sai, ở mọi lúc, mọi nơi.

Giống như nước trong bình này. Nếu bạn nghiêng bình để từng giọt nước chậm rãi chảy ra –bụp ... bụp- thì chúng được gọi là giọt nước. Nếu bạn nghiêng bình sâu hơn, giọt nước chảy ra nhanh hơn: bụp-bụp-bụp. Nếu nghiêng hơn nữa, nước sẽ chảy thành dòng. Vậy dòng nước từ đâu ra? Nó từ các giọt nước mà ra. Nếu chúng không chảy liên tục, thì ta gọi chúng là những giọt nước.

Nước ở đây cũng giống như sự tỉnh giác của chúng ta. Nếu bạn tăng tốc nỗ lực của mình, nếu sự tỉnh giác của bạn liên tục, thì chánh niệm của bạn sẽ tròn đầy. Cả ngày lẫn đêm, nó vẫn luôn tròn đầy như thế. Nó đã trở thành một dòng nước. Như chúng ta đã biết, các vị thánh nhân đều liên tục chánh niệm. Như một dòng nước. Hãy để sự tỉnh giác của bạn liên tục. Khi nào có sự gián đoạn hay thiếu sót như thế nào đó, bạn lập tức biết ngay. Sự tỉnh giác của bạn sẽ như một vòng tròn, tròn đầy. Đó là khuôn mẫu của sự thực hành.

Không hẳn là bạn phải gắng sức thái quá. Một số người thực sự dốc tâm khi họ ngồi thiền: “Hãy để máu tôi cạn khô, hãy để da tôi nứt rạn, nếu không đạt được giác ngộ, tôi sẵn lòng chết”. Họ đã đọc được điều đó trong tiểu sử của đức Phật, nhưng đến phiên họ thì thân bắt đầu đau buốt từ chân lên đến đỉnh đầu. Sự quan tâm của họ dần dần suy giảm, cho đến khi cuối cùng họ mở mắt ra để nhìn cây nhang đang cháy trước mặt.

“Tưởng nhang tàn rồi chứ, nhưng sao còn nhiều thế!”

Rồi họ hít một hơi thở dài, và lập chí nguyện rằng khi nào nhang chưa tàn thì họ không mở mắt ra, bấp chấp mọi chuyện. Nhưng một lúc sau, cái đau lại hành hạ họ từ chân lên tới đầu, nên họ lại mở mắt ra.

“Tưởng nhang tàn rồi chứ, nhưng sao còn nhiều thế!”

Cuối cùng, họ buông xuôi dầu nhang chưa tàn hết. Sau đó, họ sẽ ngồi suy nghĩ, “Minh tu hành thật tệt”. Họ không biết trút giận cho ai, nên họ tự oán trách bản thân. “Ta thật chẳng biết giữ lời”. Họ tự nguyên rủa mình. “Ta thật vô vọng. Ta đang tạo ra nghiệp xấu. Ta đáng sa địa ngục”. Đủ mọi thứ chuyện. “Ta còn tu hành làm chi nếu chẳng thể ngồi thiền? Bao nghiệp xấu của ta sẽ trở ran gay”. Họ tự đưa ra lý do để buông xuôi. “Thà làm cư sĩ chỉ giữ năm giới chẳng tốt hơn sao?” Họ tự suy tưởng chứ không chia sẻ điều mình suy nghĩ với ai. Và càng nghĩ, họ càng thấy mình đúng.

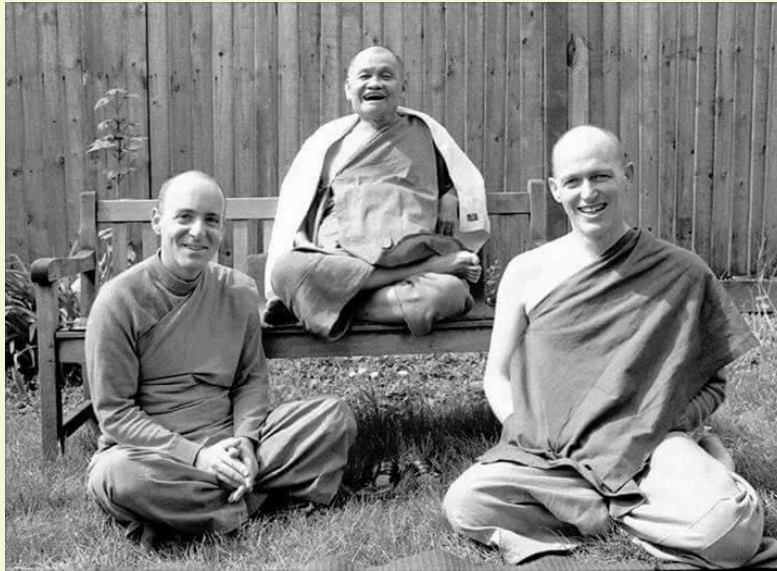
Tại sao chúng ta lại đặt ra những mục tiêu như thế cho mình? Đức Phật dạy rằng khi hành thiền, chúng ta cần phải tự biết bản thân. Giống như người thương lái khi xếp hàng hóa lên xe: họ phải biết họ đang làm gì – họ có bao nhiêu bò kéo, chúng mập, mạnh ra sao, xe hàng của họ bao lớn. Họ biết những thứ như là: trong mỗi xe, họ có thể chất bao nhiêu bao gạo. Họ biết xếp bao nhiêu lên xe cho vừa với sức bò kéo, với tải trọng của xe.

Khi bạn thực hành, phương cách cũng phải phù hợp với sức khỏe của mình. Trong trường hợp này, bạn chỉ có một cỗ xe duy nhất, bò kéo thì chỉ bằng cỡ nắm tay của mình, vậy mà bạn muốn chiếc xe đó chở nhiều như một xe tải mười bánh. Bạn nhìn thấy một chiếc xe tải mười bánh chạy ngang trên đường và bạn muốn được giống như thế. Nhưng bạn không phải là chiếc xe tải mười bánh. Bạn chỉ là một chiếc xe thồ. Chắc chắn là xe phải ngã đổ. Như thế bạn là thứ người ta gọi là trái ứng trước khi chín, món ăn bị cháy trước khi nấu xong.

Thế là cuối cùng những vị thiền sinh đầy nhiệt tâm này sẽ xuất thế. Sau khi hoàn tục, họ lại bắt đầu suy nghĩ. “Hình như mọi thứ đều tốt đẹp hơn khi tôi còn là tu sĩ. Hay là tôi nên trở lại xuất gia. Con đường đó sáng sủa hơn, chứ không đen tối như bây giờ”. Sau khi suy tính một thời gian, họ xuất gia trở lại. Làm một khởi đầu mới. Lúc đầu có vẻ như họ sẽ tiến bộ hơn, giống như một võ sĩ mới lên đài chưa cần đến nước. Họ có sức mạnh. Họ tinh tấn. Họ có tiến bộ. Nhưng rồi dần dần họ suy yếu hơn, suy yếu dần. “Chắc tôi lại thất bại nữa rồi. Đây là lần thứ hai rồi mà có vẻ như tôi không trụ được. Nếu tiếp tục tu, tôi còn sa đà hơn nữa. Tốt hơn tôi nên hoàn tục. Không ích lợi gì. Các vị đệ tử Phật có người xuất gia rồi còn cời y hoàn tục đến bảy lần”. Giờ thì những vị này xem các tu sĩ hoàn tục bảy lần như khuôn mẫu để noi theo. Đừng lấy kinh nghiệm xấu đó làm tấm gương cho mình.

“Họ phải đợi đến lần thứ bảy trước khi đạt được giác ngộ. Có lẽ tôi cũng phải đợi đến lần thứ bảy mới đạt được giác ngộ như họ”. Họ cứ tiếp tục nói nhảm như thế.

Không có gì trong Pháp mà Phật dạy lại vượt trên khả năng của con người. Đừng quan tâm đến những thứ bạn không thể thấy: thiên đàng hay niết bàn ở trên trời. Tất cả mọi Pháp mà ta cần thấy, cần biết, đức Phật đã tuyên dạy đầy đủ. Còn những thứ bạn không thể thấy, đừng quan tâm đến chúng. Đừng để ý tới chúng. Thay vào đó hãy nhìn vào thực tại. Bạn đang sống như thế nào? Nếu khổ phát sinh, tại sao có khổ? Điều gì đang xảy ra? Bạn giải quyết các vấn đề ngay đó như thế nào? Bạn vướng mắc chỗ nào? Đó là bám víu và chấp. Bạn bám vào ý nghĩ rằng bạn hay hơn người khác, hoặc bằng người, hay dở hơn người. Bao nhiêu thứ chuyện. Khi bạn sống với người khác, bạn chán ngán họ. “Người này hành xử rất tệt. Người kia đối xử chẳng ra gì”. Bạn bỏ đi sống một mình, rồi cuối cùng là chán ghét bản thân. Giống như bạn đã nói.



Diệu Liên Lý Thu Linh chuyển ngữ theo, *In The Shape of A Circle*, trong quyển **Still, Flowing Water** vừa được Sư Thanissaro, chuyển ngữ từ Thái qua Anh ngữ. Quyển sách có tám bài Pháp thoại, bài này và bài ***Becoming A Samana*** là hai bài không có trong các ấn bản khác của **Still, Flowing Water**).

[1] **Dhutanga (thudong)**: Phiên âm từ chữ pali là đầu đà, tức là những phương pháp tu khắc khổ. Gồm 13 pháp như là mặc y phần tảo, ăn trong bát, không nằm... Còn ở Thái, thudong là cách tu đi du hành từ nơi này qua nơi khác, một ngày đi mấy chục cây số. (Theo Sư Định Phúc)