

THE COLLECTED TEACHINGS OF  
AJAHN CHAH

*Người dịch: MINH VI*

SUỐI  
NGUỒN  
TÂM  
LINH

FOOD FOR THE HEART

# SUỐI NGUỒN TÂM LINH

Nguyên tác Ajahn Chah

Viết dịch Minh Vi

Giọng đọc: Kiều Hạnh-Kiều Phương

## LỜI TỰA

Thật không biết làm thế nào để có thể giới thiệu với bạn một bậc minh triết khôn ngoan nhất mà tôi từng gặp. Trong sự hiện diện của ngài, người ta cảm nhận một sự gần gũi và sinh động, bình dị và chân thật, trang nghiêm và thân mật; sự khôi hài và kỷ luật nghiêm ngặt, lòng nhân từ vô biên và phong thái tự tại thanh thoát.

Phần lớn sự giảng dạy của Ajahn Chah là tùy duyên và tự phát qua thí dụ, ẩn dụ hay những cuộc đối thoại sống động. Ngài thẳng thắn và thành thật. “Hãy quán xét nguyên nhân của sự khổ ở cảnh giới loài người này”, ngài hướng chúng ta tới chân lý. Là một vị thầy khéo léo và tinh thông, với tính khôi hài và với sự sáng suốt, ngài đã sử dụng hàng trăm phương pháp khác nhau để dạy dỗ từng người, tùy vào tình huống trước mắt. Thật khó có thể diễn đạt hết sự dạy dỗ sống động của ngài bằng lời lẽ thế gian. May mắn thay, di sản của ngài cũng bao gồm gần hai trăm tu viện, nhiều đệ tử tuyệt vời còn sống và đang truyền pháp, hàng trăm cuốn băng âm thanh bằng tiếng Thái Lan và hàng triệu tín đồ ngưỡng mộ trí tuệ của ngài.

Trong những trang sách sau, bạn sẽ tìm thấy một khía cạnh khác của Ajahn Chah - một con người kỷ luật và khá nghiêm ngặt, nhất là trong những thời pháp dài cho chư tăng ni và khách thập phương. Ngài thỉnh cầu tất cả mọi người suy ngẫm về cốt tủy của bài giảng và ghi nhớ nó nằm lòng. Trong cuốn sách này, ngài nhắc nhở chúng ta rằng bất kể chúng ta là ai, đời sống đều tạm bợ: “Nếu sự chết nằm bên trong bạn, thì bạn đi đâu để lẩn tránh nó đây? Dầu bạn có sợ hay không, bạn cũng phải chết. Không có nơi nào có thể trốn tránh sự chết cả”.

Vì thế, ngài chỉ cho chúng ta con đường để vượt lên trên sự sinh tử, dẫn đến sự tự do chân thật. “Điều quan trọng là: bạn phải quán chiếu cho đến khi bạn đạt tới một điểm mà bạn xả bỏ, nơi không có gì còn lại, vượt lên trên sự tốt xấu, đến đi, và sinh diệt. Hãy điều phục tâm, ở lại nơi cảnh giới không còn nhân duyên sanh khởi,” ngài thúc giục: “Sự giải thoát là điều có thể đạt được”.

Những ai muốn làm theo lời dạy dỗ của vị thầy đáng kính này phải sẵn sàng nhìn vào tâm của họ, thả lỏng những ràng buộc, thư giãn những bám víu, sự sợ hãi và quan niệm sai lầm về tự ngã. “Nếu bạn thật sự hiểu, thì bất kể hoàn cảnh hiện tại của bạn là như thế nào, bạn đều có thể tu hành trong từng giây phút. Hãy thử xem”. Ajahn Chah đề nghị “Nó sẽ hoán chuyển đời sống của bạn!”

## LỜI GIỚI THIỆU

Đêm xuống nhanh. Khắp rừng vắng vắng tiếng đé cùng với tiếng rên rỉ sồn ốc của loài ve nhiệt đới. Dăm ba ngôi sao lơ mờ rọi xuyên qua ngọn cây. Giữa rừng, một căn nhà chòi được thấp sáng với hai cây đèn dầu, và ở nơi đó khoảng vài chục người đang ngồi quanh một nhà sư có vóc dáng nhỏ nhắn, chắc nịch, ngồi xếp bằng trên một chiếc ghế mây.

Đó là một đám đông đủ hạng người: gần bên Ajahn Chah (hay Luang Por, Đức Cha, lối xưng hô triu mến của các đệ tử đối với ngài), là một nhóm tỳ kheo và sa di mà đa số là người Thái hay người Lào với vài người da trắng bao gồm một người Canada, hai người Mỹ, một người Úc, và một người Anh. Ngồi ngay trước mặt Ajahn Chah là một cặp vợ chồng độ trung tuần, ăn mặc tươm tất và trang trọng – người chồng là nghị sĩ của một tỉnh lỵ xa xôi. Nhân cơ hội đang công tác trong vùng này, họ đến để viếng thăm Ajahn Chah và cúng dường tu viện một ít tài vật.

Đàng sau họ và ở hai bên là một số dân cư địa phương. Quần áo của họ sần hần và nước da sẫm đen, nhăn nheo – giống như mặt đất nghèo nàn nơi đó. Trong số họ, có vài người đã từng là bạn thuở ấu thời của Luang Por – cùng bắt cóc và leo cây; có những người từng được ngài giúp đỡ, và đã từng giúp đỡ ngài trước khi ngài là một tỳ kheo. Gần phía cuối là một nữ giáo sư từ Freiburg đến Thái Lan với một đồng đạo để nghiên cứu Phật pháp, và bên cạnh bà là một ni cô người Mỹ từ nhóm nữ tu của tu viện có trách nhiệm hướng dẫn bà và phiên dịch.

Kế đó là ba, bốn ni sư từ nhóm nữ tu, đến để thỉnh ý của Luang Por về một vấn đề liên quan đến cộng đồng phụ nữ và để thỉnh ngài ghé qua khu vực rừng của họ để thuyết giảng – lần cuối cùng ngài viếng thăm họ là cách đây bảy, tám ngày. Họ ngồi ở đó đã mấy tiếng đồng hồ rồi, nên họ lạy chào ngài và rời khỏi đó, cùng với nhữn vị khách khác từ nhóm nữ tu – họ cản trở về trước khi trời tối và họ đã trễ rồi.

Phía cuối ở một bên phòng, nơi ánh sáng lơ mờ, là một người đàn ông độ ba mươi tuổi, vẻ mặt lạnh lùng. Gã ngồi hơi chếch qua một bên, như thể sự có mặt của gã nơi đó không thoải mái cho lắm. Bình thường, gã rất ghét bất cứ thứ gì dính dáng đến tôn giáo, nhưng gã phải miễn cưỡng tôn trọng Luang Por, có lẽ vì Luang Por nổi tiếng là một người cứng cỏi và có khả năng nhẫn nại phi thường. Trong số những người tu hành, có lẽ chỉ có ngài mới là người thứ thiệt – “nhưng ngài có lẽ là người duy nhất đáng để cúi đầu đánh lễ trong khắp cái tỉnh thành này.”

Gã tức giận và căm hận lắm. Cách đây một tuần, đưa em trai yêu quý của gã – một trong những thành viên của một đảng cướp trong vùng – đã mắc bệnh sốt rét não và

chết trong vòng vài ngày. Gã đau lòng vô cùng đến độ không còn thiết đến điều gì nữa. “Nếu hấn bị người ta đâm chết, ít nhất tôi còn có thể trả thù – nhưng tôi phải làm gì bây giờ: đi kiếm con muỗi đã cắn nó để giết sao?” “Tại sao không đến gặp Luang Por Chah?” Một người bạn đề nghị như thế. Và đó là lý do gã có mặt ở đây hôm nay.

Luang Por mỉm cười, nâng cao ly nước để làm rõ ý của ngài. Ngài nhận ra gã thanh niên trong bóng tối đó. Không bao lâu, bằng một cách nào đó, ngài đã dụ được gã nhích gần lên phía trước, như thể ngài đang kéo lưới một con cá tinh khôn và ương ngạnh. Điều xảy ra kế tiếp là, gã thanh niên cố gục đầu vào tay của Luang Por và khóc thảm thiết như một em bé; sau đó gã cười. Phải, gã cười chính sự kiêu mạn và uất hận của mình. Gã nhận ra rằng gã không phải là người đầu tiên và duy nhất đã từng mất đi người thân yêu – những giọt lệ tức giận và đau khổ trở thành những giọt nước mắt khuây khỏa và hiểu biết.

Tất cả những điều này xảy ra giữa hai mươi người hoàn toàn lạ mặt nơi đó, thế nhưng bầu không khí vẫn bình thản và đầy tin tưởng. Mặc dầu họ đến từ đủ mọi tầng lớp trong xã hội, từ nhiều quốc gia khác nhau, nhưng có lẽ mọi người đều cảm thấy rằng họ có cùng một cảnh ngộ “sinh, lão, bệnh, tử” và vì thế họ giống như anh em một nhà.

Cảnh tượng này đã diễn ra rất nhiều, rất nhiều lần trong suốt thời gian ba mươi năm giảng dạy của Ajahn Chah, và thường thường vào những lúc như thế, có người đã biết trước và mang theo một cái máy thu âm và nhờ thế họ đã ghi lại được phần nào những buổi thuyết pháp. Đó là những gì được viết xuống trong cuốn sách này.

Cùng với những bài giảng dài như được viết lại nơi đây, người đọc cũng nên biết rằng, thường thì sự dạy dỗ của Ajahn Chah rất tự nhiên. Khi thuyết giảng, ngài giống như một nhạc trưởng đang điều khiển một dàn nhạc và cùng lúc tạo ra những âm thanh hoàn toàn hài hòa với thiên nhiên và tâm trạng của những người chung quanh ngài, phối hợp với lời nói, cảm xúc và những nghi vấn trong lòng họ, và rồi để cho câu trả lời tuôn chảy một cách tự nhiên.

Ngài có thể đang chỉ dẫn cho một nhóm người nào đó cách thức để lột vỏ một trái xoài, và rồi quay sang mô tả bản chất rất ráo của thực tại - với cùng một phong thái quen thuộc, nhẹ nhàng. Một phút này, ngài lạnh lùng và cộc cằn với một người tự mãn, nhưng phút sau, lại dịu dàng và khôi hài với một người nhút nhát. Ngài có thể đang cười đùa rả rích với một người bạn cũ trong làng, nhưng ngay sau đó, ngài có thể nhìn thẳng vào viên mắt cảnh sát tham nhũng và nói chuyện một cách nghiêm nghị về sự thanh liêm chính trực trên đường tu hành. Vài phút sau đó, ngài có thể la

rảy một tỳ kheo ăn mặc luộm thuộm, nhưng rồi lại để cái áo ngoài của mình tụt xuống vai để lộ cái bụng tròn trĩnh của ngài...

Dầu là trong một buổi thuyết giảng chính thức hay trong những buổi họp mặt thông thường, Ajahn Chah không bao giờ hoạch định trước bất cứ điều gì. Không một chữ nào từ những bài giảng của ngài trong cuốn sách này được sắp đặt trước khi ngài bắt đầu nói chuyện. Đây là một nguyên tắc vô cùng quan trọng. Ajahn Chah cảm thấy rằng công việc của vị thầy là đứng qua một bên và để Giáo Pháp tự nó phát khởi phù hợp với nhu cầu tức thời - "Nếu nó không sống trong hiện tại, nó không phải là Chánh Pháp", ngài nói.

Có một lần, ngài mời một vị tăng trẻ tên là Ajahn Sumedho (môn đệ người Tây Phương đầu tiên của ngài) lên thuyết giảng trước đám đông tại tu viện chính, Wat Pah Pong. Đây là một khảo nghiệm gay go - không chỉ phải nói chuyện tới vài trăm người đã từng quen với lối thuyết giảng khôn ngoan và tinh xảo của Ajahn Chah, mà còn phải giảng bằng tiếng Thái, một ngôn ngữ mà anh chỉ mới học ba, bốn năm trước. Anh sợ hãi, lo nghĩ đủ thứ. Anh từng đọc về Sáu Cảnh Giới trong vũ trụ quan của đạo Phật và sự tương quan giữa chúng và những tâm thái khác nhau (sự tức giận và các cảnh giới địa ngục, sự khoái lạc và các cảnh trời, v.v... ). Anh quyết định rằng đây là một đề tài hấp dẫn và anh sắp đặt những ý tưởng của mình cho khúc chiết. Vào cái đêm quan trọng đó, Ajahn Sumedho đã diễn thuyết một cách trôi chảy và được rất nhiều người trong tăng đoàn khen tặng. Anh ta cảm thấy nhẹ nhõm và rất hài lòng với chính mình. Nhưng vài hôm sau, trong một phút giây im lặng ngắn ngủi, anh bắt gặp ánh mắt của Ajahn Chah, và ngài nói nhẹ nhàng, "Đừng bao giờ làm như thế nữa".

# CHƯƠNG 1

## VẤN ĐỀ CỦA TÂM

“Sự tu hành của chúng ta chỉ là để nhìn thấy cái Tâm Nguyên Thủy”

Vấn đề của tâm là - thật sự không có gì trực trặc với nó cả. Bản chất của nó là vậy, nó thuần khiết. Tự nó sẵn đà bình an. Nếu có những lúc tâm không an, đó là bởi vì nó chạy theo cảm xúc. Tâm bản sinh không có gì cả. Nó trở nên bình an hay kích động chỉ vì nó bị cảm xúc lừa gạt. Tâm chưa được huấn luyện rất khờ dại. Lục trần cho nó những ảo giác về hạnh phúc và đau khổ, nhưng bản chất của tâm không có những thứ này. Hạnh phúc hay đau khổ không phải là tâm, mà chỉ là một cảm xúc đang lừa gạt chúng ta. Tâm chưa được huấn luyện dễ bị đánh lạc hướng và chạy theo những thứ này. Nó quên chính nó. Rồi chúng nghĩ rằng đó là chúng ta đang vui sướng hay gì đó.

Nhưng thật sự thì tâm của chúng ta đã sẵn tĩnh lặng và bình an - thật sự bình an! Giống như chiếc lá vẫn đứng im chùng nào nó chưa bị gió thổi. Nếu gió đến, chiếc lá đong đưa. Sự đong đưa là gió - sự đong đưa của tâm là do lục trần; tâm chạy theo chúng.

Sự tu hành của chúng ta chỉ là để nhìn thấy cái “Tâm Nguyên Thủy”. Chúng ta phải huấn luyện tâm để nhận biết lục trần và không bị chúng đánh lạc hướng, để tâm được bình an. Đây chính là mục đích của tất cả những sự tu hành cam khổ mà chúng ta phải trải qua.

## **CHƯƠNG 2**

### **NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN**

Khi cả ba pháp: giới, định, huệ, đều được phát triển, chúng ta gọi sự tu hành này là Bát Chánh Đạo, là con đường duy nhất để thoát khổ. Bát Chánh Đạo là pháp môn tối thượng bởi vì, nếu được thực hành đúng đắn, nó sẽ dẫn đến Niết Bàn, đến sự bình an rốt ráo.

Chúng ta tiếp cận với giáo lý nhà Phật qua nhiều nguồn - những vị thầy hay tăng sĩ khác nhau, chẳng hạn. Có những lúc Phật pháp chỉ được giảng dạy một cách rất đại cương và mơ hồ, khiến cho việc áp dụng nó vào đời sống thực tiễn trở nên khó khăn.

Có những lúc Phật pháp được giải thích bằng một ngôn ngữ cao thâm và trừu tượng khiến cho người ta khó hiểu, nhất là khi nó dựa hoàn toàn vào mặt chữ trên kinh điển. Có một lối giảng giải khác, đó là khi Phật pháp được trình bày một cách trung dung, không quá trừu tượng, không quá cao thâm, không quá đại cương mà cũng không quá bí truyền - chỉ vừa đúng để người nghe có thể lãnh hội và thực hành. Ở đây, tôi muốn chia sẻ một ít giáo lý mà tôi thường dùng để chỉ dạy các đệ tử của tôi.

### **NGƯỜI MUỐN ĐẮC ĐẠO**

Những ai muốn đắc đạo (giác ngộ Phật Pháp) phải là người có đức tin và sự tự tin làm nền tảng. Chúng ta phải hiểu ý nghĩa của Phật Pháp như sau: Phật: “người biết”, người có được sự thuần khiết, sự chiếu sáng, và sự bình an trong tâm.

Pháp: những tính chất thuần khiết, chiếu sáng, và bình an, phát sinh từ giới, định, huệ. Thế nên người đắc đạo là người trau dồi và phát triển giới, định, huệ.

### **ĐI THEO PHẬT PHÁP**

Những người muốn đi về nhà là những người không chỉ ngồi đó mà suy nghĩ về chuyến đi du hành của mình. Họ phải trải qua tiến trình du hành từng bước một và theo đúng hướng. Nếu họ đi sai đường, họ có thể gặp nhiều khó khăn như đầm lầy, hầm hố, hay những chướng ngại khác. Họ cũng có thể rơi vào những tình huống nguy hiểm và có thể sẽ không về được đến nhà. Những người đã về được đến nhà có thể nghỉ ngơi và ngủ một cách thoải mái - nhà là một nơi khoan khoái đối với thể xác và tâm trí. Nhưng nếu người du hành đó, thay vì đi về nhà, lại đi qua căn nhà của họ hay chỉ đi chung quanh nó, họ sẽ chẳng nhận được lợi ích gì từ chuyến đi nhọc nhằn của họ.

Cũng thế ấy, chứng ngộ Phật Pháp là một việc mà mỗi chúng ta phải tự mình làm lấy, bởi không ai có thể làm điều đó cho chúng ta. Và chúng ta phải đi đúng đường - con đường của đức hạnh, thiên định và trí huệ cho đến khi chúng ta đạt được một đầu óc thuần khiết, chiếu diệu và bình an. Đây là kết quả của hành trình tâm Đạo của chúng ta.

Nhưng nếu một người chỉ có kiến thức từ sách vở và kinh điển, chỉ nghe thuyết pháp và tụng kinh - kẻ đó sẽ chẳng bao giờ biết được sự thuần khiết, chiếu diệu và bình an trong tâm, dầu anh ta sống cả trăm kiếp nữa. Kẻ đó sẽ chỉ lãng phí thời gian và không bao giờ nhận được lợi ích từ sự tu hành. Vị thầy chỉ có thể trình bày Đạo Pháp. Cho nên, chúng ta có tâm Đạo bằng sự tu hành, và có đạt được kết quả hay không, tùy thuộc hoàn toàn vào mỗi chúng ta.

Sau đây là một cách khác để nhìn vào sự việc này. Sự tu hành giống như những lọ thuốc mà vị y sĩ đưa cho bệnh nhân của mình. Lọ thuốc có chỉ dẫn cách dùng trên mặt. Nhưng nếu bệnh nhân chỉ đọc phần chỉ dẫn, ngay cả đọc tới đọc lui cả trăm lần, họ cũng sẽ chết. Họ sẽ chẳng nhận được lợi ích gì từ lọ thuốc đó. Và trước khi họ chết, họ có thể chê trách rằng vị y sĩ đó không đủ giỏi, rằng ông ta chỉ là một lang băm, rằng thuốc không có công hiệu. Tuy nhiên, tất cả những gì họ đã làm là xem xét lọ thuốc và đọc phần chỉ dẫn, mà không làm theo lời khuyên của vị y sĩ và uống thuốc.

Nhưng nếu bệnh nhân thật sự làm theo lời của vị y sĩ và uống thuốc đều đặn như được chỉ dẫn, họ sẽ bình phục. Nếu họ bị bệnh nặng, họ có lẽ phải uống rất nhiều thuốc, nhưng nếu họ chỉ bệnh nhẹ thôi, thì chỉ cần uống một chút thuốc là khỏe rồi. Cho nên, nếu chúng ta phải dùng rất nhiều thuốc, đó là vì chúng ta bị bệnh quá nặng. Chỉ giản dị như vậy thôi.

Các y sĩ kê toa thuốc để loại trừ bệnh khỏi cơ thể. Giáo lý của Đức Phật được đưa ra để chữa lành những căn bệnh của tâm, để mang nó trở lại tình trạng lành mạnh nguyên thủy của nó. Vì thế, Đức Phật có thể được xem như là một y sĩ, người kê toa thuốc để chữa trị tâm bệnh. Ngài mới thật là vị y sĩ tài tình nhất thế gian.

Mỗi chúng ta đều có một vài thứ tâm bệnh nào đó. Khi bạn nhìn thấy những tâm bệnh này, tìm đến Phật Pháp như là sự nâng đỡ, như là liều thuốc chữa trị cho bạn không phải là điều khôn ngoan nhất hay sao? Bạn phải đi đường của Phật Pháp bằng thân thể của mình. Bạn phải đi bằng đầu óc hay tâm của mình. Những người đi trên Con Đường có thể được phân chia ba trình độ:

Trình độ đầu tiên bao gồm những người hiểu rằng họ phải tự mình tu hành và họ biết cách tu hành. Họ nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng và chuyên cần tu tập theo đúng như

sự chỉ dẫn của vị thầy. Những người này không còn lệ thuộc vào những tập tục cổ truyền, mà họ dùng lý trí để xem xét bản chất của thế gian. Đây là nhóm người “Phật tử”.

Trình độ thứ hai bao gồm những người đã tu hành cho đến khi họ đạt được một đức tin vững chắc vào giáo lý của Phật, Pháp, Tăng. Họ cũng đã liễu ngộ bản chất thật sự của vạn pháp. Những người này dần dần giảm thiểu mọi sự ràng buộc và dính mắc. Họ không bám chặt vào sự việc, và sự hiểu biết Phật Pháp của họ đã đạt đến một mức độ thâm sâu. Tùy vào trí huệ và mức độ xả bỏ của họ, mà họ được xếp vào hàng Tu đà hoàn, Tư đà hàm, hay A na hàm, hay nói chung là những Thánh Nhân.

Ở trình độ cao nhất là những người mà sự tu hành đã chuyển thân, khẩu, ý của họ đến cảnh giới của Phật. Họ vượt trên thế gian, không còn phải trở lại thế gian, và không còn bất cứ sự ràng buộc và dính mắc nào nữa. Họ là những A la hán, là những thánh nhân đã đạt quả vị Niết bàn, đoạn diệt sinh tử.

## **TRAU DÒI ĐỨC HẠNH**

Giới hạnh là sự kiềm thúc thân và khẩu. Có những giới luật khác nhau được quy định cho người tại gia và người xuất gia. Tuy nhiên, nói chung thì chúng đều dựa trên cùng một cơ sở - đó là ý định. Khi chúng ta tỉnh thức và điềm tĩnh, chúng ta có Chánh Tư Duy. Thực tập Chánh Niệm sẽ phát sinh đức hạnh trong sáng và cao thượng.

Nếu chúng ta mặc quần áo dơ, thì lẽ tự nhiên thân thể chúng ta cũng bị dơ, đầu óc chúng ta sẽ bứt rứt và khó chịu. Nhưng nếu chúng ta giữ cho thân thể của mình sạch sẽ, ăn mặc thơm mát, đầu óc của chúng ta sẽ cảm thấy nhẹ nhàng và vui vẻ. Cùng thế ấy, khi chúng ta không gìn giữ đức hạnh, thân và khẩu bị ô nhiễm, chúng ta sẽ cảm thấy phiền não, bứt rứt và nặng nề. Chúng ta rời xa lối tu hành đúng đắn và không thể chứng ngộ cốt tủy của Pháp. Những hành động và lời nói trong sáng tùy vào tâm của chúng ta có được huấn luyện tốt hay không, bởi đầu óc điều khiển thân và khẩu. Cho nên, chúng ta phải tiếp tục tu hành bằng cách điều phục tâm của mình

## **PHÁT TRIỂN ĐỊNH LỰC**

Phát triển định lực để làm cho đầu óc vững vàng và kiên định. Điều này mang lại sự bình an trong tâm. Tâm chưa được huấn luyện thường rất hiếu động và khó điều khiển. Nó chạy lăng xăng theo trần cảnh, giống như dòng nước lúc chảy qua bên này, lúc chảy qua bên kia, tìm kiếm những nơi thấp nhất. Các nông gia và kỹ sư nông nghiệp biết cách điều khiển dòng nước để có thể sử dụng nó một cách hữu hiệu cho xã hội và con người: họ xây đập ngăn sông, tạo ra những bể chứa nước và những con

kênh lớn - tất cả những việc này là chỉ để dẫn nước tới những nơi cần thiết. Nước chứa cũng có thể trở thành nguồn phát điện và ánh sáng. Bằng cách đó, nước không chảy rối loạn hay lụt lội tại những vùng đất thấp, và bị lãng phí.

Cùng thế ấy, tâm được kiềm chế và huấn luyện liên tục sẽ là một công cụ vô cùng hữu ích. Chính Đức Phật có nói, “Tâm được điều phục sẽ mang đến chân hạnh phúc, vì thế hãy điều phục tâm của người cho tốt để đạt được những lợi ích cao nhất”. Tương tự như vậy, những thú vật chung quanh chúng ta như voi, ngựa, trâu, bò - cần phải được huấn luyện trước khi chúng có thể dùng để làm việc. Chỉ khi đó sức mạnh của chúng mới thật sự mang lại lợi ích cho chúng ta.

Tâm được huấn luyện sẽ mang lại cho chúng ta nhiều phúc lành hơn một cái tâm chưa được huấn luyện. Đức Phật và các cao đồ của ngài đều có cùng một khởi đầu như chúng ta - với tâm chưa được huấn luyện. Nhưng sau này, họ đã trở thành những bậc thánh, những người mà chúng ta tôn kính và học hỏi rất nhiều từ sự giảng dạy của họ. Tâm được kiềm thúc và huấn luyện có thể giúp cho chúng ta tốt hơn trong mọi lãnh vực, trong mọi tình huống. Tâm được huấn luyện sẽ giúp cho đời sống của chúng ta quân bình, khiến cho công việc của chúng ta dễ dàng hơn và phát triển khả năng lý luận để kiểm chế hành động của chúng ta. Nhờ thế, chúng ta sẽ ngày càng hạnh phúc hơn.

Sự nhiếp phục tâm có thể được thực hiện qua nhiều cách, với nhiều phương pháp khác nhau. Phương pháp thông thường nhất mà mọi người đều có thể thực hành, là sự chánh niệm về hơi thở, tức là phát triển khả năng nhận biết hơi thở, tức là phát triển khả năng nhận biết hơi thở vào và hơi thở ra. Trong tu viện này, chúng ta tập trung sự chú ý của mình vào chót mũi và phát triển sự ý thức về hơi thở vào và ra với câu thần chú Bud-dho. Thiền sinh cũng có thể sử dụng một chữ khác, hay chỉ nhận biết sự chuyển động ra vào của hơi thở. Điều chỉnh sự tu tập cho phù hợp với mình. Điều chủ yếu là, thiền sinh nhận thức hơi thở của mình trong thời hiện tại, có nghĩa là nhận biết mỗi hơi thở ra và hơi thở vào ngay khi nó mới vừa xảy ra. Trong khi đi kinh hành, chúng ta cố gắng nhận biết những cảm giác của bàn chân khi chúng chạm vào mặt đất.

Để có kết quả, sự hành thiền phải được thực tập liên tục, nếu có thể được. Đừng thiền một chút hôm nay, và rồi sau một, hai tuần lễ, hay một, hai tháng mới thiền lại. Tu hành như vậy sẽ không có kết quả tốt. Đức Phật dạy chúng ta tu hành thường xuyên và chuyên cần, có nghĩa là tu hành càng liên tục càng tốt. Để tu tập có hiệu quả, chúng ta phải tìm một nơi yên tĩnh, và không bị quấy nhiễu, chẳng hạn như một khu vườn, dưới bóng mát của một cái cây trong sân sau nhà của chúng ta, hay bất cứ nơi nào mà chúng ta có thể ngồi yên tĩnh một mình. Nếu chúng ta là tăng ni, chúng

ta nên tìm chòi trong rừng hay một hang động. Vùng rừng núi vắng vẻ cũng là một nơi rất thích hợp cho sự tu hành.

Trong bất kỳ trường hợp nào hay ở bất cứ nơi nào, chúng ta đều phải cố gắng duy trì chánh niệm về hơi thở một cách liên tục. Nếu sự chú ý của chúng ta đi lạc, hãy kéo nó trở lại với đối tượng của sự tập trung. Cố gắng đặt tất cả những tư tưởng khác qua một bên. Đừng nghĩ đến bất kỳ điều gì - chỉ việc quan sát hơi thở mà thôi. Nếu chúng ta nhận biết một tư tưởng thiền hành của mình, thì dần dần đầu óc sẽ trở nên yên lặng. Khi đầu óc đã bình an và tập trung, đừng cột nó vào hơi thở nữa.

Bây giờ, hãy bắt đầu quan sát thân và tâm như một thực thể được cấu tạo bởi ngũ uẩn : sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Hãy xem xét ngũ uẩn này đến và đi. Bạn sẽ nhận thấy rõ ràng chúng vô thường, và sự vô thường này khiến cho chúng không còn giá trị, không còn cần thiết, và rồi chúng đến và đi tùy thích: không có một “bản ngã” đang điều hành sự việc, mà chỉ là sự chuyển biến tự nhiên thuận theo nhân quả. Tất cả mọi việc trên thế gian này, mọi sự ràng buộc và dính mắc sẽ giảm thiểu dần dần. Đó là bởi bạn nhìn thấy bản chất thật của thế gian. Chúng ta gọi đây là sự phát sinh trí huệ.

## **SỰ PHÁT SINH TRÍ HUỆ**

Trí huệ là nhìn thấy chân lý về những tiến trình khác nhau của thân và tâm. Khi chúng ta sử dụng cái tâm an định và được huấn luyện của mình để quán chiếu ngũ uẩn, chúng ta sẽ nhận ra rằng cả thân và tâm đều vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Khi nhìn thấy mọi việc với trí huệ, chúng ta không còn dính mắc hay bám víu nữa. Bất cứ những gì đến với chúng ta, chúng ta chấp nhận chúng một cách tỉnh thức, chúng ta không buồn phiền và đau khổ - bởi vì chúng ta nhận thấy rõ bản chất vô thường của vạn vật. Khi chúng ta bệnh hoạn hay đau đớn, chúng ta vẫn bình thản vì tâm đã được huấn luyện tốt. Tâm như thế sẽ là nơi nương náu thật sự của chúng ta.

Sự hiểu biết này chính là trí huệ. Trí huệ hiểu biết thực chất của sự việc khi chúng phát sinh. Trí huệ phát sinh từ chánh niệm và thiền định. Thiền định đặt nền tảng trên giới luật. Cả ba điều này - giới, định, huệ - tương quan mật thiết đến độ hành giả không thể chỉ tập trung vào một khía cạnh để được giải thoát. Tiến trình tu hành xảy ra như thế này. Trước hết, chúng ta tập cho đầu óc chú ý vào hơi thở. Đây là sự phát sinh đức hạnh. Khi sự chánh niệm về hơi thở được thực hành cho đến khi tâm tĩnh lặng thì định lực phát sinh. Rồi từ sự quán xét mà chúng ta nhận thấy rằng hơi thở là vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Sự xả bỏ sẽ theo sau đó và đây là sự phát sinh của trí huệ. Cho nên, thực tập chánh niệm về hơi thở có thể được xem là nền tảng cho sự phát triển giới, định, huệ. Ba pháp tu này phụ thuộc chặt chẽ với nhau như thế đó.

Khi cả ba pháp giới, định, huệ đều được phát triển, chúng ta gọi sự tu hành này là Bát

Chánh Đạo<sup>1</sup>, là con đường duy nhất để thoát khổ. Bát Chánh Đạo là pháp môn vô thượng bởi vì, nếu được thực hành đúng đắn, nó sẽ dẫn đến Niết bàn, đến sự bình an rốt ráo.

## **LỢI ÍCH CỦA SỰ TU HÀNH.**

Khi chúng ta hành thiền như cách trên, thành quả của sự tu hành sẽ có ba giai đoạn như sau:

Thứ nhất, đối với những hành giả mà sự phát tâm bắt nguồn từ đức tin, thì sự tin tưởng của họ vào Phật, Pháp, Tăng sẽ tăng trưởng dần dần. Đức tin này sẽ củng cố sự tu hành của họ. Họ cũng sẽ hiểu biết về tính chất nhân quả của mọi việc: rằng hành động thiện lành mang lại kết quả thiện lành và hành động bất thiện sẽ mang lại hậu quả bất thiện. Những người này sẽ đạt được sự bình an và hạnh phúc lớn lao.

Thứ hai, những người đạt các thành quả của bậc Thanh văn, Tư đà hàm, hay A na hàm phát triển đức tin không thể lay chuyển vào ba ngôi Phật, Pháp, Tăng. Họ rất an lạc và đều hướng đến mục tiêu là cảnh giới Niết bàn.

Thứ ba, những người đã đạt đến đẳng cấp của A la hán hay những chúng sinh toàn mỹ, đã đoạn diệt tất cả phiền não . Họ là những vị Phật, đã giải thoát rốt ráo và hoàn tất hành trình tâm linh.

Chúng ta thật may mắn là đã được sinh làm người và được nghe chánh pháp. Đây là một cơ hội mà cả triệu triệu chúng sinh khác không có được. Cho nên, đừng xem thường nó. Hãy nhanh chóng phát triển sự toàn thiện và đi theo con đường tu hành đúng đắn để đạt đến những đẳng cấp cao nhất. Đừng lãng phí thời gian. Đừng sống một cuộc đời không có mục đích. Hãy cố đạt cho được sự chứng ngộ chân lý ngay trong ngày hôm nay, nếu có thể được.

# PHẦN 1 : GIỚI LUẬT

## CHƯƠNG 3

### SỐNG TRONG ĐẠO PHÁP

Khi cả ba pháp: giới, định, huệ, đều được phát triển, chúng ta gọi sự tu hành này là Bát Chánh Đạo, là con đường duy nhất để thoát khổ. Bát Chánh Đạo là pháp môn tối thượng bởi vì, nếu được thực hành đúng đắn, nó sẽ dẫn đến Niết Bàn, đến sự bình an rốt ráo.

Chúng ta tiếp cận với giáo lý nhà Phật qua nhiều nguồn - những vị thầy hay tăng sĩ khác nhau, chẳng hạn. Có những lúc Phật pháp chỉ được giảng dạy một cách rất đại cương và mơ hồ, khiến cho việc áp dụng nó vào đời sống thực tiễn trở nên khó khăn.

Có những lúc Phật pháp được giải thích bằng một ngôn ngữ cao thâm và trừu tượng khiến cho người ta khó hiểu, nhất là khi nó dựa hoàn toàn vào mặt chữ trên kinh điển. Có một lối giảng giải khác, đó là khi Phật pháp được trình bày một cách trung dung, không quá trừu tượng, không quá cao thâm, không quá đại cương mà cũng không quá bí truyền - chỉ vừa đúng để người nghe có thể lãnh hội và thực hành. Ở đây, tôi muốn chia sẻ một ít giáo lý mà tôi thường dùng để chỉ dạy các đệ tử của tôi.

#### NGƯỜI MUỐN ĐẮC ĐẠO

Những ai muốn đắc đạo (giác ngộ Phật Pháp) phải là người có đức tin và sự tự tin làm nền tảng. Chúng ta phải hiểu ý nghĩa của Phật Pháp như sau:

Phật: “người biết”, người có được sự thuần khiết, sự chiếu sáng, và sự bình an trong tâm.

Pháp: những tính chất thuần khiết, chiếu sáng, và bình an, phát sinh từ giới, định, huệ. Thế nên người đắc đạo là người trau dồi và phát triển giới, định, huệ.

## **CHƯƠNG 4**

### **TÂM THIỆN LÀNH**

Khi cả ba pháp: giới, định, huệ, đều được phát triển, chúng ta gọi sự tu hành này là Bát Chánh Đạo, là con đường duy nhất để thoát khổ. Bát Chánh Đạo là pháp môn tối thượng bởi vì, nếu được thực hành đúng đắn, nó sẽ dẫn đến Niết Bàn, đến sự bình an rốt ráo.

Chúng ta tiếp cận với giáo lý nhà Phật qua nhiều nguồn - những vị thầy hay tăng sĩ khác nhau, chẳng hạn. Có những lúc Phật pháp chỉ được giảng dạy một cách rất đại cương và mơ hồ, khiến cho việc áp dụng nó vào đời sống thực tiễn trở nên khó khăn.

Có những lúc Phật pháp được giải thích bằng một ngôn ngữ cao thâm và trừu tượng khiến cho người ta khó hiểu, nhất là khi nó dựa hoàn toàn vào mặt chữ trên kinh điển. Có một lối giảng giải khác, đó là khi Phật pháp được trình bày một cách trung dung, không quá trừu tượng, không quá cao thâm, không quá đại cương mà cũng không quá bí truyền - chỉ vừa đúng để người nghe có thể lãnh hội và thực hành. Ở đây, tôi muốn chia sẻ một ít giáo lý mà tôi thường dùng để chỉ dạy các đệ tử của tôi.

#### **NGƯỜI MUỐN ĐẮC ĐẠO**

Những ai muốn đắc đạo (giác ngộ Phật Pháp) phải là người có đức tin và sự tự tin làm nền tảng. Chúng ta phải hiểu ý nghĩa của Phật Pháp như sau:

Phật: “người biết”, người có được sự thuần khiết, sự chiếu sáng, và sự bình an trong tâm.

Pháp: những tính chất thuần khiết, chiếu sáng, và bình an, phát sinh từ giới, định, huệ. Thế nên người đắc đạo là người trau dồi và phát triển giới, định, huệ.

## **CHƯƠNG 5**

### **LỤC CĂN: CỘI NGUỒN CỦA TRÍ TUỆ**

Lục căn có thể mang đến cho chúng ta sự khoái lạc và mê đắm, nhưng chúng cũng có thể dẫn tới sự hiểu biết và trí tuệ.

Chúng ta quyết định tu hành theo Phật Pháp để mong đạt được tâm bình an. Nhưng sự bình an chân thật là gì? Sự bình an chân thật, Đức Phật nói, không ở đâu xa xôi - nó ở ngay bên trong chúng ta, chỉ là chúng ta không nhận ra nó mà thôi. Ai cũng mong tìm được sự bình an nhưng chỉ thấy toàn là sự kích động và hỗn loạn. Họ không tin vào chính mình và chưa thỏa mãn với sự tu hành của mình. Nó tương tự như khi chúng ta rời khỏi nhà, đi hết nơi này đến nơi kia, nhưng chừng nào chúng ta chưa về lại nhà, chúng ta sẽ không thấy thỏa mãn. Chúng ta vẫn còn công việc để làm. Đó là bởi vì hành trình của chúng ta chưa hoàn tất, chúng ta chưa đạt đến mục tiêu của mình.

Ai cũng muốn được bình an. Khi tôi còn trẻ, tôi tìm kiếm nó khắp nơi. Nhưng đến đâu, tôi cũng không thỏa mãn. Tôi lang thang trong rừng, viếng thăm nhiều vị thầy, đi nghe nhiều buổi thuyết Pháp, nhưng ở đâu tôi cũng không thấy thỏa mãn. Tại sao vậy? Chúng ta tìm kiếm sự bình an ở những nơi có rất ít cảnh sắc, âm thanh, mùi vị, tin rằng sống yên tĩnh như thế sẽ dẫn tới sự mãn túc. Nhưng sự thật thì, nếu chúng ta sống quá yên lặng ở những nơi mà không có gì xảy ra cả, trí tuệ làm sao có thể phát sinh? Chúng ta có cảm nhận được một điều gì không? Thử nghĩ đi. Điều gì sẽ xảy ra nếu mắt không nhìn thấy cảnh sắc, mũi không ngửi được gì, lưỡi không nếm được vị nào, thân thể không có cảm xúc? Sống như thế là sống như một người đui và điếc, một người mà mũi và lưỡi đã sứt mất và thân thể hoàn toàn tê liệt, còn có gì ở đó nữa không? Vậy mà nhiều người nghĩ rằng nếu họ đi đến một nơi không có gì xảy ra, họ sẽ tìm được sự bình an.

Khi mới xuất gia, tôi ngồi thiền và cảm thấy nhiều tiếng động quấy nhiễu mình. Tôi nghĩ, “Làm sao để cho tâm được bình an đây?”. Thế là tôi lấy sáp ong nhét vào hai lỗ tai để tôi không thể nghe gì nữa. Tôi nghĩ rằng như thế là bình an rồi. Nhưng không. Tất cả những tư tưởng và sự hỗn mang không đến từ lỗ tai. Chúng đến từ trong tâm của tôi. Đó mới là nơi để tìm kiếm sự bình an.

Cho nên, dầu là ở đâu, bạn cũng không muốn làm điều gì cả bởi vì bạn cho rằng những việc đó chỉ quấy nhiễu sự tu hành của bạn. Bạn không muốn quét sân hay làm những việc như vậy. Bạn chỉ muốn ngồi yên và tìm sự bình an theo kiểu đó. Vị thầy yêu cầu bạn giúp đỡ trong công việc hàng ngày, nhưng bạn chỉ làm cho chiếu lệ

bởi vì bạn cho rằng đó là những chuyện bên ngoài.

Một trong các đệ tử của tôi rất muốn “buông bỏ” và tìm sự bình an. Tôi từng giảng dạy về “sự buông bỏ,” nên anh ta nghĩ rằng bằng cách buông bỏ tất cả, anh sẽ được bình an. Ngay ngày đầu tiên đến đây, anh từ chối làm bất cứ công việc gì. Ngay cả khi gió thổi bay mất nửa cái mái chòi của mình, anh cũng không làm gì cả. Anh nói đó chỉ là chuyện bên ngoài. Thế là anh không bận tâm sửa chữa nó. Khi nắng chiếu, anh dời qua, khi mưa rơi, anh dời lại. Công việc duy nhất của anh là tìm kiếm sự bình an. Những việc khác không đáng để bận tâm.

Một hôm tôi đi ngang qua chòi của anh, nhìn thấy mái nhà sụp đổ. “Ừa, chòi của ai vậy?” tôi hỏi. Khi biết đó là chòi của anh ta, tôi mới nói chuyện với anh, giải thích nhiều việc, chẳng hạn như, bốn phận của tăng sĩ đối với chỗ trú ẩn của mình. “Chúng ta phải có một nơi trú ẩn, và chúng ta phải chăm sóc cho nó. ‘Buông bỏ’ không phải giống như vậy. Nó không có nghĩa là trốn tránh trách nhiệm của mình. Đó là hành vi của một người ngu. Khi trời mưa, anh dời qua phía bên này cái chòi. Rồi khi trời nắng chói chang, anh dời trở lại phía bên kia. Tại sao vậy? Tại sao anh không quan tâm gì cả thế?” Tôi giảng giải cho anh ta một hồi lâu.

Khi tôi nói xong, anh ta nói, “Ồ, tôi thật không hiểu. Lúc thì ngài dạy tôi buông bỏ, lúc thì ngài bảo tôi bám víu. Tôi không biết phải làm gì đây. Ngay cả khi mái nhà sụp đổ và tôi đã buông bỏ đến mức độ này, ngài vẫn cho rằng làm như thế là không đúng. Tôi thật không biết phải làm gì mới đúng”.

Có những người như vậy đó. Họ ngu đến như thế.

Các giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm đều là những thứ có thể giúp bạn phát sinh trí huệ, nếu chúng ta hiểu biết bản chất của chúng. Nếu chúng ta không thật sự hiểu biết chúng, chúng ta phải từ chối chúng, nói rằng chúng ta không muốn thấy, muốn nghe, v.v..., bởi vì chúng quấy nhiễu chúng ta. Nếu chúng ta dứt tuyệt những điều này, thì chúng ta lấy gì để mà quán chiếu?

Đây là tại sao chúng ta cần phải thu thúc lục căn. Kiểm thúc là giới. Có giới luật về sự kiểm thúc lục căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm. Những thứ này là giới luật, và chúng là sự thiên định của chúng ta. Hãy suy ngẫm câu chuyện sau đây về Xá-lợi-phất. Có một lần, trước khi thọ giới tỳ kheo, ông nhìn thấy một vị sa môn đang đi khát thực, và suy nghĩ, “Vị tăng này rất khác thường. Ông không đi quá nhanh hay quá chậm, áo choàng thì rất cũ, nhưng phong thái thì thu thúc”. Xá-lợi-phất cảm thấy thích vị tăng đó, nên tiến đến gần, cung kính chào và hỏi, “Thưa ngài, ngài là ai?” “Tôi là một sa-môn”.

“Thầy của ngài là ai vậy?”.

“Đức Thích Ca Mâu Ni là thầy của tôi”.

“Đức Thích Ca Mâu Ni dạy điều gì thế?”

“Ngài dạy rằng tất cả các pháp sinh khởi đều do nhân duyên. Khi chúng ngừng, đó là vì nhân duyên ngừng”.

Khi Xá-lợi-phất hỏi về Phật Pháp, vị sa môn cho ông một bài pháp ngắn về lý nhân quả. Các pháp sinh khởi bởi vì có nguyên nhân. Nhân đến trước và quả theo sau. Nếu muốn ngừng quả, nhân phải ngừng trước. Đó là tất cả những gì ông nói, nhưng như thế là đủ đối với Xá-lợi-phất rồi.

Đây là nguyên nhân cho sự phát sinh của pháp. Vào lúc đó, Xá-lợi-phất có đủ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Lục căn của ông đều nguyên vẹn. Nếu không có lục căn đó, liệu ông có đủ nhân duyên để trí huệ phát sinh không? Liệu ông có chứng ngộ được điều gì không? Nhưng đa số chúng ta sợ tiếp xúc. Hoặc là chúng ta thích tiếp xúc, nhưng chúng ta không đạt được chút trí huệ nào từ đó cả. Thay vì vậy, chúng ta tiếp tục chạy theo lục căn, ham thích lục trần và chìm đắm trong đó. Lục căn có thể mang đến cho chúng ta sự khoái lạc và mê đắm, nhưng chúng cũng có thể dẫn tới sự hiểu biết và trí huệ.

Cho nên chúng ta nên sử dụng mọi thứ để tu tập. Ngay cả những điều xấu. Khi chúng ta nói về sự tu hành, chúng ta không chỉ đề cập đến những điều thiện lành và tốt đẹp. Không phải vậy. Trong thế giới này, có thứ chúng ta thích, có thứ chúng ta không thích. Thường thì những gì chúng ta thích chúng ta muốn có, ngay cả người xuất gia. Bất cứ vị tăng nào chúng ta không thích, chúng ta không muốn liên hệ với ông, chúng ta chỉ muốn tiếp xúc với những người mình thích. Thấy không? Đây là sự chọn lựa dựa vào sự ưa thích của chúng ta. Thường thì bất cứ những gì chúng ta không thích, chúng ta không muốn thấy hay biết đến chúng. Nhưng Đức Phật muốn chúng ta kinh nghiệm những điều này. Hãy nhìn vào thế gian và nhận biết nó rõ ràng. Nếu chúng ta không biết rõ bản chất của thế gian, chúng ta không đi đến đâu cả. Sống trong thế gian, chúng ta phải hiểu thế gian. Những Thánh Nhân khai ngộ trong quá khứ, bao gồm Đức Phật, đều sống với những thứ này. Họ sống trong thế giới này, giữa những người vô minh, và chứng ngộ chân lý ngay nơi đây, không nơi nào khác. Nhưng họ có trí huệ. Họ đã kiềm lục căn của họ.

Kiểm thúc không có nghĩa là chúng ta không thấy, nghe, ngửi, nếm, cảm xúc, hay suy nghĩ gì cả. Nếu hành giả không hiểu điều này, thì ngay khi họ vừa nhìn thấy hay nghe một điều gì, họ sẽ chạy như bay đi nơi khác, cho rằng làm như thế, trần cảnh sẽ mất dần lực lượng đối với họ, để rồi cuối cùng họ sẽ vượt lên khỏi nó. Nhưng họ sẽ không đi đâu cả. Họ sẽ không vượt lên một thứ gì cả bằng cách đó. Nếu họ chạy đi nơi khác, mà không hiểu bản chất của nó, thì sớm muộn rồi, nó cũng sẽ quay lại, và họ sẽ

phải đối diện với nó lần nữa.

Chẳng hạn, có những hành giả không bao giờ hài lòng, dẫu họ ở tại tu viện, trong rừng, hay trên núi. Họ đi lang thang, nhìn qua nhìn lại, cho rằng họ sẽ tìm thấy sự mãn túc bằng cách đó. Họ lên đến đỉnh núi và reo lên, “A! Đây rồi, ta đã tìm được rồi”. Họ sống bình an được vài ngày và rồi cảm thấy chán. “Hay mình thử ra bờ biển”. “Ồ, ở đây mát mẻ, thoải mái quá. Chỗ này thích hợp với mình hơn”. Sau một lúc, họ lại chán. Chán rừng, chán núi, chán biển, chán hết mọi thứ. Đây không phải là sự chán ngán thế gian theo đúng nghĩa - cái mà nhà Phật gọi là Chánh Kiến. Nó chỉ là sự buồn chán - một quan niệm sai lầm.

Khi họ trở lại tu viện, “Bây giờ, mình sẽ làm gì đây? Mình đã đi khắp nơi và trở lại với tay không”. Thế rồi, họ quăng bỏ y bát và hoàn tục. Tại sao họ hoàn tục? Bởi vì họ không hiểu ý nghĩa của sự tu hành. Họ không thấy còn có gì để làm nữa. Họ lên bắc, xuống nam, lên núi, xuống biển, mà vẫn không liễu ngộ điều gì cả. Vậy là xong, họ “chết”. Đó là bởi vì họ cứ tìm cách trốn tránh mọi thứ. Trí huệ không phát sinh.

Sau đây là một thí dụ khác. Giả sử có một nhà sư quyết định chấp nhận thực tại thay vì trốn chạy. Ông tự lo cho mình. Ông biết chính mình và những người khác. Ông không ngừng đối phó với những vấn đề. Giả sử ông là vị sư trụ trì. Một vị trụ trì phải đương đầu với hàng trăm công việc liên tục đòi hỏi sự chú ý của ông. Người ta không hỏi bạn điều này, thì hỏi bạn điều kia, cho nên bạn phải luôn tỉnh táo, luôn cảnh giác. Trước khi bạn có thì giờ để chợp mắt ngủ, chúng đã đánh thức bạn với một vấn đề khác. Tình trạng này khiến bạn phải xem xét và hiểu biết sự việc. Bạn trở nên tinh xảo hơn đối với chính mình và những người khác trong nhiều phương diện.

Sự tinh xảo này phát sinh từ sự tiếp cận, từ sự đương đầu và đối phó với sự việc, không phải từ sự lẩn tránh chúng. Chúng ta không trốn chạy vấn đề với thân thể của mình, nhưng chúng ta “trốn chạy” trong tâm, bằng cách sử dụng trí huệ của mình. Chúng ta hiểu biết với trí huệ ngay tại đây, chúng ta không trốn chạy bất cứ một điều gì cả.

Đây là nguồn gốc của trí huệ. Bạn phải làm việc, phải liên hệ với những thứ khác. Ví dụ, sống trong một tu viện lớn, chúng ta cùng phải làm việc để chăm sóc mọi thứ trong ngoài. Bạn có thể nói rằng tất cả những thứ này là phiền não. Sống với nhiều tăng, ni, và với nhiều người tại gia lui tới mỗi ngày, có thể phát sinh nhiều phiền não. Nhưng chúng ta phải sống như thế, để có thể phát triển trí huệ và từ bỏ vô minh. Chúng ta muốn gì chứ? Chúng ta sống là để xoá tan sự vô minh hay để tăng trưởng chúng?

Chúng ta phải quán xét. Mỗi khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm tiếp xúc với trần cảnh, chúng ta phải bình tĩnh và cảnh giác. Khi sự đau khổ phát sinh, ai là người đau khổ? Tại sao sự đau khổ này phát sinh? Vị trụ trì một tu viện phải chăm sóc nhiều đệ tử: điều này có thể gây ra nhiều đau khổ. Nếu chúng ta sợ đau khổ và không muốn đối diện chúng, chúng ta đi đâu để tranh đấu với chúng? Nếu đau khổ phát sinh và chúng ta không biết, làm sao chúng ta đối phó với chúng?

Thoát ly khổ đau có nghĩa là biết cách thoát khỏi khổ đau, chứ không có nghĩa là trốn chạy mỗi khi đau khổ phát sinh. Làm như thế chỉ mang sự đau khổ đi theo bạn mà thôi.

Nếu bạn muốn nhận biết khổ đau, bạn phải nhìn vào tình trạng hiện tại. Vấn đề này sinh ở nơi nào, thì phải được hóa giải ở ngay tại nơi đó. Nơi nào có khổ đau, nơi đó phát sinh sự chấm dứt khổ đau. Khổ đau phải chấm dứt tại nơi nó phát sinh. Bạn phải giải quyết vấn đề tại nơi đó. Kẻ trốn tránh khổ đau vì sợ hãi là kẻ khờ dại nhất thế gian. Họ chỉ làm cho sự vô minh của mình sâu dày thêm mà thôi.

Đau khổ là chân lý đầu tiên của Tứ Diệu Đế. Tứ Diệu Đế bao gồm chân lý về sự khổ, chân lý về nguyên nhân của sự khổ, chân lý về sự diệt khổ, và chân lý về con đường để diệt khổ. Đừng xem sự đau khổ như là một điều ghê tởm, xấu xa. Trốn tránh khổ đau là không tu hành theo chánh pháp.

Đức Phật dạy chúng ta cách “trốn tránh” có trí huệ. Chẳng hạn, giả sử bạn đạp một cái gai và cảm thấy rất đau. Bạn sờ quanh chỗ đau, nhưng không tìm thấy gì, nên bạn nhún vai và bước đi tiếp. Một lúc sau, bạn lại đạp lên một thứ gì khác, và lại cảm thấy đau. Điều này cứ lặp lại mãi.

Nguyên nhân của sự đau đó là gì? Đó là cái gai mắc kẹt trong bàn chân bạn. Sự đau đớn này luôn kề cận một bên. Mỗi khi sự đau đớn phát sinh, bạn nhìn lại bàn chân và sờ quanh một chút, nhưng không tìm thấy cái gai, nên bạn lại thôi. Một lúc sau, nó lại đau và bạn lại nhìn lần nữa.

Khi đau khổ phát sinh, bạn phải lưu ý, đừng làm ngơ. Mỗi khi thấy đau, bạn lại tự nhắc mình, “Cái gai vẫn còn ở đó”. Mỗi khi bạn thấy đau, cái ý tưởng muốn dứt bỏ cái gai cũng phát sinh. Nếu bạn không lấy nó ra, bạn sẽ tiếp tục bị đau. Sự đau đớn sẽ cứ quay trở lại mãi, cho đến khi ý muốn loại bỏ cái gai chiếm cứ toàn bộ tâm trí của bạn. Và rồi sẽ có một lúc bạn không chịu nổi nữa và quyết định lấy cho được cái gai đó ra ngoài – bởi vì nó nhức quá!

Nỗ lực tu hành của chúng ta cũng phải giống như thế. Nơi nào có khổ đau, nơi đó có xung đột và chúng ta phải xem xét. Hãy thẳng thắn đối diện với vấn đề. Lấy cái gai

ra khỏi bàn chân của bạn. Chỉ việc lôi nó ra. Bạn phải biết tâm của mình bị kẹt ở chỗ nào. Khi bạn xem xét vấn đề của mình, bạn sẽ biết nó, thấy nó, và kinh nghiệm được bản chất thật của nó.

Tuy nhiên, bạn phải kiên định và tinh tấn trong sự tu hành. Mỗi khi một cảm giác khó chịu phát sinh nơi bàn chân của bạn, chẳng hạn, bạn phải tự nhắc nhở mình lấy cái gai đó ra. Bạn không từ bỏ quyết tâm của mình. Cùng thế ấy, khi đau khổ phát sinh trong tâm, chúng ta phải quyết tâm dứt sạch tận gốc rễ mọi phiền não. Đây là một quyết tâm kiên định và không ngừng nghỉ. Cuối cùng, mọi phiền não sẽ rơi vào tay của chúng ta, và chúng ta có thể kết liễu chúng.

Cho nên, chúng ta làm gì với sự hạnh phúc và khổ đau? Tất cả các pháp sinh khởi bởi do nhân duyên. Khi quả ngừng, đó là vì nhân đã ngừng. Nếu chúng ta không bám víu hay dính mắc vào một điều gì đó, thì cũng như rằng điều đó không hề tồn tại. Nếu có sự hiện hữu thì phải có sự phát sinh. Sự dính mắc hay ràng buộc là điều kiện tiên quyết để đưa đến sự khổ. Mỗi khi sự khổ phát sinh, hãy xem xét nó. Xem xét giây phút hiện tại. Xem xét chính thân và tâm của bạn. Khi hạnh phúc phát sinh: Đau là nguyên nhân của niềm hạnh phúc đó? Hãy nhìn vào nơi đó. Bất cứ nơi nào những thứ này phát sinh, hãy cảnh giác. Cả hạnh phúc lẫn khổ đau phát sinh từ sự dính mắc.

Những hành giả thuở xưa xem xét tâm của mình như sau: Chỉ có sự sinh khởi và tàn lụi; không có một thực thể thường hằng. Họ suy ngẫm từ mọi khía cạnh và nhận thấy rằng không có gì nhiều với cái tâm này của họ, không có gì kiên định. Chỉ có sinh và diệt, diệt rồi sinh, không có gì có tính cách lâu dài. Trong khi đi hay ngồi, họ nhận biết sự việc như thế đó. Nhìn nơi đâu, họ cũng chỉ thấy khổ đau. Chỉ vậy thôi. Như thể một cục sắt lớn vừa được nung nóng trong lò lửa. Toàn thể cục sắt đều nóng. Nếu bạn chạm nó ở phía trên hay phía dưới, nó cũng đều nóng. Chạm vào bốn phía, phía nào nó cũng nóng. Khắp chỗ đều nóng. Không có một nơi nào trên cục sắt là mát mẻ cả.

Nếu chúng ta không suy ngẫm về những điều này, chúng ta không biết gì về chúng cả. Chúng ta phải nhìn rõ. Đừng chỉ "bị" sinh ra. Phải biết tiến trình của sự sinh. Những tư tưởng như, "Ô, tôi không chịu nổi người đó, hấn làm gì cũng sai "cả", sẽ không còn nảy sinh nữa. Hay, "Tôi rất thích cái đó". Những điều này không nảy sinh. Đó chỉ là những tiêu chuẩn thích và không thích của thế giới. Chúng ta phải sử dụng những quy ước của thế giới để đối tác với nhau, nhưng bên trong chúng ta phải rỗng không. Đây là nơi trú ẩn của những Thánh Nhân. Tất cả chúng ta phải lấy đây làm mục tiêu của sự tu hành. Đừng hoài nghi nữa.

Trước khi đi tu, tôi từng nghĩ rằng: "Chùa chiền ở khắp nơi, nhưng sao chẳng có bao nhiêu người tu hành? Hay nếu họ có đi tu, họ cũng chỉ tu một thời gian ngắn rồi hoàn tục. Còn những người không bỏ cuộc thì vẫn không nỗ lực tu hành. Tại sao vậy?" Thế

rồi tôi quyết tâm, "Được ta sẽ xả bỏ thân tâm mình trong kiếp sống này và thử làm theo lời dạy của Đức Phật cho đến cuối cùng. Ta sẽ chứng ngộ ngay trong kiếp này, bởi vì nếu không, ta sẽ vẫn chìm đắm trong biển khổ. Ta sẽ buông bỏ tất cả những thứ khác và quyết tâm tu hành, bất kể khó nhọc hay khổ đau bao nhiêu, ta cũng sẽ kiên trì. Nếu ta không làm thế, ta sẽ tiếp tục nghi ngờ mãi".

Nghĩ đến như thế, tôi khởi sự tu hành. Bất kể hạnh phúc, đau khổ, hay khó nhọc bao nhiêu, tôi vẫn tiếp tục. Tôi coi cả cuộc đời mình như thể đó chỉ là một ngày một đêm. "Tôi sẽ theo lời dạy của Đức Phật. Tôi sẽ tu hành để hiểu được tại sao thế giới hư ảo này khôn khổ đến thế?" Tôi muốn biết. Tôi muốn tinh thông giáo lý, nên tôi quyết định tu hành.

Những người xuất gia chúng ta xả bỏ được bao nhiêu đời sống thế gian? Nếu chúng ta tiến bộ nhiều, có nghĩa là chúng đã xả bỏ được tất cả: Chúng ta xả bỏ tất cả những thứ mà người đời hưởng thụ - cảnh sắc, âm thanh, mùi, vị và cảm xúc. Chúng ta vất bỏ tất cả, nhưng rồi chúng ta lại kinh nghiệm chúng. Cho nên người tu hành phải thiếu dục tri túc và không dính mắc vào bất cứ thứ gì. Dầu đó là lời nói, miếng ăn, hay bất cứ gì, chúng ta cũng dễ dàng hài lòng: ăn uống giản dị, ngủ giản dị, sống giản dị. Bạn càng tu tập như thế này, bạn càng thấy mãn túc hơn nhiều.

Pháp – bạn phải tự mình chứng ngộ. Tự mình nhận biết có nghĩa là tự mình tu hành. Bạn chỉ có thể nương tựa vào vị thầy khoảng 50 phần trăm đoạn đường mà thôi. Ngay cả những gì tôi giảng dạy bạn hôm nay tự nó hoàn toàn vô dụng. Tuy rằng đó là những điều đáng nghe, nhưng nếu bạn tin vào đó chỉ vì tôi nói thế, bạn là người khờ dại. Hãy thực hành, hãy nhận biết nó bên trong chính bạn, hãy tự mình làm lấy như thế mới lợi ích hơn nhiều. Và rồi bạn sẽ biết được mùi vị của Đạo Pháp.

Đây là lí do Đức Phật không nói quá tỉ mỉ về những quả vị tu hành, bởi vì đó là những việc không thể nghĩ bàn. Cũng giống như khi bạn cố miêu tả những màu sắc khác nhau với một người mù bẩm sinh: "Nó là màu vàng tươi". Nói như thế chẳng giúp ích được bao nhiêu.

Bạn phải tự mình chứng ngộ. Nếu bạn tự mình nhận biết rõ ràng, bạn sẽ có bằng chứng rõ ràng. Dầu là đi, đứng, nằm hay ngồi, bạn đều sẽ dứt sạch nghi ngờ. Ngay cả khi có người nói, "Anh tu hành sai cách rồi," bạn vẫn không bị lay chuyển, bởi vì bạn đã có bằng chứng.

Là một người tu hành, đó là thái độ của bạn, bất cứ bạn ở đâu. Không ai có thể bảo bạn một điều gì. Bạn phải tự mình nhận biết. Chánh Kiến, bạn phải có. Nhưng để tu hành được như thế dầu chỉ một tháng cũng rất hiếm.

Có một lần tôi đến một tu viện phía bắc, và sống ở đó với một vài vị sư già mới xuất gia. Tôi đã làm tròn những bổn phận mà một vị sư trẻ thường làm - lấy thức ăn cho họ, giặt rửa y bát và đổ bỏ phóng uế của họ, vv... Tôi không nghĩ là mình đang làm gì cho một người nào, mà chỉ cảm thấy rằng đây là một phần trong sự tu hành của tôi. Bởi vì những người khác không làm những việc này, nên tôi làm. Chỉ thế thôi. Tôi xem đó như là một cơ hội để tạo phước báu, và tôi cảm thấy mãn nguyện.

Vào những ngày rằm hay mùng một, tôi chùi dọn chánh điện và chuẩn bị nước để rửa và uống. Những người không biết gì về việc này, nên họ chỉ đứng nhìn. Tôi không chỉ trích họ, bởi vì họ không biết. Tôi chỉ làm bổn phận, và khi hoàn tất công việc, tôi cảm thấy thật vui. Tôi có sự khích lệ và niềm hăng say trong sự tu hành của mình.

Mỗi khi tôi có thể làm một điều gì trong tu viện, dầu là việc của tôi hay của người khác, nếu thấy thứ gì dơ bẩn, thì tôi dọn sạch. Tôi không làm thế để người khác nể phục mình, nhưng chỉ để sự tu hành của tôi tốt hơn. Dọn sạch chỗ ở của bạn thì cũng giống như dọn sạch tâm của bạn.

Đây là điều mà bạn cần phải nhớ. Sống với nhau trong đạo pháp, với sự thuận hòa và kiềm thúc, với cái tâm được huấn luyện, và rồi bạn sẽ không phải lo lắng về sự hài hòa. Nó tự động phát sinh, và bạn sẽ không có vấn đề gì cả. Nếu công việc quá nặng nhọc, thì chúng ta giúp đỡ nhau, mỗi người một tay. Đó là cách tốt nhất.

Tôi cũng biết vài loại người khác, và họ cho tôi cơ hội để trưởng thành. Chẳng hạn, trong một tu viện lớn, các tỷ kheo và sa di thỏa thuận với nhau là họ giặt y phục vào một ngày nào đó trong tuần. Tôi đi nấu gỗ mít để lấy tinh chất làm thuốc giặt. Lúc đó, có vài vị sư cứ đợi một người nào khác nấu gỗ mít, rồi tới xin thuốc giặt để giặt y phục của họ. Sau đó họ về chòi, treo áo quần lên rồi đi ngủ trưa. Như thế, họ không phải chụm lửa không phải dọn dẹp. Họ cho rằng thế là khôn ngoan. Nhưng đây là ngu ngốc nhất thế gian. Những người này chỉ tăng thêm sự vô minh của họ bởi vì họ không làm gì cả. Họ nhường tất cả công việc cho người khác. Cho nên, lúc ăn, nói, hay khi làm bất cứ việc gì, hãy hãy luôn xét lại chính mình. Bạn có thể muốn sống thoải mái, ăn ngon, mặc sạch, nhưng chúng ta tới đây để làm gì? Nếu chúng ta thường xuyên suy ngẫm về điều này, chúng ta sẽ luôn lưu ý, chúng ta sẽ không quên, sẽ luôn cảnh giác. Hãy sống tỉnh giác như thế - nỗ lực tu tập trong mọi tư thế. Nếu chúng ta không nỗ lực, sự việc sẽ khác hẳn. Lúc ngồi, bạn ngồi như thể bạn đang ở dưới phố: lúc đi, bạn đi như thể bạn đang ở dưới phố. Và rồi bạn muốn đi quanh quẩn dưới phố với những người tại gia.

Nếu không nỗ lực tu hành, tâm sẽ hướng đến một nơi khác. Bạn không kháng cự và cưỡng lại đầu óc của mình, mà cho phép nó trôi nổi theo ngọn gió cảm xúc. Đây gọi là chạy theo cảm xúc của mình. Giống như một đứa trẻ, nếu chúng ta luôn chiều

nó quá, nó có thể trở thành một đứa trẻ tốt không? Nếu cha mẹ chiều theo mọi ước muốn của con cái, Điều đó có tốt không? Dầu lúc đầu họ có chiều chuộng một chút, nhưng khi đứa trẻ bắt đầu nói được, đôi lúc họ sẽ la đánh chúng bởi vì họ sợ con mình hư đốn. Tâm phải được huấn luyện giống như thế. Bạn phải biết mình và biết cách huấn luyện mình. Nếu bạn không huấn luyện tâm của mình, mà đợi một người nào khác huấn luyện nó cho mình, bạn sẽ gặp phiền phức. Sự tu hành không có giới hạn. Đi, đứng, nằm, ngồi, lúc nào bạn cũng có thể tu hành. Bạn có thể chứng ngộ trong lúc dọn quét sân chùa hay khi nhìn một tia nắng chiều. Nhưng bạn phải luôn tỉnh giác. Nếu bạn hành thiền tính tấn, bạn có thể chứng ngộ vào bất cứ lúc nào, ở bất cứ nơi nào.

Đừng lơ là. Hãy lưu ý, hãy cảnh giác. Khi đi khát thực, nhiều thứ cảm xúc khác nhau có thể phát sinh, và tất cả đều là pháp để tu tập. Khi bạn trở lại tu viện và ăn cơm, có rất nhiều pháp để bạn quán xét. Nếu bạn luôn nỗ lực, tất cả những thứ này sẽ là đối tượng của thiền quán, trí tuệ sẽ nảy sinh, và bạn sẽ chứng ngộ. Nếu chúng ta có chánh niệm, chúng ta sẽ không xem thường sự việc. Chúng ta luôn quán chiếu các pháp.

Một khi đạt đến trình độ này, sự tu hành của chúng ta sẽ không biết có ngày và đêm, nó sẽ tiếp tục không ngừng. Không có gì có thể ô nhiễm sự tu hành của chúng ta, và nếu có, chúng ta sẽ nhận biết ngay lập tức. Tâm sẽ không chạy theo những thứ như: "Tôi nghĩ tôi sẽ đi tới nơi đó, hay có lẽ đi nơi kia... nhưng chỗ nọ có lẽ sẽ vui hơn". Đó là đường lối của thế gian. Đi theo đường đó, và rồi sự tu hành sẽ tiêu tan.

Hãy luôn tỉnh giác. Không ngừng quán xét. Thấy cây, thấy núi, hay thấy thú vật cũng đều là cơ hội để quán xét. Hãy mang tất cả vào trong. Quán xét chúng rõ ràng trong tâm của bạn. Khi một cảm giác nào đó nảy sinh, hãy nhận biết nó rõ ràng.

Bạn có bao giờ thấy một cái lò gạch chưa? Người ta đốt lửa cách cái lò khoảng một thước. Nếu chúng ta làm lò gạch đúng cách, tất cả hơi nóng sẽ đi vào trong lò, và công việc sẽ hoàn tất nhanh chóng. Cùng thế ấy, tất cả mọi cảm xúc của chúng ta cần được kéo vào bên trong để được chuyển thành Chánh Kiến. Lúc nhìn, nghe, lúc nghe, lúc ngửi, lúc nếm - tâm kéo tất cả vào trong. Những cảm xúc này có thể dẫn đến sự phát sinh trí huệ.

## CHƯƠNG 6

### HIỂU LUẬT

Nếu bạn không biết chắc, thì đừng nói, đừng làm điều đó, đừng buông lung.

Tu hành không phải dễ. Có rất nhiều thứ mà chúng ta không biết - chẳng hạn, những giáo lý như “biết thân, thì biết được thân trong thân” hay “biết tâm, thì biết được tâm trong tâm”. Nếu chúng ta chưa tu tập những điều này, chúng ta có thể không hiểu gì cả. Trong quá khứ, tôi đã từng là một vị thầy, nhưng chỉ một vị “thầy nhỏ”. Tại sao tôi nói là một “vị thầy nhỏ?” Bởi vì lúc đó tôi không tu hành. Tôi dạy luật nhưng tôi không hành luật. Một người như vậy, tôi gọi là một vị thầy nhỏ, một vị thầy thấp. Tôi nói là một “vị thầy thấp” bởi vì tôi chưa tu hành tới đâu cả. Sự tu hành của tôi lúc đó còn ở dưới xa, cứ như thế tôi chưa biết gì về giới luật.

Tuy nhiên, ý tôi muốn nói là trên thực tế, khó có thể hiểu biết Luật tạng hoàn toàn, bởi vì có những thứ, dầu chúng ta biết hay không, vẫn bị xem là vi phạm. Thật là rắc rối. Thế nhưng chúng ta buộc phải học hỏi và tôn trọng mỗi một giới luật. Nếu không hiểu một điều gì, chúng ta phải cố gắng học hỏi. Nếu chúng ta nỗ lực, tự nó đã là một sự vi phạm.

Giả sử có một người đàn bà và bạn không biết đó là đàn bà hay đàn ông, bạn chạm vào người đó. Bạn không biết chắc người này là đàn ông hay đàn bà, nhưng bạn vẫn chạm vào người họ, đó là sai. Có một lúc, tôi cũng không hiểu tại sao như thế là sai, nhưng sau này tôi mới nhận ra rằng người tu hành phải cảnh giác, phải thận trọng. Lúc nói chuyện, đừng chạm hay nắm vật gì, họ phải suy nghĩ trước. Sự sai lầm ở đây là hành giả không tỉnh giác hay thiếu thận trọng.

Sau đây là một thí dụ khác. Trời mây mù nên dầu chỉ mới 11 giờ trưa mà thấy giống như đã chiều tối. Chúng ta không thấy mặt trời mà cũng không có đồng hồ, và chúng ta nghĩ rằng lúc này là buổi chiều. Chúng ta thật sự cảm thấy rằng lúc này là buổi chiều, nhưng chúng ta vẫn đi kiếm một thứ gì đó để ăn. Khi chúng ta bắt đầu ăn thì mây kéo đi và mặt trời chiếu rọi. Nhìn vị trí mặt trời, chúng ta biết bây giờ là vào khoảng 11 giờ trưa. Dầu là thế, chúng ta vẫn bị xem là phạm giới. Tôi đã từng băng khuâng, “Hả? Tại sao vậy? Chưa đến giữa trưa thì làm sao có thể gọi hành động đó là phạm giới được?”

Ở đây, chúng ta phạm giới là vì sự lơ là, không dè dặt và không kiểm chế. Nếu nghi ngờ mà vẫn làm, đó là phạm giới. Chúng ta nghĩ rằng trời đã chiều mặc dầu sự thật thì không phải như vậy. Hành động ăn uống tự nó không phải là sai, nhưng chúng ta phạm giới vì chúng ta lơ là và bất cẩn. Nếu đó thật sự là buổi chiều, nhưng chúng

ta nghĩ rằng đó không phải là buổi chiều, thì tội càng nặng hơn. Nếu chúng ta nghi ngờ mà vẫn làm, thì đầu hành động đó là đúng hay sai, chúng ta vẫn bị xem là phạm giới. Nếu hành động tự nó là không sai trái, thì tội nhẹ hơn, nhưng nếu nó là một hành động sai trái, thì tội nặng hơn. Giới luật có thể phức tạp đến vậy đó!

Có một lần, tôi đọc cuốn kinh Luật (Sīlanīdesa), đầu tôi cảm thấy như muốn nôn tung! Tôi cho rằng những điều này là bất khả thi đối với con người. Nhưng rồi tôi nghĩ, Đức Phật sẽ chẳng giảng dạy một điều gì mà chúng ta không thể thực hành. Ngài sẽ chẳng dạy những điều đó và Ngài sẽ chẳng công bố nó, bởi vì những điều đó chẳng lợi ích gì cho Ngài hay cho những người khác.

Vào lúc đó, tôi vẫn còn vật lộn với sự tu hành của mình. Tôi bị kẹt. May thay, tôi có cơ hội gặp Đại Đức Ajahn Mun, nên tôi hỏi ngài, “Đại Đức Ajahn, tôi phải làm sao đây? Tôi mới tu, và vẫn chưa biết tu thế nào mới đúng. Tôi nghi ngờ nhiều thứ quá”.

Ông hỏi, “Vấn đề là gì vậy?”

“Trên đường tu hành, tôi có đọc cuốn kinh Luật. Tôi cảm thấy nó rất li ti và không thực tiễn chút nào. Tôi không tin là có người nào thực hành được tất cả. Không cách nào có thể nhớ hết tất cả những quy luật nhỏ nhặt trong đó. Tôi không thể làm được”.

Ông nói với tôi, “Đúng là có rất nhiều thứ trong đó, nhưng thật sự thì không nhiều. Nếu chúng ta phải nhớ hết mọi giới luật trong Luật Tạng, thì khó thật. Nhưng sự thật thì cái mà chúng ta gọi là giới luật nảy sinh từ đầu óc con người. Nếu chúng ta huấn luyện đầu óc này để nó biết xấu hổ và sợ làm điều ác, thì chúng ta sẽ kiềm thúc, chúng ta sẽ thận trọng.

“Điều này sẽ khiến chúng ta biết thiếu dục tri túc, bởi vì chúng ta không thể chăm sóc quá nhiều thứ, và rồi chúng ta trở nên tỉnh giác hơn rất nhiều. Chúng ta sẽ có thể duy trì sự tỉnh giác vào mọi lúc. Bất kỳ là ở đâu, chúng ta cũng cố duy trì sự tỉnh giác. Chúng ta trở nên thận trọng hơn. Mỗi khi bạn nghi ngờ một điều gì, đừng nói điều đó, đừng làm việc đó. Nếu có gì bạn không hiểu, hỏi vị thầy. Cố thực thi mọi giới luật là điều rất phiền toái, nhưng chúng ta nên xem thử mình có sẵn sàng nhận lỗi không. Chúng ta có chấp nhận chúng không?”

Giới luật rất quan trọng. Chúng ta không nhất thiết phải nhớ hết mỗi một giới, nhưng chúng ta phải biết cách điều phục tâm của mình.

“Tất cả những thứ mà bạn từng đọc nảy sinh trong đầu. Nếu bạn vẫn chưa huấn luyện đầu óc để có được sự nhạy bén và sáng suốt, bạn sẽ luôn luôn nghi ngờ. Hãy nhớ

đến giáo lý của Đức Phật. Hãy tĩnh tâm. Bất cứ điều gì khiến bạn nghi ngờ, đừng nghĩ tới nó. Nếu bạn không biết chắc một điều gì, thì đừng nói hay làm điều đó. Chẳng hạn, nếu bạn bâng khuâng, “Không biết điều này là đúng hay sai?” - nếu bạn không biết chắc, thì đừng nói, đừng làm điều đó, đừng buông lung.

Sự giảng dạy này rất phù hợp với tám phương pháp (Bát Chánh Đạo) để đo lường chánh pháp của Đức Phật. Bất cứ giáo lý nào nói về sự tiêu trừ phiền não, đưa con người thoát khỏi khổ đau, giảng dạy sự xa lìa dục lạc, tri túc, khiêm tốn, từ bỏ danh lợi, ản dật, tinh tấn, và sống giản dị là bản chất của Pháp Luật (Dhamma-vinaya), là giáo lý của Đức Phật. Bất cứ thứ gì đi ngược lại đường lối này thì không phải là giáo lý của Đức Phật.

Nếu chúng ta thành tâm, chúng ta sẽ biết xấu hổ và sợ làm sai. Chúng ta sẽ biết rằng khi nghi ngờ một điều gì, chúng ta sẽ không nói hay làm điều đó. Khi nghiên cứu tạng luật với Đại Đức Ajahn Mun, tôi đã học hỏi được rất nhiều thứ. Có những ngày trong kỳ an cư kiết hạ, tôi nghiên cứu nó từ sáu giờ chiều cho đến sáng hôm sau. Tôi hiểu rất nhiều. Tôi đã nỗ lực rất nhiều để thực thi những quy luật này, nhưng sau này, tôi buông bỏ chúng dần. Có quá nhiều thứ. Tôi không biết đâu là chính, đâu là phụ. Tôi thu gom hết. Khi tôi hiểu rõ hơn, thì tôi xả bỏ dần, bởi vì nó nặng nề quá. Tôi chỉ quan sát tâm của mình và dần dần bỏ đi phần chũ.

Tuy nhiên, khi giảng dạy các tăng sĩ ở đây, tôi vẫn lấy luật tạng làm tiêu chuẩn. Tôi thường đọc cho các đệ tử nghe, có khi đến nửa đêm. Chúng tôi vẫn cảm thấy thích thú. Thật ra, bạn không thể hiểu kinh luật chỉ bằng sự lắng nghe. Bạn phải cứ xét và suy ngẫm nhiều.

Mặc dầu tôi nghiên cứu những thứ này đã nhiều năm, tôi vẫn không hiểu hết tất cả, bởi có nhiều điều rất tối nghĩa và mơ hồ trong sách. Đã nhiều năm rồi, tôi chưa nhìn lại sách luật và đã quên khá nhiều thứ, nhưng tâm tôi không hề có sự nghi ngờ hay thiếu sót. Tôi hiểu. Tôi đặt sách vở qua một bên và tập trung phát triển tâm của mình. Tâm biết giá trị của giới hạnh, nên nó không làm điều gì sai trái cả. Tôi không giết thú vật, ngay cả những con vật nhỏ. Nếu có người nào yêu cầu tôi giết một con kiến hay con mối, đập chết nó với đôi tay của mình, chẳng hạn, tôi không thể làm được dầu họ có cho tôi rất nhiều tiền. Dầu chỉ một con kiến hay một con mối thôi! Đối với tôi, đời sống của con kiến có giá trị nhiều hơn một đồng tiền.

Tuy nhiên, có thể tôi đã làm cho một côn trùng chết, chẳng hạn như khi một thứ gì đó bò lên chân tôi và tôi phui nó đi. Có lẽ nó chết, nhưng khi nhìn vào tâm mình, tôi không thấy có mặc cảm tội lỗi. Không nao núng hay nghi ngờ gì cả. Tại sao? Bởi vì ý định sát hại không có ở đó. “Ý định là cốt tủy của sự trau dồi đức hạnh”. Trong quá khứ, khi chưa hiểu biết, tôi sẽ đau khổ về những việc như thế. Tôi sẽ cho rằng

mình phạm giới. “Phạm giới gì? Đâu có ý muốn ở đó”. Không có ý định, đúng, nhưng tôi đã không thận trọng!” Tôi sẽ nghĩ như thế mãi, rồi buồn phiền và bực dọc.

Cho nên giới luật này có thể quấy nhiễu nhiều người tu hành, nhưng nó cũng có giá trị của nó, đó là “Bất cứ giới luật nào bạn chưa biết, bạn phải học hỏi. Nếu bạn không biết, bạn nên hỏi những người biết”. Họ thật sự nhấn mạnh điều này.

Bây giờ nếu chúng ta không biết giới luật, chúng ta sẽ không biết là mình đang vi phạm chúng. Chẳng hạn, có một hôm, đệ tử của Đại Đức Ajahn Por, đang ngồi với ngài, thì có vài phụ nữ đến hỏi Ajahn Pow.

Luang Por! Chúng tôi muốn mời ngài đi tham quan với chúng tôi”. Luang Por không trả lời. Thấy thầy yên lặng, người đệ tử mới nói: “Luang Por, Luang Por! Ngài có nghe không?” Những phụ nữ này mời ngài đi chơi”. Ông đáp, “Ta nghe”.

Những phụ nữ này lại hỏi, “Luang Por, ngài có đi không?”

Ông chỉ ngồi đó yên lặng, và lời thỉnh cầu đó chẳng đi tới đâu cả. Khi họ đi hết, người đệ tử mới hỏi, “Luang Por, tại sao ngài không trả lời những người đàn bà đó?” Ông nói, “Này con, con không biết quy định này sao? Những người vừa mới đây đều là phụ nữ. Nếu phụ nữ mời con đi với họ, con không nên chấp thuận. Nếu họ tự mình sắp xếp mọi việc, thì không sao. Trong trường hợp đó, ta có thể đi nếu ta muốn, bởi vì ta không dự phần trong sự sắp xếp này”.

Sách luật nói rằng việc sắp xếp để đi chung với phụ nữ, dầu là đi với một nhóm người, không phải với một người, cũng bị xem là phạm giới.

Một ví dụ khác. Đôi lúc, người tại gia đặt tiền trên một cái khay để cúng dường Đại Đức Ajahn Pow. Ông đưa tấm vải nhận cúng dàng ra, tay nắm ở đầu kia tấm vải. Nhưng khi người ta đặt khay tiền trên tấm vải, ông rút tay khỏi tấm vải. Rồi ông cứ để tiền ở đó. Ông biết nó ở đó, nhưng ông không quan tâm đến nó, mà chỉ việc đứng dậy và đi nơi khác. Ông làm thế bởi vì kinh luật nói rằng nếu ta không chấp thuận món tiền nào đó, ta không cần phải ngăn cấm người tại gia cúng dàng nó. Nếu ông thật sự thích món tiền đó, ông sẽ phải nói, “Này người, tu sĩ không được phép nhận tiền”. Ông sẽ phải nói với họ như thế. Nếu bạn muốn một điều gì đó, bạn phải ngăn cấm người ta cúng dàng những gì không được phép nhận. Tuy nhiên, nếu bạn thật sự không ước muốn điều đó, bạn không cần phải nói gì cả. Bạn chỉ việc để đó và đi nơi khác.

Mặc dầu Ajahn và các đệ tử của ngài sống với nhau đã nhiều năm, có vài người vẫn không hiểu sự tu hành của ngài. Thật đáng buồn. Riêng tôi, tôi thấy trong sự tu hành của ngài Ajahn Pow, có nhiều điều rất tinh tế mà tôi cần phải xem xét và suy ngẫm.

Giới luật có thể làm cho một số người hoàn tục. Khi nghiên cứu kinh luật, họ khởi đủ thứ niệm nghi ngờ. Họ nghĩ về quá khứ. Nghi lễ thọ giới của mình lúc trước có đúng không nhỉ? Không biết vị tăng truyền Pháp cho mình có tinh khiết không? Không có tỳ kheo nào ngồi trong buổi lễ thọ giới của mình biết chút gì về giới luật, nên không biết họ có ngồi đúng khoảng cách không? Không biết mình tụng kinh có đúng phương pháp không?” Hết nghi ngờ này đến nghi ngờ khác. “Chánh điện mà mình thọ giới tỳ kheo có đúng tiêu chuẩn không? Nó nhỏ quá...”. Họ nghi ngờ nhiều thứ và rơi vào địa ngục.

Cho nên đến khi nào bạn biết cách cột tâm của mình lại, nó có thể rất phiền toái. Bạn phải rất bình thản, và không quyết đoán một điều gì vội vã. Nhưng bình thản đến độ bạn không để tâm xem xét sự việc thì cũng là sai. Tôi hoang mang đến độ thiếu chút nữa là tôi hoàn tục, bởi vì tôi nhìn thấy quá nhiều lỗi lầm trong sự tu hành của chính mình và của vài vị thầy. Tôi như ngồi trên lửa và không ngủ nghĩ gì được bởi vì những sự nghi ngờ này.

Càng nghi ngờ, tôi càng thiên nhiều thêm, càng tu hành nhiều thêm. Sự nghi ngờ khởi sinh nơi đâu, thì tôi tu hành ngay nơi đó. Trí huệ phát sinh. Sự việc bắt đầu thay đổi. Thật khó có thể diễn tả những gì xảy ra. Tâm thay đổi mãi cho đến khi tôi không còn nghi ngờ gì nữa. Tôi không biết nó thay đổi như thế nào. Dầu tôi có diễn tả, có lẽ người ta cũng không hiểu.

Cho nên tôi suy ngẫm về luật tạng - kẻ trí phải tự mình nhận biết. Đó phải là sự hiểu biết phát sinh từ kinh nghiệm trực tiếp. Nghiên cứu luật tạng là điều nên làm, nhưng nếu chỉ nghiên cứu thôi, thì không đủ. Nếu bạn thật sự tu tập, bạn bắt đầu nghi ngờ mọi thứ. Trước khi tu hành, tôi không quan tâm đến những giới luật nhỏ, nhưng khi bắt đầu tu hành, ngay cả những giới nhỏ cũng quan trọng như những giới lớn. Trước kia, những vi phạm nhỏ có vẻ như không quan trọng gì cả. Tôi nghĩ như vậy. Đến tối bạn có thể thú tội và thế là xong. Rồi bạn có thể tiếp tục vi phạm chúng. Nhưng thú tội kiểu này là không tinh khiết, bởi vì bạn không ngừng vi phạm, bạn không quyết tâm thay đổi. Bạn vẫn không kiểm thúc, không nhận thức sự thật, không dứt bỏ - bạn cứ lặp lại lỗi lầm đó mãi.

Đúng ra thì chúng ta không cần phải thú tội làm gì. Nếu chúng ta nhận thấy tâm của mình thuần khiết và không nghi hoặc, thì những sự vi phạm đó rơi rụng ngay tại chỗ. Chúng ta chưa tinh khiết bởi vì chúng ta còn nghi ngờ, chúng ta còn nao núng. Chúng ta không thật sự tinh khiết, cho nên chúng ta không thể xả bỏ. Chúng ta không nhìn thấy chính mình - đây là vấn đề. Giới luật cũng giống như cái hàng rào bảo vệ để chúng ta không làm lỗi, cho nên chúng ta nên trân trọng nó.

Nếu bạn không tự mình nhìn thấy giá trị thật của giới luật, bạn sẽ thấy nó khó khăn. Nhiều năm trước khi tôi đến Wat Pah Pong, tôi quyết định rời xa tiền bạc. Tôi nghĩ về điều này rất lâu. Cuối cùng, tôi cầm túi tiền của mình, đi thẳng tới người bạn đồng đạo đang chung sống với tôi vào lúc đó, và đặt túi tiền xuống trước mặt anh ta. “Này anh, hãy giữ lấy số tiền này. Từ nay trở đi, ngày nào tôi còn là một người xuất gia, tôi sẽ không nhận tiền hay giữ tiền giữ tiền trong người. Bạn có thể là nhân chứng của tôi”.

“Hãy giữ nó, anh có thể sẽ cần nó cho việc tu học của mình”. Vị tỳ kheo đáng kính đó tỏ ra không muốn nhận túi tiền. Anh ngượng nghịu hỏi, “Tại sao anh không muốn giữ số tiền này?” “Anh không cần lo cho tôi. Tôi đã quyết định rồi. Tôi đã quyết định từ tối hôm qua”.

Từ ngày anh ta lấy số tiền đó, giữa hai chúng tôi dường như có một khoảng cách. Chúng tôi không còn hiểu nhau nữa. Tuy nhiên, anh ta vẫn là nhân chứng của tôi cho đến ngày hôm nay. Từ dạo đó, tôi chưa bao giờ sử dụng tiền hay dính dấp đến bất cứ sự mua bán nào. Tôi đã kiểm chế chính mình ở mọi mặt có liên quan đến tiền bạc. Tôi chỉ theo đuổi việc tu hành. Tôi không còn cần đến sự giàu có. Tôi xem nó như thuốc độc. Dầu bạn cho thuốc độc tới người, tới chó, hay tới bất cứ chúng sinh nào, nó đều dẫn đến sự chết chóc hay đau đớn. Nếu chúng ta nhận rõ điều này, chúng ta sẽ luôn cảnh giác để không uống nhầm phải “chất độc” đó. Khi chúng ta nhìn thấy sự tai hại của nó, chúng ta dễ dàng buông bỏ nó hơn.

Còn đối với những thức ăn cứng dằn, nếu tôi nghi ngờ về sự tinh khiết của chúng, tôi sẽ không nhận chúng. Dầu thức ăn đó có thơm ngon hay sạch sẽ bao nhiêu, tôi cũng sẽ không đụng đến. Ví dụ, bạn đi khát thực và nhận được một ít cơm và cá mắm gói trong lá. Khi về chỗ ở mở gói thức ăn ra, bạn thấy cá mắm - chỉ việc ném nó đi! Ăn cơm trắng tốt hơn là phạm giới. Có như thế, bạn mới có thể nói rằng mình thật sự hiểu biết giới luật. Và rồi giới luật trở nên giản dị hơn.

Nếu những vị sư khác muốn tặng tôi những đồ dùng cần thiết, như bát ăn cơm, dao cạo, hay bất cứ gì, tôi sẽ không nhận chúng trừ khi tôi biết rõ rằng người cho là những đồng đạo có cùng tiêu chuẩn trì giới như tôi. Tại sao không? Làm sao bạn có thể tin tưởng một người buông lung? Họ có thể làm đủ thứ chuyện. Những vị tặng buông lung không nhìn thấy giá trị của giới luật, cho nên họ có thể đã nhận những thứ này một cách không chính đáng. Tôi cẩn thận đến thế đó.

Vì lý do này mà vài vị tăng lờm tôi. Họ nói, “Anh ta không thích giao thiệp, anh ta không thích trà trộn với những người khác”. Nhưng tôi vẫn thản nhiên. “Lo gì, chúng ta có thể trà trộn nhau khi chúng ta chết,” tôi nghĩ, “bởi lúc đó chúng ta đều giống như nhau”. Tôi sống với sự chịu đựng. Tôi là một người ít nói. Nếu có ai chỉ trích sự tu hành của tôi, tôi vẫn thản nhiên. Tại sao? Bởi vì dầu tôi có giải thích, họ cũng chẳng

hiều. Họ không biết gì về sự tu hành. Giống như những khi tôi được mời tới một buổi lễ mai táng và có người nói, “Đừng nghe ông ta nói! Chỉ việc bỏ tiền vào túi ông ta và đừng có nói cho ông ta biết. Đừng để ông ấy biết”. Tôi nghĩ, “Này, bạn cho rằng tôi chết rồi hay sao? Chỉ vì có người gọi rượu là dầu thơm, đâu có nghĩa là rượu sẽ trở thành dầu thơm. Nhưng những người như bạn, khi muốn uống rượu, thì gọi là dầu thơm, rồi cứ thế mà uống. Các bạn đúng là điên!”.

Cho nên, luật tạng có thể rất khó. Bạn phải biết tri túc và sống tách biệt. Bạn phải nhìn thấy sự việc và nhìn thấy chúng một cách đúng đắn. Có một lần, khi tôi du hành xuyên qua Saraburi, phái đoàn của chúng tôi đến ở tại một ngôi chùa làng một thời gian. Vị trụ trì ở đó có cùng tuổi đạo với tôi. Buổi sáng, tất cả chúng tôi đều đi khát thực. Khi trở lại chùa, chúng tôi đặt bát của mình xuống. Lúc đó, những người tại gia mang những đĩa thức ăn vào phòng và đặt chúng xuống. Rồi các sư đi đến nơi để thức ăn, mở chúng ra, và sắp chúng thành hàng một. Một vị sư sẽ đặt một ngón tay vào đĩa thức ăn ở cuối hàng của đầu này, và một người tại gia sẽ đặt bàn tay của ông trên đĩa thức ăn ở cuối hàng của đầu kia. Và chỉ vậy thôi! Sau đó thì các sư sẽ bắt đầu phân phối thức ăn này để tất cả cùng ăn.

Có khoảng năm vị sư cùng đi với tôi vào lúc ấy, nhưng không ai trong chúng tôi đụng những thức ăn đó. Khi đi khát thực, tất cả chúng tôi đều nhận được một ít cơm trắng, nên chúng tôi chỉ ăn cơm trắng. Không ai trong chúng tôi dám ăn từ những đĩa thức ăn đó.

Cứ như thế được vài ngày, thì tôi bắt đầu nhận thấy thái độ khó chịu của vị trụ trì. Một trong các nhà sư của ông có lẽ đã nói với ông, “Những vị tăng đó không ăn thức ăn ở đây. Tôi không biết họ muốn gì”.

Tôi phải ở đó thêm vài ngày nữa, nên tôi đến gặp vị trụ trì để giải thích.

Tôi nói, “Thưa Đại Đức, tôi có thể nói chuyện với ngài một vài phút? Tôi sợ rằng có vài điều mà ngài và các sư trong chùa này cảm thấy ngạc nhiên, chẳng hạn như việc chúng tôi không ăn thức ăn mà người tại gia cúng dàng. Tôi xin phép được làm sáng tỏ điều này. Thật sự thì không có gì, chỉ là đường lối tu hành của tôi là như vậy - về việc nhận cúng dàng. Khi người tại gia đặt thức ăn xuống và các sư đi đến, mở thức ăn ra, và sắp xếp để thực ăn được dâng cúng một cách đúng nghi lễ, như thế là sai. Đó là một sự vi phạm giới luật. Nhất là khi vị sư nắm hay chạm vào thức ăn chưa được dâng cúng tới mình. Làm thế sẽ hư hoại thức ăn. Theo luật tạng, bất cứ vị sư nào ăn thức ăn đó sẽ bị xem là phạm giới.

“Chỉ là vì vậy thôi. Không phải tôi có ý chỉ trích người nào, hay tôi cưỡng ép ngài hay các sư sai trong chùa ngừng làm như thế. Không phải vậy. Tôi chỉ muốn cho ngài biết

đến thiện ý của tôi, bởi vì tôi cần ở lại đây thêm vài ngày nữa”.

Vị trụ trì chấp tay nói, “Hay lắm! Tôi chưa bao giờ thấy một vị sư nào giữ những quy luật nhỏ nhặt trong kinh luật như thế. Thời này, những người như vậy thật là hiếm có. Nếu có thì có lẽ họ không ở tại Saraburi này. Cho phép tôi ca ngợi ngài. Tôi không phiền hà gì cả. Đó là điều rất tốt”.

Sáng hôm sau khi chúng tôi đi khát thực về, không một vị sư nào đến gần những đĩa thức ăn này. Những người tại gia chăm lo mọi việc sắp xếp và cúng dàng thực phẩm, bởi vì họ sợ các sư không ăn. Từ đó về sau, các sư sãi có vẻ ái ngại, cho nên tôi cố giải thích cho họ hiểu, để tâm họ được an ổn. Tôi nghĩ rằng họ sợ chúng tôi. Họ cứ lảng lạng đi vào phòng và đóng chặt cửa lại.

Những ngày sau đó, tôi phải tìm cách làm cho họ thấy thoải mái, bởi vì họ quá hồ thẹn. Tôi đâu có phiền trách họ. Tôi không hề nói những câu như, “Không có đủ thức ăn” hay yêu cầu họ mang cho tôi một thức ăn nào đặc biệt. Tôi đã từng nhịn đói, có lúc bảy, tám ngày liên tục. Ở đây tôi còn có cơm trắng để ăn. Tôi biết tôi sẽ không chết. Tôi có được sức mạnh từ sự tu hành - từ sự tu hành phù hợp với sự hiểu biết của tôi.

Tôi lấy Đức Phật làm gương. Bất kỳ tôi đi đến đâu, bất kỳ những người khác làm gì, tôi không dính dấp tới. Tôi chỉ chú tâm vào việc tu hành. Bởi vì tôi quan tâm tới chính mình. Tôi quan tâm tới sự tu hành.

Những người không trì giới hay hành thiền và những người thật sự tu hành không thể sống chung với nhau. Lúc trước tôi không hiểu điều này. Tôi từng dạy dỗ người khác, nhưng tôi không tu hành. Như vậy là không tốt. Khi tôi nhìn kỹ lại, thì mới thấy là sự tu hành của tôi và sự hiểu biết của tôi cách nhau rất xa như đất với trời.

Vì thế, với những vị tăng muốn lập trung tâm thiền trong rừng, tôi bảo họ đừng làm thế. Nếu bạn chưa thật sự chứng ngộ, hãy khoan nghĩ đến việc dạy dỗ người khác. Bạn chỉ gây thêm phiền phức. Có vài vị tăng nghĩ rằng nếu họ vào sống trong rừng, họ sẽ tìm thấy sự bình an, nhưng họ vẫn không hiểu cốt tủy của sự tu hành. Họ tự mình cắt cỏ, họ tự mình làm tất cả mọi việc. Nhưng điều đó không làm cho họ tiến bộ. Dầu đời sống trong rừng có thanh bình đi nữa bạn cũng không thể tiến bộ nếu bạn tu hành sai cách.

Họ nhìn thấy những vị sư sống trong rừng và bắt chước đi vào rừng, nhưng nó không giống nhau. Áo tu không giống nhau; cách ăn uống không giống nhau; mọi thứ đều khác cả. Và họ không tự huấn luyện, họ không tu hành. Nếu sống như thế mà có kết quả, nó chỉ là một cái cờ để phô trương hay quảng cáo, giống như một cuộc triển lãm y

học. Nó sẽ chẳng đi xa hơn thế. Những người chỉ tu hành đôi chút và rồi ra ngoài dạy dỗ người khác là những người chưa hiểu biết tới nơi, tới chốn. Họ không thật sự hiểu. Không bao lâu, họ sẽ bỏ cuộc và tan rã.

Cho nên chúng ta phải học hỏi. Hãy nghiên cứu các giới luật cho đến khi bạn hiểu rõ. Lâu lâu bạn nên hỏi vị thầy về những điểm tinh tế, để được giải thích cặn kẽ. Nghiên cứu như thế cho đến khi bạn thật sự hiểu biết luật tạng.