

Xúc giác Cội nguồn trí tuệ

*Nguyên tác: Sense Contact — the Fount of Wisdom
trong “Thực Phẩm cho Tâm (Food for the Heart)” của
Thiền sư Ajahn Chah.*

Thường Huyền chuyển ngữ

Tất cả chúng ta tịnh hoá thân tâm trở thành những Tỳ-kheo, Sa-di[47] trong Tăng đoàn Phật giáo với mục đích chúng đạt được sự bình an. Vậy bình an thật sự là gì? Đức Thế Tôn bảo “*bình an thật sự*” không cách xa, nó đang ở bên trong chúng ta, nhưng chúng ta thường không nhận ra nó. Người ta có nhiều quan điểm riêng trong việc đi tìm bình an nhưng họ vẫn còn đầy dẫy hoài nghi, dao động, vẫn không chắc chắn nên chưa xây dựng nền móng vững chắc trong việc thực tập. Họ không thể nào đạt đến mục tiêu. Như thể chúng ta rời nhà, đi du lịch đến nhiều nơi khác nhau. Dù đang ngồi trong xe, trên tàu thuyền, không quan trọng ta đi nơi đâu, chỉ biết là chúng ta vẫn chưa phải là đã về đến nhà. Hễ khi nào chưa về đến nhà, chúng ta vẫn chưa cảm thấy thoải mái dễ chịu, chúng ta vẫn có việc chưa hoàn tất, còn có việc cần phải quan tâm đến. Đây là bởi vì hành trình của chúng ta chưa hoàn tất, chưa đến nơi theo dự định. Chúng ta viếng thăm nhiều nơi để tìm sự giải thoát.

Tất cả bạn, Tỳ-kheo và Sa-di ở đây, ai cũng muốn tìm thấy sự bình an. Ngay cả tôi, khi tôi còn trẻ, tìm kiếm và

tìm kiếm cũng vì mục đích được bình an này. Nơi nào đi qua, tôi đều không thoả nguyện. Đi vào rừng hay tham kiến nhiều vị thầy, nghe rất nhiều pháp thoại, tôi vẫn không cảm thấy vừa ý chút nào. Tại sao vậy?

Chúng ta tìm kiếm bình an ở những nơi bình an, nơi không có cảnh vật, không có âm thanh, không có mùi hương, không có vị ngon... cứ nghĩ rằng làm sao có một đời sống hoàn toàn tĩnh lặng như vậy là cách tìm thấy sự vừa lòng, bình an đang ở đây.

Nhưng thật ra, nếu chúng ta sống rất tĩnh lặng ở những nơi không có gì, trí tuệ có thể phát sinh không? Chúng ta sẽ tỉnh thức mọi lúc mọi chuyện không? Hãy suy nghĩ điều ấy. Nếu mắt chúng ta không thấy được cảnh sắc, thế giới này giống cái gì? Nếu mũi không cảm nhận được mùi hương, thế giới này sẽ giống cái gì đây? Nếu thân này không có chút cảm thọ nào hết, thế giới này sẽ giống gì? Chỉ là giống một người mù, điếc, mũi, lưỡi đều không làm việc, thế thì người này đã hoàn toàn tê liệt. Còn gì nơi tám thân này nữa? Người ta chỉ nghĩ rằng nếu họ đi đâu đó, nơi đó hoàn toàn không có gì xảy ra, thế là họ đã tìm thấy bình an. Chính tôi cũng từng có suy nghĩ như vậy, tự thân tôi, tôi đã từng nghĩ như vậy...

Khi còn là một Tăng sĩ trẻ, lúc ấy chỉ mới bắt đầu thực tập, tôi ngồi thiền và nghe sao âm thanh xung quanh quấy nhiễu tôi quá. Tôi nghĩ, “*Tôi phải làm gì đây để cho tâm được an?*” Thế nên, tôi lấy sáp ong và bông gòn nhét vào

hai lỗ tai để không còn nghe gì nữa. Quả thật tôi không còn nghe tiếng gì nữa ngoại trừ tiếng o o trong tai. Tôi cho rằng như thế sẽ được bình an, nhưng không, vọng tưởng và mớ hỗn độn không phải phát sinh từ tai mà từ tâm tôi. Đây chính là nơi cần được bình an.

Cũng có cách tìm bình an khác, dù đang ở đâu, bạn không muốn làm gì hết bởi vì nó gây trở ngại cho việc thực tập của bạn. Bạn không muốn quét cái sân hay làm gì khác, chỉ muốn được tĩnh lặng và tìm thấy bình an trong cách ấy. Vị thầy dạy bạn hãy giúp mọi người những việc vặt trong chùa hay làm tròn bổn phận thường ngày nhưng bạn không bận tâm vào đấy bởi vì bạn cảm thấy đấy chỉ là những việc bên ngoài.

Tôi thường lấy đệ tử của tôi ra làm ví dụ điển hình. Sư rất nỗ lực tu tập “*xả bỏ, tùy duyên*”, mong đạt được bình an. Tôi dạy công án “*xả bỏ, hãy để mọi thứ tùy duyên đến đi*” và Sư hiểu thông hãy thực tập công án để vạn pháp tùy duyên đến đi thật sự là bình an. Thật ra, ngay từ ngày Sư đến trú ở đây, Sư không muốn làm gì cả. Ngay cả khi gió thổi làm nửa bên mái thất bị hư, Sư cũng không quan tâm. Sư nói rằng đấy là những việc bên ngoài. Vì vậy, Sư không bận tâm sửa chữa lại. Khi nắng hay mưa lọt vào bên đó, Sư dời qua phía bên này. Chuyện đó không ảnh hưởng gì đến Sư hết. Việc của Sư là làm cho tâm được bình an thôi. Những việc khác là trò tiêu khiển, Sư không liên quan đến. Đó là quan điểm sống tu của Sư.

Một ngày tôi đi ngang qua thất của Sư và thấy cái mái bị hư.

“Này, đây là thất của ai vậy?”

Có người nói với tôi đây là thất của Sư, tôi nghĩ, “*Thật là lạ...*”. Tôi nói chuyện với Sư, giải thích cho Sư nhiều chuyện như là trách nhiệm đối với chỗ ở (*senasanavatta*) rằng “*Chúng ta cần phải có một chỗ ở và chúng ta phải chăm sóc giữ gìn nó. “Để mọi thứ tùy duyên đến đi” không phải như chuyện Sư làm, nó không có nghĩa là trốn tránh trách nhiệm. Đó là việc làm của kẻ ngốc. Mưa dột bên này Sư dời sang bên khác, khi nắng rọi vào, Sư dời sang chỗ khác. Tại sao thế? Tại sao Sư không thấy phiền toái khi phải dời đến chỗ khác?*” Tôi dạy cho Sư một bài học dài về điều này.

Khi tôi vừa dứt lời, Sư ấy cất vắn ngay: “*Bạch Hòa thượng, đôi khi thầy dạy con bám vào và đôi khi thầy dạy con hãy để mọi thứ tùy duyên đến đi. Con không biết thầy muốn con làm gì đây? Ngay cả khi mái thất của con bị hư, con nghe lời thầy cứ để mọi thứ tùy duyên tự nhiên, nhưng thầy nói như thế cũng không đúng. Nhưng mà thầy luôn dạy con hãy để tự nhiên tùy duyên! Con không biết thầy đang muốn con làm gì đây nữa...?*”

Bạn xem? Mọi người thường đều như thế. Họ có thể ngốc nghếch như thế đấy.

Có hình ảnh cảnh vật trong mắt bạn không? Nếu không có các cảnh vật bên ngoài, mắt bạn sẽ không nhìn thấy gì cả có phải không? Có âm thanh nào trong tai bạn không nếu âm thanh bên ngoài không tiếp xúc với tai? Nếu không có mùi hương bên ngoài liệu chúng ta có biết chúng không. Nguyên nhân là từ đâu? Hãy suy ngẫm lời Đức Thế Tôn dạy: “*Tất cả các pháp[48] hình thành đều do có năng duyên (nhân)*”. Nếu chúng ta không có tai, chúng ta có nghe được chẳng? Nếu chúng ta không có mắt, chúng ta có thể thấy cảnh sắc được không? Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý đây là các năng duyên. Các pháp hình thành còn do các sở duyên, khi chúng hoại diệt bởi vì các năng duyên bị hoại diệt. Duyên hệ quả hình thành, năng duyên phải có mặt trước hết.

Nếu chúng ta cho rằng bình an trú ở nơi không có cảm giác, thế thì trí tuệ làm sao phát sinh? Nó có nhân duyên và kết quả không? Chúng ta không có đối tượng gì để thực tập cả sao? Nếu chúng ta phàn nàn âm thanh ồn ào thế thì ở đâu có âm thanh chúng ta không được bình an. Chúng ta nghĩ rằng nơi đó không tốt. Bất cứ nơi nào có cảnh sắc chúng ta nói nơi đó không bình an. Nếu trường hợp muốn được bình an, phải chăng chúng ta phải là người mù, điếc, người mà các giác quan đều không hoạt động nữa? Tôi đã suy nghĩ rất nhiều về điều này...

“Thật lạ quá. Khổ khởi sinh từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Vì vậy chúng ta nên là người mù sao? Nếu chúng ta

không thấy gì hết có thể sẽ tốt hơn. Người không có chút phiền não khởi lên phải là một người vừa mù vừa điếc. Như vậy có đúng không?...”

Tôi suy nghĩ đủ cách nhưng tất cả đều sai. Nếu giả thiết của tôi đúng, vậy người mù và điếc đều chứng quả cả rồi. Họ hoàn toàn không có phiền não nào khởi lên từ nơi mắt và tai. Có nhiều nhân duyên. Nơi nào sự vật phát sinh, tại đó đoạn diệt; ngay tại nơi đó, chúng ta phải đình chỉ tất cả chúng. Nơi nào nhân khởi lên, nơi đó chúng ta phải quán sát.

Thật ra, các giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý có thể dễ dàng khởi lên cùng với trí tuệ nếu chúng ta nhận ra được chúng chính là chúng. Nếu không nhận ra được, chúng ta phải từ chối chúng, nói chúng ta không muốn nhìn cảnh sắc, không muốn nghe âm thanh, v.v..., bởi vì chúng quấy rầy chúng ta. Nếu chúng ta cắt mất năng duyên chúng ta sẽ quán sát gì đây? Hãy suy ngẫm điều ấy. Đâu là nhân và quả? Đây là suy nghĩ sai quấy trong chúng ta.

Đây là lý do tại sao chúng ta được khuyến nhắc phải tự điều phục. Tự điều phục chính là Giới. Điều phục giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, đây là chúng ta giữ giới và nhờ đó chúng ta có định. Nhớ lại câu chuyện của Tôn giả Xá-lợi-phất. Trước khi ngài trở thành vị Tỳ-kheo trong Tăng đoàn Phật giáo, ngài gặp Tôn giả Assaji đang trên đường đi khát thực. Thấy Tôn giả, ngài nghĩ,

“Vị Sư này thật lạ thường. Vị ấy bước không quá nhanh, không quá chậm, y của vị ấy được quán gọn gàng, ngay thẳng, phong thái thật tự tại”. Xá-lợi-phất ngưỡng mộ Tôn giả Assaji ngay và bước đến đánh lễ hỏi:

“Thưa Tôn giả, Tôn giả là ai?”

“Tôi là một Sa-môn”.

“Thầy của Tôn giả là ai?”

“Thầy của tôi là Đức Phật Gotama”.

“Thế Đức Phật Gotama đã dạy những gì?”

“Ngài dạy tất cả các pháp sinh khởi do các duyên. Chúng diệt là do bởi các nhân duyên diệt”.

Khi Xá-lợi-phất hỏi về Phật pháp, Tôn giả Assaji chỉ giải thích ngắn gọn, ngài nói về nhân và quả. Các pháp sinh khởi do có nhân. Nhân khởi trước rồi đến kết quả. Khi kết quả đoạn diệt thì nhân phải đoạn diệt trước. Đó là những gì Đức Thế Tôn dạy, và bấy nhiêu đó cũng đã quá đủ đối với Xá-lợi-phất.⁴⁹

Đây là nhân để Pháp sinh khởi. Lúc bấy giờ, Xá-lợi-phất có mắt, có tai, có mũi, lưỡi, thân và ý. Tất cả các giác quan nguyên vẹn. Nếu Tôn giả không có giác quan sẽ có đủ các nhân để trí tuệ phát sinh nơi ngài không? Ngài sẽ không giác tỉnh tí nào hết phải không? Thế mà hầu hết chúng ta lại sợ tiếp xúc. Sợ tiếp xúc hoặc muốn tiếp xúc

nhưng trí tuệ không khởi sinh từ nơi ấy: thay vào đó chúng ta cứ luôn nuông chiều theo mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, thích thú và chạy theo trần cảnh lúc nào không hay. Sự tình là như thế. Các giác quan này có thể lôi kéo chúng ta vui vẻ và tham đắm hay chúng có thể làm cho tri thức và trí tuệ phát sinh.

Chúng vừa làm hại vừa mang lại lợi lạc tùy theo ta có sáng suốt hay không.

Thế nên, bây giờ chúng ta phải hiểu rằng, xuất gia và bước vào thực tập, chúng ta phải vận dụng tất cả cho việc tu tập. Ngay cả điều xấu, bất lợi. Chúng ta đều nên nhận biết chúng rõ ràng. Tại sao? Để chúng ta có thể nhận ra chân lý, sự thật. Khi chúng ta nói đến thực tập, chúng ta không đơn giản nói đến những điều tốt, làm chúng ta hài lòng. Không phải như thế. Trên thế giới này, có thứ làm chúng ta ưa thích, có thứ không. Những thứ này đều cùng tồn tại trong thế giới này chứ không phải ở một thế giới khác. Thông thường cái gì chúng ta thích thì chúng ta muốn có, ngay cả đối với đệ tử Tỳ-kheo và Sa-di. Cho dù Tăng hay Sa-di, cái gì chúng ta không muốn thì không thích liên hệ đến nó, chúng ta chỉ muốn liên hợp với cái chúng ta thích mà thôi. Bạn thấy không? Đây là sự lựa chọn theo sở thích của chúng ta. Những gì không thích, chúng ta không muốn thấy hay nhận biết chúng.

Quả thật, Đức Thế Tôn muốn chúng ta kinh nghiệm mọi thứ. *Lokavidu* – quán sát thế giới này và nhận biết nó một

cách rõ ràng. Nếu chúng ta không biết sự thật về thế giới rõ ràng, chúng ta có thể đi đâu đây. Sống trong thế giới, chúng ta phải hiểu thế giới. Các bậc Thánh Hiền trong quá khứ bao hàm cả Đức Thế Tôn sống trong đời đều sống với những thứ này, giữa những con người còn đầy u minh lừa dối. Họ chứng đạt chân lý ngay trong thế giới phàm trần, chứ không phải ở đâu cả. Họ không trốn chạy đến thế giới khác để tìm chân lý, nhưng họ đạt được trí tuệ. Họ chế ngự được các giác quan của họ, thực tập là nội quán những thứ này và biết rõ chúng như chúng đang là.

Do vậy, Đức Thế Tôn dạy chúng ta nhận biết ngay tăng căn bản đó là cảm thọ qua các giác quan, ngay khi các giác quan tiếp xúc sáu trần cảnh. Mắt tiếp xúc với cảnh sắc và chuyển thông tin vào trong trở thành cảnh sắc, tai tiếp xúc với âm thanh, mũi tiếp xúc với mùi hương, lưỡi tiếp xúc với vị, thân thể tiếp xúc với cảm thọ, tỉnh thức ngay nơi ấy. Bất cứ nơi nào tỉnh giác khởi lên, nơi đó chúng ta hãy quán sát và **nhận biết rõ sự vật như chúng đang là**. Nếu không nhận biết rõ ràng những điều này như chúng đang là, chúng ta sẽ bị rơi vào trạng huống, hoặc là thích hoặc ghét chúng. Nơi những cảm thọ này khởi lên chính là nơi chúng ta có thể đạt được chánh đẳng giác, nơi trí tuệ có thể phát sinh.

Chúng ta không muốn bị nhận chìm trong cảm thọ thích, ghét ấy. Đức Thế Tôn dạy chúng ta phải biết điều phục,

nhưng điều phục không có nghĩa chúng ta không thấy gì cả, không nghe, không ngửi, không nếm, không cảm giác hay không suy nghĩ. Đó không phải là ý Ngài muốn nói. Nếu các hành giả không hiểu biết điều này thì ngay khi họ thấy hay nghe gì họ co rúm lại và chạy trốn. Họ không tiếp xúc với sự vật. Họ trốn chạy, cho rằng do bởi dây dưa những sự vật ấy, cuối cùng sẽ làm mất đi năng lượng của họ, rằng họ đã vượt qua những thứ ấy rồi. Nhưng họ sẽ không. Họ sẽ không vượt quá hơn gì hết. Nếu họ trốn chạy, không nhận biết rõ ràng sự thật về chúng, rồi sau những thứ ấy lại xuất hiện và bị dính mắc trở lại.

Ví dụ, những hành giả, những vị mà không bao giờ vừa ý khi họ đang ở trong tu viện, trong rừng, hay trong núi. Họ lang thang “*dhutangahành hương*” nhìn ngó cái này, nhìn ngó cái kia, nghĩ rằng họ sẽ tìm thấy sự vừa ý theo cách ấy. Họ đi và rồi họ trở lại... không thấy gì hết. Họ cố gắng lên vùng núi cao...”À! Đây là nơi ta cần, ta đã quyết định đúng.” Họ cảm thấy bình an được vài ngày rồi lại cảm giác mệt mỏi khi ở đó. “Ồ, được, ta đi xuống miền biển”. “À, ở đây thật đẹp và mát mẻ. Chỗ này sẽ làm cho ta vừa ý”. Sau một thời gian, họ cũng lại cảm thấy chán miền biển. Nhàm chán ở trong rừng, nhàm chán ở trên núi, nhàm chán ở miền biển, nhàm chán mọi thứ. Đó không phải là nhàm chán hoàn cảnh đúng nghĩa,[49] theo Chánh kiến, đó chỉ đơn thuần là một sự nhàm chán, một thứ Tà kiến vậy. Quan điểm của họ không tương hợp với cuộc sống hiện tại môi trường xung quanh.

Khi họ quay trở về tu viện... “*Bây giờ, ta sẽ làm gì đây? Ta đã đi khắp nơi và rồi trở về tay không*”. Vì vậy họ lìa y bát. Tại sao họ hoàn tục? Bởi vì họ không nắm vững được một chút kinh nghiệm thực tập nào, họ không thấy biết gì cả; lên hướng bắc và không thấy được gì; xuống miền biển, lên núi cao, vào rừng sâu vẫn không thấy biết được gì hết. Thế nên, chấm hết... họ “*chết*.” Đây là tiến trình. Bởi vì họ luôn trốn chạy cuộc sống hiện tại. Như thế trí tuệ chẳng bao giờ phát sinh.

Hãy lấy một ví dụ khác. Giả sử có một vị sư, vị ấy quyết định ở lại với cuộc sống hiện tại, không bỏ chạy. Vị ấy bảo vệ chính mình. Vị ấy quán sát chính mình và cũng biết rõ những người đến ở với vị ấy. Vị ấy luôn đối mặt với thử thách. Ví dụ, vị trí của một trụ trì. Nếu ai đó trụ trì một tu viện, có rất nhiều thử thách thường xuyên phải đối diện, có một dòng sự kiện liên tục chảy qua đòi hỏi phải chú tâm. Tại sao vậy? Bởi vì người ta luôn đặt nghi vấn. Nghi vấn không bao giờ kết thúc nên bạn phải luôn tỉnh giác. Bạn phải luôn luôn giải quyết vấn đề cho chính mình và cho người khác. Đó là bạn luôn luôn tỉnh thức. Trước khi bạn có thể chợp ngủ lơ mơ, họ đánh thức bạn dậy với vấn đề mới khác. Cho nên điều này khiến bạn trầm tư, cân nhắc và hiểu mọi sự. Bạn trở nên thiện xảo: thiện xảo mọi việc nơi bạn và nơi người khác. Thiện xảo trong mọi tình huống.

Thiệnxảo này khởi lên từ tiếp xúc, từ va chạm và giải quyết ổn thoả, từ không bỏ cuộc. Chúng ta không bỏ chạy về phương diện vật lý nhưng chúng ta bỏ chạy trong tâm, dùng trí tuệ của chúng ta. Chúng ta hiểu rõ với trí tuệ ngay đây, chúng ta không chạy trốn sự việc.

Đây là cội nguồn của trí tuệ. Người ta phải hoạt động, phải tiếp xúc với nhiều hoàn cảnh khác nhau. Ví như sống trong một tu viện lớn như thế này, chúng ta phải giúp bảo quản những đồ vật ở đây. Nhìn việc này theo một phía, bạn có thể nói đó là phiền toái. Sống với nhiều Tăng và Sa-di, với nhiều cư sĩ Phật tử đến đến đi đi, nhiều phiền toái có thể phát sinh. Vâng, tôi thừa nhận... nhưng chúng ta phải sống trong hoàn cảnh này để nuôi lớn trí tuệ, và dẹp sạch ngu muội. Chúng ta đi đường nào? Chúng ta sẽ tu học để dẹp sạch ngu muội hay làm lớn thêm ngu muội của chúng ta?

Chúng ta phải tư duy. Khi nào mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý tiếp xúc với sáu trần, chúng ta phải tự chủ và thận trọng. Khi cảm thấy khổ não, hãy tự hỏi mình ai đang khổ đây? Tại sao khổ này phát sinh? Trụ trì một tu viện phải trông nom dạy bảo các đệ tử. Có thể khổ đấy. Chúng ta phải nhận biết khi khổ vừa khởi lên. Nhận biết rõ khổ. Nếu sợ khổ và không muốn giáp mặt với nó, chúng ta sẽ đi đâu để chiến bại với nó? Nếu khổ xuất hiện và không nhận diện được đó, làm thế nào chúng ta có thể đối phó với nó?

Điều này hết sức quan trọng – chúng ta phải nhận diện rõ khổ.

Thoát khỏi khổ có nghĩa là biết rõ con đường thoát ly khổ, không có nghĩa là trốn chạy khỏi nơi nào có mặt khổ. Làm như thế bạn chỉ có thể mang khổ theo bên mình mà thôi. Khi khổ lộ dạng đâu đó, bạn lại trốn chạy tiếp tục, như vậy sẽ không vượt qua được khổ, không nhận biết được khổ.

Nếu muốn hiểu khổ, bạn phải quán sát rõ hoàn cảnh trong tâm tay. Giáo huấn còn ghi rằng nơi nào khó khăn xuất hiện, tại nơi đó phải được giàn xếp ngay. Nơi nào có khổ, chính nơi đó cũng có sự không khổ. Khổ diệt ngay nơi nó phát sinh. Nếu khổ khởi lên, bạn phải tư duy quán sát ngay đó, đừng chạy trốn nó. Bạn nên làm nó lắng xuống ngay nơi đó. Người bỏ chạy tránh khổ là người ngốc nghếch nhất trên đời. Anh ta cứ mãi làm cho khối mê muội trong anh ta dần lên không bao giờ đình chỉ.

Chúng ta phải hiểu rõ: khổ không gì khác, đó là Sự thật đầu tiên, phải thế không? Có phải bạn xem điều này như là chuyện không may mắn phải không? *Dukkha sacca, samudaya sacca, nirodha sacca, magga sacca...* (Sự thật về Khổ, sự thật về nguyên nhân của Khổ, sự thật về sự diệt Khổ, sự thật về con đường diệt Khổ).[50] Trốn chạy, không dám đương đầu với những khổ này không phải là đang thực tập theo Chánh pháp. Bạn đã từng nhận ra sự thật về Khổ chưa? Nếu trốn thoát khổ, chúng ta sẽ không

bao giờ biết nó như thế nào. Khổ là điều chúng ta cần nhận diện – nếu không quán sát, khi nào bạn sẽ nhận diện được nó? Không bằng lòng ở đây, bỏ đi đến đằng kia, khi không bằng lòng ở đằng kia, bạn lại bỏ đi. Bạn luôn luôn chạy đó đây. Nếu đó là cách bạn thực tập, bạn sẽ chạy đua với Ác ma khắp đất nước này.

Đức Thế Tôn bảo chúng ta “*thoát ly*” với trí tuệ. Giả sử bạn giẫm phải gai nhọn hay mảnh chai. Khi bước đi, nó làm bạn nhói đau, đôi khi cũng không đau. Đôi khi giẫm lên đá, hay gốc cây, chân bạn đau vô cùng, bạn nhận cảm giác xung quanh bàn chân mình. Nhưng tìm hoài dưới bàn chân không thấy gì cả, bạn nhún vai bước tiếp và lại thấy nhói đau. Bạn bước lên một vật gì, cơn đau lại trôi dạt.

Sự việc này xảy ra nhiều lần. Nguyên nhân của cái đau ấy là gì? Nguyên nhân là do miếng mảnh chai hay gai nhọn đâm vào chân bạn. Cái đau thường xuyên trôi dạt. Bất cứ khi nào cái đau khởi lên, bạn có thể quán sát cảm giác nơi chân, nhưng khi tìm không thấy vật lạ gì, bạn lại bỏ qua. Một lúc sau, lại thấy đau, bạn lại nhìn xuống chân lần nữa.

Khi có khổ phát sinh, bạn phải chú ý đến nó, đừng chỉ nhìn qua loa thờ ơ. Khi đau khởi lên... “Ồ... *cái gai vẫn còn ở đó*”. Cứ khi đau khởi lên, suy nghĩ lại khởi lên theo rằng cái gai đó phải lấy ra mới được. Nếu bạn không lễ lấy nó ra, sau này sẽ thêm đau mà thôi. Cái đau ấy cứ trở đi trở lại, cho đến khi nào trong bạn khởi lên sự mong

muốn tột cùng được rút cái gai ấy ra. Đỉnh điểm là lúc bạn nhất quyết phải lấy cái gai ấy ra ngay, dù rằng làm này khiến bạn rất đau!

Việc nỗ lực trong tu tập của chúng ta cũng giống như thế. Đau ở đâu, xoa bóp ngay chỗ đó, chúng ta phải quán sát. Sẵn sàng đối diện với khó khăn. Lấy cái gai trong chân ra, đẩy nó ra. Tâm bạn dính mắc ở chỗ nào, bạn phải đề ý ngay. Khi quán sát, bạn sẽ nhận biết, thấy rõ nó và có kinh nghiệm về nó như đó đang như vậy.

Nhưng việc thực tập của chúng ta phải không dao động, phải bền bỉ. Người ta gọi là *viriyarambha*, nghĩa là dốc hết sức tinh tấn liên tục. Ví dụ, khi nào cảm giác đau buốt nơi chân, bạn phải tự nhắc nhở mình lấy cái gai ra, phải nhất quyết lể nó ra. Cũng thế, khi khổ khởi dậy trong tâm, chúng ta phải có sự quyết tâm không thôi chuyển, cố gắng nhổ bật phiền não ra ngoài, đoạn trừ sạch chúng. Sự quyết tâm này phải luôn hiện diện, không được lơ là vắng mặt dù trong giây lát. Sau rốt, phiền não sẽ khuất phục, chúng ta dọn sạch chúng dễ dàng.

Thế nên bàn về hạnh phúc và khổ đau, chúng ta làm gì đây? Nếu không có những điều kiện này, chúng ta sẽ nhờ duyên gì làm động lực thúc đẩy trí tuệ sớm phát sinh? Nếu không có nhân, làm sao có quả? Các pháp khởi lên đều bởi do nhân. Chính vì nhân diệt nên quả diệt. Đó là nguyên lý, nhưng hầu hết chúng ta không hiểu rõ về nó. Người ta chỉ muốn trốn chạy đau khổ. Cách ứng xử này

rất thiện cận. Thật ra, chúng ta cần biết thế giới mà chúng ta đang sống, chúng ta không phải chạy trốn ở nơi nào cả. Bạn nên suy nghĩ cẩn thận việc ở lại đối diện hay đi là đúng đắn.

Hạnh phúc và đau khổ ở đâu? Bất cứ điều gì, chúng ta cũng đừng nắm giữ, đừng bám víu, đừng dồn hết sự quan tâm vào đó như thể nó không có mặt ở đó. Khổ sẽ không còn nữa. Khổ phát sinh là từ hữu (*bhava*). Nếu có hữu, tức có sanh. *Upādāna* – nghĩa là bám víu hay tham chấp – đây là điều kiện tiên quyết tạo nên khổ. Nơi đâu khổ khởi dậy, hãy quan sát kỹ nó. Đừng nhìn đâu xa xôi, hãy nhìn ngay vào trong giờ phút hiện tại. Hãy quán sát ngay chính thân và tâm của mình. Khi khổ có mặt... “*Tại sao có khổ?*” Quán sát ngay đây. Khi hạnh phúc đến, nguyên nhân gì đưa đến hạnh phúc đó? Quán sát ngay đây. Những cảm thọ này khởi sinh ở đâu, hãy chánh niệm. Cả hai hạnh phúc và khổ đau khởi lên từ tham chấp vậy.

Các hành giả dày dặn kinh nghiệm đã quán chiếu tâm của họ theo cách này. Tất cả chỉ là sinh rồi diệt. Không có một thực thể nào tồn tại cả. Họ quán chiếu từ mọi góc độ và nhận diện ra rằng không có gì nơi tâm này, không có gì bền vững. Chỉ có sinh và diệt, diệt và sinh, không có thực thể nào lâu bền cả. Trong lúc đi hay ngồi, họ nhận diện các pháp theo cách này. Nơi nào họ quán chiếu, chỉ có khổ, thế thôi. Giống như một trái banh to bằng sắt, nó chỉ bị nổ tung trong lò luyện kim. Toàn một khối nóng rực.

Nếu bạn chạm vào đỉnh nó, sẽ thấy rất nóng, chạm xung quanh cũng thấy nóng, nóng mọi chỗ. Không chỗ nào trên nó mát lạnh cả.

Tại đây, nếu không cân nhắc những điều này chúng ta không biết gì về chúng. Chúng ta phải nhận diện chúng một cách rõ ràng. Đừng lệ thuộc vào sự vật hay sự việc gì, đừng rơi vào “sanh” nữa. Hãy nhận biết dòng diễn biến của sanh. Những suy nghĩ như “Ồ, *ta không thể đồng ý với người ấy, anh ta làm mọi việc đều sai quấy,...*” sẽ không còn khởi lên. Hay nghĩ, “*Tôi rất thích như thế, như thế...*”, những tư tưởng này cũng không khởi lên nữa. Chỉ một điều duy nhất còn sót lại, lời nói tùy duyên theo những tiêu chuẩn thế gian quy ước rằng thích hay không thích, còn trong tâm nghĩ theo hướng khác. Lời nói bên ngoài và tâm riêng biệt nhau. Chúng ta cần phải dùng những quy ước thế gian để truyền thông với nhau nhưng bên trong tâm chúng ta hoàn toàn trống rỗng. Tâm vượt lên trên những thói quen quy ước ấy. Chúng ta phải mang tâm siêu vượt lên giống như vậy. Đây là chỗ an trú của bậc Thánh. Chúng ta phải thực tập với mục tiêu này. Đừng rơi vào lưới nghi.

Trước khi bắt đầu thực tập, tôi tự nghĩ, “*Đạo Phật là đây, dành cho tất cả, nhưng tại sao có người thực tập, có người không? Có người thực tập nhưng chỉ trong một thời gian ngắn rồi từ bỏ. Có người kiên trì thực tập, không bỏ nửa chừng, không đầu hàng? Tại sao vậy?*” Rồi tôi tự giải

đáp cho mình, “Ồ... Tôi sẽ quên đi thân và tâm này trong mọi hoàn cảnh và cố tu theo từng đường tơ kẻ tóc trong lời dạy của Đức Thế Tôn. Tôi sẽ đạt được trí tuệ trong đời sống này... bởi vì nếu không đạt được tôi vẫn sẽ bị chìm trong biển khổ. Tôi sẽ buông bỏ tất cả và quyết định thực tập tinh tấn, khó khăn gian khổ không còn có ý nghĩa gì nữa, tôi sẽ kham nhẫn, tôi sẽ kiên trì. Nếu không thực tập như thế tôi sẽ chỉ cur mang hoài nghi mà thôi.

Suy nghĩ như vậy, tôi tập trung thân tâm vào thực tập. Tôi không quan tâm hạnh phúc, khổ đau hay khó khăn gì nữa cả, tôi phải kham nhẫn, tôi phải thực tập. Tôi quán chiếu cả cuộc đời mình như chỉ một ngày đêm. Tôi từ bỏ hết. Tôi tự nhủ: *“Mình sẽ hành theo lời dạy của Đức Thế Tôn, sẽ hành theo giáo pháp để hiểu rõ – Tại sao thế giới huyễn hoặc này quá khốn khổ vậy?”* Tôi muốn biết, tôi muốn thông suốt giáo pháp, nên tôi đã trở lại thực tập Pháp.

Đi xuất gia, chúng ta đã gạt bỏ bao nhiêu lạc thú thế gian? Xuất gia vì mục đích tốt đẹp nên chúng ta từ bỏ tất cả, không gì chúng ta không từ bỏ. Mọi thứ trên thế gian này như sắc đẹp, tiếng hay, hương thơm, vị ngon, cảm xúc dễ chịu... , con người ta đắm chìm hưởng thụ, chúng ta đều đẹp sang một bên, đều quăng bỏ hết. Chúng ta biết rõ chúng. Thế nên các hành giả phải bằng lòng điều kiện cuộc sống vừa đủ và không tham luyến. Dù nói hay ăn hay bất cứ việc gì, chúng ta đều biết đủ: ăn đơn giản, ngủ

đơn giản, sống đơn giản. Giống như họ thường nói “*một người bình thường*”, một người sống đơn giản. Càng thực tập bạn càng biết sống vừa đủ trong cuộc sống tu tập của mình. Bạn sẽ nhận diện rõ nội tâm mình.

Giáo pháp là *paccattam*, bạn phải nhận chân giáo pháp ở nơi chính mình. Nhận biết nơi chính mình có nghĩa là thực tập nơi chính mình. Bạn có thể dựa vào vị thầy chỉ năm mươi phần trăm trên con đường tu tập của mình mà thôi. Ngay cả lời dạy hôm nay tôi nói với bạn, tự thân nó hoàn toàn vô dụng, dù là nó có giá trị nhưng chỉ trong việc nghe. Nhưng nếu bạn tin tưởng nó bởi vì từ miệng tôi nói, vậy bạn đã không áp dụng lời Phật dạy một cách đúng đắn rồi.

Nếu bạn hoàn toàn tin tưởng tôi thì ra bạn ngờ nghệch quá. Nghe lời dạy thấy lợi ích của nó, vận dụng nó vào việc thực tập chính mình, nhận chân nó từ chính mình, tự mình thực hành, ... đây mới là hữu dụng hơn nhiều vậy. Bạn sẽ nhận chân vị ngọt của giáo pháp nơi chính bạn.

Đây là lý do tại sao Đức Thế Tôn không nói chi tiết về những kết quả của thực tập, bởi vì có nhiều điều không thể diễn tả bằng lời được. Điều đó cũng giống như mô tả màu sắc khác nhau đối với một người mù từ lúc sơ sinh. Ví dụ nói “Ồ, nó màu trắng đấy”, hay “nó có màu vàng sáng”.... Bạn không thể chuyển tải hết màu sắc cho họ được. Bạn có thể cố gắng hết sức mình nhưng nó không mang lại kết quả gì hết.

Đức Thế Tôn nhấn mạnh việc thực tập nơi mỗi cá nhân – chính bạn nhận biết rõ ràng. Nếu chính mình nhận biết rõ ràng, bạn sẽ có sự chứng minh rõ ràng cho tự thân. Dù lúc đứng, đi, ngồi hay nằm bạn sẽ thoát khỏi sự hoài nghi. Dù rằng ai đó nói “*Sự thực tập của bạn là không đúng, hoàn toàn sai rồi*”, bạn vẫn không dao động bởi vì bạn đã có thử nghiệm rồi.

Một hành giả bất cứ ở nơi nào đều phải sống trong giáo pháp như vậy. Những người khác không thể nói cho bạn biết, tự mình phải nhận biết. Sammādiṭṭhi, tức Chánh kiến phải có mặt nơi đó. Tất cả mọi người trong chúng ta đều phải thực tập phải như vậy. Thực tập đúng đắn dù chỉ trong một tháng không cần năm hay mười mùa an cư cũng rất quý rồi.

Các giác quan của chúng ta phải luôn hoạt động. Nhận biết vừa ý hay không vừa ý, tỉnh thức ngay lúc cảm thọ thích hay không thích xuất hiện. Nhận biết hiện tượng và còn nhận biết tính chất siêu việt của nó nữa. Sự hiện tượng bên ngoài và tính siêu việt bên trong của nó đều phải được nhận diện cùng một lúc. Thiện và ác đều phải được nhận diện đồng thời, cùng một lúc. Đây là kết quả của thực tập giáo pháp.

Thế nên bất cứ điều gì mang lại lợi lạc cho chính mình hay mọi người, bất cứ sự thực tập nào mang lợi ích cho bản thân và người khác được gọi là “*hành theo giáo pháp Đức Thế Tôn*”. Tôi thường nói điều này. Những việc làm

xong, mọi người dường như lãng quên. Ví dụ, công việc trong bồn tự, những quy tắc của thực tập, v.v.... Tôi thường nhắc đi nhắc lại chúng nhưng mọi người dường như không quan tâm đến. Một số người không biết, một số lười biếng, không bận tâm, một số lấy chỗ này vớt chỗ kia tán loại thêm.

Nhưng đó là cội nguồn để trí tuệ phát sinh. Nếu chúng ta đến những nơi, ở đó không có chuyện gì phát sinh, chúng ta sẽ thấy gì nào? Ví dụ, lấy thức ăn. Nếu thức ăn không có chút mùi vị gì, nó có ngon không? Nếu một người điếc, anh ta sẽ nghe được gì chứ? Nếu không nhận thức được gì cả, liệu bạn có gì để nghiên ngẫm đây? Nếu không có khó khăn nào hết, có gì nữa đâu để giải quyết? Hãy suy nghĩ việc thực tập theo cách như vậy.

Một lần khi tôi đến sống ở miền bắc. Lúc bấy giờ tôi đang sống chung với nhiều vị Tăng, tất cả họ lớn hơn tôi nhưng thọ giới sau tôi, vừa chỉ mới vào được hai hay ba mùa an cư. Khi ấy tôi tu được mười hạ rồi. Sống với những vị Tăng lớn tuổi này, tôi quyết định làm thêm một số bồn phận khác – nhận bát của họ, giặt y cho họ, đổ ống nhỏ, v.v.... Tôi không nghĩ làm việc này vì một cá nhân nào, chỉ đơn thuần là để tôi duy trì việc thực tập. Nếu ai khác không làm bồn phận, tôi cũng sẽ làm luôn. Tôi thấy đó là một cơ hội tốt cho tôi tích tụ thêm công đức. Suy nghĩ đó làm tôi cảm thấy dễ chịu và giúp cho tôi có một cảm giác thoải mái.

Vào dịp lễ Uposatha[51] tôi biết có nhiều bổn phận cần thiết phải làm. Tôi đi dọn dẹp sạch sẽ hội trường làm lễ Uposatha, chuẩn bị nước rửa và nước uống. Những người khác không biết gì về những công việc này, họ chỉ đứng nhìn. Tôi không trách họ, bởi vì họ không biết. Tự tôi làm mọi công việc, sau khi làm xong tôi cảm thấy vui với chính mình, tôi rất sung sướng và có nhiều năng lượng ...trong việc thực tập của tôi.

Bất cứ khi nào tôi cũng có thể làm gì đó trong tu viện, dù trong thất của tôi hay của người khác, nếu thấy nó dơ, tôi lau chùi sạch ngay. Tôi không làm đặc biệt dành cho ai cả, tôi không làm để gây ấn tượng với ai, đơn giản tôi làm để duy trì việc thực tập mình cho tốt. Dọn sạch phòng ốc, nội thất chỉ là dọn sạch tâm của chính bạn.

Bây giờ đây là đôi điều tất cả bạn nên ghi nhớ. Bạn không phải lo lắng về sự hoà hợp, nó tự nhiên có mặt thôi. Sống với nhau trong giáo pháp, luôn rèn luyện tâm mình ý thức hòa ái và tự nhiếp phục, như vậy sẽ không có vấn đề rắc rối nào phát sinh cả. Nếu có công việc nặng phải làm mọi người cùng giúp đỡ nhau và không bao lâu, công việc sẽ hoàn tất, mọi việc thật đơn giản, nhẹ nhàng. Đó là cách tốt nhất.

Tôi đã kinh qua nhiều công việc và tôi lấy đó làm cơ hội để thăng tiến trong việc thực tập. Ví dụ, sống trong tu viện lớn, chư Tăng, tập sự Sa-di thường có thể nhất trí với nhau giặt y vào một ngày nào đó. Tôi đi chuẩn bị và nhóm

lửa đun một nồi nước gỗ mít sôi lên.[52]Một số vị Tăng chờ ai đó đun nước gỗ mít rồi đến bỏ y vào giặt thôi, giặt xong, họ mang y về thất của họ phơi lên rồi đánh một giấc. Họ không chịu nhóm lửa, cũng không dọn dẹp sau khi giặt y... họ nghĩ họ đã làm tốt rồi, họ là người thông minh. Thật là ngốc nghếch cực độ. Những người này chỉ làm tăng thêm mớ ngốc nghếch chính mình bởi vì họ không làm gì cả, họ để mọi việc cho người khác làm. Họ chờ đến khi mọi thứ sẵn sàng liền đến sử dụng nó, thật quá dễ dàng cho họ quá. Điều này khiến khối vô minh nơi họ sâu dày hơn. Những việc như thế chẳng mang lại kết quả lợi ích nào cho họ hết.

Nhiều người quan niệm ngu xuẩn như thế. Họ lẫn tránh công việc được giao và nghĩ rằng ứng xử của họ rất thông minh nhưng ngược lại việc họ làm thật khờ dại. Nếu có loại quan niệm như vậy, chúng ta sẽ không tu tập lâu bền đâu.

Do vậy, mỗi khi nói, ăn hay làm bất cứ việc gì, hãy quán sát nơi bạn. Bạn có thể muốn sống thoải mái, ăn thoải mái, ngủ thoải mái, v.v... nhưng bạn không thể hành động theo ý muốn được. Chúng ta đến đây để làm gì? Nếu thường tự phản tỉnh như vậy chúng ta sẽ có chánh niệm, sẽ không lãng quên, sẽ luôn tỉnh thức mọi lúc. Được tỉnh thức như vậy, bạn sẽ tinh tấn thực tập trong mọi oai nghi. Nếu bạn không tinh tấn thực tập, mọi thứ sẽ khác ngay... Ngồi, bạn ngồi theo kiểu mình thích, bạn ở thành phố, lúc

bước đi, bạn bước giống như bạn đang đi dạo phố... bạn chỉ muốn đi dạo chơi loanh quanh trong thành phố với cư sĩ mà thôi.

Nếu không nỗ lực thực tập, tâm sẽ nghiêng theo xu hướng ấy. Bạn chưa giữ vững lập trường, chưa điều phục nổi tâm mình, bắt đắc dĩ bạn chỉ cho phép ý nghĩ thói quen đó theo làn gió thoảng qua tâm chút thôi. Đây cũng gọi là chiều theo bản tánh xưa nay. Giống như đứa trẻ, nếu chúng ta nuông chiều mọi thứ nó muốn, nó sẽ trở thành một đứa trẻ ngoan không? Nếu cha mẹ nuông chiều theo sở thích của con cái, thế có tốt không? Ngay cả lúc đầu họ chiều ở một mức độ nào đó, song phải khuyên dạy, đôi lúc còn phải phạt tội quất roi vào mông, vì sợ, nên chúng sẽ không hư hỏng nữa. Thuần phục tâm của chúng ta cũng phải như thế. Bạn phải biết chính mình và làm thế nào để rèn luyện chính mình. Nếu bạn không biết làm thế nào để rèn luyện tâm mình, chờ động lực bên ngoài, mong ai đó đến giúp luyện giùm tâm cho, bạn chắc chắn sẽ phải gặp rắc rối.

Thế nên đừng cho rằng bạn không thể thực tập ở ngay nơi đây. Thực tập không có giới hạn không gian nào cả. Ngay lúc đứng, bước đi, ngồi hay nằm, bạn luôn có thể thực tập. Ngay cả lúc đang quét dọn sân chùa hay ngắm mặt trời, bạn đều có thể nhận chân giáo pháp. Nhưng bạn phải làm cho chánh niệm luôn có mặt. Tại sao thế? Bởi vì bạn có

thể nhận chân giáo pháp mọi lúc, mọi nơi nếu bạn tinh tấn hành thiền.

Đừng xao lãng. Hãy lưu ý, tỉnh giác. Trong khi đi khất thực, có một vài loại cảm thọ khởi lên và chúng đều là thiện pháp. Khi trở về tự viện, độ ngộ, có rất nhiều thiện pháp cho bạn quán sát. Nếu bạn luôn kiên trì nỗ lực thực tập, mọi việc đều là đối tượng để trầm tư, như thế sẽ đạt được trí tuệ, bạn sẽ nhận chân được giáo pháp. Đây còn gọi là *Dhamma-vicaya*, tức Trạch pháp – một trong những yếu tố giác ngộ.[53] Nếu có chánh niệm, sẽ có *dhamma-vicaya*, nó xuất hiện như một hệ quả tất nhiên. Đây là những yếu tố đạt đến giác ngộ. Nếu có chánh niệm, chúng ta sẽ không quán sát các pháp một cách qua loa, tất cả được quy chiếu trong pháp, trong thực tập giáo pháp. Vạn pháp đều là đối tượng để thực tập nhận diện giáo pháp.

Nếu đạt đến giai đoạn này tức chúng ta thực tập tỉnh giác không kể ngày hay đêm, tỉnh cần liên tục không còn nhớ đến thời gian nữa. Chẳng có gì làm suy yếu tinh thần tu tập của chúng ta, hoặc nếu có, chúng ta ngay tức khắc nhận biết nó. Hãy giữ ý thức “trạch pháp” – *dhamma-vicaya* trong tâm của chúng ta không gián đoạn. Nếu sự thực tập của chúng ta nhu nhuyến như một dòng chảy, tâm sẽ hướng đến thích thú trạng thái này. Trạng thái phi lạc đây sẽ không tắt ngấm nếu đối tượng khác chưa xuất hiện... “Tôi nghĩ tôi sẽ đi một chuyến du lịch đến chỗ kia, hay có lẽ đến chỗ này... thành phố đó chắc đẹp hơn...”

Người trong thế giới thường có suy nghĩ như thế. Và rồi không lâu sau việc thực tập sẽ bị bóp chết.

Thế nên tự bạn hãy kiên trì thực tập. Không chỉ ngồi nhắm mắt bạn mới phát triển được tuệ giác. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý thường trực với ta nên phải luôn tỉnh giác. Hãy học hỏi mọi lúc. Nhìn cây cối, thú vật, tất cả đều có thể là cơ hội để học hỏi. Mang chúng vào trong tâm. Nhận diện rõ ràng trong tâm mình. Nếu có cảm thọ ảnh hưởng tâm, nhận biết rõ ràng chúng, đừng bỏ qua điều gì cả.

Hãy lấy một so sánh dễ hiểu: Việc nung gạch. Bạn từng thấy một lò nung gạch chưa? Họ đốt lửa khoảng 6-7 tác trước lò gạch, khói cuộn bay vào bên trong. Quán sát minh họa này bạn có thể dễ hiểu việc thực tập hơn. Làm một viên gạch nung đúng cách bạn phải để lửa như thế để khói cuộn hết vào trong, không chút bay ra ngoài. Tất cả hơi nóng ulla vào trong lò và công việc nung hoàn tất rất nhanh.

Chúng ta – những hành giả thực tập giáo pháp hãy quán chiếu, kinh nghiệm các pháp theo cách này. Tất cả cảm thọ của chúng ta phát sinh trong tâm sẽ được Chánh kiến soi rọi. Thấy cảnh sắc, nghe âm thanh, ngửi mùi hương, nếm vị, và v.v..., tâm kéo chúng vào bên trong để Chánh kiến chuyển hoá. Các cảm thọ như vậy trở thành kinh nghiệm và tạo động lực hình thành trí tuệ.

[47]Sa-di hay vị tập sự xuất gia.

[48]Thuật ngữ *dhamma* có thể dùng trong nhiều cách. Trong pháp thoại này, Ngài Ajahn Chah nói *Dhamma* có nghĩa là những lời dạy của Đức Thế Tôn; *Dhamma* là sự vật, sự việc, và *Dhamma* còn là chứng nghiệm “Chân lý” tối hậu.

[49]Đó là *nibbida*, không hứng thú với những cảm dỗ của cõi Dục giới.

[50] Sự thật về Khổ, sự thật về nguyên nhân Khổ, sự thật về đoạn diệt Khổ và sự thật về con đường chấm dứt Khổ: Tứ Diệu Đế hay còn gọi Bốn Sự thật cao thượng, Bốn Chân lý cao thượng.

[51]Ngày Bô-tát, tổ chức mỗi nửa tháng, chư Tăng Ni sám hối trước đại chúng và tụng giới luật *Pāṭimokkha*.

[52]Những vị Tăng tu trong rừng núi thỉnh thoảng lấy lõi gỗ cây mít đun sôi. Sau khi được đun sôi, nước có màu vàng sậm, dùng nước này để nhuộm đồng thời giặt y.

[53]*Bojjhanga* – Thất Bồ-đề phần: *sati*, niệm; *dhamma-vicaya*, trạch pháp; *virīya*, tinh tấn; *pīti*, hỷ; *passaddhi*, khinh an; *samādhī*, định; và *upekkhā*, xả.