

**Tâm Thái**



**CUỘC ĐỜI**  
**AJAHN CHAH**

ẤN TÓNG : **Pháp Thí Hội**

# CUỘC ĐỜI AJAHN CHAH



**Tâm Thái**

---o0o---

**Nguồn**

***<http://thuvienhoasen.org>***

***Chuyển sang ebook 28-07-2009***

***Người thực hiện :***

***Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)***

***[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)***

Mục Lục

[Pháp Thiền của Ajahn Chah](#)

[Tu Chỉ](#)

[Tu Quán](#)

[Tóm tắt](#)

[Vài đoạn pháp ngắn của Ajahn Chah](#)

---o0o---

Ajahn Chah (danh xưng chánh thức do chùa Wat Pah Pong, Thái Lan dùng, cũng có nơi phiên âm là Achaan Chah) (1918-1992) là một vị cao tăng Thái Lan nổi tiếng về pháp Thiền thuộc Phật giáo Nguyên Thủy. (Ajahn là danh tôn xưng, không phải là tên). Đại đức tu theo truyền thống khổ hạnh của các vị tăng chỉ sống trong rừng chứ không ở chùa tại các đô thị. Các vị tăng này nhiều khi chỉ sống dưới gốc cây hoặc sau này chỉ ở tại các nơi xa xôi, hẻo lánh, các vị chỉ lập một chỗ sơ sài để tu hành, mà không làm những công việc khác như: cúng lễ, dạy học, nghiên cứu kinh điển. Các vị tăng này xa lánh các nơi đông đúc vì muốn để hết thời giờ vào việc hành Thiền một cách toàn vẹn và nghiêm chỉnh. Ajahn Chah sinh trưởng trong một gia đình khá giả tại miền đông bắc Thái Lan. Đại đức xuất gia rất sớm và thọ giới Tỳ kheo năm 20 tuổi. Đại đức theo học nhiều thầy, trong đó có Ajahn Mun là vị tăng Thái lan nổi tiếng. Sau nhiều năm di chuyển trong rừng, tu theo pháp khổ hạnh, đại đức trở về gần vùng nơi sanh trưởng và

sống tại một khu rừng rậm, không có người ở, chỉ có nhiều hổ, rắn. Nhưng sau một thời gian thì nhiều người biết và đến xin thụ huấn nên dần dà trở thành chùa Wat Pah Pong, gồm nhiều nhà nhỏ rải rác quanh đó. Sau đó tại Thái Lan hàng trăm chùa theo pháp Thiền của đại đức đã được thành hình do các đệ tử của đại đức dựng lập. Đại đức đã đi thuyết pháp tại Anh, Mỹ và Gia nã đại. Một số rất đông người Tây phương đã đến Wat Pah Pong thụ huấn và nhiều người đã thành Tăng và trở về nước tiếp tục truyền bá Phật pháp. Chùa lớn nhất tại ngoại quốc ở tại Chihurst (1979) và Amaravati (1984), Anh quốc với vị tăng gốc Mỹ Ajahn Sumedho trụ trì. Ngoài ra nhiều ngôi chùa khác cũng được thành lập tại Thụy Sĩ, Úc và Tân tây Lan. Ajahn Chah mất đi năm 1992 tại Thái Lan. Nhiều sách bằng tiếng Anh ghi lại những bài thuyết pháp của đại đức đã được xuất bản, một số đã được Trung Tâm Narada tại Kent, Washington dịch ra tiếng Việt.

---o0o---

## Pháp Thiền của Ajahn Chah

Cũng như các pháp Thiền khác của Phật giáo Nam Tông nên có thể gọi pháp Thiền của đại đức là vipassana nhưng việc thực hành rất đặc biệt, được mô tả là "đi thẳng vào trọng tâm của Thiền Phật giáo"<sup>[4]</sup>. Pháp hành Thiền của đại đức giản dị và trực tiếp để định tâm và đạt trí huệ. Những bài thuyết pháp của đại đức đều dẫn dụ, không cầu kỳ với những danh từ khó hiểu, có những thí dụ rất thiết thực nên đại đa số có thể hiểu và hành được, mà vẫn theo đúng Phật pháp thâm sâu. Đại đức không chọn một phương pháp cố định nào mà chỉ tùy theo hành giả mà chỉ dạy. Có người hỏi đại đức tại sao nhiều khi những lời giảng gần như mâu thuẫn nhau thì đại đức nói *"Như tôi nhìn người bước đi trên đường, nếu người đó sắp té về rãnh bên phải thì tôi nói họ phải bước qua trái, nếu người đó sắp té về rãnh bên trái thì tôi nói họ phải bước qua phải. Việc tu tập chỉ là giữ cho tâm thăng bằng, không chấp vào gì cả, cần buông xả hết."* <sup>[4]</sup>

Đại cương pháp tu là theo dõi hơi thở ra vào cho đến khi tâm an định, sau đó quán xét sự diễn tiến của thân, tâm để thấy rõ tính cách Vô thường, Khô, Vô ngã của chúng. Sự theo dõi, thấy biết (awareness) một cách tự nhiên về hơi thở cũng như về sự diễn tiến (sinh, trụ, diệt) của thân, tâm là điều căn bản của pháp Thiền này. Cần giữ sự hằng biết (mindfulness), tức sự thấy biết đó một cách liên tục, không bị ngoại cảnh cũng như những ý nghĩ lăng xăng làm gián đoạn. Theo đại đức thì đạo Phật chủ yếu là tu tâm để đạt đến giác ngộ, giải thoát. Tu tâm đây không chỉ riêng có nghĩa đơn giản là làm điều thiện, tránh điều ác, mà là nhìn thẳng vào tâm, quán xét cho kỹ để biết rõ sự hoạt động và bản tính của nó. Muốn tu tâm thì hành giả phải tự cố gắng, kiên trì chứ không có đấng thần linh nào làm thay mình được. Nhưng mỗi người có một tâm khác nhau nên cũng khó nói có một pháp nào áp dụng cho tất cả mọi người được, vì vậy đức Phật đã chỉ nhiều pháp khác nhau để mỗi người tùy căn cơ áp dụng. Như trong kinh Tứ Niệm Xứ (Pali: Satipatthana Sutta), là kinh căn bản của Thiền Vipassana, có kể đến nhiều pháp hành khác nhau chứ không định rõ một pháp riêng biệt nào. Vì vậy chúng ta không nên ngạc nhiên khi cùng một tên gọi là Vipassana mà phương pháp của mỗi vị tăng có thể thấy như khác nhau mặc dầu cùng chung một mục đích.

---o0o---

## Tu Chỉ

Pháp Thiền Phật giáo nào cũng khởi đầu bằng tu Chỉ (Samatha) để tập cho tâm yên tĩnh rồi mới tiến đến tu Quán. Pháp tu của Ajahn Chah rất là thực tế, dễ hiểu nên nhiều người có thể áp dụng được. Theo đại đức thì bước đầu cần áp dụng pháp "theo dõi hơi thở" (Anapanasati) bằng cách chú ý vào chóp mũi hoặc môi trên gần chân mũi, để thấy rõ hơi thở ra, hơi thở vào ở nơi đó. ***"Điểm chánh là phải ghi thấy rõ hơi thở trong khi thiền, như vậy hành giả hằng biết lúc nào hơi thở ra và lúc nào hơi thở vào. Khi bước đi thì thấy rõ cảm giác khi chân chạm đất."***<sup>[1]</sup> Lúc đầu nếu chưa chú tâm được thì có thể theo dõi hơi thở vào đi qua mũi, ngực, bụng, còn hơi thở ra từ bụng lên ngực và mũi. Sau khi đã có tiến bộ về sự chú tâm thì chỉ cần theo dõi hơi thở ở mũi thôi. Trong bước đầu mà sự chú tâm còn yếu thì có thể dùng câu chú "Bud-dho" mỗi khi hơi thở vào và ra. Cũng có thể niệm "Dharmo" hoặc "Sangho"<sup>[3]</sup>. Câu chú chỉ có mục đích chú tâm chứ không có mục đích nào khác nên đại đức nói là có thể dùng câu nào khác cũng được<sup>[1]</sup>. Điều cần là phải tập cho đều thì mới có kết quả tốt. Khi đang theo dõi hơi thở nếu có ý nghĩ khác chợt đến thì cần gạt đi để chỉ thấy biết có hơi thở. ***"Đừng nghĩ đến điều gì hết - chỉ theo dõi hơi thở"***,<sup>[1]</sup> đó là điều mà đại đức nhắc nhiều lần. Trong khi tu Chỉ thì "Đừng nghĩ" đây không phải là chỉ nói riêng đến những ý nghĩ lãng xăng vô ích mà ngay cả những ý nghĩ như cố giữ cho tâm an tịnh, như cố gắng để chứng đắc, hoặc cố giữ cho đừng có ý nghĩ nào nổi lên<sup>[3]</sup>. Điều khó khăn khi bắt đầu tu Chỉ là hành giả muốn tâm yên tĩnh để chú tâm theo dõi hơi thở nhưng những ý nghĩ không đâu vẫn ào ào nổi dậy, mặc dù có đem hết ý chí cương quyết để dẹp bỏ mà không được. Hành giả trở nên chán nản vì cái tâm "bất trị" và cho rằng không thể nào tu được. Đại đức thấy rõ điều này nên trong nhiều bài giảng đã chỉ kỹ càng. Điều cần trước hết là phải kiên trì tiếp tục vì tu tập lâu ngày sẽ có kết quả tốt chứ không thể muốn gì cũng cấp tốc, tức khắc. Điểm chánh là cần biết nhìn thẳng vào tâm mình để hiểu nó thì mới có kết quả được. Cái tâm chưa được luyện tập thì đặc tính tự nhiên của nó là vọng động, chạy chỗ này, chạy chỗ kia, không lúc nào ngừng. Đặc tính của tâm phàm là vậy, mình đang sống với phiền não thì tâm đó không ngừng dao động. Thấy được tánh chất của tâm phàm là vậy thì mình sẽ không thấy khổ

sở và chán nản khi muốn trị nó ngay mà không được. Thấy điều đó là đã bắt đầu nhìn rõ "như thực", tức vạn vật thế nào, thấy được như vậy. Lúc đó hành giả có thể nói: "À thì ra tâm vọng nó là như vậy." Hành giả sẽ không còn thấy cần phải chống đối với nó nữa. Sau đó hành giả chỉ cần "theo dõi" hơi thở, tức là chỉ thấy biết một cách tự nhiên, không phải chủ ý điều khiển hơi thở, cũng không phải là tập trung tư tưởng. Đại đức kể kinh nghiệm riêng: ***"Khi tôi không làm gì đặc biệt hết và tôi không đang hành Thiền, thì tôi thấy bình thường. Nhưng khi tôi có chủ ý là tập trung tư tưởng thì tâm trí tôi rối loạn. Mọi cố gắng để bắt buộc tâm mình an tĩnh chỉ là biểu thị sự bám chấp và mong cầu, điều đó lại càng khiến tâm rối loạn"***<sup>[2]</sup>. Tâm đang rối loạn mà nay lại thêm ý muốn là mình phải trị cho nó yên lặng, chỉ làm tăng thêm sự rối loạn. Nói như vậy không phải là hành giả cứ ngồi yên để các phiền não tiếp tục khuấy động như trước. Chính lúc hành giả thấy rõ những cảm giác, ý nghĩ lăng xăng nổi lên và hiểu rằng chúng chỉ là trạng thái tự nhiên của tâm vọng thì sẽ thấy là chúng không có một thực thể mà chỉ là hiện tượng do duyên nào đó tạo ra thôi và do mình bám níu mà có. Thí dụ như khi đang ngồi Thiền mà có tiếng động nào đó làm mình cảm thấy bức tức, khổ sở. Thực ra tiếng động tự nó đâu có ý thức muốn gây phiền não cho hành giả. Mà chính là tâm hành giả đã tạo ra phiền não đó. Tiếng động là một hiện tượng ở ngoài, mà tâm hành giả đã thọ nhận rồi tạo ra sự bức tức. Chỉ cần coi tiếng động là tiếng động, tâm mình là tâm mình, không bám níu, không chấp vào đó thì mọi sự an bình. Biết như vậy, hành giả chỉ cần ghi nhận những ý nghĩ, cảm giác nổi lên mà không chạy theo, bám níu chúng thì tự chúng sẽ qua đi, sau đó hành giả tiếp tục chú tâm vào việc theo dõi hơi thở. Đó là hành giả đã biết tách rời tâm và cảm giác, không để tâm bị cảm giác chi phối. "Cảm giác" (feeling, danh từ Pali là Vedana, tức Thọ) dùng theo nghĩa của đại đức là những tâm trạng khởi lên khi ngoại cảnh hoặc hình bóng ngoại cảnh qua sáu căn, tác động vào tâm.<sup>[2]</sup> Ngay những lúc không ngồi Thiền, hành giả vẫn theo dõi tâm trạng của mình để biết rõ chúng đang ở trạng thái nào, đang bị những cảm giác nào chi phối. Biết chúng nhưng không để chúng chi phối tâm mình. Khi sự chú tâm đã thuần thực thì tâm sẽ trở nên an tịnh. Pháp tu này có lợi là khi có sự hằng biết, tức là chú tâm một cách liên tục, thì tâm vẫn giữ được an tịnh ngay trong mọi tư thế như đi, đứng, nằm, ngồi chứ không phải chỉ an tịnh khi ngồi Thiền, còn khi đi, đứng thì tâm lại rối bời như trước. Mục đích của

tu Chi là đạt được Định. Đại đức cũng lưu ý những hành giả khi đã đạt được Định trở nên mê mải, hài lòng và tự mãn với tình trạng đó: "*Khi hằng biết về mọi tác động và hoạt động của mình thì hành giả đạt được tâm an định và trong sáng. Nhưng cái an định này không phải là mục đích cuối cùng của việc tu hành. Tình trạng an định giúp cho tâm tạm thời yên tĩnh, cũng như ăn thì tạm thời làm hết cơn đói lúc đó, nhưng không phải chỉ có thể là đủ. Hành giả cần biết dùng tâm an định đó để nhìn sự vật dưới một ánh sáng mới, ánh sáng của Trí huệ.*" [3]

---o0o---



## Tu Quán

Khi tâm đã an định thì bỏ sự chú tâm theo dõi hơi thở và bắt đầu tu quán (vipassana). Quán rõ thân và tâm này chỉ là năm uẩn (khandhas) tức là sắc, thọ, tưởng, hành và thức hợp thành. Quán rõ các uẩn đó sinh, trụ và diệt như thế nào và thấy rõ tính cách của chúng là Vô thường, Khổ và Vô ngã (Anicca, Dukkha, Anatta). Thấy rõ được như vậy là thấy chân lý về thân và tâm, tức là đạt được trí huệ (wisdom). Nhiều người có quan niệm không đúng khi cho rằng có Định là đương nhiên có Huệ. Ngoại đạo hay tà đạo cũng đạt tới mức Định cao nhưng vẫn không đạt được Huệ. Theo pháp Thiền này, khi biết quán đúng thì hành giả thấu hiểu được bản chất của tâm, thấy rõ tâm đó vốn thanh tịnh, chỉ có những cảm giác sướng, khổ nổi lên. Vì vậy như khi hành giả cảm thấy khổ, thì chỉ cần ghi nhận có cảm giác khổ xảy ra chứ không đồng hóa tâm mình với cảm giác đó. Hành giả không còn thấy muốn bám níu vào cảm giác nào, dù cảm giác sướng cũng vậy. Chỉ cần ghi biết có một cảm giác hiện ra, biết cảm giác đó sẽ theo luật vô thường là nó đến rồi sẽ biến đi, đồng hóa với nó là chuốc lấy khổ, vì vậy chẳng bám mà cũng chẳng cần diệt nó. Thông thường chúng ta thấy điều nào hay thì giữ lại, nhưng tu Thiền thật sự là dù điều hay, điều dở cũng bỏ hết. ***"Cuối cùng thì phải ném đi hết. Nếu điều nào sai, ném đi; điều nào đúng, cũng ném luôn."***<sup>[2]</sup> Khi đã đạt Huệ thì thấy rõ tất cả những điều như sướng/khổ, yêu/ghét, vui/buồn, phải/trái, hơn/thua .... đều chỉ là những cảm giác, có tính cách Vô thường, Khổ, Không, Vô ngã nên đều đáng buông xả hết. Pháp Thiền này là: ***"Trước hết, biết chú tâm theo dõi hơi thở là tu Giới (Sila), theo dõi hơi thở cho đến khi tâm định là tu Định (Samadhi), quán thấy hơi thở có tính cách Vô thường, Khổ và Vô ngã và không còn tham luyến gì là tu Huệ (Panna)"***.<sup>[1]</sup> Tu được Giới, Định, Huệ là đã tu Bát Chánh Đạo (Eightfold Path), là con đường Giải thoát. ***"Người nào tu hành và đạt được chân lý này thì người đó sẽ thành Phật."***<sup>[2]</sup> Đại đức nói thành "Phật" là thành "người giác ngộ" (One Who Knows), danh từ này thường được nhắc nhở nhiều lần. Đại đức cũng giảng: ***"Thấy Thiên nhiên (Nature) là thấy Pháp, thấy Pháp là thấy Thiên nhiên. Pháp là Thiên nhiên, cho nên không có gì mà không phải là Pháp."***<sup>[2]</sup> ***"Tâm là Pháp" (The mind is Dhamma)***<sup>[2]</sup> Thiên nhiên đây có nghĩa là tất cả các sự vật về

vật chất cũng như về tinh thần. Vì vậy tu hành là biết rõ tâm này, cũng là biết các Pháp. Cũng có thể hiểu chữ Nature (do các tác giả dịch từ tiếng Thái lan ra) theo từ ngữ Thiền tông là Tánh, tức bản thể của mọi vật. Việc tìm tòi, học hỏi kinh điển chỉ là phương tiện để biết tâm này thôi. Tại mỗi khóa Thiền, đại đức thường yêu cầu các thiền sinh dẹp bỏ tất cả sách vở, dù là kinh điển, để chỉ chú tâm vào việc tu tập, quán xét, tìm hiểu tâm mình. Đại đức không bác bỏ kinh điển, mà chỉ muốn cho chúng ta không nên quá chú tâm vào việc tìm hiểu kinh điển mà không chú ý tới việc thực nghiệm tu hành. Những điểm căn bản của giáo lý vẫn thường được đại đức nhắc nhở nhưng không quá chi tiết về những từ ngữ cao xa, bóng bẩy hay huyền bí. ***"Sự hiểu biết do hành Thiền với một tâm an tịnh khác xa với sự hiểu biết do học hỏi."***<sup>[2]</sup>***"Đừng đọc sách! Hãy đọc ngay tâm mình."***<sup>[1]</sup> ***"Phật pháp không phải là ở trong sách. Nếu muốn thực sự thấy lời Phật dạy thì đừng tìm ở trong sách. Hãy quán xét ngay chính tâm mình. Quán xem các cảm giác đến và đi, các ý nghĩ đến và đi. Đừng bám níu vào bất cứ cái gì."***<sup>[4]</sup> Tuy vậy cũng nên lưu ý là nếu không may mắn được gặp những vị thầy chân chánh, như Ajahn Chah, mà gặp những thầy tà, ngoại đạo rồi chê bai kinh điển thì không khỏi lầm đường, lạc lối.

---o0o---

## Tóm tắt

*"Yếu chỉ của việc tu hành rất là giản dị, không cần phải giải nghĩa dài dòng. Buông xả mọi điều yêu và ghét, mọi sự vật thể nào thì chỉ coi chúng như vậy. Đó là tất cả kinh nghiệm của bản thân tôi. Đừng cố để "trở thành" một cái gì. Đừng biến đổi mình thành một cái gì. Đừng coi mình như một người đang hành Thiền. Đừng muốn trở thành người giác ngộ. Khi ngồi, chỉ biết ngồi, khi đi chỉ biết đi. Không bám chấp vào bất cứ gì. Không chống chọi lại bất cứ gì."*<sup>[3]</sup> Lời giảng mới nghe thì thật khó hiểu nhưng đã biểu lộ sự thâm sâu pháp Thiền của đại đức. Khó hiểu vì người nào khi tu hành cũng muốn thành công, đạt được mục đích nào đó và cũng hiểu là khi tu thì phải bỏ những tật xấu, lỗi lầm xưa nay để được cái gì cao quý hơn. Nhưng theo những lời giảng đó thì đại đức cho rằng tu như vậy là sai lầm cả sao. Tuy vậy nếu coi kỹ thì thấy những lời đó không sai lạc với lời dạy của đức Phật trong kinh 'Bốn mươi hai chương': **"Cúng một trăm người thiện không bằng cúng một người trì năm giới. .... Cúng một trăm triệu đức Phật, không bằng cúng một vị vô niệm, vô trụ, không tu, không chứng."** 'Không tu' là không thấy có gì để mình trở thành, 'không chứng' là không thấy có gì để chứng. Kinh Pháp Hoa chỉ rõ tất cả chúng sinh đều sẵn có Tri kiến Phật, tức Phật tánh, không phải là tu hành rồi mới có. Mà nói sẵn có thì đâu có phải khi tu là được, là đắc gì. Nhưng hiểu như thế thì những người không tu hành hoặc lười biếng tu hành có cơ vin vào đó để không tu thì thật là hết sức sai lầm. Ngoài ra còn có những người đã tu hành tới mức nào đó mà tự mãn cho như thế là mình đã chứng đắc rồi. Còn thấy có "mình" tức còn chấp Ngã, thấy có "chứng đắc" tức còn chấp Pháp, như vậy chưa thể nói là tới chỗ cứu cánh được.

## Vài đoạn pháp ngữ của Ajahn Chah

\*\*\* Dù chúng ta cảm nhận thế nào về đời sống của chúng ta, thì cũng đừng tìm cách thay đổi sự vật. Thay vào đó, chúng ta chỉ quán xét và biết chúng như vậy. Khi có Khổ mà biết đó là Khổ thì cũng thấy con đường thoát Khổ. Tất cả các pháp Thiền đều có giá trị là phát triển sự hằng biết (mindfulness). Điều cần thiết là dùng sự hằng biết để thấy được chân lý ẩn kín. Với sự hằng biết đó chúng ta theo dõi các ham muốn, thích và ghét, hạnh phúc và đau khổ, khi chúng hiện ra trong tâm. Thấy được chúng Vô thường, Khổ và Vô ngã, chúng ta buông xả chúng. Như vậy, trí huệ sẽ thay thế vô minh, trí biết sẽ thay thế nghi hoặc.

\*\*\* Khi đang ngồi Thiền mà tâm bị sao lãng thì ngừng lại và chú tâm trở lại. Lúc đầu, khi muốn chú tâm vào một chỗ thì tâm lại kéo mình đi nơi khác. Nhưng đừng kèm chúng hoặc bực bội về chúng. Chỉ cần ghi biết thôi và để mặc vậy. Tiếp tục như vậy. Samadhi sẽ tự nó đến. Khi tiếp tục tu tập thì có lúc thấy hơi thở như ngừng lại, nhưng đừng có sợ hãi, đó chỉ là cảm nhận ngừng lại.

\*\*\* Trong lúc ngồi Thiền có khi thấy những hiện tượng khác thường hoặc những hình ảnh lạ lùng như thấy hào quang, thiên thần hoặc Phật hiện ra. Khi thấy vậy thì quay lại nhận xét tình trạng tâm mình lúc đó ra sao. Đừng nên quên điễm chánh này. Hết sức chú ý. Đừng mong muốn những hình ảnh đó hiện ra hoặc không hiện ra nữa. Quán xét những hình ảnh đó, đừng để chúng lôi kéo đi. Coi chúng không phải là tâm mình, chúng cũng chỉ có tính cách vô thường, khổ và vô ngã. Đừng coi chúng quá quan trọng. Nếu chúng không biến đi thì tiếp tục chú ý vào hơi thở. Tất cả chỉ là ảo ảnh, do tâm tạo ra, khiến mình ưa thích, bám níu hoặc sợ sệt.

\*\*\* Nhiều khi mình muốn bắt cái tâm phải yên lặng, và chính sự cố gắng đó lại làm cho tâm rối loạn thêm. Chúng ta cần tập để buông xả tất cả lòng ham muốn, dù là ham muốn giác ngộ. Có như vậy chúng ta mới được giải thoát.

\*\*\* Chúng ta không thể mong có được tâm an tĩnh ngay khi mới khởi công hành Thiền. Chúng ta phải để cho tâm tự do nghĩ ngợi, mặc nó hoạt động theo đặc tính của nó, chỉ cần quan sát nó và không phản ứng theo nó.

\*\*\* Theo như tôi thấy, tâm như là một điểm, trung tâm của vũ trụ, còn những trạng thái của tâm thì như những người khách tới ở đó trong một thời gian ngắn hoặc dài. Cần tìm hiểu những người khách đó cho kỹ. Làm quen với những hình ảnh họ gợi ra, những câu chuyện họ bày ra để lôi kéo mình theo họ. Nhưng đừng rời khỏi cái ghế mình đang ngồi, chỉ có một cái ghế thôi. Nếu mình tiếp tục ngồi chắc chắn và không rời ghế, để tiếp đón những người khách đó khi họ đến, mà vẫn giữ vững sự thấy biết để đổi tâm mình thành 'Người giác ngộ', người tỉnh giác, thì những người khách đó sẽ không còn tới nữa.

**Tài liệu trích dẫn:**

[1] Bodhinyana, A collection of Dhamma Talks by the Venerable Ajahn Chah (Pra Bodhinyana Thera), Wat Pah Pong xuất bản.

[2] A Taste of Freedom, Selected Dhamma Talks by Ven. Ajahn Chah of Wat Pah Pong

[3] A Still Forest Pool, The Insight Meditation of Achaan Chah, của Jack Kornfield và Paul Breiter.

[4] Living Buddhist Masters, của Jack Kornfield.

---o0o---

**HẾT**