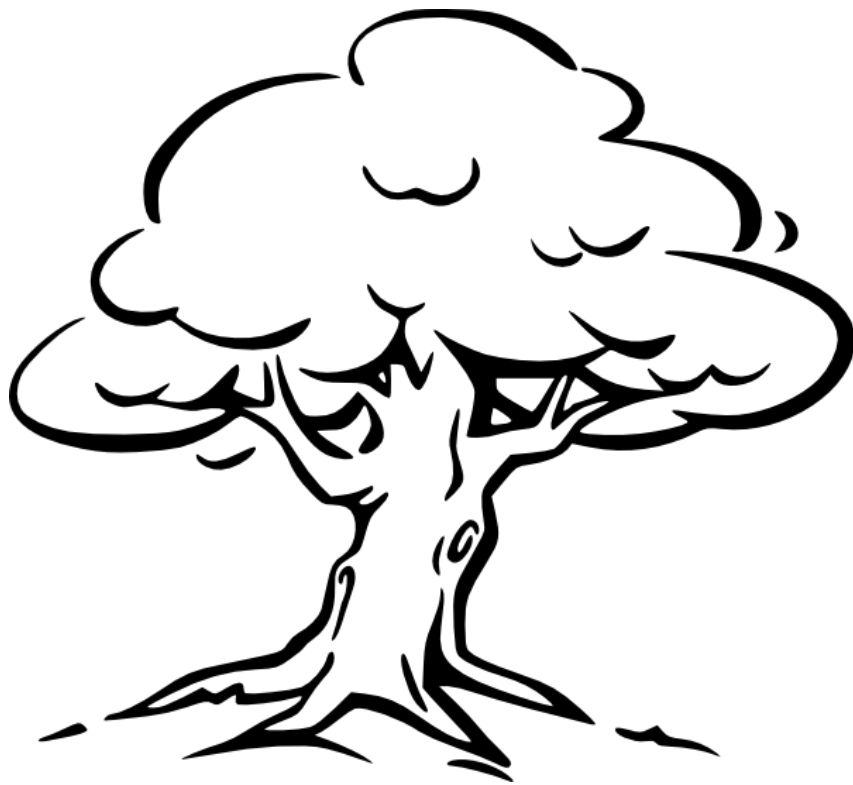


# **Chỉ Là Một Cội Cây**



*Ajahn Chah*  
*Tỳ khưu Khánh Hỷ soạn dịch*  
*Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính*

**A Tree in a Forest - A Collection of Ajahn Chah's Similes**  
**Dhamma Garden, Bangkok, 1994**

# Mục lục

Sơ lược tiểu sử  
Lời giới thiệu  
Cây cổ thụ

## Phần Một

1. Người lang thang
2. Vỏ chuối khô
3. Người mù
4. Lọ thuốc
5. Trẻ con nô đùa
6. Rắn hổ mang
7. Cái gáo dừa
8. Nấu nướng
9. Thằng khùng
10. Cốc nước
11. Đập ngăn nước
12. Cái lỗ sâu
13. áo quần dơ
14. Chiếc cốc thủy tinh
15. Người nghiện rượu
16. Vịt
17. Khoảng trống không
18. Gia đình
19. Phân bón
20. Lửa
21. Cá
22. Cá và ếch
23. Cái nơm cá
24. Người đánh cá
25. Đèn bấm
26. Xa lộ
27. Con ếch
28. Trái cây
29. Đống rác
30. Nước sơn
31. Cỏ
32. Bàn tay
33. Cái hố
34. Căn nhà
35. Người nội trợ
36. Con chó chóc
37. Con dao tây
38. Gút thắt
39. Chiếc vá
40. Mái nhà dột
41. Lá cây
42. Lá thư
43. Khúc gỗ
44. Gỗ
45. Bờ sông
46. Con dòi

## Phần Hai

91. Con mèo
92. Gà trong chuồng
93. Trẻ con
94. Cây ốm yếu cong queo
95. Cái khay bần
96. Lầu trên, lầu dưới
97. Những giọt nước
98. Con vịt
99. Con giun
100. Mùi phân
101. Vật đắt giá
102. Đau nhức bên trong
103. Rơi từ cây xuống
104. Nông phu và người mẹ
105. Quả bóng đá
106. Bạn bè
107. Trái cây trong tay
108. Cây ăn trái
109. Giỏ rác
110. Đi sai đường
111. Đường ra phố
112. Đối Diện với Chính Minh
113. Tiêu hóa tốt
114. Trạm ga trung tâm
115. Sợi tóc trong tô canh
116. Sợi tóc che quả núi
117. Giảng đường
118. Năm bùn
119. Gà mái hay gà trống?
120. Dược Thảo
121. Chủ và khách
122. Hòn sắt nóng
123. Một hòn sắt nóng đỏ khác
124. Thỏi sắt nóng và viên kẹo
125. Lữ quán
126. Người chủ nhà
127. Đưa trẻ thơ ngây
128. Đưa trẻ
129. Ngựa đầu
130. Chìa khóa
131. Dừng chì đôi vàng
132. Già biệt bạn xưa
133. Cái bật điện và cái bát
134. Con rắn mối
135. Mất chỗ nào tìm chỗ đó
136. Lá sen

47. Quả xoài  
48. Thuốc và trái cây  
49. Thương gia  
50. Dầu và nước  
51. Trẻ mồ côi  
52. Xe bò  
53. Mặt hồ tĩnh lặng  
54. Nước mưa  
55. Nước chảy  
56. Con đường  
57. Tầng đá  
58. Cái đinh vít  
59. Cây mạ  
60. Con dao bén  
61. Con rắn  
62. Con nhện  
63. Nước chảy, nước đứng yên  
64. Trái ngọt  
65. Bình thủy  
66. Người khát nước  
67. Gai nhọn  
68. Cái bẫy  
69. Khách lữ hành  
70. Cây  
71. Con rùa  
72. Cảnh cây và rễ cây  
73. Lúa  
74. Con trâu  
75. Gà rừng  
76. Sân đầy loại thú  
77. Hàng trăm mọi thứ  
78. Tổ kiến  
79. Vườn táo  
80. Quả táo  
81. Mọt mặng  
82. Gậy lớn, gậy nhỏ  
83. Người mù  
84. Thân thể và vẻ đẹp của nó  
85. Cơm  
86. Lò gạch  
87. Chiếc cầu  
88. Tượng Phật  
89. Xây nhà và nhuộm áo quần  
90. Những chiếc xe

137. Những đóa sen  
138. Khối nước đá  
139. Trái xoài  
140. Người bán hàng  
141. Thịt  
142. Thịt dính ở kẽ răng  
143. Con cuốn chiếu  
144. Tiền, sấp và phân gà  
145. Con khỉ  
146. Tổ kiến lửa  
147. Bà cổ  
148. Người nói dối  
149. Giẻ rách  
150. Người làm ruộng  
151. Khách dự tiệc  
152. Bàn đạp máy may  
153. Mẫu bánh ngọt  
154. Trồng cây ăn trái  
155. Tiêm thuốc độc  
156. Cây viết quý giá  
157. Con cạp điên  
158. Pháp hành của người chủ nhà  
159. Con khỉ  
160. Sông và suối  
161. Sợi thừng  
162. Cát và muối  
163. Học trò  
164. Mương thoát nước  
165. Mảnh chai trong chân  
166. Con ngựa bất kham  
167. Cái gốc cây  
168. Thức ăn trắng miệng  
169. Quả xoài ngọt  
170. Quả đu đủ ngọt  
171. Máy ghi âm  
172. Võ sĩ và người ăn trộm  
173. Trộm và kẻ giết người  
174. Tấm lưới cá chằng chịt  
175. Rễ Cây  
176. Hướng về phía ánh sáng  
177. Hư nguy  
178. Dây leo  
179. Chim kên kên  
180. Con trâu  
181. Giếng nước và vườn cây ăn trái  
182. Khúc gỗ  
183. Lạc hướng

Kết

## Sơ Lược Tiểu Sử

Ajahn Chah sinh năm 1918 trong một ngôi làng phía Bắc Thái Lan. Ngài xuất gia sa di từ lúc còn nhỏ và trở thành một vị tỳ khuru 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.

## Lời giới thiệu

Ajahn Chah thường nhắc nhở chúng ta rằng: Đức Phật chỉ dạy cho chúng ta phương cách tu để thoát khổ nhưng Ngài không thể tu thay cho chúng ta được. Không thể dùng lời để diễn đạt chân lý mà cũng không thể đem chân lý để tặng cho ai. Ajahn Chah thường nói với chúng ta là muốn giúp cho tâm thấy được chân lý chỉ có thể dùng ví dụ và sự so sánh. Nếu tạo được một vị Phật trong tâm thì chúng ta có thể thấy rõ ràng mọi vật không có gì khác với chúng ta cả. Nhiều ví dụ đã được Ajahn Chah dùng để dạy Đạo phát xuất từ những kinh nghiệm thâm sâu trong lúc Ajahn Chah sống trong rừng. Việc thực hành của Ajahn Chah chỉ đơn giản là quán sát, theo dõi một cách chánh niệm và tinh giác tất cả những gì đang diễn ra bên trong cũng như bên ngoài chính mình.

Ajahn Chah thường nói việc hành thiền của Ngài chẳng có gì đặc biệt. Ajahn Chah tự so sánh mình với một cội cây trong rừng. Cội cây chỉ là cội cây và Ajahn Chah cũng chỉ là Ajahn Chah thôi, chẳng có gì đặc biệt cả. Nhưng từ sự không đặc biệt này phát sinh ra một sự hiểu biết sâu xa về chính mình và thế gian. Không thể dùng ngôn từ để diễn đạt giáo pháp. Giáo pháp tự hiển bày trong từng phút giây, nhưng chỉ khi nào tâm tĩnh lặng ta mới có thể thấu hiểu giáo pháp. Ajahn Chah có khả năng kỳ diệu để biến đổi giáp pháo vô ngôn thành những ví dụ tươi mát, lúc khôi hài ý nhị, lúc vần điệu nên thơ, thường là để đánh động vào chỗ linh diệu nhất của con tim. Chúng ta đang chìm đắm trong bể ái dục như thú tham mỗi ngon, ruồi say mật ngọt. Đời sống chẳng qua chỉ là những chiếc lá rụng và tâm chẳng khác nào những dòng nước chảy.

Lời dạy của Ajahn Chah tràn đầy những ví dụ ý nhị như vậy. Chúng tôi sưu tập những ví dụ đầy ý nghĩa thâm sâu này để khơi động tâm linh những ai đang bị dày vò bởi những nhiệt não của thế gian tìm được một chỗ nghỉ yên tĩnh dưới bóng mát của một cội cây trong rừng. Ajahn Chah thường nói: *"Chúng tôi dùng ví dụ để nói về giáo pháp, vì giáo pháp không có hình dáng. Ai có thể nói giáo pháp vuông hay tròn? Phương pháp hay nhứt để diễn giải giáo pháp là dùng ví dụ."*

## Cây Cỏ Thụ

Người ta thường dò hỏi về cách hành thiền của riêng tôi, tôi chuẩn bị tâm như thế nào khi ngồi thiền. Không có gì đặc biệt hết, tâm tôi để yên tại chỗ mà hỏi nào tới giờ nó vẫn ở. Họ hỏi tôi, thế thì Ajahn Chah là một vị Alahan chăng? Tôi có biết đâu, tôi như cây cỏ thụ đây lá hoa và trái, chim chóc tới ăn và làm tổ trong cây đó, nhưng cây cỏ thụ không hay biết gì về thân phận của nó, nó cứ sống tự nhiên như vậy, nó sao nó vậy, thế thôi.

## Phần I

### 1. Người Lang Thang

Khi không có chỗ ở thật sự thì chúng ta chẳng khác nào một kẻ lang thang không định hướng, hết rẽ lối này lại rẽ sang lối kia, dừng một lát rồi lại tiếp tục đi cho đến lúc chúng ta trở về nơi trú ngụ thật sự của mình.

Tất cả những gì chúng ta đã làm, chúng ta đều chán ngán chẳng khác nào người rời làng để đi du lịch; khi nào trở về nhà, người đó mới thấy thoải mái dễ chịu thật sự. Chẳng có nơi nào trên thế gian này là nơi trú ngụ bình an thực sự, đó là bản chất tự nhiên của thế gian. Hãy nương tựa vào chính mình để tìm một chỗ trú ngụ an toàn, đừng tìm cầu nơi nào khác bên ngoài. Khi niệm tưởng tới Đức Phật, nhớ những lời dạy chân thật của Ngài, lòng ta khởi dậy một sự biết ơn và tôn kính sâu xa. Mỗi khi thấy được sự thật của một sự vật nào đó thì chúng ta sẽ thấu đáo lời dạy của Đức Phật, dầu chúng ta chưa bao giờ thực hành giáo pháp. Nhưng dầu cho có kiến thức về Phật pháp và đã từng thực hành giáo pháp, nếu không thấy được chân tướng của giáo pháp thì chúng ta cũng chỉ là những người không nhà, chẳng khác chi những kẻ lang thang không định hướng. Khi thấy được các pháp thế gian đều giả tạo ta sẽ tức khắc rời bỏ tất cả để trở về nơi trú ngụ thật sự của mình, đó là con tâm của chúng ta.

## 2. Vô Chuối Khô

Khi thấy được mọi sự trên thế gian này chẳng khác nào những vỏ chuối khô vất bỏ thì bạn sẽ không còn bị dao động, chán nản, và đau khổ trước sự đến đi liên hồi của mọi sự vật trên thế gian - dầu vui hay buồn.

Nhận thức được điều này bạn sẽ thông dong trên đường giải thoát.

## 3. Người Mù

Cả thân và tâm chúng ta đều không ngừng sinh diệt. Các pháp hữu vi hay mọi sự vật trên thế gian đều luôn luôn biến đổi. Sở dĩ chúng ta không biết chính xác, đúng thực các hiện tượng đổi thay của thế gian vì chúng ta tin tưởng và chấp trước vào những cái giả tạo không thực, chẳng khác nào chúng ta được một người mù dẫn đường. Làm thế nào chúng ta có thể đi được một cách an toàn dưới sự hướng dẫn của một người không sáng mắt. Người mù có thể đưa chúng ta vào rừng rậm um tùm vì họ không thấy đường. Cũng vậy, khi tâm bị mê mờ, dính mắc, bám víu vào các pháp thế gian, thì thay vì tìm được hạnh phúc ta lại gặp khổ đau, thay vì đạt được an bình ta lại gặp giao động. Có một tâm như thế thì chỉ gặp gian nguy và khốn khổ mà thôi. Chúng ta muốn thoát khỏi đau khổ và khó khăn, nhưng chúng ta lại tạo ra khó khăn và đau khổ. Thế rồi, ta than trời trách đất. Ta đã tạo ra những nhân xấu. Và nguyên nhân của các việc làm tệ hại này là do ta không biết rõ thực tướng của sự vật, không biết rõ các pháp hữu vi luôn luôn biến đổi, cứ khur khur chấp giữ chúng, nghĩ rằng chúng sẽ ở mãi với mình.

## 4. Lọ Thuốc

Có thể ví sự tu hành của chúng ta với một lọ thuốc mà thầy thuốc phát cho bệnh nhân. Nếu không uống thuốc mà chỉ đọc cách dùng ghi trên lọ thuốc thì dầu có đọc hàng trăm lần lời chỉ dẫn bệnh nhân cũng không lành bệnh và vĩnh viễn không hưởng được chút lợi lộc nào do thuốc đem lại. Thấy không khỏi bệnh, bệnh nhân có thể oán trách thầy thuốc thiếu năng lực, hoặc lọ thuốc chẳng có chút tác dụng nào. Bệnh nhân chẳng hề biết rằng mình chỉ xem xét chai thuốc và đọc cách dùng mà không chịu uống theo lời chỉ dẫn của thầy thuốc. Nếu bệnh nhân biết tuân theo lời chỉ dẫn và uống thuốc đều đặn thì đã khỏi bệnh rồi. Thuốc chữa bệnh của cơ thể. Giáo pháp của Đức Phật chữa bệnh tâm và đưa tâm về trạng thái khỏe mạnh tự nhiên. Đức Phật là bác sĩ chữa tâm bệnh của chúng sinh và Phật pháp là lương dược để trị bệnh phiền não. Chúng ta, mỗi người đều có tâm bệnh, vậy hãy mau mau tìm về nương tựa nơi Phật Pháp.

## 5. Trẻ Con Nô Đùa

Quán sát bản chất của tâm nhiều lần, ta sẽ hiểu rõ rằng tâm chỉ là tâm không có gì khác. Đường lối của tâm cũng chỉ là như vậy... như vậy mà thôi. Đó là bản chất tự nhiên của tâm. Nếu thấy được điều này một cách rõ ràng thì ta không còn chấp trước vào sự suy nghĩ và cảm giác. Ta sẽ không thêm gì vào đó nữa nếu ta luôn luôn tâm niệm rằng "đó chỉ là đường lối của tâm mà thôi." Khi tâm thật sự hiểu rõ thì tâm sẽ xả bỏ tất cả. Suy nghĩ và cảm giác vẫn còn đó, nhưng chúng mất hết tác dụng. Chẳng hạn, lúc đầu bạn thấy khó chịu khi gặp một đứa trẻ hiếu động, chạy nhảy la hét ồn ào. Bạn có thể la mắng quở phạt nó. Nhưng khi đã hiểu rõ rằng bản tánh tự nhiên của trẻ con là hiếu động và đùa nghịch thì bạn sẽ không còn phiền trách chúng nữa. Khi xả bỏ thì mọi khó chịu sẽ tan biến. Tại sao mọi khó chịu tan biến? Bởi vì chúng ta đã chấp nhận

bản chất tự nhiên của trẻ con. Cái nhìn của chúng ta đã thay đổi. Chúng ta chấp nhận bản chất tự nhiên của mọi vật. Chúng ta xả bỏ tất cả. Giờ đây, tâm chúng ta bình an hơn, có chánh kiến, có sự hiểu biết đúng đắn.

## 6. Rắn Hồ Mang

Hoạt động của tâm chẳng khác nào một con rắn hồ mang độc hại có thể cắn chết người. Nếu chúng ta không động chạm gì đến rắn thì rắn tự nhiên đi theo con đường của rắn. Dầu cho rắn có độc hại đến đâu cũng chẳng ăn nhằm gì đến ta. Nếu chúng ta không đến gần rắn hay đụng vào rắn thì rắn chẳng hề cắn chúng ta. Rắn hồ mang hoạt động theo bản năng của nó. Chuyện đương nhiên là như vậy. Nếu khôn ngoan, bạn hãy để rắn tự nhiên dùng đũa xỉa gì đến rắn. Cũng vậy, hãy để mặc cái không tốt ở đó; để nó đi theo đường lối tự nhiên của nó. Cũng để cái tốt nằm đó; để nó đi theo đường lối tự nhiên của nó. Đừng nắm giữ vào cái thích hay cái không thích, giống như trường hợp không đụng đến rắn hồ mang vậy. Người thông minh, trí tuệ sẽ có thái độ như vậy đối với mọi cảm xúc dấy lên trong tâm mình. Khi điều tốt hiện khởi hãy để nó tốt như vậy; hiểu biết bản chất của nó. Cũng vậy, khi điều không tốt hiện khởi hãy để nó không tốt như vậy; để nó thuận theo bản chất của nó. Chúng ta không muốn động đến chúng vì chúng ta chẳng muốn gì cả. Chúng ta không muốn cái xấu. Chúng ta cũng chẳng muốn cái tốt. Chúng ta không muốn nặng, cũng chẳng muốn nhẹ. Không muốn hạnh phúc cũng chẳng muốn đau khổ. Khi cái muốn của chúng ta chầm dứt thì sự bình an tĩnh lặng sẽ đến với chúng ta.

## 7. Cái Gáo Dừa

Tham muốn là một phiền não, nhưng trước tiên phải có ý muốn mới có thể khởi đầu việc hành thiền. Giả sử bạn đến chợ mua một quả dừa và lúc ra về có người hỏi:

- Anh mua dừa làm gì?

- Mua để ăn.

- Anh sẽ ăn luôn gáo dừa sao?

- Dĩ nhiên là không.

- Tôi không tin, nếu không ăn luôn gáo dừa, tại sao anh lại mua nó?

Vậy đó, bạn sẽ trả lời như thế nào khi có ai thắc mắc hỏi như vậy?

Chúng ta nảy ra ý muốn hành thiền trước khi thực hành. Nếu không có ý muốn thực hành đến trước thì sẽ không có việc thực hành. Quán sát như vậy giúp cho trí tuệ phát sinh. Bạn biết rõ điều này. Chẳng hạn, đối với trái dừa, bạn sẽ ăn luôn cái gáo dừa chẳng? Dĩ nhiên là không. Vậy thì tại sao bạn mua nó? Bởi vì cái gáo dừa chứa đựng phần cơm dừa. Chúng ta không ăn gáo dừa, nhưng bây giờ chưa phải lúc vất bỏ nó. Thoạt đầu, phải giữ gáo dừa lại. Sau khi ăn cơm dừa xong, mới vất bỏ gáo dừa.

Việc thực hành của chúng ta cũng vậy. Trước khi hành thiền, ta phải có ý muốn hành thiền, nhưng sự muốn là một phiền não. Bởi vậy khi đã hành thiền rồi, phải bỏ mọi ý muốn, mọi tham ái đi. Nếu có người nào cho rằng chúng ta ăn cả cái gáo dừa thì đó là chuyện của họ. Chúng ta biết chuyện của chúng ta đang làm là được rồi.

## 8. Nấu Nướng

Muốn thực hành giới, trước tiên phải huấn luyện thân và khẩu, không cho chúng làm điều bất thiện. Nhiều người cho rằng muốn có giới hạnh bạn phải học thuộc lòng những câu Pàli và phải đọc tụng suốt ngày đêm. Nhưng thật ra, muốn có giới luật tốt đẹp thì chuyện phải làm là giữ thân và khẩu trong sạch. Điều này chẳng có gì khó hiểu. Chẳng khác nào chuyện nấu ăn. Đổ vào nồi thứ này một ít, thứ kia một ít cho đến khi vừa đủ và ngon lành là được. Và khi món ăn đã ngon lành, bạn chẳng cần phải thêm gì vào nữa bởi vì các loại chất liệu để nấu nướng đã đầy đủ cả. Cũng vậy, giữ cho thân khẩu trong sạch là ta đã giữ giới luật tốt đẹp.

## 9. Thăng Khùng

Giả sử một buổi sáng nào đó bạn đang đi dạo mát thì có người mắng chửi bạn. Vừa nghe lời mắng chửi, tâm bạn biến chuyển ngay. Bạn cảm thấy bức mình, khó chịu, bị nhục mạ và muốn trả đũa tức khắc.

Vài ngày sau đó, có người đến thăm bạn và cho biết rằng người mắng chửi bạn hôm nọ là một thằng khùng: "Hắn khùng nhiều năm rồi. Hắn đã mắng chửi nhiều người như vậy. Chẳng ai thèm để tâm đến những lời mắng chửi của hắn." Vừa nghe xong, bạn cảm thấy nhẹ nhõm ngay. Sự khó chịu, sự bức mình, sự sân hận và cái cảm tưởng mình bị nhục mạ đang đè nặng tâm bạn hai ba hôm nay bỗng nhiên tan biến tất cả. Tại sao vậy? Bởi vì bây giờ bạn đã hiểu sự thật.

Trước đây, vì chưa biết, bạn nghĩ rằng gã kia là một người bình thường nên bạn tức giận, và sự tức giận này dày xéo tâm bạn, khiến bạn đau khổ. Khi hiểu được sự thật thì mọi chuyện đều thay đổi: "Ồ! Té ra hắn là một thằng khùng. Mọi chuyện xảy ra cũng do tánh khùng của hắn mà thôi! Chấp nhứt hắn làm gì." Thấu hiểu mọi chuyện bạn sẽ cảm thấy dễ chịu. Đã hiểu rõ nên bạn dễ dàng xả bỏ. Nếu không hiểu rõ sự thật thì bạn bị dính mắc ở đó. Khi nghĩ rằng người mắng bạn là một người bình thường, bạn có thể giết hắn. Nhưng khi bạn tìm ra sự thật, biết hắn là tên khùng bạn sẽ cảm thấy thoải mái. Đó là sự hiểu biết chân lý hay hiểu biết sự thật.

Nhiều người thấy được giáo pháp cũng có kinh nghiệm tương tự. Khi tham lam, sân hận và si mê tan biến thì cũng tan biến một cách tương tự như vậy. Bao lâu chưa biết rõ những điều này, chúng ta thường nghĩ: "Ta phải làm gì đây? Tức quá đi thôi!" hoặc "Ta phải làm gì đây, thích quá đi thôi!" Đó không phải là sự nhận thức hay hiểu biết rõ ràng. Đó cũng giống như lúc bạn nghĩ tên khùng là một người bình thường. Cho đến khi bạn biết được hắn là một tên khùng thì sự bức dọc của bạn mới tan biến. Không ai có thể chỉ cho bạn thấy điều này, chỉ khi nào tâm tự nó nhận biết thì sự dính mắc chấp giữ mới được nhổ bỏ.

## 10. Cốc Nước

Nhiều người đến gặp tôi có trình độ trí thức cao trong xã hội, trong đó có thương gia, sinh viên tốt nghiệp, giáo sư và nhân viên chính quyền. Tâm họ đầy ấp các quan điểm về sự vật. Họ quá thông thái nên khó có thể nghe người khác. Giống như một cái cốc, nếu chứa đầy nước dơ thì trở thành vô dụng. Chỉ khi nào đổ hết nước dơ đi ta mới có thể sử dụng được chiếc cốc. Cũng như phải vứt bỏ mọi quan niệm của mình thì bạn mới có thể thấy được chân lý. Kiên thức có được do việc thực hành của chúng ta vượt ra ngoài sự thông thái và ngu dốt. Nếu bạn nghĩ rằng mình thông thái, giàu có, quan trọng và là một Nhà Học Phật Tinh Thông thì bạn đã che lấp chân lý vô ngã. Tất cả những gì bạn thấy sẽ là tự ngã, tôi, của tôi. Nhưng Phật giáo thì loại bỏ tự ngã. Những kẻ quá thông thái sẽ không thể nào học hỏi được. Trước tiên, phải vất bỏ sự thông thái đi. Phải làm cho chiếc cốc trống không trước đã.

## 11. Đập Ngăn Nước

Thực hành định tâm nhằm mục đích giúp tâm an định vững chắc, đem lại sự bình an tĩnh lặng cho tâm. Tâm chúng ta thường vọng động và bất an, khó kiểm soát. Tâm cuốn trôi theo đục lạt ngũ trần như nước cuốn theo dòng thác lũ và tràn ngập khắp nơi. Con người biết cách khống chế nước, biết sử dụng và kiểm chế nước làm cho nước trở thành một nguồn lợi ích lớn lao cho nhân loại. Con người thật thông minh tài giỏi, họ biết cách làm những đập nước khổng lồ, những hồ trữ nước rộng lớn, những mương dẫn nước hữu ích. Tất cả công tác trị thủy trên đều nhằm mục tiêu làm cho nước hữu dụng hơn; không để cho nước phóng túng buông lung, muốn chảy đến đâu thì chảy rồi cuối cùng dồn vào chỗ thấp nhất mà không đem lại chút lợi ích nào.

Tương tự như vậy, khi tâm được kiểm soát, được thường xuyên huấn luyện, được ngăn chặn không cho tự do phóng túng, như nước được đập ngăn giữ, thì sẽ tạo được vô vàn lợi ích. Đức Phật dạy: "Tâm được kiểm soát, chế ngự sẽ đem lại bình an, hạnh phúc thật sự. Hãy thận trọng huấn luyện tâm để đạt được lợi ích lớn lao nhất." Những loại thú như voi, ngựa, bò v.v... phải được thuần hóa trước khi sử dụng vào công việc, và chỉ khi nào đã được huấn luyện thuần thực thì sức mạnh của chúng mới thực sự đem lại lợi ích cho chúng ta. Cũng vậy, tâm được huấn luyện tốt đẹp sẽ có nhiều phúc lợi gấp bội tâm chưa thuần thực. Đức Phật và



các thánh đệ tử của Ngài cũng đã huấn luyện tâm như vậy. Trước kia, khi tâm chưa thuần thực, các Ngài cũng phải dày công huấn luyện, tương tự như chúng ta đang cố gắng làm ở đây. Hãy xét xem tại sao các Ngài được chúng ta tôn kính ngưỡng mộ như thế, đồng thời cũng nên xét xem chúng ta đã thu nhận được những lợi lạc gì qua lời dạy của các Ngài. Tâm được kiểm soát và huấn luyện là một thiết bị tốt đẹp, hỗ trợ chúng ta trong mọi công việc và trong mọi hoàn cảnh. Người nào chịu bỏ công huấn luyện tâm sẽ có một cuộc sống quân bình, biết phát triển và điều hành hợp lý các hoạt động thường nhật. Và một khi tâm đã được huấn luyện thuần thực, đúng cách thì bình an hạnh phúc to lớn sẽ đến với chúng ta.

## **12. Cái Lỗ Sâu**

Giả sử có một cái lỗ và có một vật gì ở dưới đáy. Người nào đút tay vào lỗ mà không đụng đến đáy đều than là lỗ quá sâu. Một trăm người hay một ngàn người đều than như vậy. Chẳng một ai bảo rằng tay mình không đụng được đáy lỗ vì tay quá ngắn. Chúng ta hãy trở về với chính mình, hãy bước lùi một bước để nhìn vào chính chúng ta. Đừng than rằng cái lỗ quá sâu mà hãy nhìn vào cánh tay của chính mình. Nếu bạn có thể thấy rõ điều này thì bạn sẽ tiến bộ trên đường tinh thần và sẽ tìm được hạnh phúc tốt đẹp.

## **13. Áo Quần Dơ**

Khi mặc áo quần dơ hay cơ thể dơ, tâm ta cũng bị ảnh hưởng và cảm thấy bức bối khó chịu. Nếu giữ cơ thể và áo quần sạch sẽ gọn gàng thì tâm cũng nhẹ nhàng dễ chịu. Cũng vậy, khi giới luật không được gìn giữ, hành động và lời nói dơ bẩn thì tâm cũng bất an, tinh thần xuống thấp và nặng nề. Nếu không tu hành đáng hoàng thì không thể nhận chân và thâm nhuần phần tinh túy của giáo pháp đang nội tại trong tâm. Hành động và lời nói thiện lương phát xuất từ một con tâm được đào luyện đúng cách. Bởi thế phải kiên trì thực hành để huấn luyện tâm một cách liên tục.

## **14. Chiếc Cốc Thủy Tinh**

Làm thế nào để có chánh kiến? Tôi có thể trả lời một cách giản dị qua chiếc cốc thủy tinh tôi đang cầm đây. Đây là cái cốc thủy tinh thật trong sáng và hữu dụng. Bạn có thể dùng chiếc cốc này để uống nước hay đựng nước và giữ nước trong một thời gian dài. Chánh kiến hay sự hiểu biết đúng đắn là thấy cái cốc này như một cái cốc vỡ, một cái cốc đã tan thành từng mảnh. Nếu bạn duy trì sự hiểu biết đúng đắn này trong khi dùng chiếc cốc, biết rằng chúng chỉ là tập hợp của những yếu tố, những yếu tố này kết hợp lại với nhau để rồi vỡ vụn ra sau đó. Nếu có được chánh kiến như vậy thì bạn chẳng gặp vấn đề gì khó khăn nữa. Cũng vậy, thân thể chúng ta chẳng khác nào chiếc cốc thủy tinh, cũng sẽ đi đến chỗ vỡ ra từng mảnh và chết. Bạn cần phải ý thức điều này. Ý thức điều này không có nghĩa là bạn phải đi đến chỗ tự giết mình. Cũng không có nghĩa là đập bể hoặc vứt bỏ chiếc cốc đi. Bạn có thể dùng chiếc cốc cho đến khi nó vỡ ra từng mảnh theo luật tự nhiên của nó. Cũng vậy, cơ thể này chẳng khác nào một chiếc xe phải được sử dụng cho đến lúc nó trở về với cát bụi theo đường lối của nó. Công việc của bạn phải làm là thấy rõ bản chất và đường lối tự nhiên của sự vật. Sự hiểu biết này có thể giúp bạn thông dong tự tại trước mọi biến đổi của thế gian.

## **15. Người Nghiện Rượu**

Dính mắc vào dục lạc ngũ trần chẳng khác nào người nghiện rượu tự đốt cháy gan ruột mình mà không hề hay biết. Người uống rượu chẳng bao giờ biết đủ, họ uống liên miên mà không hề nghĩ đến sự tai hại của rượu. Rốt cuộc họ sẽ bị đau khổ vì bệnh tật hoành hành.

## **16. Vịt**

Việc hành thiện chẳng khác nào việc nuôi vịt. Bồn phận của chúng ta là cho vịt ăn uống. Vịt lớn nhanh hay chậm là chuyện của vịt, không phải chuyện của chúng ta. Hãy để cho vịt tự nhiên làm công việc của vịt. Bồn phận của bạn là hành thiện. Dầu tiến nhanh hay chậm, bạn cũng chỉ cần thân nhiên nhận mà thôi. Khi tiến triển nhanh thì biết là tiến triển nhanh, khi tiến triển chậm thì biết là tiến triển chậm, thế thôi. Thấy tiến nhanh mà vui là trật rồi, thấy tiến chậm mà buồn là trật rồi. Nó sao thì biết nó như vậy. Đừng gò ép. Thực hành như vậy là có căn bản tốt đẹp.



## 17. Khoảng Trống Không

Mọi người đều muốn Niết bàn, nhưng nếu ta nói cho họ biết rằng Niết bàn chẳng có chi cả thì họ sẽ bắt đầu suy nghĩ. Nhưng Niết bàn thực sự là chẳng có gì cả, hoàn toàn không có gì cả. Hãy nhìn xem cái mái nhà, cái nền nhà này. Thử nghĩ rằng mái nhà là cái có, cái hiện hữu và nền nhà cũng là cái có, cái hiện hữu. Bạn có thể đứng trên mái nhà hay trên nền nhà, nhưng bạn không thể đứng ở khoảng không giữa mái nhà và nền nhà. ở đâu không có cái có thì ở đó trống không. Nếu nói một cách trực tiếp, ta nói Niết bàn là sự trống không này. Nghe nói như vậy, người ta sẽ thụt lùi một bước. Họ không muốn tiến tới. Họ sợ vào Niết bàn sẽ không còn nhìn thấy con cái và thân bằng quyến thuộc. Bởi thế mỗi khi chúng tôi chúc phúc cho thiện tín, cầu mong các thiện tín sống lâu, sắc đẹp, yên vui và sức mạnh thì họ sẽ rất sung sướng. Nhưng nếu bắt đầu nói với họ về sự xả bỏ và trống không thì họ chẳng muốn nghe. Có khi nào bạn thấy một người già, già khum, có sắc đẹp, khỏe mạnh và yên vui không? Nhưng khi chúng tôi chúc họ sống lâu, sắc đẹp, an vui, sức mạnh thì tất cả đều vui mừng và hài lòng. Họ đã dính mắc vào sự có, sự trở thành; dính mắc vào sinh và tử. Họ muốn đứng ở trên mái nhà hay ở trên nền nhà, hiếm có người nào dám đứng ở giữa khoảng trống không.

## 18. Gia Đình

Bạn chẳng phải cần đi vào rừng sâu núi thẳm hay hang động âm u để tìm kiếm giác pháp. Giác pháp nằm ngay ở tâm bạn. Giác pháp có ngôn ngữ của kinh nghiệm. Giữa kinh nghiệm và khái niệm có sự khác biệt lớn lao. Người nào nhúng tay vào nước nóng cũng đều cảm thấy nóng. Cảm giác nóng này có thể được diễn tả qua nhiều ngôn ngữ khác nhau. Cũng vậy, người nào nhìn sâu vào tâm cũng đều có kinh nghiệm tương tự. Trình độ văn hoá, địa vị, ngôn ngữ chẳng ảnh hưởng gì đến kinh nghiệm này. Nếu tâm mỗi người đều đạt đến chân lý thâm diệu, đạt đến giác pháp thì tất cả trở thành một đại gia đình, trở thành cha mẹ, anh chị em của nhau. Được như thế bởi vì tất cả đều nếm hương vị tinh túy của tâm. Con người có hình dáng khác nhau, có bề ngoài khác nhau, nhưng hương vị tinh túy của tâm thì giống nhau.

## 19. Phân Bón

Phiền não của chúng ta là phân bón cho việc hành thiền. Chẳng khác nào dùng các loại phân bò, gà v.v... để bón cho các loại cây ăn trái khiến cây có nhiều quả ngon ngọt. Trong đau khổ có hạnh phúc, trong hỗn loạn có an tịnh. Đau khổ sinh ra hạnh phúc, hỗn loạn sinh ra an tịnh. Hãy lấy đau khổ và hỗn loạn làm phân bón cho hạnh phúc và an tịnh.

## 20. Lửa

Không thể làm việc gì chỉ trong một sớm một chiều mà đạt được kết quả. Việc hành thiền cũng vậy, trong thời gian đầu chúng ta không thể nào thấy được kết quả việc hành thiền của mình. Giống như một ví dụ mà tôi thường hay nói với các bạn: Một người lấy lửa bằng cách cọ hai thanh củi vào nhau, nhưng vốn tính vội vã nên anh ta không đủ kiên nhẫn để làm việc này. Anh cố gắng cọ sát một lát lại dừng. Cọ sát rồi dừng, cứ thế mãi. Sức nóng vừa mới tạo được một chút đã tan biến, thế là anh ta cứ phải cọ mãi. Dần dần anh mệt mỏi. Không những anh ta mệt mỏi mà còn thất vọng và chán nản. Anh tự nhủ: "Không thể có lửa được". Và cuối cùng anh ta quyết định bỏ việc tìm lửa.

Thật ra anh có làm công việc tìm lửa, nhưng chưa tạo đủ sức nóng để lửa phát sinh anh đã bỏ cuộc. Tâm chúng ta cũng thế, trừ phi tâm đạt được sự bình an thật sự, bằng không trước sau tâm vẫn như vậy. Bởi thế, Đức Phật dạy chúng ta hãy tiếp tục công việc, tiếp tục thực hành. Có thể chúng ta nghĩ rằng: "Nếu chưa hiểu gì cả thì làm sao có thể thực hành?" Khi nào thực hành đúng đắn, trí tuệ sẽ phát sinh. Bởi vậy, hãy tiếp tục thực hành. Nếu thực hành liên tục không gián đoạn, chúng ta sẽ bắt đầu biết được chúng ta đang làm gì và sẽ quan tâm đến việc hành thiền nhiều hơn.

## 21. Cá

Chúng ta không muốn có tham ái hay ước muốn. Nhưng nếu không có ước muốn thì làm sao tu hành? Chúng ta phải có ý muốn thực hành. Ước muốn và không ước muốn đều là phiền não, cả hai đều là vấn đề

si mê thiếu trí tuệ. Đức Phật cũng có ước muốn vậy. Ước muốn luôn luôn có mặt, đó chỉ là điều kiện của tâm. Những người có trí tuệ vẫn có ước muốn, nhưng họ không chấp trước, dính mắc. Ước muốn của chúng ta chẳng khác nào con cá lớn nằm trong lưới. Phải đợi cho đến khi cá mất sức thì mới có thể bắt được dễ dàng. Nhưng phải luôn luôn trông chừng đừng để cá trốn thoát.

## 22. Cá Và Éch

Chấp trước, dính mắc vào dục lạc ngũ trần chẳng khác nào cá bị mắc câu, dầu có vùng vẫy đến đâu cũng không thoát khỏi. Thực ra bạn không bị bắt như cá, nhưng bị bắt như một con ếch. Con ếch khi dớp mồi, nó nuốt luôn cả lưỡi câu vào bụng, trong khi đó, con cá chỉ bị lưỡi câu móc vào mồm.

## 23. Cái Nơm Cá

Nếu nhìn thấy rõ ràng điều tai hại và sự lợi ích của sự vật thì bạn chẳng cần phải nhờ ai nói cho biết điều này nữa. Hãy tưởng tượng rằng người đi bắt cá trông thấy có vật gì động đậy trong nơm cá của mình. Nghe tiếng quậy, tiếng vung vẩy trong nơm, nghĩ rằng đây là một con cá nên người bắt cá đùn tay vào nơm. Lúc đụng nhằm con vật anh ta cảm thấy ngờ ngợ. Anh ta không thể nhìn thấy nó nên không biết chắc đó là con gì? Nếu là một con lươn thì anh sẽ có một bữa ăn ngon lành. Ngược lại, nếu là con rắn thì anh ta có thể bị rắn cắn. Anh không biết chắc đây là con gì. Anh phân vân chẳng biết phải làm sao, nhưng lòng tham quá mạnh anh nắm ngay lấy con vật cho rằng có thể đó là con lươn. Anh kéo con vật ra khỏi nơm và nhận ra ngay đó là con rắn. Cũng may con rắn chưa cắn tay anh ta. Không chút do dự, anh vắt rắn đi ngay. Chẳng cần phải đợi ai nói cho anh biết rằng: "Hãy, rắn đó! Vắt đi!" Khi nắm con rắn trong tay, anh biết rõ phải làm gì. Lời nói cũng không hiệu lực bằng. Tại sao? Bởi vì anh ta thực sự thấy được sự nguy hiểm. Rắn cắn có thể làm anh đau nhức kinh khủng và có thể chết. Chẳng cần phải đợi ai nhắc cho anh biết điều này. Việc thực hành cũng vậy, nếu chúng ta cứ thực hành cho đến khi thấy rõ bản chất của sự vật thì chúng ta sẽ không còn đụng đến hay nắm giữ những điều tai hại nữa.

## 24. Người Đánh Cá

Việc hành thiện sẽ dẫn chúng ta đến chỗ hiểu biết. Lấy ví dụ về một người đánh cá đang kéo vọt lưới lên và thấy một con cá lớn trong đó, bạn hãy thử tưởng tượng cảm giác của người đánh cá lúc ấy như thế nào. Sợ con cá lớn sảy chạy mất, anh ta vội vàng giữ lấy lưới giật mạnh và xoắn chiếc lưới lại; kèm ngay chỗ lưới thắt và không cho cá thoát khỏi lưới. Nhưng vừa mới giật mạnh lưới thì cá đã chạy thoát. Cá đã lợi dụng lúc anh vội vã và không thận trọng để chạy thoát.

Thời xưa nghệ thuật bắt cá dạy rằng phải làm từ từ, phải thận trọng và nhẹ nhàng thu lưới để cá khỏi chạy mất. Việc hành thiện của chúng ta cũng vậy. Hãy khoan thai, từ tốn, thận trọng thu lưới để con cá tâm khỏi chạy mất. Đôi lúc chúng ta cảm thấy không muốn hành thiện. Có thể chúng ta không muốn nhìn nữa, không muốn biết nữa, nhưng chúng ta hãy tiếp tục hành trì, hãy tiếp tục xem xét những cảm giác đang dấy lên. Kiên trì đừng chán nản, đó là hành thiện. Nếu cảm thấy thích thú trong việc hành thiện thì hãy hành thiện. Nếu cảm thấy không thích thú trong việc hành thiện cũng cứ hành thiện. Cứ kiên trì tiếp tục hành thiện.

Nếu thích thú trong việc hành thiện thì sức mạnh của đức tin sẽ giúp ta có nhiều nỗ lực tinh tấn trong công việc mà ta đang làm. Nhưng ở tầng mức này, chúng ta vẫn chưa có trí tuệ, dầu cho có nỗ lực tinh tấn chúng ta cũng chưa có thể gặt hái kết quả tốt trong việc hành thiện. Chúng ta phải kiên trì thực hành lâu dài, mặc dầu có lúc chúng ta chán nản vì cảm thấy rằng việc hành thiện của mình chẳng đi đến đâu và mình sẽ không tìm được đạo, có lúc chúng ta cảm thấy không thể tìm được bình an hay không đủ điều kiện hoặc phương tiện để hành thiện, cũng có thể cảm thấy con đường đang đi không thể đạt được kết quả. Vì cảm nghĩ như thế, ta có ý muốn dứt bỏ việc hành thiện.

Ở giai đoạn này, chúng ta phải hết sức thận trọng. Chúng ta phải sử dụng đức kiên nhẫn và chịu đựng giống như trường hợp kéo lưới con cá lớn, chúng ta phải từ từ tìm cách và từ từ kéo nó lên. Trận chiến không quá khó khăn lắm đâu. Bởi vậy, hãy từ từ, thận trọng, liên tục, không gián đoạn kéo lưới dần dần lên. Cuối cùng, sau khi con cá đã bị mệt và ngưng vung vẩy lúc bấy giờ ta có thể bắt nó một cách dễ dàng. Đó là

chuyện bị ình thường xảy ra trong lúc tu hành. Chúng ta phải từ từ và thận trọng để có thể gặt hái kết quả. Chúng ta phải dùng phương thức như vậy để hành thiền.

## 25. Đèn Bấm

Trong Phật giáo, chúng ta luôn luôn nghe nói đến sự xả bỏ, không chấp giữ, điều này có nghĩa là gì? Điều này có nghĩa là cầm giữ mà không dính mắc. Hãy lấy cây đèn bấm làm thí dụ. Thấy một vật, thoạt đầu chúng ta chẳng biết đây là vật gì, chúng ta tự hỏi: Cái gì đây? Ta bèn cầm lên.Ồ! cây đèn bấm. Nói xong, ta bỏ cây đèn bấm xuống. Khi cầm nắm các sự vật cũng thế. Nếu không cầm nắm gì cả thì phải làm sao đây? Nếu không nắm giữ vật thì ta không thể làm được gì cả. Bởi thế trước tiên ta phải nắm một thứ, đó là sự muốn. Đúng vậy, có ước muốn sẽ dẫn đến có kết quả. Cũng như việc bạn đến đây, trước tiên bạn phải có ý muốn đi đến đây, nếu không có ý muốn đó thì bạn đã không có mặt ở đây hôm nay. Chúng ta hành động bởi vì chúng ta muốn làm. Nhưng khi ước muốn phát sinh, đừng bám víu vào nó. Cũng như ta không chấp giữ lấy cây đèn bấm này. Cái gì đây? Ta cầm cây đèn lên.Ồ! cây đèn bấm. Thế rồi ta bỏ cây đèn xuống. Đó là ý nghĩa của sự cầm nắm mà không chấp giữ, không dính mắc. Chúng ta ý thức, chúng ta nhận biết, xong liền xả bỏ để nó ra đi. Chúng ta không dặt dột chấp giữ, dính mắc vào sự vật. Nhưng chúng ta cầm nắm sự vật với trí tuệ rồi để chúng ra đi. Tốt hay xấu đều xả bỏ, đều để chúng ra đi một cách tự nhiên.

## 26. Xa Lộ

Nghĩ rằng chúng ta là những pháp trần hay pháp hữu vi biến đổi, hoặc nghĩ rằng chúng ta đang hạnh phúc hay không được hạnh phúc, hoặc đồng hoá hạnh phúc và đau khổ với chúng ta, v.v... Nghĩ như vậy không phải là hiểu biết đầy đủ rõ ràng bản chất thật sự của vạn pháp. Đó là những ý nghĩ sai lầm hay tà kiến. Chúng ta không thể thúc ép sự vật đi theo hay diễn ra theo chiều hướng mà ta ưa thích. Sự vật diễn biến theo đường lối tự nhiên. Lấy một ví dụ đơn giản. Giả sử bạn ra ngồi ngay giữa xa lộ và các loại xe lớn, nhỏ đang boong boong chạy về hướng bạn. Bạn không thể bảo những chiếc xe dừng lại, dầu bạn có nổi giận thì xe cũng vẫn tiếp tục chạy về phía bạn đang ngồi. Vậy thì bạn phải làm gì bây giờ? Bạn chỉ còn cách rời khỏi xa lộ. Xa lộ là nơi để cho xe chạy. Vì thế, bạn sẽ khổ nếu bạn không muốn xe chạy trên xa lộ.

Đối với các pháp trần hay pháp hữu vi cũng vậy. Chúng ta cho rằng các pháp trần đã quấy rối ta. Như khi ta đang ngồi hành thiền mà nghe tiếng động, chúng ta nghĩ rằng:Ồ! Tiếng động này đã quấy nhiễu ta! Nếu nghĩ rằng tiếng động quấy rầy thì ta sẽ khổ sở. Thật ra ai đã quấy rầy ai đây? Nếu chịu khó quán sát sâu hơn một chút, chúng ta sẽ thấy rằng chính chúng ta đã quấy rầy tiếng động. Tiếng động chỉ đơn giản là tiếng động. Nếu chúng ta hiểu biết tiếng động theo lối này, thì chẳng có chuyện gì xảy ra thêm nữa. Hãy để yên cho tiếng động đến rồi đi. Chúng ta thấy rõ bản chất sanh diệt của âm thanh và thấy âm thanh chẳng có liên hệ gì đến ta cả, đó là trí tuệ thật sự liễu ngộ chân lý.

Thấy cả hai mặt bạn sẽ có bình an thật sự. Nếu chỉ thấy một mặt bạn sẽ đau khổ. Khi thấy rõ cả hai mặt là bạn đã hành theo trung đạo, đó là sự thực hành đúng đắn của tâm, đó là điều mà ta gọi là tu chánh tri kiến hay làm theo sự hiểu biết đúng đắn. Tương tự như vậy, bản chất của tất cả pháp trần là vô thường và hoại diệt, nhưng chúng ta muốn nắm giữ, muốn mang chúng theo và tham đắm chấp giữ chúng. Chúng ta muốn các pháp trần trở thành sự thực. Chúng ta muốn tìm sự thật trong những cái không thật. Người nào có ý muốn như thế và dính mắc chấp giữ pháp trần, xem pháp trần như chính mình, người đó sẽ đau khổ. Đức Phật dạy chúng ta hãy chú tâm xem xét điều này.

## 27. Con Éch

Càng lơ là hành thiền, càng lơ là đến chùa nghe pháp, tâm chúng ta càng bị chìm đắm sâu xa hơn như con ếch tiến vào một lỗ hang. Một người nào đó với cái móc đi ngang qua, thế là cuộc đời chú ếch chấm dứt. Chú ếch chẳng còn cơ hội chạy thoát, chỉ có nước nghênh cổ lên để bị bắt đi thôi. Bởi vậy, phải thận trọng, đừng thụt lùi vào trong lỗ như con ếch. Một người nào đó đi ngang qua sẽ móc cổ bạn lôi ra. ở gia đình, bị con cháu và của cải quấy nhiễu, nên bạn còn tệ hại hơn chú ếch nữa. Bạn không biết làm thế nào để tách rời khỏi con cháu và của cải. Bạn đã thụt lùi vào trong hang rồi đấy. Khi già, đau, chết đến, bạn sẽ làm gì đây? Cái móc sắp đến bắt bạn đó, bạn trốn đi đường nào bây giờ?

## 28. Trái Cây

Một cây ăn trái đang nở hoa. Thình thoảng một cơn gió nhẹ thoảng qua. Hoa rơi lác đác trên mặt đất. Một số nụ còn lại phát triển thành những trái cây nhỏ. Một trận gió nữa lại thổi qua và một số trái non rơi rụng. Một số trái còn lại lớn dần và hươm chín. Một số khác chín mùi trước khi rụng.

Con người cũng vậy, như hoa và trái trước cơn gió. Rồi cũng sẽ rơi rụng trong từng lứa tuổi của cuộc đời, một số người chết ngay lúc còn trong bụng mẹ, một số lìa đời vài ngày sau khi sinh, một số sống được vài năm rồi chết khi chưa đạt đến tuổi trưởng thành, một số chết vào lúc tuổi thanh xuân, một số đến tuổi già rồi mới chết. Hãy trầm tư về cuộc sống của con người, liên tưởng đến bản chất của trái cây trước gió.

Chúng ta thấy hoa, trái và cả chúng ta đều không vững bền. Tâm chúng ta cũng vậy, khi pháp trần sinh khởi thổi và quét qua tâm, thì tâm rơi như trái cây rơi rụng. Đức Phật hiểu rõ bản chất không vững bền của sự vật, Ngài quán sát hiện tượng của trái, hoa trước gió và nghĩ đến các đệ tử của ngài: Tỳ Kheo và Sa Di. Ngài thấy rằng tất cả đều có cùng bản chất không vững bền. Đó là bản chất chung của mọi sự, mọi vật, mọi pháp trần. Làm sao có ngoại lệ?

## 29. Đống Rác

Nếu tâm bạn an tịnh tĩnh lặng thì nó sẽ trở thành một dụng cụ quan trọng để dùng. Nhưng nếu bạn ngồi chỉ với mục đích để có tâm định hầu đạt được cảm giác hạnh phúc và vui vẻ thì bạn đã phí mất thì giờ. Hành thiền là làm cho tâm an tịnh tĩnh lặng ổn định, rồi dùng tâm yên lặng ổn định này để xem xét thân và tâm hầu thấy rõ ràng chính xác bản chất của chúng. Ngược lại, nếu chỉ tập cho tâm yên tịnh để phiền não khởi phát sinh thì chẳng khác nào dùng một tảng đá tạm thời đập hố rác. Nếu dời tảng đá đi, hố rác hôi thối vẫn còn nằm đấy. Sự định tâm không phải để tạm thời hưởng thụ an lạc, mà là để xem xét chính xác bản chất của thân và tâm, đó là đạo giải thoát chân chính.

## 30. Nước Sơn

Phải quán sát thân trong thân, những gì xảy ra trong thân hãy nhìn kỹ nó. Nếu chỉ nhìn bên ngoài sẽ không thấy rõ. Ta thấy tóc, lông, móng, răng, da, v.v... Chúng chỉ là những cái đẹp mê hoặc ta. Bởi thế, Đức Phật dạy ta hãy quán sát bên trong, niệm thân trong thân. Những gì trong thân, hãy thận trọng xem xét. Khi quán sát kỹ càng ta sẽ thấy nhiều điều làm ta ngạc nhiên. Bởi vì, mặc dầu chúng ở bên trong ta, nhưng ta chẳng bao giờ nhìn thấy. Mỗi khi đi đâu ta mang chúng theo nhưng ta chẳng hiểu tí gì về chúng. Như trường hợp ta ra tiệm mua một cái ghế bằng gỗ, thấy một cái ghế có nước sơn bóng loáng đẹp đẽ, ta mua về dùng, nhưng chỉ một thời gian ngắn, chiếc ghế hư gãy vì loại gỗ dùng làm chiếc ghế không tốt. Như vậy, ta chỉ nhìn bề ngoài chiếc ghế mà không để tâm đến chất gỗ bên trong.

Cơ thể ta cũng vậy, nếu chỉ nhìn cái vỏ bề ngoài ta sẽ bảo nó hoàn mỹ, nó đẹp đẽ tức là chúng ta quên mất vô thường, khổ và vô ngã. Nếu nhìn vào bên trong ta sẽ thấy nó thật dơ bẩn, xấu xa, chẳng có gì đẹp đẽ. Nếu nhìn với cái nhìn chân thực, nhìn theo chân đế, nhìn vào nguyên chất, đất, nước, gió, lửa của thân thể này mà không phết một lớp sơn mới mẽ bên ngoài thì ta sẽ thấy nó thật là dơ dáy, không có gì đáng để ưa thích thì tâm nhàm chán phát sinh. Cảm giác nhàm chán không phải là tâm chán ghét thế gian, vì không phát xuất từ lòng sân hận. Nó chỉ giản dị là tâm đã được trong sạch, một tâm xả bỏ. Ta thấy rằng tất cả sự vật đều không có bản chất, không thể trông cậy và nương tựa vào được, dầu cho ta có muốn chúng, có yêu thương chúng đến đâu đi nữa chúng cũng chẳng thêm dề ý đến ta. Chúng chỉ đi theo đường lối riêng của chúng mà thôi. Sự vật vốn bất ổn, vốn không đẹp. Không ai có thể thay đổi bản chất bất ổn cố và không đẹp đẽ này của chúng. Bởi thế Đức Phật dạy rằng khi ta cảm nhận hình sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm và đối tượng tâm ý thì hãy xả bỏ ngay, dầu cho đó là cảm giác hạnh phúc hay đau khổ, chúng cũng đều giống nhau. Hãy xả bỏ, hãy để chúng ra đi.

## 31. Cỏ

Bạn tham thiền để tìm bình an tĩnh lặng. Sự bình an tĩnh lặng mà người ta thường nói là sự bình an tĩnh lặng làm dịu tâm chứ không phải là bình an tĩnh lặng để loại trừ phiền não. Khi tâm bình an thì phiền não

tạm thời bị đè nén như tảng đá tạm thời đè lên cỏ. Khi nhắc tảng đá đi thì chỉ trong một thời gian ngắn cỏ lại mọc lên như cũ. Cỏ không bị chết thật sự mà chỉ bị đè xuống thôi. Nếu dùng tâm an bình này để quán sát sự vật, thấy rõ bản chất tạm bợ của chúng, không còn bám víu vào chúng nữa, đó mới là bình an hạnh phúc thật sự. Đó là đã nhổ tận gốc rễ khiến cỏ không mọc lại được nữa.

Khi ngồi thiền phải làm như vậy. Tâm an bình tĩnh lặng do định tâm đem lại chỉ là sự an tĩnh tạm thời. Mục đích của hành thiền là diệt tận phiền não. Bởi thế, muốn có bình an tĩnh lặng thật sự, bạn phải phát triển trí tuệ. Sự bình an tĩnh lặng đến từ trí tuệ sẽ tận diệt phiền não.

### **32. Bàn Tay**

Người nghiên cứu Phật pháp qua lý thuyết và người hành thiền thường hiểu lầm nhau. Thông thường người nghiêng về lý thuyết thì nói rằng những nhà sư chỉ hành thiền mà thôi thì họ sẽ theo ý kiến riêng của họ, họ không có căn bản giáo pháp. Thực ra thì lý thuyết và thực hành cũng đều giống nhau. Có thể ví như hai mặt trong và ngoài của bàn tay. Nếu lật ngửa bàn tay lên thì lưng bàn tay dường như biến mất, lật úp xuống thì lòng bàn tay dường như biến mất. Thật ra tùy theo cách nhìn của chúng ta mà một mặt của bàn tay bị che khuất đi thôi.

Chúng ta nên nhớ đến điều này khi hành thiền. Nếu khi thực hành mà nghĩ rằng sự thực hành của chúng ta biến mất thì chúng ta sẽ bỏ thực hành và chuyển qua lý thuyết để được kết quả. Tuy nhiên, đâu bạn có nghiên cứu giáo pháp bao nhiêu đi nữa mà không chịu thực hành, bạn sẽ không bao giờ hiểu đúng theo chân lý. Nếu hiểu rõ bản chất thật sự của giáo pháp, chúng ta bắt đầu xả bỏ. Đó là loại bỏ chấp giữ, không còn dính mắc vào chuyện gì nữa hoặc nếu còn dính mắc thì sự dính mắc cũng giảm thiểu dần.

### **33. Cái Hồ**

Có lúc dường như những lời chỉ dẫn của tôi đối với một số các bạn có vẻ mâu thuẫn, nhưng lời dạy của tôi rất giản dị. Giống như trường hợp tôi thấy một người đang đi trên con đường mà tôi quen thuộc. Tôi theo dõi và biết người ấy sắp rơi vào hồ bên phải của con đường, tôi bèn gọi người ấy hãy đi sang phía trái. Cũng thế, khi thấy một người sắp rơi vào hồ bên trái, tôi lại lớn tiếng nhắc họ đi sang phải. Đó là cách chỉ dẫn của tôi. Bất kỳ dính mắc vào cực đoan nào cũng phải buông bỏ chúng đi. Hãy đi sang phải, hãy đi sang trái, rồi trở về trung tâm, làm như thế sẽ đạt đến chân pháp.

### **34. Căn Nhà**

Tôi coi tất cả các học trò tôi như con. Tôi chỉ có lòng từ ái và tâm bi mẫn đối với họ. Nếu tôi có vẻ như làm cho bạn đau khổ thì đó là vì sự lợi ích và sự tốt đẹp của bạn. Tôi biết một số các bạn học hành rất giỏi và hiểu biết rộng rãi. Người ít học có ít sự hiểu biết thế gian thì có thể thực hành dễ dàng. Người có nhiều hiểu biết cũng giống như người có một căn nhà rộng rãi, muốn quét dọn sạch sẽ phải bỏ ra nhiều công phu, nhưng khi căn nhà đã được quét sạch sẽ, họ sẽ có một chỗ rộng rãi có thể làm được nhiều việc. Bởi thế phải kiên nhẫn. Kiên nhẫn và chịu đựng là điều trọng yếu trong việc thực hành của chúng ta.

### **35. Người Nội Trợ**

Đừng có thái độ như người nội trợ rửa chén với khuôn mặt cau có. Cô ta muốn rửa chén sạch nhưng không biết rằng tâm mình đang dơ. Bạn có từng thấy như vậy chưa? Cô ta chỉ thấy chén bát trước mắt, nhưng cô không thấy chính mình. Tôi đã nói với một số các bạn đã từng trải qua tâm trạng này rằng: đó là nơi mà họ cần phải chiêm nghiệm. Người ta chỉ để ý đến sự rửa chén cho sạch sẽ nhưng lại để cho tâm bợn nhơ. Điều này không tốt đẹp chút nào, bởi vì như vậy là đã quên mình.

### **36. Con Chó Chóc**

Một lần họ Đức Phật và các học trò thấy một con chó chóc, đó là một loại chó sống trong rừng. Con chó chạy ra khỏi rừng, nơi cư ngụ của nó. Nó đứng một lát lại chạy vào bụi rậm. Sau đó lại chạy ra, rồi lại chạy vào một bông cây. Sau đó lại chạy ra khỏi bông cây, đứng một lát, chó lại chạy, rồi lại nằm, nằm một lát,



nó lại nhảy đi. Thì ra con chó chóc này bị lác. Lác làm nó ngứa ngáy khó chịu, bởi thế nó chạy cho đỡ ngứa, nhưng rồi vẫn không hết ngứa nó bèn đứng lại. Vẫn cảm thấy khó chịu, nó bèn nằm xuống, rồi lại nhảy vào bụi rậm, vào bông cây. Chẳng bao giờ nó chịu ngừng nghỉ. Đức Phật thấy thế dạy các đệ tử rằng: Nay các thầy tỳ khuru, các thầy có thấy con chó chóc lúc chiều không? Lúc đứng, nó đau khổ; lúc chạy, nó đau khổ; lúc ngồi, nó đau khổ; lúc nằm, nó đau khổ. Nó than trách: đứng làm nó khổ, ngồi làm nó khổ... nó than trách chạy, nó than trách nằm, nó than trách bông cây, nó than trách bụi rậm.

Thật ra không phải những điều trên làm nó bất an. Cái làm cho nó bất an chính là bệnh lác. Chúng ta chẳng khác nào một con chó chóc. Sự bất mãn, sự không hài lòng của chúng ta phát sinh từ tà kiến hay sự hiểu biết sai lầm của chúng ta. Bởi vì không thực hành pháp thu thúc lục căn nên ta than trách sự đau khổ bên ngoài. Dầu sống ở Thái Lan, ở Mỹ hay ở Anh quốc, chúng ta đều không hài lòng. Tại sao không hài lòng? Bởi vì chúng ta có sự hiểu biết sai lầm. Chỉ có vậy thôi. Thế nên, bất kỳ đi đến đâu ta cũng không hài lòng. Khi con chó chóc lành bệnh lác thì đi đâu nó cũng thoải mái, cũng hài lòng. Cũng vậy, khi không còn tà kiến, không còn hiểu biết sai lầm, thì đi bất kỳ nơi đâu, ta cũng cảm thấy thoải mái, cũng thấy hài lòng.

### **37. Con Dao Tây**

Hãy nhìn con dao tây. Mỗi con dao có mũi dao, lưỡi dao và sống dao. Bạn có thể chỉ cầm một mình lưỡi dao lên không? Bạn có thể chỉ cầm một mình sống dao hay cán dao lên không? Lưỡi dao, cán dao, sống dao đều là một phần của con dao tây và dính liền nhau không thể tách rời ra được. Khi cầm dao lên thì bạn cầm mọi bộ phận của nó. Cũng vậy, nếu bạn cầm cái tốt lên thì đồng thời bạn cũng cầm cái xấu lên. Người ta thường tìm kiếm điều tốt mà loại bỏ điều xấu. Nhưng họ không biết rằng chẳng có gì không tốt hay không xấu cả. Nếu bạn không học tập điều này thì bạn sẽ không có sự hiểu biết thật sự. Nếu bạn cầm cái tốt lên thì cái xấu cũng dính liền theo. Nếu bạn cảm hạnh phúc thì đau khổ cũng đeo theo. Hãy huấn luyện tâm cho đến khi nó vượt lên trên cả tốt và xấu. Đó là lúc việc tu hành hoàn tất.

### **38. Gút Thắt**

Chúng ta xem hạnh phúc và không hạnh phúc là bất ổn, không vững bền, và vô thường. Đồng thời cũng hiểu biết rằng các loại cảm giác cũng không tồn tại lâu dài và không nên bám víu vào chúng. Chúng ta nhìn sự vật theo cách này vì ta có trí tuệ. Chúng ta hiểu biết sự vật theo bản chất tự nhiên của chúng.

Hiểu biết được như vậy chẳng khác nào gỡ được sợi dây bị thắt gút. Nếu kiên nhẫn và khéo léo tháo gỡ, kéo dây theo chiều thích hợp, gút thắt sẽ được nới lỏng và sợi dây sẽ thẳng trở lại. Chẳng khác nào hiểu biết rằng sự vật không phải luôn luôn ở mãi trong một trạng thái. Trước đây chúng ta tưởng rằng sự vật luôn luôn phải diễn biến theo một chiều hướng nào đó mà không biến đổi theo cách thức khác được. Bởi thế, chúng ta đã kéo cái gút thắt làm cho nó càng chặt hơn. Sự thắt chặt này là đau khổ. Sống theo lối này sẽ bị nhiều thúc ép và căng thẳng. Thế nên, chúng ta nới lỏng nút thắt một chút rồi buông thông tự nhiên. Tại sao chúng ta phải nới lỏng nút thắt? Bởi vì nó đã bị thắt chặt. Nếu không dính mắc vào nó thì chúng ta có thể nới lỏng dễ dàng. Đó không phải là điều kiện cố hữu. Chúng ta dùng những lời giảng dạy về vô thường làm căn bản cho chúng ta. Chúng ta thấy rằng cả sự hạnh phúc và không hạnh phúc đều không trường cửu. Không nên ý lại hay nương tựa vào chúng. Tuyệt đối không có vật gì trên thế gian này mà không bị luật vô thường chi phối. Với sự hiểu biết như vậy, chúng ta sẽ dần dần chấm dứt sự tin tưởng vào những loại tình cảm và cảm giác diễn ra trong tâm chúng ta. Khi chúng ta chấm dứt sự tin tưởng này thì sự hiểu biết sai lầm hay tà kiến của chúng ta cũng giảm thiểu. Đó là ý nghĩa của sự cởi bỏ các gút thắt, tiếp tục làm cho gút thắt càng ngày càng lỏng hơn, dần dần sự chấp giữ dính mắc được bung tận gốc.

### **39. Chiếc Vá**

Chỉ nghe giáo pháp mà không thực hành thì chẳng khác nào chiếc vá nằm trong nồi canh. Chiếc vá nằm trong nồi canh mỗi ngày mà chẳng hưởng được chút hương vị nào của canh cả. Bạn hãy suy gẫm điều này mà nỗ lực thực hành.

### **40. Mái Nhà Dột**

Đa số chúng ta chỉ nói về việc hành thiền mà không thực hành. Điều này chẳng khác nào một người ngủ trong căn nhà mà mái nhà bị dột một bên, nên người ấy phải ngủ vào một phía. Khi mặt trời chiếu vào phía này thì người ấy lăn qua phía kia. Lúc nào người ấy cũng suy nghĩ: "Khi nào ta mới có căn nhà tươm tất như người khác đây?" Nếu mái nhà dột khắp nơi, người ấy sẽ choàng dậy, rời khỏi căn nhà. Đó không phải là phương pháp tốt đẹp, nhưng đa số chúng ta đều làm như thế.

#### **41. Lá Cây**

Hiện giờ chúng ta đang ngồi trong một khu rừng yên tĩnh. ở đây, nếu không có gió thì lá cây đứng yên; khi gió nổi lên thì lá rơi lá tả và quay cuồng theo gió. Tâm ta cũng giống như những chiếc lá này. Khi nó tiếp xúc với pháp trần thì cũng tùy theo pháp trần mà quay cuồng vũ lộng. Bởi vì chúng ta hiểu biết giáo pháp quá ít nên tâm bị pháp trần lôi cuốn không ngừng. Lúc có cảm giác vui vẻ hạnh phúc thì bị cảm giác vui vẻ lôi cuốn. Khi có cảm giác buồn rầu đau khổ thì bị cảm giác buồn rầu đau khổ nhận chìm. Tâm không ngừng quay cuồng hỗn loạn.

#### **42. Lá Thư**

Chỉ cần biết cái gì đang xảy ra trong tâm bạn. Đừng vui hay buồn về nó. Cũng đừng dính mắc. Nếu bạn đau khổ hãy nhìn nó, hiểu nó, rồi xả bỏ nó đi. Cũng giống như bạn nhận được một lá thư, bạn phải bóc lá thư ra trước khi muốn biết nội dung của lá thư.

#### **43. Khúc Gỗ**

Nếu đốn một khúc gỗ và thả xuống dòng sông, khúc gỗ sẽ xuôi theo dòng trôi đi. Nếu khúc gỗ không bị mục hay bị tấp vào bờ thì cuối cùng nó sẽ trôi ra biển. Cũng vậy, tâm thực hành trung đạo nếu không dính mắc vào hai thái cực lợi dưỡng và khổ hạnh thì cuối cùng sẽ đạt được chân bình an. Khúc gỗ trong ví dụ này là tâm ta.

#### **44. Gỗ**

Nếu bạn không chịu bỏ thì giờ huấn luyện tâm mình thì tâm sẽ giữ mãi đặc tính hoang dã mê muội, thuận theo bản tánh tự nhiên của nó. Bạn có thể huấn luyện để bản tánh này thay đổi và đem lại lợi ích. Hãy lấy cây ra làm thí dụ so sánh. Nếu ta chỉ để cây ở trong trạng thái thiên nhiên thì ta chẳng bao giờ có được căn nhà làm bằng gỗ. Cũng không thể dùng gỗ để làm các vật liệu kiến trúc hay các vật dụng trong nhà. Tuy nhiên nếu muốn làm nhà, người thợ cắt nhà phải tìm cây ở trạng thái thiên nhiên và họ sẽ cưa xẻ cây để cất nhà. Trong một thời gian ngắn người thợ có thể cất được căn nhà.

Hành thiền và phát triển tâm cũng tương tự như vậy. Bạn phải sửa đổi huấn luyện tâm mình như đốn cây thiên nhiên trong rừng và chế biến thành vật hữu dụng. Phải huấn luyện tâm để tâm trở nên tinh tế hơn, chánh niệm, tỉnh thức và nhạy bén hơn.

#### **45. Bờ Sông**

Một bên là yêu thương và bên kia là ghét bỏ, hoặc bờ này là hạnh phúc và bờ bên kia là không hạnh phúc. Theo trung đạo thì yêu, ghét, hạnh phúc, đau khổ, chỉ là những cảm giác thuần túy. Một khi đạt được sự hiểu biết này, tâm sẽ không còn dễ bị lôi cuốn, không còn bị dính mắc vào các cảm giác đó nữa. Đây là sự thực hành để hiểu rõ tâm không nuôi dưỡng bất kỳ cảm giác nào cũng không chấp giữ, dính mắc vào chúng, được như thế, tâm sẽ tự do trôi xuôi theo dòng nước, không gặp một chút chướng ngại nào, cuối cùng trôi vào đại dương Niết bàn.

#### **46. Con Đồi**

An vui hạnh phúc không tùy thuộc vào chuyện chúng ta giao tiếp nhiều hay ít người trong xã hội này. An vui, hạnh phúc chỉ đến từ chánh kiến. Khi bạn có chánh kiến, có sự hiểu biết đúng đắn thì an vui hạnh phúc sẽ đến. Nếu có sự hiểu biết đúng đắn thì bất kỳ sống ở nơi nào, bạn cũng cảm thấy hài lòng. Nhưng phần



lớn chúng ta không có chánh kiến, không có sự hiểu biết đúng đắn. Người thiếu chánh kiến chẳng khác nào con dòi sống trong đồng phân. Con dòi sống trong phân, lấy phân làm thực phẩm, phân là chỗ cư trú lý tưởng nhất. Nếu lấy cây khươi một con dòi ra khỏi đồng phân, nó sẽ ngo ngoạy và cố gắng trở về lại với đồng phân.

Chúng ta cũng thế, thầy giáo dạy chúng ta hãy nhìn một cách đúng đắn nhưng chúng ta cảm thấy không hài lòng, chúng ta chỉ làm theo lời thầy trong chốc lát rồi lại vội vã trở về với thói quen cố hữu và quan kiến riêng của mình. Bởi vì chúng ta cảm thấy rằng chỉ có những thói quen và quan kiến này mới đem lại an vui hạnh phúc cho chúng ta. Nếu không nhìn thấy những hậu quả tai hại của tà kiến thì chúng ta không thể nào rời bỏ những quan kiến sai lầm này được.

Việc hành thiện thật khó khăn, bởi thế chúng ta cần phải lắng nghe lời dạy của thầy, loại bỏ sự hiểu biết sai lầm, loại bỏ sự chấp giữ quan kiến. Đó là những điều thiết yếu của chúng ta trong việc thực hành. Nếu có chánh kiến thì bất cứ đi đến nơi nào chúng ta cũng có an vui hạnh phúc.

#### **47. Quả Xoài**

Giới, định và huệ là con đường mà tất cả các bậc thánh phải đi qua để đến nơi giác ngộ. Tuy phân chia ra làm giới, định, huệ nhưng cả ba chỉ là một. Giới là định, định là giới, định là huệ, huệ là định. Cũng giống như trái xoài khi còn là hoa, ta gọi đó là hoa xoài, khi trở thành trái, ta gọi đó là trái xoài. Khi chín, ta gọi là xoài chín. Hoa xoài, xoài non, xoài già, xoài chín đều là xoài, nhưng nó liên tục thay đổi. Trái xoài lớn trưởng thành từ trái xoài nhỏ. Trái xoài nhỏ phát triển thành trái xoài lớn. Ta có thể gọi chúng với những cái tên khác nhau, hay gọi tất cả chúng chỉ bằng một tên cũng thế thôi.

Giới, định và huệ cũng tương quan với nhau như vậy. Cuối cùng thì mọi nẻo đều dẫn đến giải thoát. Trái xoài lúc mới xuất hiện chỉ là hoa, dần dần trưởng thành rồi chín. Dầu người ta đặt cho trái xoài tên gì cũng không thành vấn đề. Chúng ta phải có cái nhìn về giới, định và huệ như vậy. Mỗi khi nó được sinh ra, nó sẽ trưởng thành và chín mùi, rồi sau đó, nó đi về đâu? Chúng ta hãy quán xét điều này. Nhiều người không muốn bị già. Khi tuổi già đến với họ, họ lấy làm tiếc nuối. Những người này không nên ăn xoài chín. Tại sao chúng ta lại muốn xoài chín, nếu xoài không chín đúng thời, ta ừ xoài, thúc ép cho xoài chín mau. Có phải vậy không? Nhưng khi tuổi già đến với ta thì sự tiếc nuối tràn ngập tâm hồn. Nhiều người khóc lóc, sợ hãi tuổi già và chết. Nếu sợ hãi và tiếc nuối như vậy thì không nên ăn xoài chín, mà chỉ nên ăn hoa xoài thôi. Nếu thấy được những điều này thì sẽ thấy giáo pháp. Mọi chuyện đều rõ ràng và chúng ta có an bình hạnh phúc thật sự.

#### **48. Thuốc Và Trái Cây**

Nhiều người cảm thấy nóng nảy và khó chịu khi thấy người khác không hành thiện. Không nên làm thế. Hãy khuyến khích họ, hãy tiếp tục quan sát họ, đừng nói điều gì chống đối họ. Họ sẽ đến với giáo pháp khi những yếu tố trí tuệ nơi họ chín muồi. Cũng giống như trường hợp bán thuốc trị bệnh. Ta quảng cáo thuốc của chúng ta, ai đau đầu hay đau bụng hãy đến mua, người nào không thích thuốc của ta thì hãy cứ để họ tự nhiên. Họ như những trái còn xanh, không thể thúc ép cho chín mau được. Hãy để họ như vậy, hãy để cho họ tự trưởng thành, già và chín muồi một cách tự nhiên. Nếu bạn biết suy tư như thế, tâm bạn sẽ bình an. Bởi vậy không cần phải thúc ép ai cả, chỉ cần quảng cáo thuốc là đủ. Người nào bị bệnh sẽ tự động đến mua.

#### **49. Thương Gia**

Khi làm một việc gì cũng phải làm một cách chánh niệm, sáng suốt. Khi đã thấy biết một cách rõ ràng, thì bạn sẽ làm việc một cách tự nhiên chẳng cần phải chịu đựng hay thúc ép mình nữa. Bạn gặp khó khăn và tự mang gánh nặng vào mình vì bạn quên mất một điều: Đó là quên sáng suốt chánh niệm. An bình tĩnh lặng sẽ đến khi bạn làm mọi công việc trên đời với tất cả thân và tâm của mình, nghĩa là làm với ý thức sáng suốt và chánh niệm. Bất cứ việc gì chưa được làm trọn vẹn đều khiến bạn cảm thấy không hài lòng. Những điều này sẽ theo bạn và làm khổ bạn đâu bạn đi đến bất cứ nơi nào. Bạn muốn hoàn tất mọi chuyện nhưng đó là điều không tưởng. Không thể nào hoàn tất mọi chuyện được.

Hãy lấy trường hợp của các nhà buôn thường đến đây thăm tôi. Họ nói: "Bạch Sư, khi nào con trả xong nợ, mọi việc được thu xếp ổn thỏa con sẽ trở thành một nhà sư." Họ nói như vậy, nhưng đến khi nào họ mới trả hết nợ và thu xếp xong công việc của mình? Chẳng khi nào họ xong được. Họ dùng nợ mới để trả nợ cũ, vừa thanh toán xong món nợ này, họ đã vay món nợ khác. Người nhà buôn nghĩ rằng khi họ hết nợ, họ sẽ an vui hạnh phúc, nhưng không khi nào có thể trả hết nợ. Đó là đường lối mà thế gian làm cho chúng ta điên cuồng rối loạn. Chúng ta cứ chạy loanh quanh như vậy mãi, chẳng hề thấy được hoàn cảnh đáng thương của mình.

## 50. Dầu Và Nước

Dầu và nước khác nhau cũng như người trí và kẻ thiếu trí vậy. Đức Phật sống với sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Nhưng là một vị Alahán đã vứt bỏ mọi bợn nhơ, nên Ngài không bị dính mắc vào hình sắc, âm thanh, mùi vị và sự xúc chạm. Ngài không bị các loại này chi phối. Trên bước đường trở thành bậc giác ngộ, Ngài đã xả bỏ dần dần các dục lạc trần thế cho đến lúc Ngài hiểu rằng tâm chi là tâm và sự suy nghĩ chỉ là sự suy nghĩ. Ngài phân biệt được chúng và không trộn lẫn chúng với nhau. Tâm chi là tâm. Tư tưởng, cảm giác chỉ là tư tưởng, cảm giác. Hãy để cho sự vật chỉ là sự vật. Hãy để cho hình sắc chỉ là hình sắc, âm thanh chỉ là âm thanh, mùi chỉ là mùi, vị chỉ là vị, sự xúc chạm chỉ là sự xúc chạm và tư tưởng chỉ là tư tưởng. Tại sao chúng ta bối rối băn khoăn và dính mắc vào chúng? Nếu ta có cảm giác và suy tư theo lối này thì ta sẽ có tâm xả bỏ, không còn chấp trước nữa. Tư tưởng và cảm giác của chúng ta sẽ nằm một bên, và tâm của chúng ta sẽ nằm một bên, như nước và dầu cùng đựng chung trong một chai, nước nằm theo phần nước, dầu nằm theo phần dầu.

## 51. Trẻ Mồ Côi

Cuối cùng con người bị bệnh thần kinh. Tại sao vậy? Bởi vì họ không hiểu biết. Họ chỉ chịu theo các xung động tình cảm mà không biết cách săn sóc tâm mình. Tâm không có người chiếu cố thì chẳng khác chi trẻ con không có cha mẹ chăm nom săn sóc. Trẻ mồ côi không nơi nương tựa nên rất bất an và đau khổ. Cũng vậy, nếu tâm không được săn sóc huấn luyện làm cho thuần thực bằng chánh kiến thì sẽ gặp nhiều phiền toái.

## 52. Xe Bò

Giả sử chúng ta có một chiếc xe và một con bò để kéo xe. Bánh xe tuy không dài nhưng vết xe lăn thì dài. Khi bò kéo xe thì vết xe sẽ theo sau. Bánh xe thì tròn nhưng vết xe thì dài. Hãy xem xét một chiếc xe đang đậu, ta không thấy bánh xe dài, nhưng một khi bò bắt đầu kéo thì vết xe trải dài ra phía sau. Khi bò kéo thì bánh xe lăn và vết xe xuất hiện. Nhưng rồi đến một ngày nào đó, bò già yếu không kéo được xe, bò ra đi, chiếc xe nằm lại đó. Bánh xe không còn lăn nữa. Rồi tới lúc chiếc xe lụn tàn rã ra từng mảnh, trở về với tứ đại: đất, nước, gió, lửa theo định luật của thế gian pháp.

Người muốn tìm bình an bằng cách nương theo dục lạc ngũ trần sẽ lăn mãi không dừng, và đến một lúc nào đó, sẽ ra đi như con bò già và chiếc xe rã mục. Bao lâu còn cuốn theo thế gian này thì còn trôi lăn mãi, không dừng nghỉ. Nếu chúng ta chấm dứt việc theo đuổi thì bánh xe sẽ không còn quay nữa. Chấm dứt ngay tại đây. Bao lâu ta còn theo đuổi thế gian này một cách mù quáng thì vết xe lăn vẫn còn. Tạo nghiệp xấu cũng như vậy, bao lâu chúng ta còn tiếp tục theo đi theo đường lối cũ thì sẽ không có chỗ dừng. Nếu chúng ta chịu dừng thì chắc chắn sẽ dừng được. Đó là sự thực hành giáo pháp.

## 53. Mặt Hồ Tĩnh Lặng

Hãy chánh niệm và để mọi chuyện thuận theo lẽ tự nhiên thì bất kỳ ở hoàn cảnh nào tâm bạn cũng bình an tĩnh lặng. Nó sẽ tĩnh lặng như mặt nước hồ trong suốt trong rừng sâu. Những loài thú hiếm và quý sẽ đến đó uống nước. Rồi bạn sẽ thấy rõ ràng bản chất của mọi sự vật trên thế gian này. Bạn sẽ thấy rất nhiều điều kỳ diệu và tốt đẹp trên thế gian đến rồi đi, nhưng bạn vẫn an nhiên tĩnh lặng. Đó là niềm vui của đức Phật.

## 54. Nước Mưa

Thật ra tâm ở trạng thái tự nhiên sẽ thanh tịnh trong sạch như nước mưa. Nếu nhỏ một vài giọt phẩm màu xanh vào nước mưa trong suốt, nước mưa sẽ biến thành màu xanh, nếu nhỏ một vài giọt phẩm màu vàng vào nước, nước sẽ có màu vàng. Phản ứng của tâm cũng tương tự như vậy, khi một pháp trần mang màu sắc vui tươi dễ chịu nhỏ vào tâm thì tâm sẽ vui tươi, dễ chịu, khi một pháp trần mang màu sắc héo úa, khó chịu nhỏ vào tâm thì tâm cũng sẽ héo úa, khó chịu. Tâm bị nhuộm màu bởi các pháp trần như nước bị nhuộm màu bởi các loại phẩm nhuộm. Nước mưa trong sạch không màu sắc, nhưng khi gặp màu vàng sẽ đổi sang màu vàng, khi gặp màu xanh sẽ chuyển sang màu xanh. Nước sẽ đổi màu sắc liền hồi theo phẩm màu. Thực ra, dầu đã chuyển sang xanh hay vàng, bản chất tự nhiên của nước vốn vẫn trong suốt sạch sẽ. Bản chất của tâm vốn cũng trong suốt thanh tịnh, nhưng tâm bị ô nhiễm vì bị các pháp trần nhuộm màu, bị mê loạn trong các xung động tình cảm.

## 55. Nước Chảy

Cơ thể già và bệnh là chuyện tự nhiên chẳng có gì sai quấy cả. Bởi thế chẳng phải cơ thể chúng ta làm cho chúng ta đau khổ, mà ý nghĩ sai lầm đã đem lại khổ đau cho chúng ta. Khi chúng ta thấy sai sự thật thì phiền não đương nhiên sẽ đến. Ví như nước trong dòng sông, bản tánh tự nhiên của nước là chảy xuống chỗ thấp. Nước từ đồi chảy xuống, chẳng bao giờ nước chảy ngược lên đồi, đó là đặc tính riêng của nước. Đứng bên bờ sông nhìn nước từ cao chảy xuống, nếu ta có ý muốn nước chảy ngược lên thì ta sẽ đau khổ, đau khổ vì chúng ta có ý nghĩ sai lầm hay tà kiến. Ý nghĩ của chúng ta đi ngược dòng. Nếu có chánh kiến, ta sẽ thấy rằng nước phải chảy từ cao xuống thấp. Vì không hiểu rõ và chấp nhận định luật tự nhiên này nên chúng ta luôn luôn bị dao động và buồn khổ, do đó, chẳng bao giờ tìm được sự bình an tâm hồn. Nước phải chảy từ cao xuống thấp. Cơ thể chúng ta cũng vậy, nó phải trải qua giai đoạn trẻ trung, già yếu, bệnh hoạn, rồi chết. Đó là chuyện tự nhiên. Đừng kỳ vọng nó diễn biến theo đường lối phản tự nhiên. Chúng ta không có cách nào để cưỡng lại định luật sanh-già-bệnh-chết này. Vậy đừng đi ngược dòng.

## 56. Con Đường

Bất kỳ đang ở nơi nào cũng phải có thái độ tự nhiên và luôn luôn quán chiếu để tự hiểu mình. Nếu hoài nghi phát sanh, hãy để nó đến và đi tự nhiên. Đây là chuyện thật giản dị, hãy xả bỏ tất cả. Cũng giống như đi trên đường, nhiều khi bạn gặp chướng ngại. Khi gặp phiền não, hãy nhìn chúng, chế ngự chúng, rồi xả bỏ, để chúng tự ra đi. Đừng nghĩ tưởng tới những chướng ngại đã qua, đừng lo âu về những chướng ngại chưa đến. Hãy sống trong hiện tại. Đừng quan tâm đến chiều dài của con đường, cũng đừng để ý tới nơi sẽ đến. Mọi chuyện đều thay đổi. Những gì đã gặp qua hãy xả bỏ. Cuối cùng, tâm sẽ đạt được trạng thái quân bình. Bây giờ đâu bạn đang ngồi nhắm mắt, hay đang rảo bước trong phố thị ồn ào, thì tâm bạn vẫn bình an tĩnh lặng.

## 57. Tảng Đá

Xả bỏ hay làm với tâm trống không là hai đề tài ít người hiểu được, vì chúng đi ngược lại quan niệm thông thường của người đời. Nếu dùng ngôn ngữ của người thế gian để giải thích xả bỏ và làm với tâm trống không thì dễ gây nên lầm lẫn, vì con người luôn luôn có tư tưởng: "Tôi có thể làm những gì tôi muốn". Có thể giải thích như vậy, nhưng ý nghĩa thực sự của nó như sau: Như trường hợp chúng ta khiêng một tảng đá nặng, khiêng được một lát, ta cảm thấy nặng nhưng chúng ta không biết làm thế nào để vất bỏ. Bởi thế, ta luôn luôn chịu đựng gánh nặng này. Nếu có ai bảo chúng ta vất tảng đá đó đi, chúng ta sẽ trả lời, nếu vất bỏ nó đi thì tôi còn có gì đâu. Thậm chí nếu người ta giải thích cho chúng ta biết lợi ích của sự vứt bỏ gánh nặng, chúng ta sẽ không tin, mà tiếp tục suy nghĩ: "Nếu vất bỏ tảng đá này đi, ta sẽ chẳng còn gì cả". Thế là ta tiếp tục khiêng tảng đá nặng cho đến khi không chịu đựng được nữa, mệt mỏi và đuối sức. Lúc bấy giờ ta phải để tảng đá xuống.

Khi đã bỏ tảng đá xuống, bỗng nhiên ta cảm thấy lợi ích của sự vất bỏ tảng đá. Ngay tức khắc, ta cảm thấy nhẹ nhàng hơn, thoải mái hơn, và ta tự hiểu được sức nặng lớn lao mà ta đã nhận chịu khi khiêng tảng đá. Trước khi vất bỏ tảng đá, chúng ta không biết đến lợi ích của sự xả bỏ. Về sau chúng ta có thể lặp lại việc khiêng tảng đá một lần nữa, nhưng bây giờ chúng ta đã hiểu được hậu quả của việc mang gánh nặng. Bởi thế, chúng ta có thể dễ dàng vất bỏ nó đi. Sự hiểu biết rằng mang gánh nặng là vô ích và xả bỏ đem lại sự nhẹ nhàng, thoải mái là một ví dụ điển hình về sự tự hiểu chính mình. Tính tự tôn tự đại của chúng ta, sự dính mắc lệ thuộc vào tự ngã của chúng ta, chẳng khác nào tảng đá nặng. Ta không muốn vất bỏ tự ngã, vì

sợ rằng sau khi vất bỏ thì chẳng còn gì cả, nhưng cuối cùng khi ta có thể vất bỏ tự ngã thì ta sẽ tự mình ý thức được niềm an lạc thanh thản của sự không dính mắc.

### **58. Cái Đinh Vít**

Nếu do việc hành thiền mà bạn thấy rõ chân lý thì sự đau khổ không còn là vết thương đối với bạn, cũng như cái đinh vít đã được tháo mở. Khi bạn vặn cây đinh vít ngược chiều kim đồng hồ thì nó sẽ được tháo mở, tâm rút lui khỏi mọi sự cũng vậy. Tâm xả bỏ tất cả, tâm không còn bị cột chặt vào tốt, xấu, quyền sở hữu, khen, chê, hạnh phúc và đau khổ. Nếu không hiểu chân lý thì chẳng khác nào luôn luôn siết chặt cây đinh vít lại. Bạn vặn chặt nó cho đến khi nó phản ứng lại và bạn sẽ bị đau khổ về mọi chuyện. Khi tháo mở tất cả, bạn sẽ tự do và an lạc.

### **59. Cây Mạ**

Trong việc hành thiền cần có sự tinh tấn chánh niệm liên tục như cây mạ. Trong khi cấy mạ nếu bạn cấy mạ ở nơi này vài hôm, lại nhổ lên cấy ở nơi khác, rồi chừng vài hôm sau bạn lại nhổ lên cấy ở một nơi khác nữa. Cứ làm như thế mãi, cây mạ sẽ không bao giờ tăng trưởng, ra hoa và kết hạt được. Trong việc hành thiền cũng vậy, nếu bạn hành thiền độ bảy hôm lại nghỉ bảy tháng đi loanh quanh đây đó làm ô nhiễm tâm, sau đó trở về sống độc cư giữ im lặng trong bảy ngày nữa, rồi lại tiếp tục ra đi, thì việc hành thiền của bạn sẽ không phát triển. Bởi vậy cần phải hành thiền liên tục. Tuy nhiên, đối với các cư sĩ tại gia vì bận rộn công việc làm ăn nên mỗi năm chỉ đi dự vài khóa thiền, thì họ cần phải mỗi ngày để ra từ một đến hai giờ để hành thiền và cố gắng ghi nhận chánh niệm các tác động hằng ngày, càng nhiều càng tốt. Có như thế, việc hành thiền mới tiến triển tốt đẹp.

### **60. Con Dao Bén**

Khi nói tâm tĩnh lặng, ta muốn nói rằng tâm đứng yên, không phóng đi đây đi đó. Cũng như khi có con dao bén, nếu ta không biết giữ gìn dao, gặp thứ gì cũng cắt, như dùng dao để cắt gạch, cắt đá, cắt kiếng v.v... thì dao sẽ chóng lụt. Chúng ta chỉ nên dùng dao để cắt các vật hữu dụng thôi. Tâm chúng ta cũng vậy, nếu để tâm lang bạt theo tư tưởng và cảm giác vô dụng hay vô giá trị thì tâm sẽ trở nên yếu kém, vì nó chẳng có cơ hội để nghỉ ngơi. Nếu tâm không đủ năng lực thì trí tuệ sẽ không phát sinh, bởi vì tâm thiếu năng lực là tâm không có định lực.

### **61. Rắn**

Con người luôn luôn tìm cầu hạnh phúc và ghét đau khổ, nhưng hạnh phúc là một hình thức vi tế của khổ đau. Chúng ta có thể so sánh hạnh phúc và khổ đau với một con rắn. Đầu rắn là đau khổ, đuôi rắn là hạnh phúc. Đầu rắn rất nguy hiểm vì có răng độc. Nếu đụng vào đầu rắn, rắn sẽ cắn ngay. Nhưng nói chi đến đầu, bạn chỉ cần sờ vào đuôi rắn, rắn cũng quay đầu lại cắn bạn liền; bởi vì cả đầu lẫn đuôi đều thuộc về một con rắn. Cũng thế, hạnh phúc và đau khổ, vui và buồn, đều khởi từ một con rắn. Đó là tham muốn. Bởi thế, khi có hạnh phúc thì tâm chưa hẳn đã có an bình thật sự. Chẳng hạn khi ta có được vật ưa thích như giàu sang, uy quyền, lời tán dương thì chúng ta hài lòng vui thích, nhưng tâm vẫn bất an vì lo sợ mất chúng. Sự bất an, sợ hãi này không phải là trạng thái hạnh phúc. Sau này, có thể chúng ta sẽ thực sự mất những thứ ấy, rồi sẽ thực sự đau khổ. Bởi vậy, nếu chúng ta không chánh niệm và ý thức sáng suốt ngay cả khi đang hạnh phúc thì đau khổ sẽ sẵn sàng nhảy vào. Đó là trường hợp nắm phải đuôi rắn, nếu ta không buông ra ắt sẽ bị rắn cắn. Vì tất cả mọi thứ, cho dù đó là đầu rắn hay đuôi rắn, là việc thiện hay việc bất thiện, đều là những đặc tính của luân hồi không ngừng thay đổi.

### **62. Con Nhện**

Theo dõi một con nhện có thể giúp chúng ta phát sanh trí tuệ. Nhện giăng tơ ở một nơi thuận lợi, rồi nằm một nơi chờ đợi. Một lát sau, một con ruồi bay đến sa vào lưới nhện. Khi môi vừa đụng vào lưới thì nhện tức tốc đến ngay, dùng tơ quấn chặt lấy ruồi rồi cắt con ruồi vào một nơi, xong lại trở về trung tâm nằm yên lặng như trước.

Tâm chúng ta cũng vậy. Tâm chúng ta luôn luôn bị các loài côn trùng là các đối tượng giác quan xâm nhập. Lúc căn tiếp với trần thì tâm hay biết ngay, chẳng khác nào khi côn trùng đung vào lưới, thì nhện tiến đến liền. Khi tâm nhận thức đối tượng, nó sẽ suy đạt và xem xét một cách thận trọng rồi trở về trung tâm. Trở về trung tâm có nghĩa là sống chánh niệm với sự hiểu biết rõ ràng, luôn luôn có ý thức sáng suốt và làm mọi việc một cách chính xác, đó là trung tâm của chúng ta. Thật ra chẳng phải làm công việc gì nhiều, chúng ta chỉ y chiếu theo lối này mà sống một cách thận trọng là đủ. Nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta để cho tư tưởng phóng túng thiếu tinh cần chánh niệm, và cho rằng ta chẳng cần phải hành thiền hay kinh hành gì cả. Nếu sống không thận trọng, ta sẽ quên hết việc thực hành của mình. Không được cầu thả, thiếu thận trọng. Phải luôn luôn cảnh giác, sẵn sàng như con nhện đợi chờ săn mồi. Đó là phương pháp an trú của chúng ta: luôn luôn duy trì tinh tấn, ý thức sáng suốt và chánh niệm, hành động chính xác với trí tuệ minh sát.

### **63. Nước Chảy Đứng yên**

Bạn đã từng thấy nước lưu chuyển chưa? Bạn đã từng thấy nước lặng yên chưa? Nếu tâm bạn bình an tĩnh lặng thì chẳng khác nào sự đứng yên của dòng nước lưu chuyển. Bạn đã bao giờ thấy sự tĩnh lặng của dòng nước đang lưu chuyển chưa? Bạn chỉ thấy hoặc là nước lưu chuyển, hoặc là nước đứng yên, chứ chưa thấy sự đứng yên của nước lưu chuyển phải không? Khi tâm bạn bình yên tĩnh lặng, bạn có thể khai triển trí tuệ. Lúc ấy, tâm bạn cũng giống như dòng nước lưu chuyển đứng yên, hầu như nó tĩnh lặng nhưng nó đang lưu chuyển. Bởi thế, tôi gọi nó là "tĩnh chỉ lưu thủy" nghĩa là nước chảy nhưng đứng yên tĩnh lặng. Trí tuệ phát sinh tại đây.

### **64. Trái Ngọt**

Mặc dầu trái cây có vị ngọt, nhưng chúng ta phải nếm trước khi biết vị của nó như thế nào. Thực ra, trái cây dù chẳng ai nếm nó, nó vẫn ngọt như thường, nhưng chẳng ai hiểu biết điều này. Giáo pháp của Đức Phật cũng giống như vậy, mặc dầu đó là sự thật nhưng nó sẽ không thật đối với những người không thật sự hiểu biết nó. Dầu cho nó có tuyệt vời hay tốt đẹp bao nhiêu đi nữa thì đối với họ cũng vô giá trị.

### **65. Bình Thủy**

Hãy đọc chính mình chứ đừng đọc sách. Chân lý không nằm bên ngoài, đó chẳng qua chỉ là trí nhớ chứ không phải là trí tuệ. Trí nhớ mà không có trí tuệ thì cũng giống như cái bình thủy trống rỗng, nếu không đổ nước vào bình thì bình sẽ trở thành vô dụng.

### **66. Người Khát Nước**

Một khách lữ hành đi đường xa cảm thấy khát nước dữ dội. Nhìn thấy giòng suối nhỏ, ông ta mừng rỡ đến bên con suối định vốc nước uống. Một người đốn củi đi ngang cho biết: Đây là nước độc không thể uống được. Khách lữ hành nhìn giòng suối nhỏ nói: Ô! Nước trong vắt và phảng phất mùi thơm thế kia, có gì mà độc, tôi sẽ múc uống. Người kia lại ngăn: Ông không nên uống đâu, nước trong vắt có mùi thơm tho, vị thật tuyệt, nhưng uống vào, ông bạn sẽ bị bệnh và có thể chết, hay gần chết. Người lữ hành quá khát nước nên không chịu nghe lời người đốn củi. Ông ta khát như người vừa mới mổ xong, bị cầm uống nước một thời gian, ông ta nói: Tôi khát quá, dầu uống xong, có chuyện gì xảy ra cũng được, tôi không chịu nổi nữa rồi. Nói xong, người lữ hành múc nước uống. Ông hớp một hớp, nuốt vào khỏi cổ thấy vị của nước thật ngọt. Ông ta uống cho đã thèm, và ngay sau đó ông ta đau một trận thừa chết thiếu sống.

Người lữ hành đã không nghe lời người tiều phu, bởi vì sự thèm khát uống nước quá mãnh liệt. Người tham đắm, dính mắc vào dục lạc, bị dục lạc ngũ trần chi phối cũng chịu hậu quả tai hại một cách tương tự như vậy. Đó là cách mà dục lạc ngũ trần trói buộc con người. Đức Phật đã dạy rằng: "Dục lạc ngũ trần là thuốc độc", nhưng con người ta quá thèm khát nên không nghe theo lời dạy của Ngài. Người ta uống sắc, thính, hương, vị, xúc và thích thú trong sự hưởng dụng này. Người ta uống, uống mãi nhưng con khát không bao giờ dứt, cho đến ngày người ta từ bỏ cõi đời.

### **67. Gai Nhọn**



Tất cả sự vật chỉ là sự vật, đơn giản thể thôi, chúng chẳng gây ra đau khổ cho một ai cả, cũng giống như cái gai nhọn. Cái gai nhọn có làm cho bạn đau khổ không? Không, nó chỉ là một cái gai nhọn, nó không làm phiền ai cả, nhưng nếu bạn dẫm phải gai, bạn sẽ đau khổ. Tại sao bạn đau khổ? Vì bạn dẫm phải gai. Gai chỉ làm công việc của gai. Nó không làm hại ai cả. Chúng ta đau là do lỗi của chúng ta. Vật chất, cảm giác, tri giác, phản ứng của tâm và sự biết của tâm v.v... tất cả sự vật trên thế gian chỉ là sự vật, đơn giản thể thôi. Chúng sao, chúng vậy, chúng chẳng đụng chạm gì đến ta, chỉ do ta tìm đến chúng mà thôi. Nếu đánh chúng, thì chúng đánh trả lại. Nếu cứ để chúng yên thì chúng chẳng làm phiền ai cả. Chỉ có kẻ ngu ngốc mới gây ra phiền lụy với chúng.

## 68. Cái Bẫy

Đức Phật dạy rằng: Đối tượng của giác quan là một bẫy mồi, bẫy của ma vương. Đó là bẫy của người thợ săn, và người thợ săn chính là ma vương. Nếu thú vật bị vướng vào bẫy của người thợ săn thì thật đáng tội nghiệp. Chúng bị giữ chặt cứng, không vùng vẫy thoát thân được, chỉ còn nước nằm chờ người thợ săn đến. Bạn có bao giờ thấy người ta bẫy chim chưa? Chim vừa đụng đến bẫy thì cổ bị vướng vào bẫy. Một cái vòng giữ chặt lấy cổ. Chim có bay hướng nào cũng không thoát được. Càng vùng vẫy, vòng cổ càng bị thắt chặt hơn. Chim chỉ còn nước đợi người chủ của chiếc bẫy đến bắt thôi. Khi người chủ đến, chim lo sợ cuống quýt, nhưng cổ đã bị thắt chặt, vô phương đào thoát. Bẫy của "sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp" đều như nhau cả, chúng bắt giữ và cột cứng chúng ta.

## 69. Khách Lữ Hành

Khách lữ hành đi xa, muốn trở về nhà, chuyện đương nhiên là không thể chỉ ngồi mà tưởng đến việc trở về là được. Họ phải thực sự lên đường ra đi, và đi đúng hướng mới có thể về đến nhà. Nếu đi lầm đường có thể gặp khó khăn, như đầm lầy hoặc các chướng ngại khó khắc phục khác. Cũng có thể sẽ gặp hiểm nguy nếu không đi đúng đường.

Những người đã về đến nhà, có thể nghỉ ngơi và ngủ thoải mái. Nhà là một mái ấm, nhưng nếu người lữ hành chỉ đi tạt ngang nhà, hay chỉ đi quanh nhà thì sẽ không hưởng được các lợi lạc và sự thoải mái của người trở về nhà.

Cũng vậy, nếu muốn tiến đến nơi an lạc, hạnh phúc do giáo pháp đem lại, chúng ta phải lên đường, phải tự đi lấy, không ai có thể đi thay cho chúng ta. Ngoài ra, phải duyên theo giới, định, huệ để đi cho đến khi ta có được tâm thanh tịnh, sáng suốt, an lạc, hạnh phúc. Đó là kết quả của hành trình trên chánh đạo.

Tuy nhiên, nếu chỉ có kiến thức sách vở, lý thuyết kinh điển, thì đó mới chỉ là sự hiểu biết qua bản đồ và kế hoạch du hành mà chưa thực sự lên đường. Nếu chỉ hiểu biết qua lý thuyết mà không thực hành, thì dù có trải qua hàng trăm kiếp sống cũng không thể nào có được tâm thanh tịnh, sáng suốt và an lạc hạnh phúc. Đó chỉ là sự phí phạm thời giờ mà không gặt hái được lợi ích thật sự của pháp hành. Các bậc thầy là những người chỉ cho ta con đường. Sau khi nghe lời giảng dạy của thầy, chúng ta có chịu tự đi hay không, và do đó có hưởng được lợi ích của sự thực hành hay không, hoàn toàn tùy thuộc vào nơi ta.

## 70. Bài Học Từ Cây Cối

Chúng ta có thể học giáo pháp từ cây cối. Cây sinh ra có nguyên nhân và tăng trưởng theo tiến trình tự nhiên cho đến khi nở nụ, đơm hoa và kết trái. Ngay tại đây, cây giảng dạy giáo pháp cho chúng ta, nhưng chúng ta không hiểu. Chúng ta không đưa chúng vào trong để quán xét, vì thế chúng ta không hiểu cây đang dạy giáo pháp cho chúng ta. Khi trái xuất hiện, chúng ta chỉ biết ăn, mà không hề nhận thức rằng vị ngọt, chua là bản chất của trái cây, và đó là giáo pháp, là lời giảng dạy của trái cây. Tiếp đó lá vàng rồi rụng, chúng ta dẫm lên lá, quét lá, chỉ có thể thôi, mà chẳng tìm hiểu sâu xa. Bởi thế không biết được thiên nhiên đang dạy ta. Về sau đến lúc cây đâm chồi nảy lộc, lá non xuất hiện, ta cũng chỉ đơn thuần nhìn qua. Đó không phải là chân lý được tìm thấy qua những phân tích và suy tư bên trong. Nếu chúng ta biết đem tất cả vào trong và suy xét, chúng ta sẽ thấy sự sinh của cây và sự sinh của ta chẳng có gì khác biệt, cơ thể chúng ta được sinh ra và tồn tại, tùy thuộc vào điều kiện, tùy thuộc vào các yếu tố đất, nước, gió, lửa. Mỗi một bộ phận trong cơ thể của chúng ta biến đổi tùy theo bản chất của nó chẳng có gì khác biệt

với cây cối. Thân, cành, hoa, lá, trái... tất cả đều biến đổi. Tóc, lông, móng, răng, da... tất cả đều biến đổi. Nếu chúng ta hiểu bản chất tự nhiên của sự vật, chúng ta sẽ hiểu chính mình.

### **71. Con Rùa**

Tìm kiếm sự bình an chẳng khác nào đi tìm kiếm rùa có râu, vì không thể nào tìm được. Nhưng khi tâm đã thuần thực thì bình an sẽ đến tìm ta.

### **72. Cành Cây Và Rễ Cây**

Sinh và tử của ta chỉ là một. Bạn không thể có cái này mà chẳng có cái kia. Vừa lúc sinh ra thì ta đã chết rồi. Cái chết và cái sống chỉ là một. Giống như một cội cây. Có cành thì phải có rễ. Có rễ thì phải có cành. Không thể có cái này mà chẳng có cái kia.

Người ta buồn rầu than khóc khi có ai chết, và vui cười hớn hờ khi thấy một đứa trẻ sinh ra đời. Thật si mê và khô hải làm sao! Nếu muốn khóc, hãy khóc lúc có ai sinh ra. Hãy khóc cái nguyên nhân, khóc cái gốc, vì không có sinh thì sẽ không có tử.

### **73. Lúa**

Người nghiên cứu học hỏi giáo pháp, mà không xuyên suốt được nghĩa lý thật sự của giáo pháp thì chẳng khác nào một con chó ngủ trên đồng lúa. Khi nó đói, nó rời khỏi đụn lúa và chạy đi lang thang đây đó kiếm ăn. Mặc dầu sống ngay trên đồng thức ăn, mà chó chẳng hề hay biết. Tại sao vậy? Bởi vì nó không thấy được hạt gạo bên trong. Nó không thể ăn lúa được. Thực phẩm nằm đó, nhưng chó không thể ăn được. Nó không hiểu lúa đây chính là gạo. Có thể lâu ngày chó không tìm được thức ăn và có thể chó sẽ chết trên đồng thức ăn. Con người ta cũng vậy, dầu có nghiên cứu học hỏi giáo pháp nhiều đến đâu đi nữa, chúng ta cũng sẽ không thấy được giáo pháp nếu chúng ta không chịu thực hành. Vì không thấy giáo pháp nên không hiểu giáo pháp.

### **74. Con Trâu**

Đức Phật thực sự dạy chân lý. Nếu bạn xem xét nghiên cứu tường tận, bạn sẽ thấy giáo pháp là chân lý, và bạn sẽ không tranh biện với chân lý được. Nhưng chúng ta chẳng khác nào những con trâu. Nếu không cột bốn chân của trâu lại, thì chúng ta chẳng thể nào cho trâu uống thuốc được. Nhưng khi trâu đã bị buộc chặt bốn chân, trâu không còn làm gì được nữa, và bây giờ nếu bạn muốn bạn có thể bắt nó uống thuốc, và trâu không thể nào cưỡng lại được. Chúng ta cũng vậy, chỉ khi nào bị đau khổ trói buộc ta hoàn toàn, bây giờ chúng ta mới chịu bỏ si mê. Còn như vẫn có cách để trốn chạy, chúng ta sẽ không chịu dứt bỏ si mê một cách dễ dàng.

### **75. Gà Rừng**

Bao lâu chân trí tuệ chưa hiện khởi thì chúng ta thấy các căn và các trần là những kẻ thù. Nhưng khi trí tuệ khởi sinh thì chúng ta không còn xem chúng là những kẻ thù nữa. Bây giờ chúng là cửa ngõ để chúng ta có được sự hiểu biết đúng đắn và sáng suốt.

Một ví dụ dễ hiểu là thái độ của đám gà rừng. Ta đều biết rằng chúng rất sợ loài người. Bởi sống trong rừng nên tôi biết cách dạy chúng và học hỏi từ chúng. Tôi bắt đầu rải lúa cho chúng ăn. Thoạt đầu vì sợ sệt nên chúng không dám đến gần. Dần dần chúng quen đi, và bắt đầu mong đợi được cho lúa ăn. Đầu tiên chúng tưởng rằng hạt lúa là kẻ thù nguy hiểm. Nhưng trong hạt lúa thì không có gì nguy hiểm. Chúng không biết lúa là thức ăn nên chúng sợ. Về sau, khi chúng thấy rằng không có gì phải sợ, chúng đến và ăn lúa một cách an lành. Đám gà rừng là thế đó.

Sống trong rừng ở đây thì chúng ta học một cách tương tự. Khi trước, ta tưởng rằng các căn là trở ngại, và bởi vì ta không biết sử dụng chúng đúng cách nên chúng tạo nhiều vấn đề cho ta. Qua các kinh nghiệm tu



tập, ta biết nhận diện chúng theo Chánh pháp. Ta học cách sử dụng chúng, như là đám gà rừng học cách ăn lúa. Từ đó, chúng không còn chống đối ta, và các vấn đề sẽ biến mất.

## 76. Sân Đầy Các Loại Thú

Nhiều người nghĩ rằng, những người Tây phương đến học với Ngài Ajahn Chah sẽ gặp trở ngại về vấn đề ngôn ngữ, nhưng thực ra không phải vậy. Có người hỏi Ngài Ajahn Chah làm sao Ngài có thể dạy được những người học trò Tây phương? Ngài có nói được tiếng Anh hay tiếng Pháp không? Ngài có nói được tiếng tiếng Đức không? Ngài Ajahn Chah trả lời: Không. Vậy làm thế nào ngài dạy cho họ? Ngài Ajahn Chah hỏi lại:

- Nhà anh có nuôi trâu không?

- Dạ có

- Nhà anh có nuôi bò, chó hay gà không?

- Dạ có.

- Vậy thì anh có dùng ngôn ngữ riêng của bò, gà, chó để nói với chúng không?

- Dạ dĩ nhiên là không.

- Vậy thì làm sao để lo cho nó?

Chỉ với một chút ít trí tuệ ta có thể thấy rõ ràng các pháp của thế gian. Chúng ta sẽ hiểu rằng mọi sự trên cõi đời đều là thầy dạy của chúng ta. Cây cỏ chẳng hạn, có thể làm hiển lộ bản chất thực sự của vạn hữu. Khi có trí tuệ thì chẳng cần phải đặt câu hỏi với ai, chẳng cần phải học hỏi nghiên cứu gì nữa. Chúng ta có thể học hỏi đầy đủ từ thiên nhiên để giác ngộ.

## 77. Hàng Trăm Mọi Thứ

Người ta chỉ nghĩ đến niềm vui khi làm chủ một vật gì mà chẳng hề nghĩ đến những cái rắc rối kèm theo. Khi còn là một sadi tôi thường nói đến hạnh phúc của sự giàu sang, có hàng trăm tôi trai tứ gái, hàng trăm trâu bò và hàng trăm các thứ khác v.v... Người ta thường nghĩ như vậy đó. Nhưng bạn hãy tưởng tượng xem, phải chăm nom săn sóc cho một trăm con bò, một trăm con trâu, chưa kể đến hai trăm tôi trai tứ gái, sẽ khổ sở dường nào? Người ta chẳng hề nghĩ đến những điều khó khăn này. Họ chỉ nghĩ đến việc có nhiều của cải, trâu bò, tôi trai tứ gái mà thôi. Theo tôi thì năm chục con là quá nhiều rồi, chỉ một việc cột dây xổ mũi cho chúng, cũng khiến bạn nhức đầu. Nhưng mấy ai nghĩ đến điều này? Họ chỉ muốn có càng nhiều của cải càng tốt.

## 78. Tổ Kiến

Khi ngồi thiền, ta muốn tâm an tịnh, nhưng tâm cứ vọng động. Ta không muốn suy nghĩ nhưng tâm cứ suy nghĩ. Chẳng khác nào người ngồi trên tổ kiến, kiến cắn muốn điên luôn. Tại sao vậy? Bởi vì khi tâm còn trong thế gian thì dầu cho có ngồi yên nhắm mắt, cũng chỉ thấy các chuyện thế gian. Vui thích, hân hoan, lo âu, sầu muộn, băn khoăn thắc mắc v.v... tất cả đều nổi lên, bởi vì ta chưa hiểu giáo pháp. Nếu tâm cứ như vậy thì không thể nào chịu đựng, không thể nào quán chiếu được các pháp của thế gian. Khi tâm ở trong thế tục là ta đang ngồi trên tổ kiến. Vì ngồi ngay trên tổ kiến lửa thì kiến phải cắn thôi. Vậy phải làm sao đây? Chỉ có cách rời xa tổ kiến thôi.

## 79. Vườn Táo

Nếu bạn hỏi mọi người tại sao họ được sinh ra thì họ bối rối ngay, bởi vì người ta bị đắm chìm trong thế giới cảm quan và hiện hữu hay sự "Có". Chẳng hạn, ta có một vườn táo và rất ưa thích nó. Nếu không dùng

trí tuệ để quán chiếu thì nó sẽ biến thành Hữu hay là Có. Tại sao vậy? Giả sử trong vườn có một trăm cây táo và ta xem chúng là những cây táo của chúng ta. Thế là ta sẽ tái sinh thành những con sâu nằm trong mỗi cây táo đó. Mặc dầu thân thể ta đã đi về nhà, nhưng tâm ta vẫn dính mắc với từng cây táo. Sở dĩ có sự hiện hữu, bởi vì ta dính mắc vào quan kiến, cứ khư khư chấp giữ rằng đó là những cây táo của ta, đó là vườn táo của ta. Nếu có ai đốn ngã một cây táo của ta, ta sẽ chết theo cây táo đó. Ta sẽ giận dữ và đi tìm cho ra lẽ. Ta sẽ đánh lộn và có thể giết chết người đã cả gan đốn ngã cây táo của ta. Cãi cọ nhau, đó là sinh. Ta sinh ra ngay lúc ta chấp giữ một vật gì là của ta. Sinh, được sinh ra từ chỗ chấp giữ đó. Mặc dầu có đến cả ngàn cây táo, nhưng nếu ai chặt ngã đầu chỉ một cây là chặt luôn ta đó. Dính mắc chấp giữ vào vật gì là sinh ra ngay từ đó, hiện hữu ngay tại đó.

## **80. Quả Táo**

Bạn có thể bắt đầu loại bỏ tính ích kỷ bằng sự bố thí. Người ích kỷ tự cảm thấy không hài lòng với chính mình. Nhưng nhiều người rất ích kỷ mà chẳng biết đến hậu quả của sự không rộng lượng này. Bạn có thể kinh nghiệm được điều này nhất là khi bạn đang đói. Nếu bạn có hai quả táo và gặp lúc phải chia xẻ với một người khác, một người bạn chẳng hạn, bạn sẽ phân vân. Chắc chắn là bạn có ý muốn cho rồi đó, nhưng bạn chỉ muốn cho trái nhỏ hơn thôi. Nếu cho trái lớn thì tiếc quá. Muốn suy nghĩ đúng thật là khó vậy. Miệng nói hãy lấy trái táo đi, nhưng bụng nói thầm: "Nhưng mà lấy trái nhỏ thôi nhé", hoặc bạn gọi người bạn đến gần, và nói: "Này cầm lấy trái táo", và đưa trái táo nhỏ cho bạn mình. Đó là một hình thức ích kỷ, mà ít ai để ý đến. Bạn có bao giờ thấy điều này không? Khi cho ra vật gì, bạn phải làm ngược lại bản tính ích kỷ của mình. Dù trong bụng muốn cho trái nhỏ, nhưng phải tự thắng mình để cho trái lớn. Và dĩ nhiên sau khi đã cho, bạn sẽ cảm thấy thoải mái. Muốn tập cho tâm thắng bản tính ích kỷ đã tồn tại từ lâu đời theo lối này, cần phải tự chế, tự thắng mình, tự đào luyện tâm mình. Bạn phải biết cho ra, phải biết xả bỏ và đừng nuôi dưỡng tâm ích kỷ. Đó là cách tốt đẹp và đúng đắn để tự thắng mình.

## **81. Mụn Măng**

Dẫu bạn có thích vật gì đến đâu đi nữa, cũng phải luôn luôn nhớ rằng: Nó không vững bền lâu dài. Chẳng hạn như mụn măng, thấy có vẻ ngon lành đó, nhưng hãy tự nhủ "Chưa chắc." Muốn thử xem có chắc không, bạn phải cố gắng ăn mỗi ngày. Đến một ngày nào đó, bạn sẽ than phiền rằng măng chẳng còn ngon nữa. Rồi bạn sẽ thích ăn món khác, và tin chắc rằng món ăn mới này ngon hơn. Nhưng về sau cũng sẽ thấy chưa chắc nữa. Mọi vật đều không chắc.

## **82. Gậy Lớn, Gậy Nhỏ**

Vì có tri kiến sai lầm, nên người ta không thể giải quyết được những vấn đề của chính mình. Họ chẳng khác nào một người vát cây gậy nhỏ, để lấy cây gậy lớn hơn, nghĩ rằng gậy càng lớn thì càng nhẹ.

## **83. Người Mù**

Muốn nếm hương vị của giáo pháp, bạn phải tự mình thực hành. Đức Phật không nói nhiều chi tiết về kết quả của sự thực hành, bởi vì khó có thể dùng lời để diễn đạt. Chẳng khác nào giải thích cho người mù từ trong bụng mẹ biết thế nào là màu xanh, thế nào là màu đỏ. Bạn có thể thử, nhưng chẳng có kết quả gì.

## **84. Thân Thể Và Vẻ Đẹp Của Nó**

Chúng ta bị mê hoặc bởi thân thể và vẻ đẹp của nó, nhưng thực sự nó bản thủ. Giả sử không tắm trong một tuần, chúng ta có dám đến gần nhau không, hôi lắm! Khi ra mồ hôi, như khi làm việc nặng chẳng hạn, mùi thật khó ngửi. Lúc tắm rửa, mùi thơm của xà phòng thay chỗ cho mùi hôi của cơ thể. Xà phòng có thể tạm thời làm cho thân thể ta thơm tho, nhưng thật ra mùi hôi của cơ thể vẫn còn đó. Khi mùi thơm của xà phòng bay hết rồi thì mùi hôi của cơ thể sẽ trở lại. Ta thường nghĩ rằng cơ thể này đẹp đẽ, đáng yêu và khoẻ mạnh. Ta thường nghĩ rằng ta chẳng sẽ bao giờ già, đau và chết. Kỳ thực, ta bị cơ thể mê hoặc mà quên mất tâm. Tâm mới chính là chỗ nương tựa thực sự.

## **85. Com**

Những lời dạy của Đức Phật có thể giúp chúng ta giải quyết vấn đề của chính mình, nhưng trước tiên chúng ta phải thực hành để phát triển trí tuệ. Cũng như muốn có cơm ta phải bỏ công ra nấu, phải có củi, có nước và phải chờ đến khi cơm sôi, cơm chín. Không thể chỉ bỏ gạo vào nồi là có cơm ngay được.

### **86. Lò Gạch**

Khi có cảm giác khởi dậy trong tâm thì hãy nhận diện nó, chứ đừng hất hủi nó. Đó là cách nhìn đúng đắn. Bạn có bao giờ thấy người ta nung gạch chưa? Người ta đốt một đồng lửa trước lò gạch và để tất cả khối lọt vào bên trong. Tất cả sức nóng đều dồn vào trong lò. Chỉ cần làm như thế, và khi nhận đủ sức nóng, gạch sẽ chín.

Thực hành giáo pháp cũng giống như nung gạch trong lò. Tất cả cảm giác đều dồn vào trong để chúng chuyển thành chánh kiến. Tất cả sắc, thanh, hương, vị, xúc v.v... đều đưa vào trong, cảm giác sẽ trở thành kinh nghiệm quý báu giúp trí tuệ phát sinh.

### **87. Chiếc Cầu**

Hãy giữ tâm như chiếc cầu kiên cố, chứ đừng như nước thủy triều lên xuống dưới cầu.

### **88. Tượng Phật**

Giác ngộ không có nghĩa là bất động như một pho tượng Phật. Người giác ngộ vẫn suy nghĩ, nhưng họ biết rằng, tiến trình của sự suy nghĩ là vô thường, bất toại nguyện và trống rỗng hay không có tự ngã. Cứ thực hành đi, rồi chúng ta sẽ thấy những điều này một cách rõ ràng. Chúng ta cần phải tìm hiểu khổ đau, để chấm dứt nguyên nhân của đau khổ. Nếu không thấy được điều đó thì trí tuệ sẽ chẳng bao giờ nảy sinh. Không nên đoán mò mà phải thấy sự vật một cách rõ ràng và chính xác đúng theo thực tướng của nó - cảm giác chỉ là cảm giác, tư tưởng chỉ là tư tưởng. Đó là cách thức chấm dứt mọi vấn đề rắc rối trên cõi đời này.

### **89. Xây Nhà Và Nhuộm Áo Quần**

Chỉ muốn làm phước mà không trao đổi phẩm hạnh thì chẳng khác nào xây dựng lâu đài trên cát; chẳng bao lâu sau lâu đài sẽ sụp đổ mà thôi. Cũng giống như muốn nhuộm vải, nhưng không chịu giặt sạch tấm vải trước khi nhuộm. Nhiều người đã làm như vậy, họ chẳng cần chú ý gì đến tấm vải. Khi muốn nhuộm, họ chỉ nhúng tấm vải vào thuốc nhuộm mà chẳng cần để ý đến tấm vải sạch hay dơ. Nếu tấm vải dơ thì nhuộm như thế vải còn tệ hại hơn. Hãy nghĩ đến điều này, nhuộm một tấm vải vừa cũ vừa dơ thì lúc nhuộm xong tấm vải có đẹp chẳng? Nhưng người ta thường làm như thế. Người ta chỉ thích làm điều thiện mà không chịu bỏ làm điều ác. Họ quên một điều quan trọng là chỉ khi nào tấm không dơ bẩn, lúc ấy tấm mới bình an tĩnh lặng mà thôi. Bạn hãy tự nhìn vào bên trong chính mình, hãy xét xem thân khẩu ý của mình đã có gì sai lầm. Ngoài thân khẩu ý ra, bạn chẳng có gì để sửa chữa nữa.

## **Phần II**

### **90. Những Chiếc Xe**

Các tôn giáo trên thế gian, giống như những chiếc xe hơi có đủ loại đủ cỡ, nhưng tất cả đều chạy về một hướng. Người không nhìn thấy điều này thì tâm chẳng có một chút ánh sáng.

### **91. Mèo**

Khi phiền não dấy lên, bạn phải có biện pháp để đối trị chúng. Phiền não chẳng khác nào một con mèo. Khi bạn cho đồ ăn nó thích, thì nó sẽ quấn quýt bên bạn mãi để được ăn thêm. Nếu một ngày nào đó nó cào bạn, và bạn quyết định không cho nó ăn nữa thì mèo sẽ không còn lẩn quẩn bên bạn. Thật ra, lúc đầu mèo còn đến với bạn và kêu meo meo nũng nịu, nhưng nếu bạn cương quyết không cho nó ăn, không thềm dềm xia gì đến nó, thì nó sẽ xa lánh bạn luôn. Phiền não trong tâm bạn cũng như vậy, nếu bạn không nuôi dưỡng,

không cung cấp thức ăn cho phiền não thì phiền não sẽ không đến quấy rầy bạn, và tâm bạn sẽ bình an tĩnh lặng.

## 92. Gà Trong Chuồng

Khi sự bình an tĩnh lặng trong tâm phát triển thì tâm sẽ ổn định như gà được nhốt vào chuồng, không thể chạy nhảy bươi móc bên ngoài. Khi đã bị nhốt vào chuồng, tuy gà không thể lang thang bên ngoài, nhưng gà có thể đi lại trong chuồng. Dầu có thể đi quanh quần trong chuồng, nhưng gà không thể gây ra một tai hại quan trọng nào vì gà đã được giữ trong chuồng. Nhiều người không muốn có một cảm giác hay ý nghĩ nào phát sinh trong khi họ đang hành thiền, nhưng cảm giác và tư tưởng vẫn phát sinh. Khi tâm bình an tĩnh lặng, thì sự chánh niệm tỉnh thức sẽ giữ cho tâm không rung động. Có nghĩa là khi có cảm giác hay tư tưởng nào đẩy động lên trong tâm, thì chúng chỉ quanh quẩn trong "chuồng" của sự tĩnh lặng và không thể quấy rầy hay gây ra tai hại nào cho người hành thiền.

## 93. Trẻ Con

Nếu bạn không kiểm soát và chế ngự tâm, mà chỉ chiều thuận theo những tư tưởng tình cảm của nó, thì bạn đã thực hành sai lầm rồi, chẳng khác nào nuôi chiều theo ý thích của trẻ con. Con nít ưa thích thứ gì, cha mẹ chúng cho chúng ngay thứ đó. Phải chăng đó là phương pháp dạy trẻ tốt đẹp? Lúc trẻ con còn bé, ta có thể nuôi chiều nó một thời gian, nhưng khi nó bắt đầu biết nói thì phải thỉnh thoảng trách phạt nó, nếu không nó sẽ trở nên hư hỏng sau này. Tâm cũng phải được huấn luyện như vậy. Đừng chiều theo những đòi hỏi của tâm.

## 94. Cây Óm Yếu Cong Queo

Cốt tủy của việc thực hành là chăm chú quán sát theo dõi tâm, nhận biết ý định của tâm. Muốn nhận biết ý định của tâm, bạn phải có trí tuệ. Đừng có tâm phân biệt, đừng bất bình phiền não khi thấy người khác không làm đúng theo ý thích của mình, đừng khó chịu khi chứng kiến những việc, những điều mà mình không ưa thích. Bạn có cảm thấy buồn khổ khi thấy một thân cây trong rừng óm yếu cong queo không được to lớn thẳng thắn như những cây khác không? Thật là khờ dại khi buồn khổ như thế. Đừng phán xét những người khác, bởi vì có rất nhiều hạng người trên thế gian này. Tại sao tự mang vào mình gánh nặng muốn thay đổi, muốn sửa đổi tất cả những người khác? Nếu bạn muốn thay đổi, muốn sửa đổi một cái gì đó thì hãy thay đổi, sửa đổi sự vô minh của mình thành trí tuệ.

## 95. Cái Khay Bần

Nhiều người cho rằng bản tánh của tâm là thanh tịnh trong sáng, và bởi vì mọi người đều có Phật tánh nên không cần phải hành thiền làm gì. Điều đó chẳng khác nào lấy một cái gì sạch sẽ, như cái khay này chẳng hạn, nhỏ vài giọt nước dơ lên trên đó. Có thể nào bạn cho rằng cái khay này vốn sạch sẽ nên chẳng cần phải chùi rửa làm gì không?

## 96. Lầu Trên, Lầu Dưới

Người ta tạo ra danh từ, tên gọi để dễ dàng trong việc giao tiếp, đàm luận, học hành vv... nhưng sự vật mang bản chất tự nhiên của nó, nó sao thì nó vậy thôi. Dù ta có đặt cho nó danh từ gì đi nữa thì nó vẫn chỉ là vậy. Chẳng hạn bây giờ chúng ta đang ngồi ở lầu dưới, trên sàn đá này. Sàn đá chỉ là nền tảng, nó không thể di động hay chuyển lui chuyển tới nơi nào. Lầu trên thì cũng từ nền nhà dưới này mà được xây dựng lên thôi. Lầu trên cũng giống như mọi thứ mà chúng ta thấy trong tâm: hình sắc, cảm giác, tri giác, phản ứng. Chúng không thực sự có mặt theo cách mà ta muốn áp đặt cho chúng. Chúng chỉ là sự chế định, vừa sinh ra thì tức khắc bị diệt ngay. Chúng chỉ là giả danh mà chẳng hề có tự tính.

## 97. Những Giọt Nước

Hãy giữ gìn giới luật. Lúc đầu bạn có thể phạm giới. Nhưng khi bạn nhận biết được sai lầm này thì hãy lập tức chấm dứt và thiết lập giới luật trở lại. Có thể bạn lại phạm giới lần nữa nhưng khi nhận biết được mình

phạm giới thì hãy tái lập giới luật trở lại lần nữa. Việc hành thiền cũng vậy, tâm chánh niệm phải được tái lập nhiều lần cho đến khi được ổn định. Giống như những giọt nước rơi từ chiếc bình. Nếu chỉ nghiêng bình một chút nước sẽ rơi chậm: bốp... bốp... bốp... Nhưng nếu nghiêng bình nhiều hơn thì những giọt nước cũng sẽ rơi nhanh hơn: bốp bốp bốp. Nghiêng bình nhiều hơn nữa nước không còn rơi thành giọt mà biến thành một dòng liên tục. Những giọt nước đã biến đi đâu mất rồi? Chúng chẳng đi đâu cả, mà chuyển thành một dòng nước đều đặn. Khi chánh niệm của bạn được tăng cường thì cũng giống như vậy.

### **98. Con Vịt**

Dầu bạn có muốn cơ thể này tồn tại lâu dài, thì nó cũng không thể chiều theo ý bạn được. Muốn như thế chẳng khác nào muốn vịt trở thành gà. Khi biết rằng không thể nào mong gà thành vịt, vịt thành gà, vịt phải là vịt, gà phải là gà, và khi biết rõ rằng cơ thể này phải là cơ thể, và nó phải già đau chết, thì bạn mới có đủ năng lực và sức mạnh để đối diện với những đổi thay của cơ thể mình.

### **99. Con Giun Đất**

Một vài người đến hỏi tôi, phải chăng khi thấy được vô thường, khổ và vô ngã, người ta sẽ vất bỏ tất cả, trở thành lười biếng và không muốn làm gì nữa? Tôi trả lời với họ rằng, không phải như vậy, mà trái lại, họ càng siêng năng làm việc hơn, nhưng họ làm với tâm không dính mắc, và chỉ làm những việc hữu ích. Những người ấy lại tiếp tục hỏi, nếu mọi người đều hành thiền, đều thực hành giáo pháp, thì chẳng có việc gì trên thế gian này có thể hoàn thành được và sẽ không có tiến bộ nữa. Nhưng phải chăng, lo sợ như thế thì chẳng khác nào con giun lo sợ sẽ hết đất để ăn.

### **100. Mùi Phân**

Bạn không thể đi đến một nơi nào trên thế gian này để tránh đau khổ. Khi tâm còn ở trong thế gian thì không thể nào thoát khỏi khổ đau. Tâm còn dính mắc với thế gian mà muốn tránh khỏi đau khổ chẳng khác nào muốn tránh mùi hôi của bãi phân lớn lại đến gần một bãi phân nhỏ. Ở nơi nào thì bãi phân lớn và bãi phân nhỏ cũng đều có mùi hôi như nhau.

### **101. Vật Đắt Giá**

Giả sử bạn làm chủ một vật thật đắt giá. Ngay lúc có vật trong tay, tâm bạn thay đổi, và bạn sẽ tự nhủ: "Bây giờ ta phải cất ở đâu đây? Nếu để ở đây sẽ có người lấy mất." Thế rồi bạn băn khoăn suy nghĩ tìm nơi cất giấu. Đó là đau khổ. Đau khổ khởi sinh vào lúc nào? Đau khổ khởi sinh khi chúng ta biết mình đang làm chủ một vật gì đó. Đó là chỗ ở của đau khổ. Trước khi có được vật này, ta không đau khổ. Không đau khổ bởi vì không có vật để tâm ta dính mắc vào. Tự ngã cũng vậy, nếu chúng ta nghĩ đến danh từ: "Tôi, Ta" thì mọi vật quanh ta đều trở thành của ta, và sự rắc rối theo liền sau đó. Nếu không có tôi, ta thì chẳng có gì rắc rối cả.

### **102. Đau Nhức Bên Trong**

Người ta phân vân không biết tại sao khi bắt đầu loại bỏ tham muốn, thì nhiều vấn đề rắc rối phát sinh. Chuyện đó chẳng có gì lạ cả. Vì trước đây khi nuôi dưỡng phiền não, bạn đã đối xử nhẹ nhàng với chúng, vuốt ve nuông chiều chúng. Như người bị vết thương bên trong mà chỉ đắp thuốc bên ngoài nên không có cảm giác gì. Bây giờ mổ ra để trị tận gốc thì chắc chắn không tránh khỏi đau đớn.

### **103. Rơi Từ Cây Xuống**

Nếu dựa vào kinh điển thì ta có thể phân tích thập nhị nhân duyên ra thành: Vô minh sinh ra hành nghiệp, hành nghiệp sinh ra thức, thức sinh ra danh sắc, danh sắc sinh ra lục nhập, lục nhập sinh ra xúc, xúc sinh ra thọ, thọ sinh ra ái, ái sinh ra thủ, thủ sinh ra hữu, hữu sinh ra sinh, sinh sinh ra già, đau, chết và tất cả những khổ đau khác. Nhưng trên thực tế, khi tiếp xúc với vật gì ta không ưa thích thì đau khổ phát sinh ngay tức khắc. Tâm xuyên qua chuỗi thập nhị nhân duyên một cách thật nhanh chóng khiến ta không thể nào theo kịp. Như trường hợp rơi từ trên cây xuống. Trước khi biết được chuyện gì xảy ra thì... "Bụp", ta đã nằm



ngay dưới đất. Thật ra, trước khi chạm đất ta đã xuyên qua nhiều cành lá, nhưng vì sự rơi quá nhanh khiến ta không thể nào đếm kịp hay nhớ hết trong lúc đang rơi. Cũng giống trường hợp thập nhị nhân duyên. Nỗi đau khổ tức khắc mà chúng ta kinh nghiệm là kết quả của một chuỗi dài xuyên qua thập nhị nhân duyên. Đó là lý do tại sao Đức Phật khuyên nhủ hàng môn đệ phải quán chiếu và hiểu rõ tâm mình để có thể biết mình trước khi đụng mặt đất.

Giữa việc nghiên cứu giáo pháp và thực hành giáo pháp có nhiều sự khác biệt. Chân giáo pháp phải học hỏi là tìm một con đường để thoát khỏi sự bất ưng ý, thoát khỏi sự đau khổ của đời sống và đạt được hạnh phúc bình an cho chính mình cùng tất cả chúng sanh. Khi tâm an tịnh, tức là nó đang ở trong điều kiện bình thường. Khi tâm di động thì tư tưởng hình thành. Hạnh phúc hay đau khổ là một phần của tâm hoạt động này, bất an và tham ái cũng được hình thành như thế. Nếu bạn không hiểu rõ đặc tính luôn luôn di động của tâm thì bạn sẽ sẵn đuối theo tư tưởng hình thành mãi và trở thành nạn nhân của nó. Thế nên, Đức Phật dạy chúng ta hãy quán sát hoạt động của tâm, theo dõi tâm di chuyển. Khi theo dõi tâm, ta sẽ thấy được những đặc tính căn bản của tâm. Đó là: vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Bạn nên tỉnh thức và quán sát những hiện tượng tâm lý này. Bằng cách quán sát, theo dõi bạn có thể học được tiến trình của nhân duyên. Đức Phật dạy rằng vô minh là nhân phát sinh ra hành nghiệp và mọi hiện tượng. Hành nghiệp hay sự chú ý này phát sinh ra thức và thức lại là nhân của thân và tâm. Đó là tiến trình của nhân duyên.

Khi bắt đầu nghiên cứu Phật giáo, ta thấy rằng lối dạy theo truyền thống kinh điển đem lại nhiều lợi ích. Nhưng khi thấy được tiến trình diễn ra bên trong, ta mới thấy rõ tầm quan trọng của sự thực hành. Những kẻ chỉ học pháp học mà không thực hành thì không thể nào theo kịp sự mau lẹ của tiến trình này. Dĩ nhiên tiến trình của tâm được kinh điển hệ thống hóa và mô tả rõ ràng, nhưng kinh nghiệm là kiến thức thực nghiệm vượt ra ngoài sách vở học hỏi. Sách vở không thể mô tả cho chúng ta biết những gì chỉ được biết đến bằng kinh nghiệm. Làm sao sách vở có thể diễn tả cho ta biết: đây là những cảm giác phát sinh, đây là tác ý, đây là một loại tâm đặc biệt, đây là sự khác biệt của thân và tâm v.v... Cũng như khi bạn trèo cây và bị rơi xuống đất, bạn không thể biết được bạn đã rơi bao nhiêu thước, bao nhiêu tấc, đã xuyên qua bao nhiêu cành lá trước khi chạm mặt đất. Bạn chỉ biết bạn rơi xuống đất và thấy đau mà thôi. Không sách vở nào mô tả được cảm giác lúc ta đang rơi và cảm giác đau khi ta chạm đất. Sách vở nghiên cứu giáo pháp được hệ thống hóa và làm cho rõ ràng. Nhưng thực tế không chỉ đi theo một lối đơn giản.

Bởi thế, chúng ta phải dùng trí tuệ sâu xa của mình để nghiệm xem cái gì đã khởi sinh trong tâm người giác ngộ. Người giác ngộ hiểu biết qua kinh nghiệm của họ rằng, tâm không phải là ta, không phải là tự ngã của ta. Khi nói cho chúng ta biết tên của các loại tâm và tâm sở, Đức Phật không muốn cho chúng ta dính mắc vào ngôn từ. Ngài chỉ muốn chúng ta thấy tất cả đều vô thường, khổ và vô ngã. Ngài dạy chúng ta hãy buông bỏ tất cả. Khi các pháp phát sinh hãy chánh niệm, biết chúng. Tâm thực hiện được sự ghi nhận giác tỉnh này mới là tâm được huấn luyện đúng cách. Khi tâm bị khuấy động thì nhiều loại tâm, tâm sở, phản ứng v.v... hình thành và nảy nở liên tục. Cho dù tâm tốt hay tâm xấu, ta cũng chỉ theo dõi và để chúng như thế. Đức Phật chỉ dạy đơn giản: "Vắt bỏ hết". Nhưng ta không thể vắt bỏ chúng ngay được đâu! Hãy tỉnh cần quán sát theo dõi hiểu rõ tâm mình, để biết làm thế nào để vắt bỏ chúng.

#### **104. Nông Phu Và Người Mẹ**

Trong việc tu hành, hễ bạn thấy nơi nào còn khuyết điểm thì hãy gia tâm chú ý vào nơi ấy. Trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, hãy chú tâm vào đấy, giống như người nông phu chưa cày xong thửa ruộng của mình. Mỗi năm người nông phu đều phải chuẩn bị đất để sẵn sàng gieo hạt. Nhưng năm nay chưa cày xong thửa ruộng nên lúc nào tâm người nông phu cũng hướng về thửa ruộng. Tâm người nông phu không thể nào an vui, bởi vì anh ta biết công việc của mình chưa làm xong. Mặc dầu đang vui với bạn bè nhưng anh không cảm thấy thoải mái chút nào, vì tâm trí anh lúc nào cũng ưu tư đến thửa ruộng còn dang dở. Hoặc như người mẹ đặt đứa con nhỏ trên lầu để đi xuống dưới lầu cho súc vật ăn. Tâm người mẹ lúc ấy luôn luôn hướng về người con, lo lắng không biết có gì xảy ra với đứa trẻ. Mặc dầu đang làm công việc khác, nhưng tâm người mẹ không rời đứa con. Việc hành thiền của chúng ta cũng như vậy. Chúng ta không được quên. Dầu đang làm công việc khác, nhưng tâm không thể nào xa việc thực hành. Tâm phải ở trong thực hành ngày và đêm. Muốn cho việc hành thiền thực sự đạt được tiến bộ thì phải làm như thế.

#### **105. Quả Bóng Đá**

Chỉ nghe giáo pháp suông mà không hành thiền, thì khó có thể giác ngộ. Tuy thế, việc nghe giáo pháp rất hữu ích. Vào thời Đức Phật có nhiều vị chứng nghiệm được giáo pháp và một số đắc quả Alahán trong lúc nghe giáo pháp. Ta có thể so sánh những vị này với những quả bóng đá. Khi quả bóng đá được bom hơi vào thì nó phồng lên. Không khí bên trong bị dồn nén có khuynh hướng muốn thoát ra ngoài, nhưng không có chỗ nào để thoát. Khi đâm một cây nhọn vào quả bóng, thì tức khắc hơi xì ra. Tâm của các vị môn đồ của Đức Phật khi nghe giáo pháp mà giác ngộ thì cũng như vậy. Khi họ nghe giáo pháp và giáo pháp xuyên thấu tâm họ như cây nhọn đâm vào quả bóng thì trí tuệ phát sinh. Họ tức khắc thông suốt chân giáo pháp.

### **106. Bọn Bè**

Đức Phật không muốn chúng ta để cho tâm dẫn đi đâu thì đi. Ngài muốn chúng ta phải luôn luôn làm chủ tâm mình. Nếu tâm muốn đi hướng này, phải dẫn nó đi hướng khác. Nói cách khác, khi tâm muốn điều gì thì đừng chiều theo nó. Giống như trường hợp làm bạn với người nào, nhưng cuối cùng thấy ý kiến của nhau không còn tương đồng nữa, không còn hiểu nhau nữa và nhiều cuộc cãi vã xảy ra, thế rồi đường ai nấy đi. Làm như vậy là đúng. Đừng chiều theo tâm. Người nào chiều theo tâm tức là chiều theo sự ham muốn thích thú của tâm và những cái khác của tâm. Điều này cho thấy người ấy không thực hành giáo pháp.

### **107. Trái Cây Trong Tay**

Việc thực hành giáo pháp rất quan trọng. Nếu không thực hành thì sự hiểu biết của chúng ta chỉ có tính cách hời hợt bề ngoài, chỉ có lớp vỏ mà bên trong rỗng không. Chẳng khác nào có trái cây trong tay mà chẳng hề ăn. Mặc dầu làm chủ nó, nhưng chẳng hưởng ích lợi từ nó. Chỉ khi nào thực sự ăn trái cây này ta mới thưởng thức được hương vị của nó.

### **108. Cây Ăn Trái**

Cây trưởng thành, đơm bông kết trái rồi chín. Trái thối rữa, hạt găm xuống đất, mọc lên cây mới. Cây mới lại lớn lên, nở hoa ra trái, và một chu kỳ mới bắt đầu. Cuối cùng nhiều trái chín rơi rụng, rồi hạt găm xuống đất và nhiều cây mới khác mọc lên. Thế gian cũng như vậy, không có gì mới lạ, chỉ là sự tuần hoàn có hữu mà thôi. Cuộc sống của chúng ta ngày nay chẳng có gì khác. Việc ta làm hôm nay chẳng qua là những việc ta làm trước đây. Chúng ta suy nghĩ thật nhiều, có rất nhiều việc thu hút chúng ta, nhưng chẳng có việc nào dẫn ta đến chỗ hoàn mãn thật sự.

### **109. Giỏ Rác**

Đôi khi việc dạy dỗ rất khó khăn, cần nhiều kiên nhẫn. Thầy dạy đạo là cái thùng rác để mọi người vứt bỏ vào đó mọi nỗi bực dọc và mọi vấn đề rắc rối. Thầy dạy càng nhiều người thì thùng rác của thầy càng đầy. Nhưng đừng lo lắng. Dạy dỗ người khác là phương cách tuyệt diệu để thực hành Phật Pháp. Phật Pháp sẽ hỗ trợ cho người nào thành thật áp dụng Phật Pháp vào đời sống của họ. Người nào dạy dỗ kẻ khác, trí hiểu biết sẽ phát triển.

### **110. Đi Sai Đường**

Nhiều người cho rằng làm như vậy, tụng thuộc lòng như vậy, học như vậy, như vậy thì sẽ hết khổ. Nhưng như vậy thì chẳng khác nào người ham muốn đủ thứ, cố gắng thu thập tích tụ thật nhiều thứ, nhiều của cải, và nghĩ rằng khi họ thu thập đầy đủ thì sự đau khổ sẽ giảm. Hay như người mang gánh nặng trên vai, nghĩ rằng càng chất thêm đồ đạc vào thì gánh càng nhẹ hơn. Đó là lối suy nghĩ của người thế gian, nhưng lối suy nghĩ này đi ra ngoài chánh đạo. Giống như một người đi về hướng Nam, còn người kia đi về hướng Bắc, nhưng họ nghĩ rằng họ đi cùng hướng.

### **111. Đường Ra Phố**

Nhiều người phân vân khi thấy ngày nay có nhiều thầy và nhiều lối hành thiền khác nhau. Nhưng chẳng qua cũng giống như chuyện đi vào thành phố bằng nhiều lối khác nhau. Dầu đi lối nào, nhanh hay chậm rồi cuối cùng cũng đến thành phố. Thông thường các phương pháp hành thiền chỉ khác nhau bề ngoài. Nhưng có



một điều cốt yếu là các phương pháp hành thiền đúng theo lời Phật dạy phải dẫn đến chấm dứt tham ái. Cuối cùng bạn phải vất bỏ mọi hệ thống, mọi phương pháp, và ngay cả vị thầy của mình. Phương pháp nào dẫn đến sự dứt bỏ, diệt trừ tham ái thì đó là phương pháp thực hành đúng đắn.

### **112. Đối Diện Với Chính Mình**

Bạn có thể đi đây đi đó để tham học với các thiền sư và để thử qua những phương pháp hành thiền. Một số các bạn ở đây đã từng làm như thế. Đó là điều ước muốn và là việc tự nhiên. Sau khi bạn đã đặt nhiều câu hỏi với các vị thiền sư và đã biết được phương pháp hành thiền, bạn sẽ nhận thấy rằng tất cả những việc bạn làm chẳng đưa bạn đi đến chân lý ngoài sự buồn chán. Rồi bạn sẽ thấy rằng chỉ khi bạn đứng lại để xem xét tâm mình, thì lúc ấy bạn mới thấy được, mới tìm được những gì Đức Phật dạy. Chẳng cần phải đi tìm cái gì bên ngoài, hãy trở về đối diện với bản chất thật sự của chính mình. Chính lúc trở về đối diện với mình bạn sẽ thấy chân lý.

### **113. Tiêu Hóa Tốt**

Đừng vội vã diệt trừ phiền não. Trước tiên, bạn phải kiên nhẫn tìm hiểu đau khổ và nguyên nhân của nó, có thể mới loại bỏ được phiền não hoàn toàn. Cũng như muốn đồ ăn được tiêu hóa dễ dàng, bạn phải nhai kỹ vậy.

### **114. Trạm Trung Tâm**

Muốn hành thiền bạn phải có hai đặc tính chính yếu: sự thành thật và ngay thẳng. Không cần phải đọc Tam tạng kinh điển bạn mới biết thế nào là tham, sân, si. Tham lam, sân hận, si mê nằm sẵn trong tâm bạn. Chẳng cần phải đọc sách mới biết được chúng. Hãy để cho sự hiểu biết tự phát bên trong bạn là bạn đã thực hành đúng đắn. Nếu bạn muốn thấy xe lửa thì chỉ cần đến nhà ga trung tâm, chẳng cần phải đi hết các tuyến Bắc, Nam, Đông, Tây v.v... mới có thể nhìn thấy xe lửa. Muốn thấy từng chiếc xe lửa một, bạn chỉ cần đợi ở nhà ga trung tâm. Đó là trạm cuối cùng của tất cả các chuyến.

Nhiều người nói với tôi rằng, họ muốn hành thiền. Nhưng họ không biết phải làm sao, họ không hiểu hay chưa nghiên cứu kinh điển, hoặc là họ đã quá già, nhớ trước quên sau, nên không thể hành thiền được. Đừng lo lắng chuyện đó. Hãy nhìn ngay đây, nhìn ngay nơi nhà ga lớn trung tâm này. Tham khởi lên ở đây, sân khởi lên ở đây, và si khởi lên cũng tại đây. Bạn chỉ cần ngồi đây và theo dõi, quán sát mọi chuyện khởi lên. Hãy hành thiền ngay ở đây, bởi vì ngay đây là chỗ bạn dính mắc vào, và ngay đây là chỗ giáo pháp khởi lên.

### **115. Sợi Tóc Trong Tô Canh**

Tại sao cơ thể lôi cuốn, hấp dẫn bạn và bạn dính mắc vào đấy? Bởi vì chỉ có con mắt thịt nhìn thấy cơ thể, mà con mắt của tâm thì không nhìn thấy. Bản chất thật sự của cơ thể là không sạch, không đẹp đẽ, vô thường và ở trong tình trạng hủy hoại. Hãy nhìn cơ thể như nhìn một sợi tóc trong tô canh. Sợi tóc có đẹp không? Hãy nhìn thấy rõ ràng rằng cơ thể chẳng có gì ngoài đất, nước, gió, lửa - chẳng có ai ở đấy cả. Trong khi bạn muốn làm cho cơ thể đẹp lên thì nó đang tan rã đấy.

### **116. Sợi Tóc Che Quả Núi**

Ý kiến, quan niệm, sự chấp giữ luyến ái, chẳng khác nào một sợi tóc có thể che khuất ngọn núi cao. Bởi vì chúng đã ngăn trở không cho ta thấy được sự vật vốn rất đơn giản, bình thường và rõ ràng. Chúng ta bị quan kiến tự ngã, dục vọng chi phối mạnh mẽ, nên không thể nhìn thấy chân tướng của sự vật. Vì vậy, chỉ một sợi tóc cũng có thể khiến ta không thấy được một ngọn núi cao. Chỉ dính mắc vào một chút dục vọng thôi cũng đủ khiến cho ta không thấy rõ sự thật, điều này thật rõ ràng như ban ngày.

### **117. Giảng Đường**

Đối với cơ thể này, ta chỉ là khách, chứ không phải là chủ nhà thật sự. Như cái giảng đường này đây, thật ra chẳng phải là của ta. Ta chỉ là người thuê nhà tạm thời, cũng giống như lũ chuột, thằn lằn và tắc kè đang sống trong giảng đường này, nhưng ta chẳng hề ý thức điều đó. Cơ thể ta cũng vậy. Rõ ràng Đức Phật đã dạy rằng không có một cái tôi nào cư ngụ bên trong cơ thể này, nhưng ta cứ khư khư tin chắc rằng cơ thể này là của ta, của ta thật sự. Đó là quan kiến sai lầm.

### **118. Năm Bùn**

Nếu cầm một nắm bùn trong tay rồi bóp mạnh, thì bùn sẽ theo kẽ ngón tay tràn ra. Người bị đau khổ cũng vậy, khi sự đau khổ bóp chặt họ, thì họ cũng tìm cách thoát ly.

### **119. Gà Mái Hay Gà Trống**

Giảng dạy cho những người có trình độ bất đồng thật là khó khăn. Nhiều người có sẵn tư kiến từ trước. Dạy họ sự thật, họ cho rằng đó là không thật: "Tôi đúng, thầy sai." Như thế thì cuối cùng chẳng đi đến đâu cả. Nếu không sớm xả bỏ thì sẽ chuốc lấy khổ đau. Giống như trường hợp có bốn người đàn ông cùng đi vào rừng và nghe tiếng gà. Ba người cho rằng đó là gà mái, một người khác quả quyết đó là gà trống. Anh ta hỏi: "Làm sao con gà mái có thể gáy như vậy được?" Ba người kia trả lời: "Con gà kia chắc chắn là có miệng, phải vậy không? Có miệng thì nó phải gáy." Họ cãi nhau, ý kiến bất đồng và không vui, nhưng rốt cuộc tất cả đều sai. Cho dù bạn có gọi nó là gà mái hay gà trống, đó cũng chỉ là cái tên thôi. Chúng ta bảo gà mái là thế này, gà trống là thế kia. Gà trống gáy thì như vậy, gà mái tặc tác thì như thế kia, đó là chúng ta đã dính mắc và bị trói buộc vào thế gian. Thật ra, nếu biết rằng chẳng có gà mái hay gà trống gì cả thì mọi chuyện sẽ chấm dứt.

### **120. Dược Thảo**

Lý thuyết về giáo pháp chẳng khác nào một cuốn sách viết về các loại cây thuốc, và việc thực hành giáo pháp chẳng khác nào đi tìm các cây thuốc này. Nghiên cứu sách vở giúp ta biết được các loại cây thuốc, nhưng chúng ta chưa nhìn tận mắt các cây thuốc. Chúng ta chỉ được xem những hình vẽ sơ sài và tên gọi. Nhưng khi đã có được cuốn sách thuốc và đã học hỏi nghiên cứu, ta có thể dễ dàng đi tìm các cây thuốc. Sau khi tìm tòi nhiều lần, chúng ta có thể nhận dạng các cây thuốc một cách dễ dàng. Bằng cách này ta đã sử dụng cuốn sách một cách hữu ích. Sở dĩ chúng ta có thể nhận ra nhiều loại cây thuốc vì chúng ta đã nghiên cứu sách thuốc trước. Sách thuốc là thầy của chúng ta. Cũng vậy, phần lý thuyết về giáo pháp có lợi ích và giá trị như thế. Vì vậy, nếu chỉ hoàn toàn y cứ vào việc hành thiền mà không để thì giờ học hỏi thì chẳng khác nào đi tìm cây thuốc mà không học hỏi nghiên cứu trước. Chẳng biết gì về vật mà ta muốn tìm thì làm sao mà tìm được vật ấy. Nhưng chỉ học hỏi nghiên cứu sách thuốc, mà không đi tìm thuốc, không nhận diện được mặt thuốc, thì cũng chẳng đem lại lợi ích gì. Bởi vậy, cả lý thuyết lẫn thực hành đều quan trọng.

### **121. Chủ Và Khách**

Tâm chỉ là một điểm đơn giản, nhưng là trung tâm của vũ trụ. Tâm chúng ta chẳng khác nào người chủ, và các cảm giác chẳng khác nào những người khách đến ngụ trong nhà ta một thời gian. Hãy tìm hiểu kỹ những du khách này. Hãy làm quen với những bức tranh sống động do họ vẽ, và những câu chuyện hấp dẫn do họ kể. Hãy ngoạn ngoạn theo họ, nhưng nhớ đừng rời khỏi chỗ ngồi của bạn, vì ngoài chiếc ghế bạn đang sử dụng không còn chiếc ghế nào quanh đấy nữa. Nếu bạn tiếp tục giữ chỗ ngồi, rồi chào mừng từng vị khách khi họ đến, nghĩa là luôn luôn giữ chánh niệm, chuyển tâm đến những người hiểu biết, tình thức thì những người khách khác cuối cùng sẽ không đến nữa. Nếu bạn thực sự chú ý đến họ, họ sẽ đến với bạn bao nhiêu lần nữa, chuyện trò với họ, bạn sẽ hiểu rõ từng người một. Chắc chắn cuối cùng tâm bạn sẽ an định.

### **122. Hòn Sắt Nóng**

Người hành thiền thuần thực thấy mọi sự, mọi vật đều sinh diệt không ngừng, chẳng có gì thường tồn, bất biến. Họ quán sát theo dõi mọi khía cạnh, mọi chiều hướng của sự vật, và thấy rằng chẳng có gì bền vững cả. Trong mọi tư thế đi, đứng, nằm, ngồi họ đều thấy như vậy. Chỗ nào họ nhìn đến cũng chỉ thấy khổ đau,

hủy hoại mà thôi. Họ thấy thân và tâm giống như một hòn sắt nóng đỏ. Trên hòn sắt còn đang nóng đỏ, bạn có thể tìm được điểm nguội nào để sờ tay vào chăng? Năm uẩn cũng vậy, nắm chỗ nào cũng bị phỏng cả. Bởi thế, không nên dính mắc, dù đó là sự an tịnh hay định tâm đĩnh. Cũng không nên nói rằng sự bình an tĩnh lặng là của tôi, hay chính là tôi. Có ý nghĩ "tôi" hay "của tôi", sẽ phát sinh ảo tưởng đau thương về tự ngã. Đó là thế giới của tham ái và si mê, một hòn sắt nóng đỏ khác.

### **123. Một Hòn Sắt Nóng Đỏ Khác**

Trong lúc thực hành, chúng ta thường có khuynh hướng nắm giữ. Coi những kinh nghiệm đạt được là của ta, tôi. Nếu bạn nghĩ tôi an tịnh, tôi dao động, tôi tốt, hay tôi xấu, tôi hạnh phúc, hay tôi đau khổ, thì sự dính mắc này là nguyên nhân của sinh thành và hiện hữu. Khi hạnh phúc chấm dứt, đau khổ xuất hiện. Khi đau khổ chấm dứt, hạnh phúc xuất hiện. Bạn sẽ thấy chính mình không ngừng phân vân giữa thiên đường và địa ngục. Đức Phật thấy rõ điều kiện của tâm là vậy, và Ngài hiểu rõ đó là nguyên nhân sinh thành và hiện hữu. Tâm ở trong điều kiện đó, nên sự giải thoát không hoàn thành được. Ngài bèn lấy những kinh nghiệm đó và quán xét chân tướng của chúng. Do có nắm giữ nên có sanh và tử, trở nên hân hoan là sanh, trở nên thối chí là tử, có chết nên có sống, sinh và tử từ thời điểm này kéo sang thời điểm kia, kế tục nhau không dứt, như một guồng bánh xe kéo chỉ, quay không ngừng.

### **124. Thỏi Sắt Nóng Và Viên Kẹo**

Chúng ta không thể nào ảnh hưởng đến tâm của người đang chết bằng những điều thiện hay ác. Chẳng hạn như tôi cầm một thỏi sắt nóng đỏ rồi dí vào ngực bạn, và tay kia cầm một cây kẹo đưa cho bạn. Cây kẹo đó có hấp dẫn được bạn không? Ta có thể dùng tình thương, lòng từ ái để đối xử với người đang chết càng nhiều càng tốt. Nhưng điều quan trọng là ta phải biết nhân đó quán chiếu vào bên trong chính mình để biết rằng ta cũng cùng chung số phận như họ, nghĩa là ta không thể nào tránh khỏi cái chết. Nếu không làm được như vậy thì thật sự chúng ta chẳng có được chút lợi ích gì cả.

### **125. Lữ Quán**

Chúng ta sinh ra với hai bàn tay trắng, và chết đi cũng chỉ với hai bàn tay trắng. Cơ thể chúng ta cũng chẳng khác nào một quán trọ. Thế rồi một ngày nào đó, chúng ta phải rời khỏi cơ thể này và ra đi một mình.

### **126. Người Chủ Nhà**

Tâm là gì? Tâm chẳng có hình dáng gì cả. Sự nhận biết cảm giác tốt xấu gọi là tâm. Giống như người chủ của một căn nhà: Chủ ở ngay trong căn nhà, còn khách khứa chẳng qua chỉ đến viếng chủ trong chốc lát hay tạm trú vài hôm thôi. Chủ nhà chỉ là người tiếp đón, đãi đằng khách khứa. Vậy ai đã nhận cảm giác? Sự nhận biết cảm giác này là gì? Và ai đã xả bỏ những cảm giác này? Cái đó ta gọi là tâm, nhưng mấy ai thấy được điều đó. Họ tự nghĩ quẩn quanh: "Tâm là gì? Tâm là gì?" Đừng bận tâm vào chuyện đó, đừng tự tạo lấy phiền não cho mình làm gì. Cái gì đã thu nhận cảm giác? Cái gì thương cảm giác này và ghét cảm giác kia? Ai đó vậy? Có thực sự có kẻ thương kẻ ghét đó không? Chắc chắn là có nhưng mà ta không thể thấy được. Đó là cái mà ta gọi là "tâm".

### **127. Đứa Trẻ Thơ Ngây**

Cách làm, cách sống, cá tính riêng v.v... của chúng ta, thật ra, chẳng khác nào những đứa con nít. Con nít thì chẳng biết gì. Khi quán sát những đứa trẻ chạy nhảy la hét, ta thấy sự nô đùa của chúng chẳng có mục đích gì cả. Nếu tâm chúng ta không được huấn luyện thì chẳng khác nào những đứa con nít ấy. Nếu lời nói của chúng ta thiếu ý thức, hành động của chúng ta thiếu trí tuệ như những đứa con nít, chúng ta sẽ bị thoái bộ mà không biết. Trẻ con thì vô tâm, không biết gì, nó chạy, nó nhảy lung tung. Tâm thiếu huấn luyện cũng vậy. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta phải luyện tâm mình.

### **128. Đứa Trẻ**

Hãy thân nhiên nhìn sự yêu và ghét khởi lên từ các giác quan. Đừng dính mắc vào chúng. Trong việc hành thiền cũng vậy, đừng kỳ vọng kết quả thật nhanh và tiến bộ tức thì. Một đứa trẻ phải biết lật, biết bò trước khi biết đi biết chạy. Điều cần thiết là phải quyết tâm giữ gìn giới luật và hành thiền không gián đoạn, rồi việc gì đến sẽ đến.

### **129. Ngừa Đau**

Khi đau khổ nổi dậy, nếu ta không biết cách đối trị, thì không thể nào thoát khỏi khổ đau. Giống như ngựa đầu mà lại đi gãi chân. Rõ ràng rằng nếu ngựa đầu mà gãi chân thì không thể nào hết ngứa đầu được.

### **130. Chìa Khóa**

Nếu chúng ta chỉ giữ giới theo truyền thống mà không biết ý nghĩa của giới luật thì dầu vị thầy có dạy cho ta chân lý đi nữa, việc thực hành của ta cũng bị thiếu sót. Mặc dầu chúng ta nên nghiên cứu và tụng đọc kinh điển, nhưng muốn lợi ích thật sự thì phải thực hành. Nếu không phát triển việc thực hành thì không thể nào hiểu rõ cốt tủy của Phật giáo. Không hành thiền là một khiếm khuyết khiến ta không thể nào lãnh ngộ được tinh túy của Phật giáo. Việc thực hành cũng như chiếc chìa khóa để mở rương. Nếu dùng đúng chìa thì dầu ổ khóa có kiên cố đến đâu chỉ cần vận nhẹ cũng sẽ mở được ổ khóa. Nếu không có chìa khóa thì không thể nào biết được những gì đựng bên trong rương.

### **131. Dùng Chì Đồi Vàng**

Bạc Alahán thật khác người thường. Có những điều chúng ta thấy dường như đúng và có giá trị, nhưng đối với các Ngài đôi khi là sai và không giá trị. Dùng những vật thể tục để cố gắng làm vui lòng bậc Alahán thì chẳng khác nào dâng tặng chì để đổi lấy vàng. Chúng ta nghĩ: "Đây là một khối chì thật lớn, thật nặng. Tại sao ông ta không chịu đổi miếng vàng bé teo này để lấy khối chì?".

### **132. Giã Biệt Bạn Xưa**

Tham sân si là nguồn gốc của mọi đau khổ. Ta phải học cách chế ngự tham sân si và giải thoát mình ra khỏi vòng kiểm soát của chúng. Điều đó thật khó thực hiện, chẳng khác nào phải xa rời người bạn đã sống với nhau từ thời thơ ấu. Muốn chia tay với một người bạn thân thiết từ thời thơ ấu thật chẳng dễ dàng chút nào.

### **133. Cái Bật Điện Và Cái Bát**

Trong việc thực hành, trước tiên, cần phải có tâm định kiên cố để cho trí tuệ phát sinh. Định tâm chẳng khác nào cái bật điện đã được bật lên. Nếu chưa bật điện lên thì không có ánh sáng. Cũng như định tâm là cái bát trống và trí tuệ là thức ăn đựng trong bát, nếu không có bát thì lấy gì để đựng thức ăn?

### **134. Con Rắn Mối**

Kinh điển đưa ví dụ về một người nọ muốn bắt một con rắn mối đang lẩn trốn trong đụn mối. Đụn mối có sáu lỗ, nếu con rắn mối chạy vào đó thì làm thế nào để bắt? Ông ta phải bịt năm lỗ, chỉ chừa lại một lỗ và phải ngồi canh chừng ở lỗ này. Khi con rắn mối chạy ra, thế là bụp! Ông ta chụp lấy. Khi quán sát tâm cũng phải làm như vậy. Đóng hết các cửa giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân; chỉ chừa lại tâm. Đóng ở đây không có nghĩa là bưng tai, bịt mắt, nín thở mà phải thu thúc năm cửa giác quan; chỉ chừa lại cửa tâm để quán sát. Hành thiền chẳng khác nào việc bắt rắn mối vậy.

### **135. Mất Chỗ Nào Tìm Chỗ Đó**

Nếu bạn biết rằng tốt xấu, đúng sai đều nằm trong bạn thì bạn không cần tìm kiếm chúng ở nơi nào khác. Chỉ cần tìm ở nơi mà chúng khởi sinh. Nếu bạn không làm như vậy thì chẳng khác nào mất vật ở nơi này lại tìm nơi khác. Mất ở nơi nào phải tìm nơi đó, dầu cho lúc đầu bạn không tìm ra đi nữa thì bạn cũng hãy tiếp tục tìm kiếm ở nơi mà bạn đánh rơi. Nhưng thông thường bạn đánh mất vật ở chỗ này lại đi tìm chỗ

khác. Làm như thế thì bao giờ mới tìm được vật bị mất? Hành động thiện hay ác đều nằm bên trong bạn. Cứ cố gắng kiên trì liên tục tìm kiếm ngay trong tâm bạn thì một ngày nào đó nhất định bạn sẽ tìm được.

### **136. Lá Sen**

Đức Phật nói rằng bậc giác ngộ là người đã xa lìa phiền não. Điều đó không có nghĩa là họ chạy trốn phiền não. Họ chẳng bao giờ làm như thế cả. Phiền não vẫn nằm đấy. Đức Phật so sánh điều này với lá sen trong hồ nước. Lá sen và nước cùng có mặt. Lá và nước tiếp xúc với nhau nhưng lá không ướt. Nước có thể ví như phiền não và lá sen là tâm giải thoát. Tâm của người hành thiền thì không chạy đây đó. Nó nằm yên tại một chỗ. Khi tốt và xấu, hạnh phúc và đau khổ đến, người hành thiền chỉ đơn thuần nhận biết mà không để chúng thấm ướt tâm. Nói cách khác người hành thiền không dính mắc vào cái gì cả.

### **137. Những Đóa Sen**

Có thể xem tâm như một đóa sen. Một số hoa sen còn nằm trong bùn, một số vượt ra khỏi bùn nhưng vẫn còn ở dưới mặt nước, một số đã trôi lên khỏi mặt nước, và một số khác đã nở rộ và tỏa hương thơm dưới ánh mặt trời. Bạn muốn mình là loại hoa nào đây? Nếu bạn thấy mình còn nằm dưới mặt nước thì phải coi chừng lũ cá và rùa.

### **138. Khối Nước Đá**

Cơ thể suy tàn như thế nào? Hãy xem xét một khối nước đá. Nguyên thể của nước đá chỉ là nước. Chúng ta làm nước đông lại và nó tạm thời trở thành nước đá, rồi sau đó nước đá lại tan thành nước. Tầng nước đá suy tàn thế nào thì cơ thể ta cũng như vậy.

Tất cả chúng ta là những khối mang bản chất suy tàn. Khi sinh ra, chúng ta đã thừa kế tính chất suy tàn đó, không thể nào tránh được điều này. Vừa mới sinh ra là ta đã nhận lấy già, đau, và chết. Bây giờ cơ thể này còn đang khỏe mạnh giống như khối nước đá. Nhưng hãy nhìn kỹ hơn cái thân thể này. Nó sẽ già đau, hủy hoại theo định luật tự nhiên như khối nước đá suy tàn đó.

### **139. Trái Xoài**

Chúng ta thường xem định và huệ là hai cái gì riêng biệt, nhưng thật ra chúng chẳng có gì khác nhau. Chúng khởi sinh cùng một nơi nhưng theo hai hướng khác nhau giống như trường hợp một trái xoài. Trái xoài lúc đầu nhỏ và xanh, rồi lớn dần lên cho đến khi chín muồi. Trái xoài lúc nhỏ, trái xoài lúc lớn và trái xoài lúc chín, dầu trải qua ba thời kỳ khác nhau, nhưng cũng vẫn là một trái xoài. Chỉ có điều kiện thay đổi mà thôi. Trong việc thực hành giáo pháp cũng như vậy, một điều kiện gọi là định tâm và điều kiện khác gọi là trí tuệ, nhưng thực ra định và huệ chỉ là một, giống như trường hợp trái xoài vậy.

### **140. Người Bán Hàng**

Nếu việc thực hành của bạn không đạt được kết quả nhanh chóng thì cũng đừng nên chán nản hay thất vọng. Điều quan trọng là hãy tiếp tục hành thiền với lòng kiên trì bất thối. Đừng vội từ bỏ việc hành thiền. Bạn phải có thái độ như bà bán hàng liên tục rao hàng mà không lười biếng. Bà ta cương quyết bán hàng và chỉ ngừng rao khi đã bán hết hàng.

### **141. Thịt**

Ngày nay, cái mà mọi người đều muốn là tiền. Họ nghĩ rằng chỉ cần có tiền thì trăm sự đều xong. Vì thế họ lao vào kiếm tiền mà không dành thì giờ làm việc phước thiện. Vậy chẳng khác nào họ có thịt nhưng không có muối để ướp và bảo quản thịt. Họ cất thịt đâu đó trong nhà khiến thịt bị thối rữa. Người muốn có tiền không những phải biết cách làm ra tiền, mà còn phải biết cách sử dụng hay cất giữ tiền nữa. Bạn không thể nào chỉ mua thịt rồi để đâu đó quanh nhà, miếng thịt sẽ bị thối. Điều phước thiện khởi sinh từ một tâm thiện đã có trước, nếu biết được nguyên nhân theo cách này thì người ta sẽ biết cách tạo nhân, bởi vì quả sẽ tự nhiên theo sau. Nhưng thường người ta không tạo ra nhân đúng. Người ta rất muốn có phước thật nhiều,



nhưng lại không muốn tạo ra nguyên nhân để có được phước đó. Những suy nghĩ sai lầm này mang lại nhiều tai hại, bồi rối và hoang mang.

### **142. Thịt Dính Ở Kẽ Răng**

Thật khó từ bỏ dục lạc ngũ trần. Hãy xem dục lạc ngũ trần như một mẩu thịt dính ở kẽ răng. Khi lấy mẩu thịt ra bạn thấy thoải mái một lát. Có thể bạn nghĩ rằng từ giờ về sau, bạn không bao giờ ăn thịt nữa, vì ăn thịt mắc răng khó chịu lắm. Nhưng lần sau ngửi thấy mùi thịt thơm ngon, bạn không thể nào kềm chế được. Bạn lại ăn nữa và lại mắc răng lần nữa. Khi bị mắc răng bạn phải khươi nó ra lần nữa và bạn lại cảm thấy dễ chịu lần nữa. Nhưng sự thoải mái này chỉ có thể kéo dài một thời gian cho đến khi bạn lại ăn thịt lần nữa. Chuyện là như vậy đó. Dục lạc ngũ trần cũng thế thôi. Khi dính vào sẽ thấy đau khổ, khi buông ra sẽ thấy dễ chịu.

### **143. Con Cuốn Chiếu**

Nhiều người cùng sống với nhau, như chúng ta đang ở trong tu viện này, vẫn có thể hành thiền một cách tốt đẹp thoải mái, nếu biết hòa đồng quan điêm. Bảo rằng ở đông người thì không thể sống hài hòa được là không đúng. Hãy nhìn thử con cuốn chiếu. Nó có rất nhiều chân phải không? Thoạt nhìn, bạn nghĩ rằng con cuốn chiếu di chuyển khó khăn lắm, nhưng nó di chuyển theo thứ tự và nhịp điệu riêng của nó. Việc thực hành của chúng ta cũng vậy. Nếu chúng ta thực hành đúng thì dầu cho có cả trăm cả ngàn người đi nữa, chúng ta cũng sống một cách hài hoà.

### **144. Tiền, Sáp Và Phân Gà**

Luật lệ và những chế định được thiết lập chỉ nhằm mục đích khiến cho mọi việc được thuận lợi, thế thôi. Chẳng hạn như, ngày xưa người ta dùng hàng hóa vật chất làm tiền. Nhưng vật chất thô kịch như thế này rất khó cất giữ nên người ta bắt đầu dùng tiền xu và tiền giấy. Giả sử về sau có một đạo luật lấy sáp ong và phân gà làm tiền, thế là người ta bắt đầu chém giết lẫn nhau vì sáp ong và phân gà. Chuyện là như thế đó. Những thứ mà ta dùng làm tiền chỉ là sự chế định do chúng ta đặt ra. Chúng được gọi là tiền bởi vì chúng ta quyết định như vậy. Sự thực tiền là gì? Chẳng là gì cả. Khi mọi người đồng ý với nhau về một vấn đề gì đó thì một khế ước, một quy định được đặt ra. Thế gian này chẳng qua cũng chỉ là một sự chế định, nhưng thật khó khăn để làm cho một người bình thường biết điều này. Tiền bạc của chúng ta, nhà cửa của chúng ta, gia đình của chúng ta, thân bằng quyến thuộc của chúng ta chỉ là sự chế định mà chúng ta đã đặt ra và ta thật sự tin rằng tất cả chúng là của ta. Nhưng nhìn dưới ánh sáng của giáo pháp chẳng có gì thuộc về ta cả. Nếu không sáng suốt, cứ khư khư cho rằng nó là của ta thì sẽ đau khổ dài dài.

### **145. Con Khi**

Khi biết được bản chất của tâm là liên tục thay đổi, sẽ hiểu tâm như thế nào. Phải nhớ rằng tâm luôn luôn thay đổi, lúc thiện lúc ác. Nếu biết rõ điều này thì dầu lúc đang hành thiền mà tâm ý rời bỏ đề mục ta hay suy nghĩ, ta cũng cảm thấy bình an. Giả sử bạn nuôi một chú khi con. Khi chẳng bao giờ ngồi yên một chỗ được. Nó thích nhảy nhót, leo trèo, chụp chỗ này nắm chỗ kia. Đó là đặc tính tự nhiên của khi. Giờ đây bạn đến chùa và thấy một con khi nữa. Con khi này cũng không ở yên một chỗ. Nó nhảy nhót lung tung, tuy vậy nó không làm bạn khó chịu. Bởi vì chính bạn cũng đang nuôi một con khi, nên bạn biết được bản tính của loài khi. Chỉ cần biết được bản tính tự nhiên của một con khi thôi, thì cho dầu đi đến tận đâu và gặp bao nhiêu con khi, bạn cũng không cảm thấy khó chịu, bởi vì bạn đã hiểu loài khi. Khi ta đã hiểu loài khi rồi ta sẽ không cư xử như khi. Nếu ta không hiểu loài khi, chúng ta có thể hành động giống như khi. Khi thấy khi dơ tay với chỗ này chỗ nọ, ta nổi giận. Nhưng nếu ta hiểu bản tính tự nhiên của khi, ta sẽ thấy rằng con khi ở nhà và con khi ở chùa cũng giống như nhau. Vậy thì tại sao ta bực mình với chúng? Thấy được bản tánh của khi giống nhau là đủ, ta sẽ được bình an.

### **146. Tổ Kiến Lửa**

Dục lạc ngũ trần chẳng khác nào một tổ đầy kiến lửa. Ta lấy một khúc cây chọc vào ổ kiến cho đến khi những con kiến leo lên khúc cây, bò lên mặt rồi cắn mắt và tai ta. Nhưng ta vẫn chưa biết là ta đang làm

vào tình trạng như vậy. Trong những lời dạy của Đức Phật có nói rằng, khi ta thấy sự tai hại của một điều nào đó thì đầu cho nó có tốt đẹp đến đâu đi nữa, ta vẫn biết nó tai hại. Khi ta chưa thấy sự tai hại của một vật gì đó thì ta thấy rằng vật đó tốt. Nếu ta chưa thấy được tai hại của vật gì đó, thì ta không thể nào tránh được nó.

### **147. Bà Cố**

Phản đông đợi cho đến khi già khom, đến lúc tuổi già xế bóng mới bắt đầu đến chùa hành thiền. Tại sao phải đợi đến lúc đó mới chịu đến chùa? Khi bạn nói với một bà cụ, "Mẹ ơi! Đi chùa với con". Bà cụ trả lời: "Con đi đi, ta bị lãng tai". Bạn có hiểu tôi muốn nói gì không? Khi tai bà ta còn tốt thì bà ta nghe những gì? Bây giờ khi trọng tuổi rồi, tai bà không còn nghe rõ, đi đến chùa nghe pháp cũng không nghe được gì.

Đừng đợi đến khi thể lực kiệt tận mới bắt đầu nghĩ đến việc thực hành giáo pháp.

### **148. Người Nói Dối**

Thói quen tham lam, sân hận, si mê của chúng ta luôn luôn lừa dối chúng ta, nhưng nếu ta kiên trì tỉnh thức, cuối cùng ta sẽ bỏ được chúng. Y như trường hợp, có một người già thường đến và kể đi kể lại cho chúng ta nghe một câu chuyện xạo. Khi biết được sự thật những gì mà người ấy đã kể, chúng ta sẽ không tin tưởng người ấy nữa. Nhưng ta phải mất một thời gian lâu dài trước khi nhận biết điều này, bởi vì sự lừa dối cứ hiện diện thường trực, không để ta có cơ hội nhìn thấy thật tướng của sự vật.

### **149. Giẻ Rách**

Nếu chúng ta thấy mọi vật không vững bền thì giá trị của chúng sẽ mất đi. Mọi vật đều trở thành vô nghĩa. Tại sao ta cứ nắm giữ mọi vật mà chúng chẳng có giá trị gì. Phải xem sự vật chẳng khác nào miếng giẻ chùi chân. Chúng ta giữ nó chỉ để chùi chân mà thôi. Chúng ta cần phải tập để nhìn thấy rằng mọi cảm giác đều có giá trị như nhau, bởi vì chúng có cùng bản chất không bền vững.

### **150. Người Làm Ruộng**

Tinh tấn hành thiền liên tục không lơ là buông trôi như vài người làm ruộng biếng nhác sau đây. Lúc đầu họ làm rất hăng say, nhưng việc chưa xong, họ đã dừng nghỉ. Họ chẳng thèm thu thập dụng cụ, cứ bỏ mặc đó rồi thông dong rảo bước đi. Một thời gian sau khi đất đã khô cứng, họ nhớ lại thửa ruộng bèn trở lại làm thêm một ít, chẳng bao lâu sau lại bỏ dở lần nữa. Làm việc như thế thì chẳng bao giờ có được một đám ruộng màu mỡ tươi tốt. Nếu thật sự muốn tiến bộ thì đừng hành thiền lơ là như những người làm ruộng biếng nhác này.

### **151. Khách Dự Tiệc**

Người ta sống một cuộc sống mù quáng, quên rằng cái chết sẽ đến, cũng giống như những người say sưa chè chén ở bữa tiệc. Họ không nghĩ đến việc bài tiết về sau, cho nên họ đã chẳng để ý xem nhà vệ sinh ở chỗ nào. Cuối cùng khi chuyện phải đến, họ không biết phải làm gì và họ sa vào một trạng thái hỗn loạn.

### **152. Bàn Đạp Máy May**

Khi ngồi thiền, chúng ta chỉ cần theo dõi hơi thở. Đừng tìm cách kiểm soát điều khiển hơi thở. Nếu thúc bách hơi thở, cố ý thở dài ra hay thở ngắn lại, thì bạn sẽ bị mất thăng bằng và tâm không được bình an thoải mái. Ta hãy để hơi thở diễn ra một cách điều hòa tự nhiên. Cũng giống như khi ta sử dụng bàn đạp máy may, ta không thể nào thúc ép nó. Ta đạp lên đạp xuống và để nó điều hòa tự nhiên, nếu thúc ép thì bàn máy sẽ không hoạt động trơn tru dễ dàng. Trước khi muốn may thực thụ, ta phải tập đạp máy may cho nhuần nhuyễn thuần thục, sau đó máy may sẽ hoạt động một cách tự nhiên. Theo dõi hơi thở cũng tương tự như vậy, không cần quan tâm đến hơi thở dài hay ngắn, mạnh hay yếu, chỉ cần ghi nhận hơi thở để nó hoạt động tự nhiên và theo dõi nó.



### 153. Mẫu Bánh Ngọt

Nếu bạn vẫn còn có hạnh phúc và vẫn còn có đau khổ, thì bạn là người còn đói chưa no. Điều đó giống như bạn đang ăn một miếng bánh mà bạn ưa thích, chưa ăn hết thì bánh đã rơi khỏi tay bạn. Bạn có cảm thấy tiếc miếng bánh đã mất không? Khi cảm thấy mát mát bạn sẽ cảm thấy đau khổ vì thế bạn cần phải vất bỏ cả hạnh phúc lẫn đau khổ. Thực phẩm chỉ cần cho người còn đói thôi. Đúng theo chân lý thì hạnh phúc chỉ là đau khổ nguy trang dưới hình thức thật vi tế, khiến chúng ta không nhận thấy được. Nếu bạn dính mắc vào hạnh phúc, thì chẳng khác nào dính mắc vào đau khổ, nhưng bạn không nhận ra được điều này. Bởi vậy hãy thận trọng: khi hạnh phúc đến thì đừng quá say sưa mà bị cuốn hút vào trong mê loạn, khi đau khổ đến thì đừng thất vọng mà bị nhận chìm trong đau khổ. Hãy xem hạnh phúc và đau khổ có giá trị ngang nhau.

### 154. Trồng Cây Ăn Trái

Việc thực hành của chúng ta chẳng khác nào việc trồng cây ăn trái. Khi trồng cây ăn trái, muốn có trái nhanh người ta có thể dùng phương pháp chiết nhánh đâm cành, nhưng cây chiết nhánh thì không sống lâu và không có sức chịu đựng tốt. Một cách khác là trồng thẳng bằng hạt, trồng theo lối này thì cây có sức chịu đựng tốt hơn và sống lâu hơn. Việc hành thiền của chúng ta cũng vậy.

### 155. Tiêm Thuốc Độc

Có hai loại đau khổ, đau khổ thông thường và đau khổ đặc biệt. Đau khổ thông thường là đau khổ phát sinh từ các hiện tượng nhân duyên tự nhiên của các pháp. Đau khổ đặc biệt là đau khổ đến từ bên ngoài. Để hiểu rõ sự khác nhau của hai sự đau khổ này ta hãy theo dõi ví dụ sau: Giả sử bạn đau và đến gặp bác sĩ và bác sĩ quyết định tiêm thuốc cho bạn. Khi cây kim đâm vào da bạn, thì bạn sẽ thấy đau, đó là chuyện tự nhiên, khi cây kim được rút ra, bạn sẽ hết đau, và đó cũng là chuyện tự nhiên. Đây là loại đau khổ thông thường chẳng có vấn đề gì cả, bởi vì mọi người đều trải qua loại đau khổ này. Loại đau khổ đặc biệt là loại đau khổ phát sanh từ sự dính mắc chấp giữ một vật gì. Đau khổ đặc biệt chẳng khác nào bị tiêm một mũi thuốc độc, bây giờ không còn là cái đau thông thường nữa mà là cái đau dẫn đến sự chết.

### 156. Cây Viết Quý Giá

Nếu bạn không hiểu thế nào là bình an thì bạn không bao giờ tìm được an bình. Chẳng hạn bạn có một cây viết thật đắt giá và bạn luôn luôn cất ở túi áo. Nhưng một hôm bạn để cây viết đâu đó mà quên mất. Lúc sờ tay vào chỗ thường cất cây bút, bạn không thấy nữa. Bạn hốt hoảng vì nghĩ rằng cây viết đã mất. Bạn tiếc nuối vì bạn có sự hiểu biết sai lầm. Bạn không thấy được chân tướng của sự vật nên bạn đau khổ. Bạn luôn luôn bận tâm vì bị mất cây viết quý giá đó: "Tiếc quá! Ta đã bỏ ra một số tiền lớn để mua cây viết mà bây giờ lại đánh mất rồi." Nhưng rồi bạn bỗng nhớ ra, và hy vọng: "Ồ! Có thể trong khi đi tắm ta đã bỏ cây viết trong túi quần sau". Vào lúc bạn chợt nhớ ra được điều này, mặc dầu chưa thấy cây viết bạn đã cảm thấy bớt khó chịu và nhẹ nhõm. Bạn không còn băn khoăn tiếc nuối về cây viết nữa. Khi bạn đưa tay ra túi sau và tìm thấy cây viết ở đó thì bao nhiêu đau khổ tiếc nuối đều tiêu tan. Tâm bạn đã lừa dối bạn thật lâu, lo lắng băn khoăn đến từ sự si mê, không hiểu biết. Bây giờ đã thấy lại cây viết, không còn nghi ngờ, băn khoăn, tiếc nuối nữa. Sự bình an này có được là nhờ bạn thấy rõ nguyên nhân của vấn đề, nguyên nhân của đau khổ. Ngay sau khi bạn biết rằng cây viết còn nằm trong túi quần sau của mình thì đau khổ chấm dứt. Biết được sự thật, biết được chân lý thì sẽ có bình an.

### 157. Con Cọp Điên

Tâm ta giống như con cọp điên bị nhốt trong chuồng, nếu không nhận được những gì nó muốn thì nó sẽ lồng lộn gào thét.

Phiền não của chúng ta chẳng khác nào con cọp điên. Phải dùng thiền để điều phục tâm như vậy. Phải dùng chánh niệm, tinh tấn, kiên nhẫn và chịu đựng tạo thành cái chuồng kiên cố, vững chắc để nhốt con cọp điên này lại. Và rồi chúng ta bỏ đói nó, đừng cho nó ăn những thức ăn quen thuộc mà nó thích, chẳng bao lâu sau nó sẽ chết.

## 158. Pháp Hành Của Người Chủ Nhà

Đời sống của một cư sĩ thật khó khăn mà cũng thật dễ dàng. Dễ dàng để hiểu cách sống tốt đẹp, nhưng khó khăn để áp dụng cách sống tốt đẹp này. Chẳng khác nào bạn đang cầm một hòn than nóng đỏ trên tay và than phiền rằng hòn than quá nóng. Thấy thế, tôi bảo bạn vất hòn than nóng đi, nhưng bạn không chịu bỏ và trả lời rằng: tôi chỉ muốn nó trở nên lạnh kia. Vậy thì hoặc là bạn phải vất bỏ, hoặc là bạn cần phải kiên nhẫn chịu đựng. Phải thật hết sức kiên nhẫn chịu đựng mới được. Bạn hỏi làm thế nào tôi có thể vất bỏ gia đình được? Chỉ cần vất bỏ phần dính mắc trong tâm bạn thôi. Bạn phải lo cho gia đình, nhưng đừng để tâm dính mắc vào gia đình. Dĩ nhiên bạn phải có trách nhiệm với gia đình của mình. Như con gà đẻ trứng, bạn phải ấp cho đến khi trứng nở. Chỉ thế thôi, đừng dính mắc vào danh từ "gia đình". Nghĩ như vậy sẽ tạo thêm một sự đau khổ khác. Đừng nghĩ rằng bạn sẽ hạnh phúc khi sống một mình, cũng đừng nghĩ rằng bạn sẽ hạnh phúc khi sống chung với người khác. Hãy sống với giáo pháp và tìm hạnh phúc thật sự trong giáo pháp.

## 159. Con Khỉ

Tâm không được kiểm soát thì chẳng khác nào như một con khỉ nhảy nhót vô ý thức. Nó chạy lên lầu thấy chán rồi lại chạy xuống lầu, mệt mỏi, đi xem chớp bóng, lại chán nữa, đi ăn, cũng chán nữa. Những hành động này được điều khiển bởi những hình thức khác nhau của chán ghét và sợ hãi. Bạn hãy học cách kiểm soát tâm. Hãy nhìn bản chất thật sự của tâm: vô thường, bất toại nguyện và trống rỗng. Phải học cách làm chủ nó. Nếu cần thì xích nó lại. Hãy để nó tự làm cho nó mệt mỏi rồi chết. Thế là bạn có con khỉ chết. Hãy để cho khỉ chết thối rữa ra, bạn sẽ có xương khỉ. Cuối cùng bạn sẽ đạt được bình an thật sự. Đừng lo cho khỉ nữa, mà hãy lo cho chân lý của đời sống.

## 160. Sông Và Suối

Bước vào dòng suối của giáo pháp thì chúng ta với giáo pháp là một. Mặc dầu đến từ nhiều nơi khác nhau nhưng chúng ta hài hòa tương hợp với nhau. Giống như sông, suối chảy ra biển, một khi đã vào biển cả thì có cùng hương vị và màu sắc như nhau.

## 161. Sợi Thừng

Cố gắng chấm dứt đau khổ mà không chịu tìm hiểu nguyên nhân của đau khổ thì chẳng khác nào cố gắng kéo một đầu dây thừng, trong khi đầu kia thì bị cột chặt vào một nơi nào đó. Bạn kéo đầu dây này trong khi đầu dây kia bị dính chặt thì sẽ không thể nào kéo được sợi dây. Muốn kéo sợi dây, bạn phải tìm hiểu nguyên nhân tại sao bạn không rút được sợi dây, chắc chắn là đầu dây kia bị mắc kẹt ở đâu đó nên không thể kéo ra được. Khi đến ngay chỗ đầu dây đó, bạn sẽ thấy được sự thật. À! Té ra có một gút thắt ở đây. Bạn mở gút thắt ra và rút được sợi dây dễ dàng.

## 162. Cát Và Muối

Vì dính mắc những gì người ta kỳ vọng và đặt định từ trước, nên nhiều vấn đề rắc rối xảy ra. Nếu nhìn một cách tinh tế và chân xác thì chẳng có vật gì hiện hữu cả. Nhà cửa chúng ta, gia đình chúng ta, tiền bạc chúng ta chỉ là những danh từ chế định mà ta đã gán cho nó. Dưới ánh sáng giáo pháp, chúng không phải là của ta. Ngay thân thể này cũng không thực sự là của ta, dầu cho ta không tin như thế, nó cũng không thể trở thành của ta được. Chẳng khác nào khi ta bóc một nắm cát rồi cùng đồng ý gọi nó là muối. Gọi như thế thì cát có thể trở thành muối được không? Được chứ, nhưng đó chỉ là sự thay tên đổi họ, chứ làm thế nào để cát trở nên mặn như muối được. Bạn không thể dùng cát này để nấu ăn thay muối, bởi vì dù có đặt tên gì đi nữa thì cát vẫn là cát thôi.

## 163. Học Trò

Thực hành giáo pháp cũng như trò học viết chữ. Lúc mới tập viết, đứa trẻ không thể nào viết ngay hàng thẳng lối được. Chữ viết méo mó siêu vẹo. Nhưng dần dần qua nhiều lần thực tập, đứa trẻ sẽ viết khá hơn. Việc thực hành giáo pháp cũng như vậy. Lúc đầu bạn rất lúng túng, có lúc tâm an tịnh, có lúc tâm dao động.

Bạn không biết gì là gì cả. Nhiều người cảm thấy chán nản. Nhưng đừng lo lắng, đừng thất vọng. Hãy tiếp tục cố gắng tinh tấn như trẻ em tập viết càng ngày càng viết đẹp ra. Từ chỗ viết cong queo xấu xí cho đến khi viết được chữ đẹp, tất cả đều phải trải qua một thời gian thực hành.

### **164. Mương Thoát Nước**

Khi làm một cái đập nước bạn phải xây một ống thoát nước. Để rồi khi nước dâng lên quá cao thì nước có thể thoát đi một cách an toàn thông qua ống này. Khi nước đầy ngang miệng đập, thì ống thoát nước được mở ra. Bạn phải có một cái van an toàn như vậy. Hiểu biết vô thường là cái van an toàn của các bậc giác ngộ. Nếu bạn cũng có cái van như vậy thì bạn sẽ được bình an tự tại.

### **165. Mảnh Chai Trong Chân**

Đức Phật dạy chúng ta phải dùng trí tuệ để làm phương tiện thoát ra khỏi sự đau khổ. Chẳng hạn bạn bị một cái mảnh chai găm vào chân. Thình thoảng khi bạn bước lên vật gì cứng thì vật cứng ép vào mảnh chai khiến mảnh chai đâm sâu vào chân bạn làm cho bạn nhức nhối. Bạn bèn sờ nắn khắp chân nhưng chẳng tìm ra gì cả. Bạn nhún vai rồi tiếp tục đi. Nhưng sau đó khi đập nhằm vật cứng nữa và bạn lại đau trở lại. Điều đó xảy ra nhiều lần, vậy cái gì làm cho bạn đau ở đây? Nguyên nhân là cái mảnh chai nằm trong chân bạn. Mỗi khi chân đau, bạn lại lấy tay sờ nắn quanh đó, nhưng bạn chẳng tìm thấy gì nên bạn bỏ qua. Cứ bị đau mãi như vậy, khiến bạn có ý muốn lấy miếng mảnh chai ra. Cương quyết lấy nó ra bởi vì nó làm bạn đau. Sự tinh tấn trong việc hành thiền cũng giống như vậy. Bất kỳ chỗ nào đau, chỗ nào khó chịu, thì bạn phải quán sát và truy tầm. Chúng ta phải đương đầu với vấn đề, chứ không phải chỉ nhún vai là đủ, nghĩa là phải lấy cái mảnh chai ra khỏi chân bạn. Chỗ nào tâm bạn bị bế tắc, bạn phải ghi nhận. Khi nhìn vào bên trong nó, bạn sẽ hiểu nó, thấy rõ nó và chứng nghiệm được bản chất của nó.

### **166. Con Ngựa Bất Kham**

Tâm giống như một con ngựa bất kham, rất khó huấn luyện. Bạn phải làm gì khi bạn có một con ngựa chứng như vậy? Hãy cho nó nhịn đói một lát, nó sẽ đến gần bạn hơn. Khi nó đã biết nghe lời bạn hãy cho nó ăn một chút. Chúng ta phải huấn luyện tâm như vậy. Với chánh tinh tấn, chúng ta có thể đạt được trí tuệ.

### **167. Gốc Cây**

Bạn phải tìm hiểu nguyên nhân cội nguồn của sự vật. Chẳng hạn bạn đang đi và vấp phải một gốc cây nhỏ. Bạn bèn lấy dao chặt nó đi, nhưng nó lại mọc trở lại và bạn lại dẫm lên gốc cây ấy lần nữa. Bạn lại tiếp tục chặt và gốc cây lại tiếp tục mọc lên. Cách tốt nhất là bạn phải kiếm một cái xe kéo để bứng tận gốc nó lên. Nhưng bạn phải làm ngay, đừng lần nữa hẹn nay, hẹn mai. Điều đó giống như bạn nhủ thầm "Hôm nay ta nên đi chăng? Có nên đi không? Hay để ngày mai hãy đi". Qua đến ngày mai, bạn lại tự hỏi "Có nên đi hay là không đi?" Và bạn cứ tiếp tục tự hẹn ngày này qua ngày khác mà chẳng đi đâu cả cho đến ngày bạn chết. Bạn chỉ cần quyết định "Đi", vậy là đủ.

### **168. Thức Ăn Tráng Miệng**

Thực hành là trực tiếp quan sát tâm. Đó chính là trí tuệ. Khi bạn đã xem xét và hiểu biết tâm mình thì bạn sẽ có đủ trí tuệ để hạn chế sự định tâm, cũng như có đủ trí tuệ để bớt lệ thuộc vào sách vở. Nếu bạn đã thực hành thuần thục và không còn dính mắc, lệ thuộc vào bất cứ cái gì, lúc bấy giờ bạn hãy trở về với sách vở. Sách vở lúc bấy giờ cũng giống như đồ ăn tráng miệng, chúng giúp bạn chỉ dẫn kẻ khác. Hoặc bạn cũng có thể trở về với thiên vắng lặng, vì bây giờ bạn đã có trí tuệ là không dính mắc vào bất cứ cái gì.

### **169. Quả Xoài Ngọt**

Giáo pháp nằm ngay trong tâm bạn chứ không phải trong rừng. Đừng nghe ai mà hãy lắng nghe tâm mình. Bạn chẳng cần phải đi nơi nào để tìm kiếm giáo pháp. Giáo pháp nằm ngay trong tâm bạn, cũng giống như trái xoài ngọt đã nằm sẵn trong trái xoài xanh.

### **170. Quả Đu Đủ Ngọt**

Nếu biết sử dụng phiền não một cách khôn khéo thì sẽ mang lại nhiều ích lợi. Cũng giống như dùng phân gà và phân trâu để bón cho cây đu đủ. Phân thì thật dơ dáy, nhưng khi cây trở quả thì trái đu đủ thật ngon ngọt. Bất cứ lúc nào phiền não xuất hiện, như sự nghi ngờ chẳng hạn, thì hãy nhìn vào nó, quán sát, theo dõi ngay tại đó. Điều này sẽ giúp cho sự thực hành của bạn phát triển và kết trái ngon ngọt.

### **171. Máy Ghi Âm**

Nếu việc nghe giáo pháp giúp cho bạn được bình an tĩnh lặng, thế là đủ rồi. Bạn chẳng cần phải cố gắng nhớ bài pháp làm gì. Có thể một số các bạn không tin điều này, nhưng nếu tâm bạn bình an tĩnh lặng nghe những gì đang nói và để nó trôi qua trong khi liên tục quán sát, thì bạn đã làm việc như một chiếc máy thu âm rồi. Một thời gian sau, mỗi khi bạn bật máy lên, tất cả đều được ghi lại đầy đủ. Đừng sợ rằng chỉ ngồi nghe một cách chánh niệm để mọi sự việc trôi qua với tâm bình an tĩnh lặng thì chẳng được gì cả. Bởi vì ngay khi bạn bật máy thu âm lên thì tất cả đều nằm ở đó.

### **172. Võ Sĩ Và Người Ăn Trộm**

Người có tri kiến sai lầm về việc hành thiện cũng giống như một người ăn trộm mượn luật sư cứu anh ta khi bị bắt quả tang. Nhưng sau đó lại tiếp tục tái phạm lần nữa. Hoặc giống như người võ sĩ sau khi thượng đài bị nhiều vết thương, chữa trị vết thương xong lại đi đấu võ lần nữa và lại mang thương tích. Mặc dầu cứ mỗi lần đấu võ là mỗi lần bị thương, anh võ sĩ vẫn cứ muốn thượng đài.

Mục đích của việc hành thiện không phải chỉ để tạo được một ít yên tĩnh trong một thời gian ngắn, tạm thời chấm dứt mọi đau khổ, khó khăn, nhưng là để nhổ tận gốc rễ nguyên nhân đã khiến chúng ta bất an.

### **173. Trộm Và Kẻ Giết Người**

Nếu đời sống thế tục thuận lợi cho việc hành thiện thì Đức Phật đâu có khuyến khích chúng ta đi tu làm gì. Thân và tâm chúng ta như những băng đảng cướp của, giết người. Chúng luôn luôn kéo chúng ta đến hầm lừa tham lam, sân hận, si mê. Đời sống thế tục có rất nhiều khó khăn trở ngại. Ngũ dục luôn luôn lôi cuốn. Chúng mời gọi ta đến căn nhà ái dục với một giọng nói ngọt ngào thân thiện, "Đến đây, hãy đến đây người bạn thân mến" và khi bạn đến gần thì cửa mở và súng nổ.

### **174. Tấm Lưới Cá Chằng Chịt**

Hãy hiểu và theo dõi tâm. Tâm trong sáng nhưng nó bị ô nhiễm, bị nhuộm màu vì tình cảm, vì cảm xúc. Hãy huấn luyện tâm thể nào để tâm trở thành một mạng lưới dày chặt, rắn chắc, tóm gọn mọi cảm xúc, cảm giác rồi quán sát xem xét chúng cẩn thận trước khi phản ứng.

### **175. Rễ Cây**

Chúng ta hãy lấy ví dụ về một cội cây để hiểu rõ sự bảo vệ và duy trì Phật Pháp bằng cách hành thiện. Cây gồm có rễ, thân, cành và lá. Các bộ phận lá, thân, cành đều tùy thuộc vào rễ bởi vì rễ đã hút chất bổ, chuyển đến các cơ phận trên. Cây nhờ rễ để duy trì sự sống. Chúng ta cũng vậy, hành động và lời nói của ta là thân, lá, cành, và tâm là rễ. Rễ hấp thụ chất bổ để nuôi dưỡng toàn thể thân cây, giúp cho cây đơm hoa, kết trái.

Hành thiện là luyện tâm trong sạch, là giúp cho rễ trí tuệ tăng trưởng để nuôi cho cành lá thân khau. Tâm tốt hay xấu, có chánh kiến hay tà kiến, đều thể hiện qua lời nói và hành động. Bởi thế, việc bảo vệ và duy trì Phật giáo bằng cách thực hành giáo pháp thật vô cùng quan trọng.

### **176. Hướng Về Phía Ánh Sáng**

Có ai có thể điều khiển cây mọc khác đi cái lối mọc tự nhiên của nó không? Cây không thể chuyện trò, không thể chạy đây, chạy đó, nhưng nó có thể mọc theo đường lối riêng của nó để tránh các chướng ngại. Khi gặp chỗ hiểm hóc khó tăng trưởng, nó bèn vươn ra ngoài để nhận ánh sáng. Theo bản chất, cây chẳng biết gì cả. Nó chỉ sinh hoạt theo định luật của thiên nhiên, nhưng nó lại biết cách mọc thế nào để tránh khỏi nguy hiểm, nó biết vươn đến chỗ thích hợp cho sự tăng trưởng của nó. Chúng ta nên học theo cách sinh hoạt của cây. Nếu chúng ta muốn chữa trị đau khổ và nếu yêu hay ghét cũng đều là đau khổ, thì chúng ta phải tìm cách tránh xa chúng, đừng thân thiện, gần gũi, gần bó với chúng. Khi hướng về với Đức Phật thì đau khổ sẽ giảm bớt và cuối cùng sẽ bị tận diệt hoàn toàn.

### **177. Hư Ngụy**

Người thế tục thường nói những điều hư ngụy, dối trá. Chẳng hạn, bạn tình cò gặp trên xe lửa một người bạn mà từ lâu bạn không liên lạc, bạn liền nói với người ấy "Tôi rất mừng được gặp bạn ở đây, tôi vừa định đi tìm gặp bạn đây. Sao, độ rầy thế nào?". Thực ra thì không phải vậy. Bạn chẳng hề nghĩ đến anh ta bao giờ, nhưng trong lúc vui miệng và quen miệng, bạn thốt ra như thế thôi, chỉ để xã giao, cho có, vậy thôi. Thế nhưng, như vậy là bạn đã nói điều hư ngụy hay nói dối rồi đấy. Lời nói không thật phát xuất từ sự vô tâm, vô tình của bạn, nhưng nó là hình thức vi tế của sự dối trá và thông thường, người ta hay quen miệng nói như vậy. Đó cũng là một loại phiền não cần phải tập vứt bỏ.

### **178. Dây Leo**

Một đứa trẻ lớn lên chẳng khác nào một dây leo đang mọc. Dây leo mọc lớn lên và tựa vào một cây khác gần đó. Dây leo không tự tạo được hình dáng của riêng mình. Nó dựa vào một cây khác để tạo nên hình dáng cho mình. Nếu nó dựa vào cây mọc thẳng đứng thì dây leo cũng mọc thẳng đứng. Nếu nó dựa vào cây có hình dáng cong queo thì dây leo cũng mang hình dáng cong queo.

Cần phải hiểu kỹ rằng trẻ con chịu ảnh hưởng bởi hành động và cử chỉ mà bạn làm chứ không phải vào lời nói mà bạn dạy. Do đó, việc tu hành của bạn không phải chỉ đem lại lợi ích cho chính bạn mà còn đem lại lợi ích cho con em bạn và cho những người quanh bạn nữa.

### **179. Chim Kên Kên**

Nhiều người có trình độ đại học, có bằng cấp tốt nghiệp và thành công trên đường đời, nhưng vẫn cảm thấy cuộc sống của họ thiếu thốn. Dầu cho có tư tưởng cao xa hay thông minh hoạt bát đến đâu đi nữa, tâm họ cũng chứa đầy những vô dụng và hoài nghi. Cũng giống như loài chim kên kên, chúng bay cao đầy nhưng chúng ăn những gì?

### **180. Con Trâu**

Tư tưởng của chúng ta tùy thuộc vào pháp trần và bị pháp trần lôi kéo đến bất kỳ nơi nào mà chúng thích. Thật ra chẳng có pháp trần hay đối tượng giác quan nào có bản chất thật sự. Chúng đều là vô thường, khổ và trống không. Khi pháp trần khởi lên, hãy quán sát và theo dõi xem chúng đang làm gì. Theo dõi tâm chẳng khác nào chăn một con trâu trên đồng. Người chăn trâu thả cho trâu đi lại tự nhiên, nhưng luôn luôn để ý canh chừng. Nếu trâu đi gần đến ruộng lúa, người chăn trâu sẽ quát lên một tiếng, thế là trâu sẽ thụt lùi lại ngay. Nếu trâu không nghe lời, người chăn trâu sẽ quát cho nó vài roi. Người chăn trâu không được lơ là bất cẩn, không được ngủ quên. Nếu y tham ngủ thì lúc thức dậy, lúa đã bị trâu ăn sạch. Tâm chẳng khác nào con trâu và lúa là các pháp trần. Người giác tỉnh là chủ nhân. Khi nhìn vào tâm, người giác tỉnh hiểu biết mọi sự. Họ biết rõ lúc tâm chiều theo pháp trần thì tâm sẽ như thế nào, và khi tâm không bị pháp trần chi phối, nó sẽ như thế nào? Quán sát và biết được tâm như vậy, trí tuệ sẽ phát sinh. Khi tâm gặp pháp trần, nó sẽ giữ chặt pháp trần đó như con trâu gặp lúa là ăn ngay. Bởi vậy, bất kỳ tâm đi đâu đều phải quán sát theo dõi nó. Khi tâm đến gần "ruộng lúa" pháp trần, hãy la nó ngay. Nếu nó không nghe, hãy quát cho nó vài roi.

### **181. Giếng Nước Và Vườn Cây Ăn Trái**



Muốn tìm bình an trong thế gian này, bạn cần phải có nhiều nỗ lực. Chẳng khác nào việc đào giếng để lấy nước. Nước chảy ngầm dưới đất, nhưng bạn phải đào giếng mới lấy được. Hoặ như bạn đã có sẵn một vườn cây ăn trái, trái chín đầy cành, nhưng bạn phải hái mới được. Trái cây không thể tự động rơi vào miệng bạn

### **182. Khúc Gỗ**

Chúng ta không thể nào tách rời thiền định và thiền minh sát. Muốn quán sát phải có sự định tâm, và muốn định tâm cần phải có sự quán sát để hiểu rõ tâm. Muốn tách rời thiền định và thiền quán thì chẳng khác nào cầm ở giữa khúc gỗ nâng lên và chỉ muốn một đầu được nhấc lên thôi. Khi nhấc khúc gỗ lên thì cả hai đầu đều được nâng lên cùng một lúc. Ta không thể tách rời hai đầu khúc gỗ được. Trong việc hành thiền cũng vậy, bạn chẳng cần phải phân biệt đâu là thiền định và đâu là thiền quán, chỉ cần biết đây là sự thực hành pháp bảo, thế là đủ.

### **183. Lạc Hướng**

Nếu bạn không hiểu rõ chân lý của sự khổ và phương cách thoát khỏi khổ đau, thì bạn không thể nào có được Bát Chánh Đạo. Chánh đạo sẽ trở thành tà đạo: tà ngữ, tà nghiệp, tà định, v.v... Cũng giống như bạn muốn đi đến một ngôi làng nào đó. Bạn đi sai đường nhưng cảm thấy thoải mái, vì cảm thấy thoải mái nên bạn tiếp tục đi, nhưng kết quả là bạn sẽ không bao giờ đến được nơi mình muốn. Vì vậy, dù đường đi có thoải mái, thuận tiện cho bạn cách mấy đi nữa, bạn cũng sẽ không đến được nơi mình muốn đến.

### **Kết**

Chỉ cần một ít trí tuệ trực giác, chúng ta có thể thấy rõ thế gian pháp. Chúng ta sẽ thấy rõ ràng rằng tất cả mọi chuyện trên cõi đời này đều là thầy của chúng ta. Cây và dây leo, chẳng hạn, có thể cho ta thấy rõ chân lý của sự vật. Khi đã có trí tuệ thì chẳng cần phải học hỏi ai và chẳng cần phải học hỏi gì nữa, chỉ cần học hỏi ở thiên nhiên cũng đủ để ta giác ngộ.

