



HÃY NUỜNG TỰA VÀO CHÍNH MÌNH

SAYADAW U JOTIKA

DỊCH VIỆT: VIỆT HÙNG

Bài pháp

Hãy nương tựa vào chính mình

Thiền sư Sayadaw U Jotika
Việt Hùng *địch*

Bài thu âm

Bài thu âm được chia sẻ miễn phí tại đường dẫn bên dưới: <https://viethungnguyen.com/2024/08/10/hay-nuong-tua-vao-chinh-minh/>

Thiết kế bìa: **Việt Hùng**
V. 01.01

Lời người dịch

Đây lại là một bài pháp khác với phong cách độc đáo điển hình của Ngài U Jotika – những lời dạy rất gần gũi, rất đơn giản, nhưng lại quá sâu sắc, đi vào lòng người. Trong bài Pháp này, Ngài có đề cập và giải thích về Niết-bàn, các trải nghiệm trong tầng giác ngộ đầu tiên, về tái sinh, ... Đó là những trải nghiệm và kiến thức vượt khỏi tầm hiểu biết của người dịch. Nên người dịch chỉ có thể theo câu chữ cũng như theo hiểu biết hạn hẹp của mình để hoàn thành phần dịch. Người dịch sẽ có các cập nhật, chỉnh sửa nhất định sau này, khi có thêm hiểu biết về các phạm trù trên. Tuy nhiên, đối với một thiền sinh sơ cơ như bản thân người dịch, kiến thức về Niết-bàn, về các tầng thánh quả, về tái sinh, ... chỉ nên là để tham khảo, để làm nguồn cảm hứng và để sách tấn cho quá trình thực hành mà thôi. Khi hành thiền thì dứt khoát không nên liên hệ đến các kiến thức này, cho đến khi thiền sinh có thể tự mình chứng nghiệm được chúng.

Con cầu mong mọi sức khỏe, thuận lợi và bình an đến với Ngài. Cầu mong mọi phước lành đến với những ai có duyên biết đến những lời dạy bên dưới của Ngài: Hãy nương tựa vào chính mình. Bài gốc tiếng Anh được ghi xuống và đăng ở bài này: [Be yourself, your own reliance](#).

Bài pháp: Hãy nương tựa vào chính mình

Tôi đến Mỹ là để dành riêng cho mình một kỳ nghỉ. Bởi vì, tôi đã làm việc chăm chỉ liên tục mà không có ngày nghỉ trong suốt hai năm qua. Vì vậy, năm nay tôi nghỉ trong đầu rằng: “Chà, mình xứng đáng được có một kỳ nghỉ cho mình”. Tôi đã lên kế hoạch du lịch. Và rồi tôi rời Miến Điện vào ngày 30 tháng 4, dành một tuần ở Singapore, năm hay sáu tuần gì đó ở Anh, khoảng 3 hay 4 tuần gì đó ở Bờ Đông nước Mỹ và một tuần ở thành phố Toronto, Canada và tầm 10 hay 11 ngày ở Los Angeles và rồi bây giờ là ở đây, hai tuần ở vùng vịnh San Francisco. Quả thật là một kỳ nghỉ tốt đẹp. Tôi đến đây không chỉ là để nói chuyện với bạn. Tôi còn đến để lắng nghe từ các bạn nữa. Tôi là một người đi học trong suốt cả cuộc đời của mình. Tôi hiện vẫn còn muốn học hỏi thêm. Cuộc đời là một trường học. Chúng ta luôn học hỏi để thay đổi và thay đổi là để trở nên tốt đẹp hơn. Không thay đổi thì không thể trở nên tốt đẹp hơn được. Vì vậy, hãy luôn học hỏi, thay đổi để trở nên tốt đẹp hơn.Ồ, đây là một câu hỏi rất hay từ Billy, sáu tuổi. Billy, cháu ở đâu? Một số câu được hỏi ở đây là những câu hỏi rất nghiêm túc. Bây giờ, chúng ta hãy bắt đầu buổi thảo

luận về Pháp bằng cách tụng đọc câu tán thán Đức Phật: “Namo tassa”. Đây là cách ngắn gọn nhất để bắt đầu một buổi thảo luận về Pháp. Và tôi cho rằng, đó cũng là cách tốt nhất để bắt đầu một buổi thảo luận về Pháp.

- *Namo tassa bhagavato arabato samma sambuddhassa.*
- *Namo tassa bhagavato arabato samma sambuddhassa.*
- *Namo tassa bhagavato arabato samma sambuddhassa.*

Tôi hy vọng là bạn hiểu ý nghĩa của câu tụng trên. Bởi vì, điều rất quan trọng là phải hiểu được bất cứ điều gì chúng ta nói ra, bất cứ điều gì chúng ta trì tụng. Ý nghĩa ngắn gọn của câu trên là: Con xin cung kính đảnh lễ Đức Phật, bậc giác ngộ viên mãn.

Trước khi trả lời các câu hỏi, tôi muốn chia sẻ về một vài khó khăn của mình trong giai đoạn phát triển đầu đời, khi tôi đang lớn lên và đang cố gắng tìm cho mình một cách sống có ý nghĩa, một lý tưởng sống. Tôi nghĩ rằng, một số bạn ở đây cũng gặp những khó khăn tương tự. Bởi vì bất cứ ai muốn tìm ra một cách sống tốt nhất, một cách sống có ý nghĩa thì chắc chắn sẽ gặp phải rất nhiều khó khăn. Phải bắt đầu từ đâu đây nhỉ? Hồi còn nhỏ, khi đi học ở trường, tôi được một vài thầy cô khuyến khích đọc sách. Và tôi rất biết ơn những giáo viên đó. Một trong số họ là thầy Francis,

và thầy vẫn còn sống. Tôi nghe nói là thầy vẫn còn sống, khá lớn tuổi rồi, 80 tuổi. Và một giáo viên khác mà tôi không biết có còn sống hay không là thầy Thomas, được gọi là Sư huynh Thomas, một huynh đệ Công giáo người Iceland, rất tốt bụng, rất vui vẻ, và rất thân thiện. Hầu hết các cậu bé đều rất yêu mến thầy Thomas, và thầy cũng là một cầu thủ bóng đá giỏi. Thầy đã khuyến khích chúng tôi nghiên cứu, đọc sách và chúng tôi có cả một nhóm nghiên cứu đặc biệt chuyên nghiên cứu về văn học và triết học Anh. Chúng tôi đã không phải thi lên lớp cho mấy môn đó, bởi vì chúng tôi là những trường hợp ngoại lệ. Tôi đã được chọn là một thành viên của nhóm nghiên cứu đặc biệt đó. Bởi vì thích đọc sách nên tôi vào học các lớp đó một cách chăm chỉ. Tôi không muốn bỏ lỡ bất kỳ một giờ học nào. Các môn học đó thú vị và ý nghĩa hơn những môn thông thường khác. Ví dụ như, trong các lớp học đó, chúng tôi sẽ mở đoạn thu âm của một bài thơ với giọng ngâm của chính tác giả bài thơ. Chúng tôi được nghe giọng của nhà thơ đang ngâm bài thơ của chính mình. Rất thú vị.

Chúng tôi còn có các bộ phim, các bản thuyết trình. Các thầy cô đã khuyến khích chúng tôi đọc sách về nhiều chủ đề khác nhau. Có một lời khuyên thú vị mà các thầy cô đã dạy chúng tôi là, nếu bạn đã đọc một cuốn sách, thì sau đó cố gắng tìm và đọc một cuốn sách khác có quan điểm ngược lại. Đừng chỉ đọc một cuốn sách mà thôi. Bởi vì, nếu chỉ đọc được một quan điểm hay chỉ nhìn được từ một phía thì chắc chắn là

bạn sẽ bị mắc kẹt với quan điểm đó. Nó sẽ giới hạn lại, làm thu hẹp tâm trí của bạn. Bạn sẽ trở nên cứng nhắc trong suy nghĩ. Vì vậy, bất cứ khi nào bạn đọc xong một cuốn sách, hãy tìm đọc một cuốn sách khác, có quan điểm khác với những gì trong cuốn sách mà bạn đã đọc. Tôi thích những tư duy như vậy. Do đó, bất cứ khi nào đọc một cuốn sách, tôi sẽ cố gắng tìm trong thư viện một cuốn sách khác, của một tác giả khác, có một quan điểm khác đi. Khi càng đọc sách nhiều hơn, một cách tự nhiên tôi đã tìm và đọc sách về lịch sử. Khi đọc về lịch sử, bạn đọc về một đất nước nào đó và cả về một tôn giáo nào đó nữa. Tôi đã đọc lịch sử của Phật giáo và lịch sử của Ấn Độ, lịch sử của Tích Lan, lịch sử của Phật giáo ở Tích Lan. Rồi lịch sử của Châu Âu, lịch sử của Kitô giáo. Gần đây tôi đã đọc một cuốn sách khác về đạo Do Thái, đọc được những điều rất thú vị về nhà tiên tri Moses của người Do Thái. Một cuốn sách rất thú vị. Tôi đã đọc được hành trình ông ấy trở thành một nhà lãnh đạo và những khó khăn mà ông ấy gặp phải khi trở thành một nhà lãnh đạo. Tôi đã đọc nhiều sách về các tôn giáo khác nhau, về các triết lý khác nhau, về những phương pháp tâm lý học khác nhau, và cả các tư tưởng phương Đông nữa, về các tôn giáo ở Trung Quốc. Tôi đã đọc sách về Khổng Tử, Lão Tử, Thiền tông. Tôi đã được tiếp xúc với nhiều ý tưởng khác nhau và tất cả các ý tưởng đều rất thú vị đối với tôi. Khi đọc những cuốn sách về Phật pháp, thật khó để tôi nói rằng đó là Phật giáo. Bởi vì tôi nghĩ rằng Đức Phật và tôn giáo không đi cùng với nhau một cách hoà hợp cho lắm.

Nhưng dù sao đi nữa, khi đọc về những lời dạy của Đức Phật, tôi đã rất thích thú, đặc biệt là câu chuyện về cuộc đời của Ngài. Tôi đã có được rất nhiều cảm hứng và cảm thấy rất bị thu hút bởi cuộc sống, bởi tính cách của Ngài. Và có một câu kệ (trong kinh Pháp Cú) mà tôi muốn chia sẻ, thảo luận vào ngày hôm nay. Đó là một câu kệ đã khiến tôi nhiều đêm suy tư mất ngủ, sau khi đọc được.

Đức Phật đã dạy rằng: “*Attā hi attanō nāthō kō hi nāthō parō siyā*” (phẩm 160 trong Kinh Pháp Cú). “Bản thân bạn là nơi nương tựa của chính bạn”. Làm sao mà một người lại có thể là chỗ dựa của chính mình được nhỉ? Khi đọc lời dạy này, tôi đã rất thích. Nhưng vào thời điểm đó, tôi chỉ là một cậu bé, chưa có đủ kiến thức để biết được điều gì là đúng và điều gì là sai. Vì vậy, lời dạy này đã khiến tôi rất khó nghĩ. Làm sao tôi lại có thể nương tựa vào một cái tôi mà thậm chí tôi còn chưa có đủ hiểu biết về nó? Làm thế nào để tôi có thể biết được một điều gì đó là đúng hay sai? Phần kế tiếp của câu kệ là: “*Attanā hi sudantēna nātham labhati dullaḅbam*”. “Bằng cách chế ngự bản thân mình một cách kỹ lưỡng...” Đây là cách dịch theo nghĩa đen, của từ “*sudantēna*” có nghĩa là chế ngự bản thân một cách kỹ lưỡng. “Bằng cách chế ngự bản thân mình một cách kỹ lưỡng, một người có thể thành tựu được sự nương tựa vào chính mình đó, vốn là một điều khó thành tựu”. Tôi đã rất thích thú với ý tưởng rằng, một người nên là nơi nương tựa của chính mình. Bởi vì, từ hồi còn nhỏ, tôi vốn đã thích tự do, thích độc lập.

Đó là động cơ mạnh mẽ nhất trong cuộc đời của tôi: Được tự do, được độc lập. Và tôi cho rằng, hầu hết người Mỹ cũng đều thích ý tưởng đó: Tự do và độc lập.

Và ngay cả trong việc đọc sách, tôi cũng muốn giữ cho riêng mình một sự tự do. Tôi không muốn bị đánh lừa bởi quan điểm của tác giả. Đó là lý do tại sao mỗi khi đọc được một ý tưởng nào đó, tôi sẽ cố gắng tìm một cuốn sách khác, với cùng chủ đề, nhưng có những quan điểm khác đi hoặc có những ý tưởng đối lập. Sẽ luôn có một cuộc tranh luận diễn ra trong tâm của tôi, luôn thắc mắc, luôn nghi ngờ. Tôi đã là một người theo chủ nghĩa hoài nghi và bây giờ tôi vẫn như vậy. Từ hoài nghi làm tôi nhớ đến một cuốn sách mà tôi đã đọc của triết gia Bertrand Russell. Cuốn sách đó có tên là Những bài luận hoài nghi (Skeptical Essays). Tôi đã đọc nhiều sách của Bertrand Russell. Bởi vì tôi thích đọc sách triết học, và tôi thấy sách của ông ấy dễ đọc, thú vị nữa. Phong cách viết của ông ấy rất hay. Và rồi khi tôi đọc những cuốn sách của ông ấy, đọc cuốn Những bài luận hoài nghi, tôi đã thích từ hoài nghi. Tôi cố gắng hoài nghi, không sẵn sàng tin vào bất kỳ một ý tưởng nào, luôn tự mình suy nghĩ và thách thức mọi ý tưởng. Bởi vì luôn thách thức mọi ý kiến và câu hỏi nên nhiều lần tôi đã phải gặp rắc rối với bố mẹ của mình, với thầy cô và tôi đã bị buộc tội hoặc bị gọi bằng nhiều cái tên xấu xí. Chỉ là bởi vì tôi đã không tin vào bất cứ điều gì. Làm sao tôi có thể tin vào một điều mà tôi không chắc chắn về nó, không

biết liệu là nó đúng hay sai? Nếu tin vào một điều gì đó, thì tôi phải trọn vẹn đón nhận và thực sự thực hành theo điều đó. Do đó, nếu chỉ phát biểu rằng tôi tin vào một điều gì đó nhưng lại không thực hành, một người như vậy thường được gọi là gì nhỉ? Một kẻ đạo đức giả. Đạo đức giả, vâng, đúng vậy, đạo đức giả. Việc trở thành một kẻ đạo đức giả thực sự là đau đớn. Và ngay cả bây giờ, đôi lúc tôi cảm thấy mình là một kẻ đạo đức giả. Nhiều lần tôi tự hỏi bản thân rằng: “Ồ, mình có thực sự thực hành những gì mình dạy không?” Nếu tôi dạy một điều gì đó nhưng lại không thực hành điều đó thì tôi sẽ là gì? Một kẻ đạo đức giả. Là một kẻ đạo đức giả là một việc sẽ khiến bạn cảm thấy chẳng vui vẻ gì.

Cứ như thế, tôi đã thắc mắc về mọi thứ và tôi từ chối làm bất cứ điều gì mà tôi không tin, bất cứ điều gì, ngay cả những điều liên quan đến tôn giáo. Khi bố mẹ bảo tôi làm một điều gì đó, tôi từ chối và nói rằng: “Không, con không nghĩ đây là một việc làm đúng đắn”. Và chúng tôi đã tranh luận với nhau. Tôi đã đưa ra nhiều lý do khác nhau. Trong khi tôi đọc rất nhiều sách và học được nhiều cách khác nhau để diễn đạt các ý tưởng và câu hỏi, bố mẹ của tôi thì lại không biết chữ và suy nghĩ thì lại đơn giản, do đó, họ đã không thể tranh luận với tôi một cách thành công. Họ luôn thua khi tranh luận với tôi. Và họ đã không thích điều đó. Bố mẹ của tôi đã rất không vui vì tôi không chịu lắng nghe họ. Và tôi thì rất không vui khi chúng tôi không thể nói chuyện được với nhau. Chị gái của tôi

là một người chị rất tốt bụng. Hiện chị ấy vẫn còn sống. Một ngày nọ, chị đã bảo với tôi rằng: “Em muốn làm gì thì làm, nhưng khi ở bên mẹ, hãy cố gắng làm mẹ vui lòng. Hãy làm những gì mẹ bảo em làm”. Và tôi đã trả lời rằng: “Không, em không thể làm điều đó được. Em không thể làm điều mà em không tin vào. Em không muốn trở thành một người kiêu như thế này trước mặt mẹ, và rồi khi không có mặt mẹ lại là một con người khác. Em không muốn là người hai mặt như vậy. Em muốn em là chính em, cho dù là em đang ở cùng với ai”. Tôi không muốn lừa dối mẹ mình và khiến mẹ tin rằng, tôi chấp nhận quan điểm của mẹ, nhưng đằng sau lưng lại không thực sự làm những gì mà mẹ muốn tôi làm. Do đó, tôi đã kiên quyết rằng: “Em sẽ không làm điều đó”. Tôi đã gặp rất nhiều khó khăn trong mối quan hệ với bố mẹ của mình. Bố của tôi mất khi tôi 15 tuổi. Điều đó là tốt cho bố và cũng tốt cho tôi. Tôi không có ý nói rằng tôi rất vui vì bố mất đi. Nhưng sẽ là rất khó khăn cho ông ấy, khi tôi lớn lên và ngày càng độc lập hơn trong suy nghĩ của mình, không đồng ý với quan điểm cũng như không hoà hợp với bố mẹ một cách tốt đẹp. Đó là một khoảng thời gian khó khăn của tôi, khi đang lớn lên trong thời gian niên thiếu.

Và khi đọc được câu kệ: “*Attā hi attanō nāthō*”, ta là nơi nương tựa của chính mình, ta phải là chỗ dựa của chính mình, tôi đã rất thích điều đó. Bởi vì, nếu bạn nương tựa vào chính mình, nếu bạn là chỗ dựa của chính mình, thì bạn độc lập và tự do. Nếu bạn dựa

dẫn vào một người khác, cho dù người đó là một người khôn ngoan, tử tế, bạn sẽ không thực sự phát triển được một sự hiểu biết sâu sắc hơn cho chính mình. Tôi không có ý nói rằng, bạn không nên lắng nghe bất cứ ai. Bạn lắng nghe mọi người, nhưng phải tự mình suy nghĩ, tự mình thực hành và tìm ra. Sẽ mất một thời gian dài cho một người trẻ tuổi thực sự tìm ra và hiểu được một điều gì đó. Vì vậy, tôi đã quyết định rằng tôi sẽ không làm thành viên của bất kỳ một nhóm tôn giáo nào, trước khi tôi tìm ra và hiểu được tôn giáo đó là gì, tôn giáo đó có đúng hay không. Thực tế là vào thời điểm đó, tôi đã quyết định rằng mình sẽ không bao giờ là thành viên của bất kỳ một nhóm tôn giáo nào. Bởi vì, nếu là một thành viên bạn sẽ mất đi sự tự do của mình. Khi trở thành thành viên, bạn phải đồng ý với nhóm, với người lãnh đạo của nhóm. Bạn phải làm theo những gì người lãnh đạo bảo bạn làm. Và tất nhiên là đôi khi bạn không thể đồng ý với người lãnh đạo của mình, đôi khi bạn không thể đồng ý với nhóm. Đó là một điều tự nhiên đối với bất kỳ ai. Vào thời điểm đó, tôi không bao giờ đăng ký thành viên của bất cứ một tổ chức tôn giáo tập thể nào, mỗi khi họ tuyển dụng. Nhưng tôi lại luôn cố gắng giúp đỡ nhiều nhất có thể, khi họ cần đến sự hỗ trợ, đóng góp của tôi. Tôi luôn giúp đỡ bất kỳ một nhóm nào. Tôi thân thiện với tất cả các nhóm tôn giáo, tuy nhiên tôi lại chưa bao giờ là thành viên của bất kỳ một nhóm nào. Trong trường đại học, chúng ta có nhiều hội nhóm tôn giáo khác nhau và mọi người đều là thành viên của nhóm này hoặc nhóm khác. Tuy nhiên, tôi là

người duy nhất không thuộc về bất kỳ một nhóm tôn giáo nào cả.

Bởi vì tôi là một người hay hoài nghi nên tôi đã cố gắng tự mình tìm hiểu mọi thứ. Tôi đã kể đi kể lại cùng một câu chuyện này nhiều lần. Hồi còn là sinh viên, mỗi khi phải điền vào mẫu đơn nhập học cho năm mới, tôi luôn trả lời là “Chưa có tôn giáo” đối với mục “Tôn giáo”. Tôi vẫn đang cố gắng tìm hiểu. Bởi vì, tôi tin rằng mình không thể thừa kế một tôn giáo. Bạn phải tự học, tự tìm hiểu và thực hành tôn giáo mà bạn theo, chứ bạn không thể thừa kế một tôn giáo (từ bố mẹ hoặc gia đình của bạn). Bạn có thể thừa kế tiền bạc, của cải, nhà cửa, nhưng bạn không thể thừa kế một tôn giáo. Tôi đã mất nhiều năm để tìm cho bản thân mình một mục đích để sống cuộc sống này, hoặc thậm chí là hy sinh vì nó nếu cần. Tôi đã bắt đầu thực hành Phật pháp, không phải vì tôi tin vào những lời dạy của Đức Phật, mà là bởi vì tôi muốn tìm hiểu. Và đó là điều mà Đức Phật đã khuyến khích tôi: Hãy tự mình tìm hiểu, là điều mà tôi rất thích ở Ngài. Đức Phật không yêu cầu một niềm tin mù quáng. Ngài luôn khuyến khích mọi người thực hành và tìm ra, chứ không chỉ mỗi đức tin mà thôi. Điều đó đã khuyến khích tôi nghiên cứu thêm về Phật pháp và thực hành những lời dạy của Ngài.

Sau khi thực hành Pháp được 8 hoặc 9 năm, tôi phát hiện ra rằng nó thực sự giúp cải thiện tâm trí và trái tim của mình. Nó khiến cho tôi trở nên bình yên hơn,

định tĩnh hơn, nhìn mọi thứ được rõ ràng hơn. Do đó, tôi quyết định sẽ tiếp tục thực hành những lời dạy của Đức Phật, mặc dù tôi không hiểu được tất cả những gì Ngài dạy. Và ngay cả bây giờ tôi cũng chưa hiểu hết được mọi điều mà Ngài dạy. Có nhiều điều tôi không thể hiểu được. Nhưng có một vài điều mà tôi đã chọn ra để thực hành và nhận ra rằng, chúng thực sự là đúng đắn, thực sự là đáng để thực hành và đáng để sống theo chúng. Một trong những thứ đó là pháp hành chánh niệm, điều mà tôi thấy rất đơn giản, tự nhiên và thiết thực. Rất đơn giản và tự nhiên. Không có gì là không tự nhiên trong việc thực hành chánh niệm cả. Các bạn có thể đã nghe hoặc đọc được trong sách vở rằng, chánh niệm có nghĩa là hay biết được bất cứ điều gì đang xảy ra trong thân và tâm của bạn, hoặc bất cứ điều gì mà bạn đang làm. Hay biết, có ý thức, chú ý đến bất kỳ việc gì mà bạn đang làm. Tôi cho rằng, đây là pháp hành đơn giản và tự nhiên nhất mà tôi đã từng tìm thấy. Bởi vì bạn không cần phải làm gì cả. Thực hành chánh niệm không phải là làm một điều gì đó. Trong tiếng Miến Điện, chúng tôi nói rằng: “Bạn không cố gắng làm một điều gì đó. Bạn không cố gắng chống lại một điều gì đó. Bạn chỉ chú ý đến bất cứ điều gì đang xảy ra”. Tôi thấy điều này thật đơn giản, rất tự nhiên và cũng rất dễ thực hành. Bởi vì bạn có thể làm điều này ở bất cứ nơi đâu, bất kể là bạn đang làm gì.

Càng thực hành chánh niệm, tôi càng thấy rằng nó có ảnh hưởng đến trạng thái tâm của mình. Tôi hay biết

một cách rõ ràng hơn về trạng thái tâm của mình. Tôi hay biết một cách rõ ràng hơn về những suy nghĩ, cảm nhận và cảm xúc của mình. Và đặc biệt là trong thời gian mới thực hành... bạn nghĩ mình sẽ tìm thấy được những gì về bản thân trong thời gian đầu nhỉ? Đó là những suy nghĩ tiêu cực, các phiền não. Vâng, một cách tự nhiên, ở thời gian ban đầu khi mới thực hành chánh niệm, bạn sẽ nhìn thấy các phiền não ở trong tâm mình. Khi nhìn vào bên trong, khi chú ý đến những gì đang xảy ra ở bên trong tâm mình, một cách tự nhiên, tôi thấy rằng: Tôi muốn cái này, tôi muốn cái kia, hay là tôi tức giận, tôi khó chịu về điều này hoặc điều kia. Hầu hết chúng ta suốt ngày đều trải qua những điều như vậy: Mong muốn hết điều này đến điều kia, không thích điều này, không thích điều kia, buồn bã, giận dữ. Đôi khi, chúng ta cũng vui vẻ, chứ không phải lúc nào cũng chỉ là tức giận, không phải lúc nào cũng buồn bã. Đôi lúc chúng ta cũng hạnh phúc. Nhưng ngay cả khi hạnh phúc, nếu chú ý một cách kỹ càng đến trạng thái tâm đó, tôi thấy rằng đôi khi chúng ta chỉ đang tự lừa dối chính mình để khiến cho mình hạnh phúc mà thôi. Khi thực sự nghiêm túc xem xét các trạng thái tâm hạnh phúc này, bạn thấy rằng nó thật là trẻ con. Đôi lúc, chúng ta pha trò và cười. Nhưng nếu bạn nghiêm túc suy nghĩ về những lời pha trò, hay những lời bông đùa đó, bạn sẽ thấy rằng nó thật là vô nghĩa. Rất nhiều lần tôi thấy rằng, điều khiến chúng ta cười cợt lại là một điều gì đó thực sự vô nghĩa. Những điều vô nghĩa lại khiến chúng ta cười, khiến chúng ta vui vẻ. Mỗi khi nghiêm túc về

điều này, tôi thậm chí sẽ không cười được mỗi khi bạn bè bông đùa. Và họ đã rất không hài lòng về điều đó. “Tại sao chúng tôi cười, nhưng bạn lại không cười?” Và tôi đã đáp lại rằng: “Chuyện này chẳng có gì đáng cười cả. Điều này thật vô nghĩa”. Khi bạn thực sự nghiêm túc về những gì có ý nghĩa và những gì vô nghĩa, bạn sẽ rất khó để có thể cười được.

Sau khi thực hành thiền chánh niệm trong nhiều năm, tôi đã đi đến kết luận rằng, tôi sẽ tiếp tục thực hành thiền chánh niệm cho đến hết cuộc đời của mình. Bởi vì, hành thiền chánh niệm khiến cho tâm trở nên tỉnh giác hơn, hay biết tốt hơn, nhận thức tốt hơn. Bạn có thể nhìn thấy mọi thứ một cách rõ ràng hơn. Bạn có thể nhìn thấy tâm mình một cách rõ ràng hơn. Điều đó giúp cải thiện trạng thái tâm và sự hiểu biết của tôi. Tôi vừa thực hành và vừa đọc sách Pháp, điều đó giúp ích cho tôi theo cả hai phía. Tôi tin rằng, nếu bạn thực sự muốn hiểu về Phật pháp, bạn cần phải thực hiện cả hai. Bạn cần phải nghiên cứu, nghĩa là bạn cần phải đọc sách. Bạn cũng cần phải thảo luận về những gì bạn đọc với người khác, mà nhờ đó bạn có thể nghe được những ý kiến khác nhau. Bởi vì, đôi khi bạn không hiểu được những gì bạn đã đọc một cách đúng đắn. Hoặc đôi khi, có thể có nhiều cách diễn đạt khác nhau về cùng một ý tưởng. Điều quan trọng là phải nghiên cứu, đọc sách, thảo luận và cũng còn cần phải thực hành, thực hành trong thời gian dài, trong nhiều năm. Có thể phải mất rất nhiều năm bạn mới thực sự đi đến được kết luận rằng, điều này là thiết thực, là

hữu ích, là hiệu quả và đây là con đường đúng đắn.

Tôi nhận ra rằng, rất nhiều người chẳng muốn tự mình tìm hiểu, đặc biệt là những người bạn cùng trường với tôi, những người mà tôi rất yêu quý. Họ không muốn tự mình suy nghĩ. Họ không thực sự nghiêm túc về tôn giáo của mình. Và mặc dù tôi đã là một con người hoài nghi trong nhiều năm, 8, 9 hay 10 năm, khi còn ở tuổi thiếu niên cho đến khi 26, 27 tuổi, tuy nhiên, tôi vẫn rất nghiêm túc về vấn đề tôn giáo của mình. Tôi phát hiện ra rằng những ai dễ dàng tin vào một điều gì đó đều không thực sự nghiêm túc. Những ai tin vào một điều gì đó mà không thực sự cố gắng tự mình tìm ra thì họ không thực sự nghiêm túc. Trong khi đó, những ai hoài nghi thì lại thực sự nghiêm túc. Tôi có một vài người bạn, những người rất hoài nghi về bất kỳ một tôn giáo nào. Tuy nhiên, tôi phát hiện ra được rằng, họ lại còn mộ đạo hơn cả các tín đồ. Mặc dù họ nói rằng không tin vào bất cứ điều gì, nhưng họ lại mộ đạo hơn, họ tiết chế tốt hơn. Họ cư xử một cách hợp lý, không làm tổn thương mọi người. Họ tuân giữ giới luật. Hay nói một cách khác, họ có lòng tự trọng và họ cũng tôn trọng người khác. Họ tốt bụng, giàu lòng bi mẫn. Nhưng khi tôi hỏi họ rằng: “Vậy đức tin của bạn là gì, bạn có tin vào một tôn giáo nào không?” Họ đã trả lời rằng: “Ồ, không. Tôi không tin vào bất kỳ một tôn giáo nào cả”. Tuy nhiên, tôi lại thấy những người này thực sự là những con người tử tế và tốt bụng.

Và sau này một vài người trong số họ đã trở thành những thiên sinh giỏi. Họ là những Phật tử thực hành. Họ không được sinh ra như là một Phật tử, mà họ là những Phật tử thực hành, thực sự thực hành. Trong khi một vài người khác thì vẫn còn hoài nghi, không theo bất kỳ một tôn giáo nào. Tôi có một người bạn như thế, vẫn đang tìm hiểu, vẫn chưa quyết định mình nên theo tôn giáo nào. Nói chuyện với anh ấy làm tôi nhớ đến câu chuyện về một tu sĩ Bà-la-môn trẻ tuổi vào thời của Đức Phật. Thời điểm đó là vào lúc Đức Phật vừa mới giác ngộ và Ngài đang trên đường đi đến thành Varanasi (Ba-la-nại) để thuyết bài Pháp đầu tiên (Kinh Chuyển Pháp Luân) cho nhóm năm vị đệ tử đầu tiên của Ngài, năm nhà tu khổ hạnh. Trên đường đi, Ngài gặp một vị tu sĩ khổ hạnh Bà-la-môn trẻ tuổi, người đã hỏi Ngài rằng: “Ông là ai?” Và Đức Phật đã trả lời: “Ta là Phật. Ta đã giác ngộ. Ta là người đã thức tỉnh”. Vị Bà-la-môn đó đã thốt lên rằng: “Ồ, thật vậy sao?” Rồi vị ấy bỏ đi theo con đường riêng của mình. Sau đó, rất nhiều lần vị Bà-la-môn này đã gặp lại Đức Phật hoặc cố gắng tìm đến nơi Đức Phật đang cư ngụ. Vị ấy tìm gặp Đức Phật để hỏi các câu hỏi. Và Đức Phật đã ban cho vị ấy những lời giải thích đúng đắn. Vị ấy đã lắng nghe và cũng chỉ thốt lên: “Ồ, thật vậy sao?” Và rồi lại rời đi. Rất nhiều lần trong hơn 40 năm, vị ấy đã đi theo Đức Phật và hỏi Ngài hết câu hỏi này đến câu hỏi khác, vẫn còn rất nhiều nghi ngờ. Do đó, vị ấy đã không thể quyết định được cho bản thân mình liệu có nên tin vào những lời dạy của Đức Phật hay không. Rồi ngay trước khi

Đức Phật nhập diệt, vị ấy cảm thấy mình đã hiểu được lời dạy của Đức Phật và đã quyết định xuất gia tu hành, trở thành một nhà sư. Sau khi đi theo Đức Phật trong khoảng thời gian 45 năm để tìm hiểu, cuối cùng thì vị ấy đã quyết định trở thành một vị Tỳ-khưu.

Tôi rất thích câu chuyện này. Tôi nghĩ rằng, ở Mỹ cũng như ở bất cứ nơi đâu trên thế giới sẽ luôn có những con người như vậy, chưa quyết định và vẫn đang tìm kiếm một điều gì đó ý nghĩa cho cuộc đời của mình. Họ thực sự nghiêm túc với việc đó, chứ không hề tùy tiện. Họ thực sự nghiêm túc tìm kiếm một điều gì đó ý nghĩa, đáng để họ sống cuộc đời của mình, một điều gì đó giúp cho họ hiểu về cuộc sống này một cách sâu sắc hơn. Họ vẫn đang còn tìm kiếm và tôi rất tôn trọng họ. Hãy cứ từ từ, không cần vội vàng. Tuy nhiên, những người khác thì lại không muốn chịu khó học tập, không muốn thực hành, không muốn tự mình tìm hiểu, chỉ muốn phó mặc đức tin của mình cho một ai đó mà thôi. Vì thế, họ đưa ra các lời thỉnh cầu kiểu như: “Hãy cho biết tôi cần phải tin vào điều gì. Hoặc là cho biết tôi cần phải làm gì.” Nếu vị thầy của những con người đó là một vị thầy giỏi, họ sẽ chỉ cho các học trò của mình những điều đúng đắn nên làm. Và nếu làm theo lời dạy, nó sẽ mang lại lợi ích cụ thể cho các vị học trò. Tuy nhiên, mặc dù làm theo những điều đúng đắn như vậy, họ vẫn cần phải hiểu được tại sao họ lại làm như vậy và liệu việc họ đang làm có ảnh hưởng như thế nào đến thân và tâm của họ, có ảnh

hưởng như thế nào đến cuộc sống họ? Ngày nay, hẳn là các bạn đã có nghe được những câu chuyện thật khủng khiếp về một số giáo phái mà những người lãnh đạo giáo phái dạy các tín đồ của mình làm những việc kinh khủng và các tín đồ thì lại mù quáng làm theo chính xác những gì họ được dạy bảo. Bạn có nhớ một ví dụ nào không nhỉ? Jonestown. Vâng, một câu chuyện thật khủng khiếp. Đó là câu chuyện đau buồn xảy ra vào ngày 18/11/1978 tại Guyana, một quốc gia ở Nam Mỹ, khiến tổng cộng 918 tín đồ của giáo phái People Temple bị đầu độc chết theo cái gọi là “cuộc tự sát mang tính cách mạng”, dưới mệnh lệnh của người đứng đầu giáo phái Jim Jones – xem chi tiết tại: <https://en.wikipedia.org/wiki/Jonestown>).

Bất cứ khi nào đọc được những câu chuyện như vậy, tôi luôn suy tư rằng, tại sao những con người đó lại có thể coi trọng và làm theo những lời dạy kinh khủng như vậy? Họ tự sát. Do đó, tôi cho rằng, một điều rất quan trọng là mọi người cần phải tự mình tìm hiểu, dành thời gian, chứ không nên chỉ có mỗi đức tin mà thôi. Và đó hẳn là một công việc khó khăn, để tự mình tìm ra được một điều gì có ý nghĩa. Có thể phải mất nhiều năm. Nhưng đó là một việc đáng để bỏ công, gắng sức. Và khi bạn thực sự đầu tư thời gian và công sức một cách chăm chỉ để tìm ra chính mình, bạn sẽ phát triển được một sức mạnh nội tâm, một sự tự tin và một lòng tự trọng. Bạn sẽ ngày càng trở nên độc lập và tự do hơn. Tôi đã học với nhiều vị thầy, thậm chí cả trước khi tôi xuất gia. Và tôi cũng đã học với

nhiều vị thầy, sau khi trở thành một nhà sư. Tôi lắng nghe những gì các vị thầy dạy bảo, và cố gắng hết sức có thể để thực hành theo những gì được dạy cũng như tự mình tìm hiểu xem liệu nó có hiệu quả với mình hay không. Mỗi người sẽ phù hợp với những thứ khác nhau. Ví dụ, có nhiều kỹ thuật hay phương pháp hành thiền khác nhau. Và không phải là mọi hướng dẫn hành thiền đều có tác dụng như nhau đối với tất cả mọi người. Mỗi người chúng ta đều có những tính cách khác nhau, những khuynh hướng khác nhau, những sở thích khác nhau. Vì vậy, những gì là hiệu quả với người này thì lại có thể là không hiệu quả với người khác. Ngay cả Đức Phật cũng dạy những vị đệ tử khác nhau theo những cách khác nhau. Tôi cảm nhận được rằng, Pháp rất linh hoạt và dễ thích ứng. Nhưng có một điều rất quan trọng là cần phải hiểu rằng, linh hoạt và dễ thích ứng không có nghĩa là chúng ta có thể diễn giải nó theo bất kỳ cách nào chúng ta muốn. Bởi vì Pháp là quy luật vận hành của tự nhiên và quy luật vận hành của tự nhiên thì lại không thể thay đổi được.

Ví dụ, Đức Phật dạy rằng, tham ái hoặc tham lam sẽ dẫn đến bất hạnh, đau khổ. Điều đó có đúng không? Bạn đã tự mình khám phá ra rằng đó là sự thật chưa? Vâng, đó là sự thật, một sự thật không thể thay đổi được. Nhưng có những người ở ngoài kia lại đang nói về những điều gì đó hoàn toàn khác. Do đó, điều quan trọng là bạn cần phải tự mình tìm ra. Quy luật của tự nhiên thì không thể thay đổi được. Khi thực hành

Phật pháp, tôi thấy được rằng những quy luật này của tự nhiên xảy ra ở ngay bên trong mình, không phải ở ngoài kia. Những quy luật này của tự nhiên xảy ra ở ngay trong tâm trí của chúng ta, ở ngay bên trong tôi. Bất cứ khi nào tôi thấy được rằng tôi tham muốn một điều gì đó hoặc dính mắc với một ai đó, tôi sẽ cảm thấy rất không vui. Tôi cảm thấy rất căng thẳng. Bất cứ khi nào mất đi một thứ gì đó mà tôi vô cùng yêu quý, bất cứ thứ gì hay bất cứ ai, tôi đều cảm thấy rất đau khổ. Và khi nhìn sâu vào tâm mình, tôi phát hiện ra rằng điều này là đúng. Tôi đã quan sát hiện tượng này hàng trăm lần và mỗi lần quan sát nó xảy ra, tôi lại thấy được cùng một thứ mà thôi. Bất cứ khi nào tôi dính mắc vào một điều gì đó, bất cứ khi nào tôi quá khao khát một điều gì đó, tâm của tôi sẽ không được bình yên. Thậm chí, đôi khi còn không thể ngủ được. Liệu rằng tôi có thể vượt qua được những sự dính mắc hay tham ái đó hay không là một vấn đề khác. Nhưng thấy được rằng, điều này là đúng mà không tự lừa dối mình kiểu như: “Ồ, không sao đâu. Đừng bận tâm. Tôi không quá đau khổ về điều đó”, là một việc rất quan trọng. Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều đang tự lừa dối chính mình.

Như vậy, việc tự mình tìm ra và không trở thành một tín đồ theo kiểu mù quáng là điều rất quan trọng. Để tôi kể cho bạn nghe một ví dụ khác, câu chuyện về Ngài Upali. Tôi rất thích câu chuyện này. Tôi kính trọng Đức Phật cũng là vì câu chuyện này. Một người đàn ông giàu có tên là Upali tìm đến gặp Đức Phật và

cố ý đặt ra cho Ngài nhiều câu hỏi. Ý định của ông ấy là muốn dồn Đức Phật vào một góc kẹt để Ngài không thể trả lời câu hỏi được, cho dù trả lời như thế nào đi nữa thì Ngài cũng sẽ bị mắc bẫy, bị dồn vào góc kẹt. Với ý định đó, ông ấy đã tìm đến gặp Đức Phật và đặt ra rất nhiều câu hỏi cho Đức Phật. Tuy nhiên, Đức Phật là một con người rất trí tuệ và khéo léo. Do bởi Ngài quá trí tuệ và khéo léo nên đã trả lời mọi câu hỏi một cách thấu đáo và khiến cho Ngài Upali rất hài lòng. Bởi vì rất hài lòng với những lời dạy của Đức Phật, Ngài Upali đã thỉnh cầu: “Kính bạch Đức Thế Tôn, xin hãy nhận con làm đệ tử của Phật, Pháp và Tăng, xin hãy nhận con làm đệ tử, làm người hộ trì Phật, Pháp và Tăng”. Và Đức Phật đã đáp lại rằng: “Upali, ông rất nổi tiếng và ông cũng rất trí tuệ. Đừng vội vàng. Hãy dành thêm thời gian. Hãy suy nghĩ cho kỹ càng”. Tôi đã rất ngạc nhiên khi đọc câu chuyện này. Và Ngài Upali cũng đã rất ngạc nhiên. Ngài tiếp tục bẩm bạch: “Kính bạch Đức Thế Tôn, nếu con chuyển sang một giáo phái nào khác, mọi người trong giáo phái đó sẽ đi khắp thành phố và tuyên bố rằng: ‘Upali hiện đã chuyển sang giáo phái của chúng tôi, theo tôn giáo của chúng tôi. Họ sẽ rất tự hào về điều đó’. Nhưng bây giờ khi con xin phép Ngài nhận con làm đệ tử, làm người hộ trì Phật, Pháp và Tăng thì Ngài lại khuyên bảo con rằng: ‘Upali, ông hãy dành thêm thời gian, suy nghĩ cho kỹ càng. Ông là một con người trí tuệ, là một người nổi tiếng. Đừng vội vàng và đừng kết luận một cách nhanh chóng’. Vì lý do đó, con tôn trọng Ngài và con thỉnh xin Ngài lần thứ hai,

hãy nhận con làm đệ tử của Đức Phật, làm người hộ trì Phật, Pháp và Tăng”. Và Đức Phật đã dạy rằng: “Được rồi, nhưng ông là đệ tử của Niganda. Nhà của ông thì ở ngay góc đường, tại ngã tư, nơi tất cả những người Niganda có thể đến để lấy bất cứ thứ gì họ cần. Vì vậy, Ta nghĩ rằng ông vẫn nên ủng hộ những người Niganda đó, mặc dù ông đã trở thành đệ tử của Đức Phật”. Ngài Upali đáp lại lời dạy của Đức Phật rằng: “Kính bạch Đức Thế Tôn, con rất ngạc nhiên ạ. Con nghe mọi người kể rằng, Đức Phật dạy: ‘Chỉ ủng hộ hay cúng dường Đức Phật và các đệ tử của Ngài, cúng dường Tăng đoàn thì mới có lợi ích, còn việc cúng dường hay hộ độ người khác là không có lợi ích’. Nhưng những gì con nghe được từ Ngài lại rất khác với những gì con nghe được từ mọi người. Vì vậy, một lần nữa con lại thỉnh xin Ngài nhận con làm đệ tử của Ngài, làm người hộ trì Phật, Pháp và Tăng. Và con cũng biết rằng, con vẫn cần hỗ trợ những người Niganda”. Và như vậy là ông ấy sẽ vẫn ủng hộ giáo phái khác như trước đây ông ấy đã từng.

Bạn có thể thấy rằng, Đức Phật đã hào hiệp đến nhường nào. Ngài đã không muốn một giáo phái khác bị mất đi sự hộ độ của họ. Ngài rất từ bi. Vì vậy, tôi nghĩ rằng một Phật tử chân chính nên học được một điều gì đó từ câu chuyện này: Hãy rộng lượng. Và rồi, Ngài Upali tiếp tục thỉnh cầu: “Kính bạch Đức Thế Tôn, xin hãy cho phép con cúng dường trai tăng đến Ngài và Tăng đoàn. Con cung kính thỉnh mời Ngài và các đệ tử của Ngài ngày mai đến nhà con dùng cơm

a”. Đức Phật đã chấp thuận lời thỉnh cầu đó. Cũng từ câu chuyện này, tôi hiểu ra được rằng, Đức Phật không muốn mọi người dễ dàng chấp nhận những lời dạy của Ngài. Nhưng để thực sự tìm hiểu, bạn cần phải nghiêm túc hơn về nó. Tôi cho rằng, Đức Phật đã không muốn có nhiều đệ tử. Mục đích của Ngài là để mọi người tự mình tìm ra con đường giải thoát và tự do. Thực ra, Ngài đã không muốn có đệ tử. Ngài muốn mọi người hiểu được sự thật, để vượt qua được phiền não, để đạt đến tự do.

Và đây là một câu chuyện khác xảy ra ngay trước khi Đức Phật nhập Niết-bàn. Tôn giả Ananda đã hỏi Đức Phật: “Kính bạch Đức Thế Tôn, sau khi Ngài viên tịch, thì ai sẽ là vị thầy của chúng con?” Và Đức Phật đã dạy rằng: “Pháp và Luật mà ta đã dạy sẽ là vị thầy của các con”. Ngài đã không chỉ định ai sẽ đảm nhận vị trí của mình. Và điều này là một điều thực đáng ngạc nhiên. Tôi chưa bao giờ thấy ở bất kỳ tôn giáo nào khác một sự hướng dẫn như vậy. Pháp và Luật là thầy của chúng ta, chứ không phải là một con người cụ thể. Ngài đã không chỉ định bất kỳ một vị đại đệ tử nào đảm nhận vị trí đứng đầu Tăng đoàn. Đây là một điều rất độc đáo. Và điều này là rất quan trọng. Hãy nghiền ngẫm và bạn sẽ hiểu được ý định của Đức Phật. Đức Phật cũng đã tuyên bố rằng: “Ta không muốn làm nhà lãnh đạo cho một nhóm người”. Ngài đã không muốn trở thành một nhà lãnh đạo. Ngài chỉ muốn giúp mọi người được giải thoát. “Ta không có ý định làm một nhà lãnh đạo. Ta không nghĩ rằng mình

sẽ lãnh đạo Tăng đoàn”. Mặc dù Ngài đã tạo ra Tăng đoàn cũng như đặt ra những quy tắc cho Tăng đoàn, nhưng mỗi khi có việc gì cần quyết định thì Tăng đoàn có toàn quyền quyết định. Khi đó, Tăng đoàn cần phải họp lại, cần tuyên bố sẽ làm gì và xin ý kiến biểu quyết. Phải có đủ 100% phiếu bầu thì mới có thể đưa ra một quyết định của Tăng đoàn được. Vâng, 100% chứ không phải là 99%. Rất khó khăn để có thể đưa ra một quyết định của Tăng đoàn. Do đó, đọc những câu chuyện này và ngẫm nghĩ về nó đã khiến tôi tôn kính Đức Phật một cách rất sâu sắc. Đây là vị thầy mà tôi có thể tin tưởng và cung kính. Vì Ngài không muốn làm người đứng đầu. Ngài không yêu cầu một niềm tin mù quáng. Ngài không muốn có số lượng lớn đệ tử. Mục đích của Ngài không phải là thu hút một số lượng đông đảo các vị đệ tử. Mục đích của Ngài là chỉ ra sự thật, chỉ ra con đường dẫn đến giải thoát, tự do và được tự do.

Khi còn trẻ, tôi cho rằng tốt hơn hết là không nên theo bất kỳ một tôn giáo nào. Bởi vì nếu bạn theo bất kỳ một tôn giáo nào thì bạn sẽ cần phải tin vào những điều mà bạn không tin. Bạn sẽ được yêu cầu hoặc bị ép buộc phải tin vào những điều mà bạn không muốn tin. Bạn sẽ được yêu cầu hoặc bị ép buộc phải làm những điều mà bạn không muốn làm. Bạn sẽ mất tự do và hành vi của bạn sẽ bị kiểm soát. Không chỉ hành vi của bạn, mà ngay cả suy nghĩ của bạn cũng sẽ bị kiểm soát. Tôi đọc được trong sách vở rằng, chỉ cần bạn có bất kỳ một nghi ngờ nào (đối với tôn giáo mà

bạn theo) thôi, thì điều đó đã là một tội lỗi lớn lao rồi. Bạn không được phép có bất kỳ một suy nghĩ nghi ngờ nào, bất kỳ một sự nghi ngờ nào. Nhưng Đức Phật thì lại khuyến khích sự nghi ngờ. Nhưng khuyến khích sự nghi ngờ không có nghĩa là đề nghị bạn dừng lại ở đó. Nếu có nghi ngờ thì bạn cần phải nỗ lực tìm hiểu. Một số người cho rằng: “Tôi tin vào mọi thứ”, và họ sẽ chẳng bỏ công, gắng sức gì cả. Trong khi những người khác thì lại: “Ồ, tôi không biết về điều này. Tôi sẽ tìm hiểu xem nó là gì”, và rồi họ sẽ bỏ công gắng sức để tự mình tìm ra. Đó là một trách nhiệm lớn lao. Việc tự mình tìm ra là một trách nhiệm lớn lao mà hầu hết mọi người đều không muốn gánh lấy. Thường thì mọi người sẽ suy nghĩ đại loại là: “Hãy nói cho tôi biết cần phải làm gì. Hãy nói cho tôi biết nên tin vào điều gì. Đừng bắt tôi phải suy nghĩ.” Chúng ta thường sợ phải suy nghĩ. Và có người đã phát biểu rằng: “Nếu bạn thực sự khiến người ta phải suy nghĩ thì họ sẽ ghét bạn đấy. Nhưng nếu bạn khiến mọi người tin rằng họ đang suy nghĩ nghiêm túc thì họ lại yêu mến bạn”. Bạn sẽ nói gì về lời phát biểu này đây? Việc tự mình suy nghĩ, tự mình rèn luyện và tự mình tìm tòi quả thật là một trách nhiệm lớn lao.

Vì vậy, bạn phải tự mình tìm hiểu. Đó là một trách nhiệm lớn lao và rất khó khăn. Đôi khi nó có thể khiến bạn cảm thấy mệt mỏi, và thậm chí khiến bạn nhiều đêm mất ngủ, nhưng nếu bền bỉ, bạn sẽ tìm ra. Điều quan trọng là phải thực sự bền bỉ. Những gì Đức Phật dạy là các quy luật vận hành của tự nhiên.

Và tự nhiên thì đôi khi có vẻ như đang che giấu sự thật của chính nó. Tuy nhiên, nếu bền bỉ thì bạn sẽ chắc chắn tìm ra được. Ở nhiều lĩnh vực khác (ngoài lĩnh vực tu tập tâm) cũng tương tự như vậy. Ví dụ như trong ngành vật lý chẳng hạn, các nhà khoa học cần làm việc một cách chăm chỉ. Hàng trăm hoặc hàng nghìn nhà khoa học làm việc chăm chỉ trong nhiều năm và họ đã lần lượt tìm ra được hết sự thật này đến sự thật khác về vũ trụ vật chất mà chúng ta đang sống. Theo một cách tương tự, khi chúng ta thực hành thiền chánh niệm có nghĩa là chúng ta đang tìm hiểu về bản chất của thân và tâm này. Điều gì làm chúng ta hạnh phúc? Điều gì khiến chúng ta không vui? Điều gì làm cho chúng ta tự do và điều gì khiến cho chúng ta bị mất tự do? Nếu chúng ta thực sự bền bỉ và nếu chúng ta thực sự thực hành thiền Tứ niệm xứ (*satiipaṭṭhana*), thực sự thực hành chánh niệm, thì chúng ta sẽ tự mình tìm ra. Và đó là một trách nhiệm lớn lao. Nhưng nếu chúng ta trốn tránh trách nhiệm này, chúng ta sẽ không bao giờ tự mình phát hiện ra được cả. Kết quả là chúng ta sẽ không bao giờ được tự do. Chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy tự tin. Chúng ta sẽ luôn bị phụ thuộc, sẽ luôn là một đứa trẻ không bao giờ trưởng thành lên được.

Giờ thì bé Billy ở đâu nhỉ? Bây giờ, tôi muốn trả lời câu hỏi của Billy. À, cháu đã ngủ rồi. Ok... Câu hỏi của cháu là: "Làm một nhà sư thì sẽ là như thế nào ạ?" Cháu hỏi câu hỏi này với bất cứ nhà sư nào cháu gặp.

Đối với riêng mình thì việc tôi trở thành một nhà sư là một điều hết sức tự nhiên, giống như việc cá thì phải ở trong nước. Đối với tôi, thật sự không có gì là khó khăn để trở thành một tu sĩ. Tôi trở thành một nhà sư là do bởi sự lựa chọn của riêng mình. Và tôi đã tận hưởng điều đó, kể từ lúc tôi xuất gia. Ngay từ ngày đầu tiên xuất gia, tôi đã thực sự yêu thích và tận hưởng cuộc sống của người tu sĩ. Thực ra, trở thành một vị sư không phải là một điều dễ dàng gì. Tuy nhiên, không dễ dàng thì không hẳn có nghĩa là tôi không thích thú. Tôi không muốn một cuộc sống dễ dàng. Tôi thích làm việc một cách chăm chỉ. Sau khi trở thành một nhà sư, tôi đã vào một tu viện ở trong rừng và sống một cuộc sống rất đơn giản, thực sự đơn giản. Tôi có đủ y áo cần thiết, một bình bát và một chỗ trú thân nhỏ bé và khiêm tốn. Đó là tất cả những gì mà tôi có. Nhưng trong thời gian đầu, thậm chí tôi còn không có được một chỗ ở. Tôi đã trải qua nhiều tháng ngày dưới một gốc cây, trên một chiếc ghế, ngồi và ngủ trên ghế, đi khát thực ở các ngôi làng nhỏ và nghèo khó ở gần bên, nhận thực phẩm cúng dường từ dân làng, trở về và ăn một bữa trong ngày. Chỉ một bữa ăn duy nhất mỗi ngày và hầu hết thời gian đều dành cho việc hành thiền. Đôi khi, tôi đi nghe vị thầy của mình giảng Pháp. Đôi khi đặt vài câu hỏi và đôi khi cũng giúp đỡ các vị sư trẻ khác. Sau khi sống với vị thầy của mình được ba, bốn năm, tôi đã chuyển đi nơi khác. Vị thầy của tôi là một vị thầy rất nổi tiếng. Một cách tự nhiên, khi sống với một người quá nổi tiếng, bạn sẽ gặp rất nhiều người và sẽ có quá nhiều

điều khiến bạn xao nhãng, xao nhãng đến mức đôi khi bạn không còn có đủ thời gian để hành thiền. Hơn nữa, khi bạn có nhiều hiểu biết, khi bạn giúp ích được nhiều người thì một cách tự nhiên, sẽ lại có nhiều người đến nhờ bạn giúp hơn. Và rồi bạn lại sẵn sàng giúp đỡ. Nhưng bạn cũng cần phải có thời gian cho bản thân mình. Khi ở cùng với thầy, nhiều khi tôi bận đến nỗi không còn có đủ thời gian để hành thiền được nữa.

Vì vậy, tôi xin phép vị thầy của mình để chuyển đến một tu viện khác ở trong rừng, nơi chỉ có một vị sư già gần như bị mù và một số ni sư ở đó chăm sóc vị sư lớn tuổi. Thế là tôi chuyển đến đó và tìm được một cái hang bỏ hoang. Không ai sống trong cái hang đó cả. Cái hang nằm dưới một khe núi hẹp và có cả bậc thang để đi xuống. Tôi phải bám vào các nhánh cây ở hai bên để đi xuống khe núi và dành phần lớn thời gian ở trong cái hang nhỏ đó. Đó là nơi mà tôi đã đi được rất sâu vào việc hành thiền của mình, phát triển được cho mình một mức độ chánh niệm và định tâm thực sự mãnh mẽ, và bắt đầu nhìn thấy được những gì đang xảy ra ở trong tâm của mình một cách rất rõ ràng. Lúc ban đầu, những gì tôi thấy được là những suy nghĩ, những suy nghĩ ngẫu nhiên, hết suy nghĩ này đến suy nghĩ khác sinh khởi lên trong tâm tôi. Một số suy nghĩ của tôi rất buồn cười. Tôi nghĩ rằng, điều này là tự nhiên đối với bất kỳ ai. Nếu có thể ghi lại những suy nghĩ của bạn và phát lại cho bạn nghe, bạn sẽ cười phá lên thôi. Khi quan sát các suy nghĩ

của mình, rất nhiều lần tôi đã cười chính bản thân mình: “Ồi, sao lại ngu ngốc thế này, sao lại ngớ ngẩn thế này, sao lại buồn cười thế này?” Tôi không buồn bởi vì điều đó. Là do tôi đã không cố gắng để kiểm soát bản thân mình. Tôi chỉ đang cố gắng quan sát cũng như rất thích thú với việc quan sát đó. Bất kể một suy nghĩ nào xuất hiện trong tâm mình, tôi đều rất hứng thú và quan sát nó rất kỹ càng. Suy nghĩ và cảm xúc sẽ đến cùng với nhau. Mỗi suy nghĩ đều đi kèm với một loại cảm xúc, dù đó là vui mừng – hỷ (*somanassa* trong tiếng Pali), hoặc không vui (*domanassa*), hoặc là trung tính – không vui cũng không buồn (*upekkhā*). Khi quan sát các suy nghĩ của mình, tôi cũng cảm nhận được những cảm xúc đi kèm với các suy nghĩ đó. Và khi tôi quan sát các suy nghĩ của mình ngày càng kỹ lưỡng hơn, giống như quan sát chúng dưới một cái kính hiển vi và phóng đại các chi tiết của suy nghĩ ngày càng lớn hơn lên, tôi nhận ra rằng khi tôi suy nghĩ, tôi suy nghĩ bằng từ ngữ và cũng còn có các hình ảnh sinh khởi lên nữa. Một cách tự nhiên thì mọi người đều biết điều này. Nhưng bạn đã bao giờ thực sự đến gần được đến mức độ chi tiết đó và thực sự nhìn thấy nó một cách rõ ràng chưa? Hình ảnh lóe lên trong tâm bạn và từ ngữ xuất hiện trong tâm bạn. Và cảm xúc khởi sinh trong tâm bạn. Rất thú vị.

Đó là lần đầu tiên tôi thực sự tận hưởng việc hành thiền mà không cố gắng kiểm soát suy nghĩ của mình, thậm chí còn không cần cố gắng để định tâm nữa. Tôi

chỉ hứng thú với việc quan sát các suy nghĩ của mình. Việc quan sát các suy nghĩ không chỉ dừng lại ở trong các thời thiền, mà bất cứ khi nào làm một việc gì đó, tôi cũng đều hết sức chú ý, quan sát các suy nghĩ của mình. Ví dụ, khi khát nước, tôi cảm nhận được cái khát và cảm nhận muốn uống nước. Và tôi thấy cái quyết định đứng dậy và đi uống nước. Tôi có thể thấy được tất cả những điều này một cách rất rõ ràng: Cảm giác khát nước, mong muốn uống nước, quyết định uống nước. Và quyết định đó khiến thân tôi đứng dậy. Tôi có thể thấy điều đó và cảm nhận được nó. Và rồi đi đến bình nước, lấy cốc, mở nắp bình nước. Ở Miến Điện, chúng tôi đựng nước trong bình đất chứ không phải ở trong bình nhựa như ở đây. Nhúng cốc xuống, múc nước, uống nước, và cảm nhận được sự mát lạnh, cảm thấy dễ chịu hơn sau khi uống xong, rồi đặt cốc về chỗ cũ và trở lại chỗ ngồi. Ngồi xuống, thư giãn, chú ý đến hơi thở. Và dần dần, một cách tự nhiên, tâm của tôi hướng về việc quan sát tâm. Tôi nghĩ rằng, đây là khuynh hướng cá nhân của tôi. Mặc dù tôi bắt đầu thực hành thiền bằng cách quán niệm về hơi thở, nhưng sau khi đã phát triển được một mức độ định tâm nhất định, một cách tự nhiên, tâm của tôi sẽ quan sát những gì đang diễn ra ở trong tâm mình. Một cách tự nhiên, chánh niệm của tôi có xu hướng chú ý đến những gì đang diễn ra ở trong tâm của tôi, những gì mà tôi đang nghĩ đến. Rất hứng thú. Điều này là rất quan trọng. Bởi vì nếu bạn không hứng thú khi làm một việc gì đó, thì nó sẽ trở nên rất vất vả. Nhưng nếu bạn có sự hứng thú thì dù mất bao

nhieu thời gian để làm việc đó đi nữa, bạn sẽ vẫn không cảm thấy mệt mỏi.

Tôi đã rất hứng thú với việc quan sát các suy nghĩ của mình. Và khi tôi có thể thực sự quan sát trực tiếp lên các suy nghĩ của mình, trong tiếng Miến Điện chúng tôi gọi là “ngay trong hiện tại”... Khi tôi có thể có được một sự quan sát trực tiếp và thực sự “đánh trúng” suy nghĩ của mình, nó sẽ dừng lại. Điều này khiến tôi rất ngạc nhiên. Đã không ai nói với tôi về điều đó. Vị thầy của tôi đã không nói cho tôi biết điều gì sẽ xảy ra nếu tôi quan sát suy nghĩ của mình. Nhưng khi tôi quan sát, quan sát, liên tục giữ sự quan sát lên suy nghĩ của mình, rồi khi tôi thực sự chạm đến một mức độ nhất định, khi đó suy nghĩ sẽ dừng lại một cách tự nhiên. Suy nghĩ đã bị cắt ở ngay giữa câu. Tôi rất ngạc nhiên. Rồi sau đó, mọi thứ lại tiếp tục. Tôi đã lặp đi lặp lại các trải nghiệm này nhiều lần trong nhiều ngày, thậm chí trong nhiều tháng. Những gì xảy ra là, khi tôi càng chú ý đến suy nghĩ thì tôi càng dễ dàng nhìn thấy được nó một cách rõ ràng hơn và rồi suy nghĩ dừng lại. Mỗi khi có bất kỳ một tâm tham ái nào xuất hiện, tôi đều không cố gắng để chế ngự tâm tham đó. Tôi đã không cố gắng kìm nén các tâm tham ái đó. Tôi đã không cố gắng đưa tâm mình ra khỏi tâm tham, để không bị xao lãng, tôi cũng không chú ý đến bất cứ một điều gì khác. Bất cứ khi nào có tâm tham xuất hiện, tôi đều chú ý đến tâm tham đó. Hành thiền chánh niệm nghĩa là không quay lưng lại (với đề mục thiền), mà là nhìn thẳng vào (nó).

Khi tôi nhìn vào tâm tham đó một cách kỹ càng, tôi có thể cảm nhận được tâm tham đó muốn gì, nó đang cố gắng đạt được điều gì, nó đang cố gắng làm gì, nó đang hướng tới điều gì và tôi cảm thấy như thế nào khi có tâm tham.

Ví dụ, khi đi khát thực ở xung quanh những ngôi làng nghèo khó, chúng tôi đương nhiên sẽ không nhận được những thực phẩm thực sự ngon miệng. Mặc dù thực phẩm có đủ dinh dưỡng để chúng tôi tồn tại, nhưng nó không giống với những gì mà mẹ nấu cho tôi ăn. Đó là những ngôi làng nghèo khó. Do đó, một cách tự nhiên là đôi lúc tôi sẽ thích có được một bữa ăn ngon, đôi lúc trong tâm tôi sẽ nghĩ tới, sẽ mơ thấy được ăn một bữa ăn ngon. Và tôi đã bắt được cái tâm (tham ái) đó của mình: “Ồ, đang có suy nghĩ đến một bữa ăn ngon, một bữa ăn ngon”, và tôi quan sát tâm tham đó rất kỹ càng, tôi đã rất hứng thú với nó và học hỏi được rất nhiều điều về sự tham muốn. Bất cứ khi nào tôi thất vọng, khó chịu hay tức giận, tôi sẽ quan sát trạng thái tâm đó và trở nên rất, rất hứng thú với chúng. Điều gì khiến tôi thất vọng? Bạn cảm thấy như thế nào khi đang thất vọng? Sự thất vọng đó đang cố gắng làm điều gì? Chức năng của nó là gì? Hãy tìm hiểu thật nhiều về bản chất của tham ái và bản chất của thất vọng. Bởi vì đó là hai loại cảm xúc thúc đẩy chúng ta nhiều nhất. Có nhiều loại động lực khác nhau đang thúc đẩy chúng ta, nhưng hai loại động lực này là thứ thúc đẩy chúng ta nhiều nhất trong cuộc sống hàng ngày. Như vậy, thay vì khắc chế hay đẩy

đuổi tham ái, ngược lại tôi trở nên hứng thú với tham ái, với thất vọng hay giận dữ và tôi quan sát chúng một cách rất kỹ lưỡng. Duy chỉ có một điều khiến tôi rất khó chịu trong thời gian còn sống ở các tu viện trong rừng. Đó là khi người ta đến chặt cây. Tôi đã không thể chịu đựng được điều đó. Bất cứ khi nào tôi nghe thấy có ai đó chặt cây, tôi lại phải dừng thiền và tự bảo mình dừng cái tâm đó lại. “Đừng chặt cây nữa”. Đó là điều tôi không thể chịu đựng được. Rất nhiều lần, khi nghe thấy có người chặt cây, tôi lại cảm thấy rất khó chịu và tức giận đến mức không thể hành thiền được nữa.

Bằng cách quan sát một cách kỹ lưỡng như vậy mà tôi đã học hỏi được rất, rất nhiều điều về tham ái, sân giận và thất vọng, và cả sự ngã mạn nữa. Chúng là gì? Rồi dần dần, bất cứ khi nào tôi quan sát tâm mình, mọi suy nghĩ đều dừng lại và tâm trở nên rất trong trẻo, không còn một suy nghĩ nào nữa, một cái tâm rất trong sáng, định tĩnh và bình yên. Điều này là rất quan trọng. Tôi đã cố gắng giải thích đi giải thích lại rất nhiều lần về điều này. Bởi vì, theo những gì mà tôi hiểu thì hành thiền không phải là để tạo ra một trạng thái tâm nào đó. Thực hành chánh niệm không phải là để tạo ra một trạng thái tâm nhất định nào đó. Mà thực hành chánh niệm là để chú ý đến bất cứ điều gì đang xảy ra trong thân hoặc tâm của mình. Rồi khi bạn có thể có được một sự chú ý trọn vẹn, hoàn toàn và trực tiếp lên thân và tâm của mình, bạn sẽ thấy được nó rất rõ ràng. Bạn sẽ học hỏi được bản chất

của nó. Bạn sẽ thấy được rằng, đây là một hiện tượng tự nhiên. Hiện tượng tự nhiên có nghĩa là nó diễn ra một cách tự nhiên theo quy luật nhân quả của chính nó. Có những nguyên nhân trước đó tạo nên tình cảnh này. Và bạn có thể thấy được rằng cả nhân và quả đều là tự nhiên và không có một ai đứng ở đằng sau chúng cả. Không có một ai khiến cho nó xảy ra cả. Đây là điều đầu tiên mà tôi đã trực nghiệm được khi quan sát bất kỳ một hiện tượng trên thân hay tâm nào. Điều đầu tiên mà tôi đã học được là: Đây là một hiện tượng tự nhiên và không ai ở đằng sau khiến cho nó xảy ra cả. Nó xảy ra là bởi vì có những nguyên nhân tự nhiên để xảy ra, điều đó có nghĩa là anatta – vô ngã, không phải có một ai đó ở đằng sau, có tự ngã – atta. Đó là điều đầu tiên mà tôi đã học được từ quá trình thực hành thiền chánh niệm của mình.

Khi đã học được điều này một cách rất rõ ràng, việc thực hành thiền của tôi trở nên rất dễ dàng. Bởi vì trước đó tôi đã hành thiền với một cái tôi to lớn kiểu như: “Tôi đang hành thiền, tôi đang làm một điều gì đó. Tôi đang khiến cho một điều gì đó xảy ra. Tôi đang cố gắng đạt được một điều gì đó.” Trong cuộc sống hàng ngày, một cách tự nhiên thì đó là cách mà chúng ta cố gắng để hoàn thành được mọi việc. Nhưng trong thiền tập, chúng ta sẽ không thể thực sự nhìn thấy được mọi việc một cách rõ ràng với một cái tâm tự ngã, với một cái tôi to lớn đi kèm. Do đó, khi có thể thấy rằng mọi việc xảy ra đều xảy ra tuân theo quy luật tự nhiên vốn có của nó, tôi đã trở thành một

người quan sát mà không dính mắc, hoàn toàn không bị mắc kẹt vào những gì đang xảy ra, không cố gắng kiểm soát bất cứ điều gì nữa, không cố gắng chống đối lại bất cứ điều gì nữa, không cố gắng thay đổi bất cứ điều gì nữa. Trước đó thì không phải như vậy, mà là mỗi khi tâm trí bị kích động hoặc mỗi khi không vui, tôi thường cố gắng thay đổi suy nghĩ của mình, cố gắng nghĩ đến một điều gì đó khiến cho tôi hạnh phúc. Nhưng sau khi học được rằng mọi thứ đều là hiện tượng tự nhiên, tôi chỉ việc quan sát bất cứ một trạng thái tâm nào sinh khởi. Cái tâm quan sát này cũng là vô ngã. Nó không còn là: “Tôi hành thiền” nữa. Đó là tâm quan sát, quan sát một trạng thái tâm khác, quan sát bất cứ điều gì đang xảy ra trong thân và tâm. Vì vậy, ngay cả trạng thái tâm thiền cũng chỉ là một trạng thái tâm. Nó không còn là: “Tôi hành thiền” nữa. Và điều này đã khiến cho tôi rất tự do theo một cách nào đó, rất tự do. Tôi chú ý đến cái tâm quan sát này, đến các đối tượng sinh khởi. Tôi chú ý đến sự chú ý đang sinh khởi và thấy được rằng cả hai đều diệt đi. Cả hai đều đoạn diệt và không còn cái gọi là “Tôi hành thiền” nữa. Đó là sự giải thoát đầu tiên.

Khi tâm trong trẻo, tỉnh giác, định tĩnh và bình yên, tâm sẽ trở nên rất nhẹ nhàng và sáng rõ. Tôi rất thích trạng thái tâm này. Và từ trạng thái tâm này, tôi có thể nhìn thấy mọi thứ một cách rất rõ ràng. Mỗi khi có bất cứ một suy nghĩ nào xuất hiện, tôi đều có thể thấy được bản chất của nó một cách chính xác, rõ ràng, là tiêu cực hay tích cực, là thiện hay bất thiện. Tôi có thể

quan sát nó mà không dính mắc vào cũng như không hề khó chịu về nó. Ngay cả khi một tâm bất thiện xuất hiện, tôi có thể quan sát cái tâm bất thiện đó mà hề không cảm thấy khó chịu về nó. Chẳng có gì phải bức mình cả. Như vậy, với một cái tâm xả ly, với một sự buông xả, tôi có thể có được sự định tĩnh và quan sát cái tâm khó chịu đó và rồi nó đoạn diệt. Khi trực nghiệm được trạng thái tâm như vậy, khi đó tôi mới thực sự hiểu được ý nghĩa của lời dạy: “Attā hi attanō nātho”. Để thực sự đạt được đến trạng thái đó, trở thành nơi nương tựa của chính mình, bạn cần phải có chánh niệm, rất chánh niệm. Và khi bạn phát triển được một sự hay biết rõ ràng, một sự quan sát rõ ràng, khi bạn có thể quan sát mọi thứ một cách rất rõ ràng, lúc đó bạn có thể nương tựa vào chính mình. Bạn trở thành chỗ dựa của chính mình. Đây là giai đoạn nương tựa vào chính mình đầu tiên, không phải là giai đoạn nương tựa vào chính mình cuối cùng. Đây là bước đầu tiên. Trừ phi có thể làm được điều đó, đạt đến bước đầu tiên này, chúng ta không thể đạt đến những giai đoạn nương tựa vào chính mình sau đó.

Khi đạt đến giai đoạn đầu tiên này, tôi cảm thấy rất tự tin rằng, bây giờ thì không một trạng thái tâm nào có thể thực sự chiếm hữu được tâm của mình. Chúng ta bị chiếm hữu bởi các tham ái. Chúng ta bị chiếm hữu bởi sân giận. Thực sự là chúng đang chiếm hữu chúng ta. Nhưng nếu bạn có thể quan sát bất kỳ một trạng thái tâm nào mà không bị mắc kẹt vào với nó, bạn sẽ không bao giờ có thể bị chiếm hữu bởi chúng nữa. Dù

rằng đôi khi bạn sẽ có tham muốn cái này hay cái kia, nhưng khi bạn có thể quan sát nó, nó sẽ đoạn diệt. Không có vấn đề gì là to lớn nữa cả. Nhưng nếu bạn không thể quan sát nó thì bạn sẽ cảm thấy rằng: “Tôi muốn cái này”. Khi cái “tôi” và cái “muốn” kết hợp với nhau, chúng sẽ trở nên rất mạnh mẽ. Nhưng khi không có cái “tôi” đi cùng với cái “muốn” thì nó lại không còn là một vấn đề gì to lớn nữa. Như vậy, mọi chuyện sẽ trở thành vấn đề mỗi khi chúng ta kết hợp cả hai lại với nhau: “Tôi muốn”, “Tôi ghét”. Và rồi, khi sân hận khởi lên, bạn có thể thấy rằng đây cũng chỉ là một trạng thái tâm. Bạn chỉ quan sát nó mà không bị mắc kẹt vào nó. Rồi nó sẽ đoạn diệt một cách rất dễ dàng. Như vậy, bất kỳ loại một phiền não nào, bất kỳ một loại sân hận hay tham muốn nào đều sẽ trở nên mạnh mẽ hơn nếu nó nhận được sự hỗ trợ của tà kiến hay một ý tưởng sai lầm về cái “tôi”. Khi “tôi” và “tham muốn” đi cùng với nhau, nó sẽ trở nên rất mạnh mẽ. Thiếu đi cái “tôi”, một mình sự tham muốn sẽ không trở nên mạnh mẽ đến như vậy. Khi “tôi” và “giận” kết hợp lại với nhau, nó sẽ trở nên rất mạnh mẽ. Nhưng khi sân giận không có cái “tôi” đi kèm thì nó lại không có một sức mạnh nào cả. Nếu bạn có thể quan sát nó một cách tách rời, nó sẽ đoạn diệt. Khi làm được điều đó, tôi đã cảm thấy rất vui. Và tôi cảm nhận được rằng, bây giờ thì tôi tin chắc là sẽ không có một tham muốn nào chiếm hữu tôi được nữa. Không có một tham muốn nào chiếm lấy tôi được nữa. Và đây là thành quả đầu tiên trong hành trình đến với tự do của tôi.

Và khi bạn càng hành thiền nhiều hơn, thì bạn sẽ càng học hỏi được nhiều hơn. Bạn sẽ nhìn thấy sự việc và hiện tượng một cách thấu suốt. Cái thấy thấu suốt và sự học hỏi này chính là trí tuệ và nó sẽ tự mình thực hiện công việc của nó. Không phải là: Tôi đang cố gắng vượt qua bất kỳ một tham muốn nào. Mà chính là cái trí tuệ đó nhìn thấu suốt, xuyên thấu mọi trạng thái tâm và vượt qua sự tham muốn. Như vậy, chức năng của trí tuệ là vượt qua mọi tham muốn hoặc sân hận. Chúng ta không thể làm điều đó chỉ bằng ý chí của mình. Chính trí tuệ mà chúng ta phát triển bằng sự chú ý, bằng chánh niệm, bằng cách tìm hiểu về bản chất của thân và tâm mới giúp tâm mình trở nên tự do. Chỉ có trí tuệ mới có thể giải thoát chúng ta. Khi đã phát triển được trí tuệ này, bạn sẽ thấy rằng đây đúng là nơi nương tựa của chính mình: “Attā hi attanō nātho” – bạn là nơi nương tựa của chính mình. Bạn là nơi trú ẩn, là chỗ dựa của chính mình. Ai có thể là chỗ dựa của bạn đây nhỉ? Không ai khác có thể là chỗ dựa của bạn cả. Các vị thầy có thể dạy dỗ, chỉ dẫn, hướng dẫn, và hỗ trợ bạn. Nhưng bạn cần phải làm công việc của chính mình. Đơn giản thế thôi.

Niết-bàn?

À, đây là câu hỏi về *nirodha*, sự đoạn diệt đau khổ, sự chấm dứt đau khổ. Đây là một câu hỏi rất khó trả lời. “Xin hãy giải thích sự khác biệt giữa Niết-bàn đích thực và Niết-bàn giả...”

Niết-bàn là sự kết thúc của hiện tượng, đó là một định nghĩa của Niết-bàn. Khi một người trải nghiệm trạng thái Niết-bàn, người đó không còn trải nghiệm bất kỳ một hiện tượng nào nữa. Bất cứ điều gì sinh khởi và đoạn diệt đều thuộc về loại hiện tượng vật chất. Nhưng nibbana lại không phải là một hiện tượng như vậy. Nó là một trạng thái nguyên thủy, là một thực tại chân đế. Và nó tồn tại. Tuy nhiên, sự tồn tại của Niết-bàn là rất khó giải thích. Chúng ta có thể nói về Niết-bàn theo một cách tiêu cực, nhưng thực tế thì không phải là như vậy. Tuy nhiên, lại rất khó để giải thích vậy nó là gì. Chúng ta có thể mô tả rằng trạng thái Niết-bàn là sự chấm dứt của các tiến trình thân và tâm. Khi hành thiền, lúc ban đầu chúng ta quan sát các tiến trình trên thân, bất cứ điều gì xảy ra trong cơ thể, các rung động, các chuyển động, nóng hay lạnh, cứng hay mềm,... Chúng ta cũng quan sát các tiến trình trong tâm mình, rất nhiều thứ, nhiều cảm xúc, nhiều suy nghĩ, những sự tham lam, sân hận, hay thậm chí cả những trạng thái tâm tích cực như tâm từ, tâm bi, chánh niệm, tâm định, tâm xả, nhiều trạng thái tâm khác nhau mà chúng ta có thể quan sát được. Tuy nhiên, chúng ta vẫn chỉ đang quan sát các hiện tượng tự nhiên. Rồi khi chúng ta có được một sự hiểu biết đầy đủ về các hiện tượng thân và tâm này, khi trí tuệ mà chúng ta phát triển được từ việc quan sát những hiện tượng này trở nên thực sự trưởng thành, chín muồi, thì một cách tự nhiên, nó sẽ vượt lên trên cả các hiện tượng đang xảy ra. Đây là một điểm quan trọng

mà chúng ta cần phải ghi nhớ. Khi chúng ta hiểu được điều gì đó một cách trọn vẹn, đầy đủ thì bản chất của trí tuệ là nó sẽ đưa chúng ta vượt ra khỏi, đưa chúng ta vượt lên trên cả những phạm trù mà chúng ta vừa tìm hiểu. Nó sẽ vượt lên trên một cách tự nhiên. Bất cứ khi nào chúng ta hiểu được điều gì đó một cách trọn vẹn, trí tuệ sẽ vượt lên trên cả điều chúng ta vừa tìm hiểu.

Như vậy là khi hiểu được một cách trọn vẹn và đầy đủ về các hiện tượng trên thân và tâm, sự hiểu biết này sẽ đưa chúng ta vượt lên trên cả các hiện tượng thân và tâm, đó là một thực tại mà trong đó không còn có điều gì sinh – diệt nữa, chỉ có một sự bình an hoàn toàn, một sự tự do hoàn toàn. Rất khó để mô tả về những trạng thái này. Và khi một người trải nghiệm được trạng thái Niết-bàn này, nó cũng đi kèm cùng với một trí tuệ sâu sắc. Còn *jhana*, các tầng thiền an chỉ tịnh (một trạng thái tâm hợp nhất), chỉ là sự tập trung của tâm mà trong đó không còn có tham muốn, không còn có một trạng thái tâm tiêu cực nào xuất hiện. Đó chỉ là một cái tâm tập trung, tập trung vào một đề mục, một đối tượng nào đó. Nó vẫn có một đối tượng, một đề mục thế tục (để tâm quan sát). Bạn có thể nhập vào *jhana* bằng cách thực hành thiền tâm từ. Hoặc bạn có thể thành tựu *jhana* bằng cách quán niệm một trong các đề mục thiền định (*kasiṇa*), hay bất kỳ một đề mục nào khác mà bạn có thể phát triển *jhana*. Và đối với các tầng thiền định vô sắc giới, bạn thậm chí có thể quán niệm về tính không, thực sự tập

trung vào đó và trở nên rất định tĩnh và bình yên. Tính không cũng trở thành đề mục cho việc hành thiền định của bạn. Bởi vì chúng tôi dành quá nhiều thời gian ở trong rừng, rất nhiều năm và không có việc gì khác để làm, ngoại trừ đi khát thực, thọ thực và rồi hành thiền suốt cả ngày, nên chúng tôi đã thử rất nhiều kiểu hành thiền khác nhau, hứng thú và thử qua nhiều kiểu hành thiền khác nhau. Chúng tôi cũng đã thử hành thiền với đề mục là tính không và nhận thấy rằng, nó rất bình yên và rất giống với trạng thái Niết-bàn. Bởi vì, khi tâm của bạn vừa thể nhập vào tính không, nó trở nên rất định tĩnh và bình yên. Tuy nhiên, sự khác nhau ở đây là bạn có thể quay lại và thấy được rằng bạn đang quán niệm về tính không, đang quán niệm về một đề mục thiền định. Trong khi đó, nếu thực sự trải nghiệm được trạng thái Niết-bàn, bạn không thể làm được điều đó, không thể quay lại nhìn. Bởi vì, khoảnh khắc bạn quay lại và nhìn thấy những gì bạn đang nhận thức có nghĩa là bạn lại đang quan sát một hiện tượng tự nhiên, một trạng thái tâm rồi (và đó lại không phải là trạng thái Niết-bàn). Như vậy, khi một người đang trải nghiệm trạng thái Niết-bàn, người đó không thể trải nghiệm được trạng thái tinh thần đang trải nghiệm Niết-bàn. Đó là sự khác nhau giữa Niết-bàn và các tầng thiền an chỉ định.

Thật khó để nói về trạng thái Niết-bàn này. Tôi không biết liệu bạn có hiểu được hay không nữa. Và sau khi một người đã trải nghiệm được trạng thái Niết-bàn, tính cách của vị ấy sẽ thay đổi ở một mức độ nhất

định nào đó. Vị ấy sẽ không thể làm được một số việc mà vị ấy đã từng làm. Ví dụ như việc giữ giới. Vị ấy sẽ không nói dối, không thể nói dối được nữa. Vị ấy thậm chí còn không nghĩ đến việc nói dối nữa. Có rất nhiều chuyện sẽ xảy ra với vị ấy, không còn sự đồ kỵ, ghen tỵ nữa. Ngay trong quả thánh đạo đầu tiên của giác ngộ (quả Nhập lưu), vị thánh Nhập lưu vượt qua được tất cả những điều đó, không đồ kỵ, không ghen tỵ. Khi đó, mặc dù vẫn còn tham muốn một số điều nhất định, vị ấy sẽ không vi phạm bất kỳ một giới luật nào như sát sinh, trộm cắp, ngoại tình, nói dối hay uống rượu, vị ấy sẽ không làm những điều đó nữa. Vị ấy sẽ không làm một điều gì có hại cho ai, kể cả chính mình.

Có người cho rằng: “Tôi chỉ thích uống rượu thôi và điều không gây hại gì cho ai cả. Đâu có gì sai ở đó nhỉ?” Nhiều người lý luận như vậy. Uống rượu không tốt cho bạn. Do bởi chánh niệm là một điều rất quan trọng đối với bạn, nên bất cứ điều gì khiến bạn trở nên kém chánh niệm hoặc trở nên thất niệm đều thực sự có hại cho bạn cũng như cho tất cả mọi người. Ngay cả một người khi bình thường tỉnh táo, nhưng nếu không có tỉnh giác và chánh niệm thì vẫn mắc phải rất nhiều lỗi lầm. Huống gì nếu đã uống rượu vào, hay dùng bất kỳ loại chất làm say nào, thì điều đó thậm chí còn khiến bạn trở nên kém chánh niệm hơn, kém tỉnh giác hơn nữa. Do đó, bạn sẽ phạm phải nhiều lỗi lầm hơn. Điều gì sẽ xảy ra đối với những ai lái xe khi đang say rượu nhỉ? Họ gặp phải tai nạn. Chỉ

cách đây vài tuần, tôi đã chứng kiến một vụ tai nạn giao thông. Tôi đã không muốn nhìn, chỉ một cái liếc qua thôi, thật kinh khủng. Người lái xe bị đè nát và kẹt lại ở bên trong xe. Tôi không biết liệu người ta có đưa anh ta ra ngoài được hay không nữa. Tôi không nghĩ là anh ấy có thể sống sót. Chiếc xe đã bị nghiền nát nghiêm trọng. Tại sao nó lại xảy ra? Bởi vì mọi người đã không chánh niệm. Nếu bạn lái xe một cách chánh niệm, bạn sẽ không gặp phải một tai nạn giao thông khủng khiếp đến như vậy. Đôi khi bạn có thể bị va quệt, nhưng không sao cả, không lâm vào một vụ tai nạn khủng khiếp đến vậy. Còn rất nhiều thứ khác cũng xảy ra một cách tương tự như vậy.

Khi một người thành tựu được thánh quả hoặc trải nghiệm được Niết-bàn, vị ấy sẽ trở nên chánh niệm hơn. Chánh niệm trở nên khá tự nhiên đối với vị ấy, không được 100% chánh niệm, nhưng mức độ chánh niệm sẽ cao hơn trước đây. Và việc giữ giới cũng trở nên tự nhiên, không cần phải cố gắng vượt qua tham muốn, không cần phải cố gắng kiềm chế bản thân mình để không làm một điều gì đó nữa. Sẽ là tự nhiên khi thậm chí vị ấy còn không nghĩ đến việc làm những điều đó nữa. Ví dụ như không thể nghĩ đến việc ngoại tình. Không cố gắng để kiểm soát, nhưng thậm chí còn không nghĩ đến việc kiểm soát nữa. Nó trở nên tự nhiên đối với vị ấy.

Câu hỏi: Nhiều người cho rằng hoặc được cho rằng họ đã đạt đến trạng thái Niết-bàn. Làm cách nào để có

thể phân biệt được trạng thái Niết-bàn đích thực với những trạng thái khác có vẻ giống với trạng thái Niết-bàn nhưng thực chất lại không phải?

À, một số người cũng đã đặt câu hỏi này với Ngài **Ledi Sayadaw**. Và Ngài đã dạy rằng: “Hãy đợi cho đến khi bạn bước vào thế giới và đối mặt với những tình huống khó khăn khác nhau. Những tình huống đó sẽ kiểm tra bạn và bạn sẽ tìm ra câu trả lời”. Bởi vì bạn không thể giả vờ quá lâu được, bạn không thể lừa dối chính mình quá lâu được. Khi bạn ở trong các tầng thiền định sâu sắc, tâm của bạn tạm thời được tự do thoát khỏi những cấu uế và bạn cảm thấy như mình không còn cấu uế nào ở trong tâm nữa. Nhưng khi bước trở lại vào thế giới ngoài kia, khi sống với đủ mọi loại người, những tình huống thực tế đó sẽ kiểm tra bạn và bất cứ một phiền não nào còn ở bên trong bạn sẽ lại lộ diện. Nếu thành thật với chính mình, bạn có thể thấy rằng: “Ồ, tôi vẫn còn những phiền não này trong tâm mình”.

Câu hỏi này cũng tương tự với câu hỏi trước. “Làm thế nào để phân biệt Niết-bàn với các tầng thiền an chỉ tịnh cao nhất?”

Như tôi vừa giải thích, khi bạn đang thể nhập vào một tầng thiền an chỉ tịnh, bạn vẫn có thể quan sát cái tâm thiền đó, trạng thái tâm đó. Nhưng khi bạn đang trải nghiệm trạng thái Niết-bàn, thì bạn lại không thể quan sát được sự trải nghiệm đó. Không thể quan sát được

sự hay biết hoặc kinh nghiệm về Niết-bàn. Ví dụ, khi hành thiền, chúng ta hay biết được một điều gì đó và chúng ta cũng có thể hay biết được cả cái sự hay biết đó. Bản thân sự hay biết đó có thể trở thành đề mục cho việc hành thiền của chúng ta. Điều này là quan trọng, và chúng ta nên gieo trồng điều này. Khi bạn bắt đầu hay biết được sự hay biết, sự hay biết sẽ trở nên ngày càng mạnh mẽ hơn. Nếu bạn không hay biết được sự hay biết, đôi khi bạn vẫn có thể cảm nhận kiểu như: Bạn biết rằng, mình đang hành thiền. Nhưng khi bạn hay biết được cả sự cái sự hay biết này thì bạn có thể thấy rằng, bản thân cái hay biết đó cũng chính là một trạng thái tâm. Trong khi đó, nếu một người đang trải nghiệm trạng thái Niết-bàn, vị ấy không thể quan sát lại được sự hay biết về Niết-bàn đó nữa. Rất rắc rối, rất khó để giải thích. Có một trạng thái tâm, nhưng trạng thái tâm đó không thể trở thành đối tượng của một trạng thái tâm khác. Điều đó có nghĩa là ý thức có hay biết nhưng nó lại không thể hay biết được chính nó. Đối tượng là Niết-bàn và chủ thể là sự hay biết về Niết-bàn. Nhưng thiền sinh lại không thể quan sát được sự hay biết đó. Khi hành thiền Vipassana, chúng ta vẫn có thể quan sát lại được sự hay biết. Nhưng khi trải nghiệm Niết-bàn, chúng ta lại không thể quan sát được cái trải nghiệm Niết-bàn đó. Nó vượt ra ngoài cả các hiện tượng thông thường. Niết-bàn không phải là một hiện tượng.

Liên tục chứng ngộ thánh quả Tu-đà-hoàn hay từ bỏ việc đó để thành tựu thánh quả Tư-đà-hàm?

Một câu hỏi khác cũng tương tự như trên. Và câu hỏi tiếp theo là: “Thiền sinh có cần phải từ bỏ trải nghiệm thánh quả Tu-đà-hoàn (*sotapatti*) để tiếp tục thành tựu thánh quả Tư-đà-hàm (*sakadagami*) hay tốt hơn là liên tục chứng ngộ lặp đi lặp lại thánh quả Tu-đà-hoàn cho đến khi mức độ tuệ giác trở nên rõ ràng hơn? Nghĩa là sau khi một người đã đạt được tầng thánh đầu tiên (*sotapatti magga*), vị ấy có cần phải từ bỏ trải nghiệm chứng ngộ thánh quả Tu-đà-hoàn không?”

Nếu một thiền sinh muốn hành thiền để thành tựu đạo quả Tư-đà-hàm, vị ấy phải quyết đoán về mục đích này, và cần đặt ra cho mình một thời hạn để đạt được mục đích đã đề ra. Vị ấy có thể phát nguyện như sau: “Trong một vài ngày, tôi sẽ không trải nghiệm thánh quả Tu-đà-hoàn. Trong một vài ngày, ba ngày hoặc trong vòng một tuần, tôi sẽ hành thiền với quyết tâm thành tựu đạo quả Tư-đà-hàm”. Bạn cần đặt ra một thời hạn. Và khi đó, bạn biết điều gì sẽ xảy ra không? Bạn sẽ không bao giờ quay trở lại trải nghiệm thánh quả Tu-đà-hoàn nữa. Liệu bạn có thích điều đó không? Bạn không thích điều đó. Bởi vì, thể nhập vào thánh quả Tu-đà-hoàn là một trải nghiệm rất bình yên. Bạn đã thành tựu được nó. Và bất cứ khi nào bạn không còn muốn trải nghiệm các nhận thức thể tục nữa, thì bạn có thể quyết định hoặc quyết đoán rằng, bây giờ tôi thực hành thiền Vipassana để thể nhập vào

phala samāpatti – thiền quả. Và khi pháp hành thiền Vipassana của bạn trở nên mạnh mẽ hơn, thì một cách tự nhiên bạn sẽ thể nhập vào thiền quả và rồi bạn sẽ không còn trải nghiệm bất kỳ một trải nghiệm thế tục nào nữa. Nó giống như đi nghỉ dưỡng, bạn nghỉ ngơi khỏi mọi tình huống và sự kiện thế tục. Trạng thái đó rất định tĩnh và bình yên, là điều bạn xứng đáng được hưởng. Và bạn lại không chắc là liệu rằng mình sẽ thành tựu được giai đoạn giác ngộ tiếp theo vào ngày hôm đó hay vào tuần đó. Vì không chắc chắn được điều đó, nên bạn cần quyết đoán và đặt ra một thời hạn rằng, trong tuần này tôi sẽ không chứng nghiệm thánh quả Tu-đà-hoàn, mà thay vào đó tôi sẽ hành thiền với mục đích thành tựu được thánh quả cao hơn.

Tái sinh?

Câu hỏi: Theo Ngài thì sự tái sinh được định nghĩa như thế nào ạ?

À, chúng ta lại nói về sự tái sinh. Chúng ta cần phải phân biệt hai loại sự thật. Tôi đã được hỏi câu hỏi này nhiều lần. Có hai loại sự thật: Sự thật quy ước (tục đế) và sự thật tuyệt đối (chân đế). Trong tiếng Pali chúng được gọi là *samutī sacca* và *paramattha sacca*. Khi nói về luân hồi, tái sinh (*saṃsāra*), chúng ta nói như thể là có một người đi từ cuộc sống này sang một cuộc sống khác. Theo sự thật quy ước, điều này là đúng. Bất cứ khi nào Đức Phật nói về nghiệp và quả của

nghiệp, Ngài đều dùng sự thật quy ước này, *sammuti sacca*. Mỗi khi thực hành thiền tâm từ, chúng ta niệm tưởng đến những con người cụ thể và họ cũng là các sự thật quy ước. Họ là những con người, những người đàn ông và những người phụ nữ. Chúng ta cầu nguyện cho cha mẹ mình rằng: “Nguyện cho mẹ tôi được hạnh phúc. Nguyện cho cha tôi được hạnh phúc”. Như vậy, chúng ta niệm tưởng đến cha hoặc mẹ mình và đó là chúng ta đang nghĩ đến những con người cụ thể, đó là *sammuti sacca* – tục đế. Cùng theo một cách tương tự, khi nói về luân hồi và tái sinh – *samsāra*, là chúng ta đang bàn về hiện tượng đó như thể họ là những con người chết đi và lại được tái sinh. Đó là một giải thích mang tính đơn giản, dễ hiểu.

Tuy nhiên, xét cho cùng thì trong mỗi một giây phút đều có các hiện tượng vật chất xảy ra, hàng tỷ tỷ hiện tượng vật chất cũng như hàng tỷ tỷ hiện tượng tinh thần xảy ra trong mỗi một giây trôi qua. Bạn có biết máy tính ngày nay hoạt động nhanh đến mức nào không? Bây giờ, CPU đã đạt được tần số vượt quá một gigahertz mỗi giây. Đó là một tốc độ rất, rất nhanh. Và mọi người vẫn đang tiếp tục phát triển những chiếc máy tính thậm chí còn nhanh hơn thế nữa. Ngay cả một chiếc máy tính cũng có thể hoạt động ở tốc độ gigahertz mỗi giây. Tuy nhiên, tâm chúng ta còn có thể hoạt động nhanh hơn cả tốc độ đó. Bất cứ điều gì đang xảy ra ở hiện tại chỉ thuần túy là các hiện tượng, một chuỗi các hiện tượng liên tục, một tiến trình. Và khi một người chết đi, các hiện

tượng vật chất sẽ dừng lại. Tim ngừng đập và não ngừng hoạt động. Nhưng tiến trình tâm thì vẫn tiếp tục mà không bị gián đoạn. Khi chúng ta còn sống, tâm của chúng ta có các chu kỳ hoạt động và các chu kỳ nghỉ ngơi. Ở giữa hai chu kỳ hoạt động của tâm sẽ có một chu kỳ nghỉ ngơi. Mọi thứ cứ xảy ra liên tục như vậy. Chu kỳ nghỉ ngơi này giống hệt với tâm tái sinh. Chúng ta không ý thức được trạng thái tâm đó. Vào lúc chết, điều xảy ra là, sau một chu kỳ hoạt động của tâm, sẽ có một chuỗi lặp đi lặp lại các nhận thức bao gồm một cặp: Sự nhận biết chu kỳ nghỉ ngơi và chính cái tâm tái sinh đó – chính cái chu kỳ nghỉ ngơi đó. Chúng ta không thể chết khi tâm đang ở trong chu kỳ hoạt động, khi đang ở trong quá trình hoạt động tích cực của tâm. Chúng ta chỉ có thể chết sau một chu kỳ hoạt động của tâm. Khi tái sinh, nhận thức đầu tiên là giống hệt với trạng thái nghỉ ngơi này của tâm. Và sau đó là một chu kỳ hoạt động khác, sự tái sinh của tâm. Tiến trình này hoàn toàn giống với những gì đang xảy ra ở trong hiện tại (khi chúng ta đang sống). Không có bất kỳ một sự gián đoạn nào giữa cái chết và sự tái sinh. Đó là một tiến trình liên tục. Sự khác biệt duy nhất là tiến trình tâm sẽ xảy ra, sẽ khởi sinh cùng với các hiện tượng vật chất ở trên một cái thân khác. Thực sự là không có sự khác biệt ở đó (giữa sự tái sinh sau cái chết và sự tái sinh liên tục khi đang còn sống).

Khi có thể theo dõi trạng thái tâm mình một cách chặt chẽ, đôi khi chúng ta có thể trải nghiệm được khoảng

giữa của hai chu kỳ hoạt động tích cực của tâm mình. Nó rất ngắn ngủi. Và bạn có thể thắc mắc rằng, làm sao điều đó có thể xảy ra được nhỉ? Bởi vì nó quá là ngắn ngủi. Tuy nhiên, điều này là hoàn toàn có thể. Bất cứ khi nào chúng ta trải nghiệm một điều gì đó thì thực ra là đang có rất, rất nhiều triệu lần các chu kỳ tâm hoạt động sinh khởi lên. Bởi vì chúng giống y hệt nhau, nên mặc dù sinh khởi nối tiếp nhau một cách riêng lẻ, nhưng nó lại giống như việc bạn đang chiếu cùng một hình ảnh giống hệt nhau lên màn hình. Nếu bạn chiếu cùng một bức hình giống hệt nhau lên màn hình thì nó sẽ xuất hiện như thế nào trên màn hình nhỉ? Trên thực tế thì chỉ là cùng một hình ảnh liên tiếp xuất hiện và biến mất trên màn hình, nhưng hình ảnh mới hiện ra lại giống hệt với hình ảnh vừa biến mất. Nếu vậy thì bạn sẽ thấy cái gì trên màn hình? Trên màn hình sẽ chỉ thấy một hình tĩnh, liên tục. Vâng, bạn có cảm giác rằng, đó chỉ là một hình ảnh tĩnh. Những gì bạn thấy được trên màn hình chỉ là một hình ảnh tĩnh. Và theo một cách tương tự, khi đã phát triển được một mức độ định tâm và chánh niệm rất sâu sắc, nếu quan sát các trạng thái tâm của mình, bạn sẽ thấy rằng chúng cứ xuất hiện lặp đi lặp lại, giống y hệt nhau. Bạn thấy tâm như thể nó chỉ là một tâm tĩnh. Tuy nhiên, với một mức độ định tâm và chánh niệm sâu sắc, bạn có thể quan sát được trình tự xảy ra của các tâm giống y hệt nhau này. Nhưng để đạt được đến mức độ sâu sắc đó là một điều rất khó. Bạn sẽ cần rất nhiều thời gian và sự rèn luyện để có thể quan sát và thấy được các trình tự xảy ra ở trong

tâm mình. Và bởi vì các tâm giống hệt nhau này xuất hiện hàng tỷ lần nên bạn có thể thấy được hết cái này đến cái khác, rất thú vị. Tâm khảo sát đối tượng, tâm quyết định rằng, à nó là như vậy, tâm chấp nhận đối tượng mà nó đang hay biết và rồi tâm hứng thú với đối tượng đó. Bạn có thể thấy được tất cả những điều này. Nhưng đó không phải là một điều dễ làm được. Cho nên, thỉnh thoảng bạn sẽ cảm nhận được rằng có một khoảng giữa của tâm hay biết ở hiện tại và tâm hay biết kế tiếp.

Và đây là các câu hỏi trong tiếng Miến Điện. Câu hỏi đầu tiên là ... Không, điều này là không đúng. Chỉ duy trì việc giữ ngũ giới không thôi sẽ không đảm bảo rằng, bạn sẽ không bị tái sinh vào một cảnh giới thấp kém hơn. Và một câu hỏi khác là... Điều này là đúng khi bạn thành tựu thánh quả Tu-đà-hoàn (thánh quả Nhập lưu), nghĩa là bạn đã thành tựu được tầng giác ngộ thứ nhất. Khi đó bạn giữ được ngũ giới một cách tự nhiên. Nó trở nên tự nhiên đối với tất cả mọi hoạt động của bạn.

Các câu hỏi khác

“Nếu điều này là đúng, xin Ngài hãy giải thích thêm chi tiết.” Ồ..., tôi không biết phải giải thích chi tiết như thế nào đây. Tôi đã nói về điều này rồi. Chúng ta đã làm rất nhiều điều thiện cũng như rất nhiều điều bất thiện. Và chúng ta không thể xác định được hoặc không thể biết được chính xác điều gì sẽ “trở quả” khi

chúng ta chết. Tuy nhiên, một cách tự nhiên thì bất cứ một thói quen nào mà chúng ta thường huân tập thì chúng sẽ xuất hiện khi chúng ta sắp chết. Mặc dù chúng ta đã làm rất nhiều việc bất thiện, nhưng chúng ta cũng đã làm rất nhiều việc thiện. Do bởi việc thiện có sức mạnh lớn hơn việc bất thiện, nên chúng ta mới được sinh ra ở đây, làm người. Nếu không thì chúng ta đã không ở đây, trong cuộc sống này.

Và câu hỏi kế tiếp, câu hỏi thứ ba là: Nếu là một người lính, phải giết người, thì như vậy có vi phạm giới luật không ạ? Nếu đã giết người thì làm sao có thể gọi là giữ giới được. Và liệu có thể gọi là chánh mạng không, khi làm một người lính? Đây là một câu hỏi rất khó. Tuy nhiên, giết chóc không thể là chánh mạng được.

Câu hỏi số bốn là... Vâng, tôi cũng đọc được về điều này. Tôi đã sống khoảng hai tháng ở Popa, Miến Điện, một nơi rất nổi tiếng về các vị phù thủy. Tuy nhiên, tôi lại chưa bao giờ tìm thấy được một vị phù thủy nào ở Popa. Mặc dù tôi có thấy những người đang rèn luyện để trở thành phù thủy, nhưng tôi lại chưa bao giờ thực sự thấy một vị phù thủy nào cả. Với kinh nghiệm của bản thân mình, tôi không thể nói về những điều này. Bởi vì, đây là những thứ mà tôi chưa từng có kinh nghiệm, chưa từng trải qua. Do đó, tôi không thể phát biểu bất cứ điều gì từ kinh nghiệm của riêng mình. Tôi chưa bao giờ gặp một vị phù thủy nào.

Đó là tất cả các câu hỏi mà tôi nhận được vào ngày hôm nay. Và bây giờ, tôi muốn quay trở lại với câu hỏi: “Làm một nhà sư thì sẽ là như thế nào?”

Việc xuất gia rất phù hợp với tính cách của tôi. Và tôi đã rất hạnh phúc khi được là một nhà sư trong 27 năm qua. Đối với tôi, đó không phải là một lối sống khó khăn. Ngược lại, đối với tôi sống cuộc đời xuất gia giống như cá được sống trong nước. Đối với những ai có thiên hướng tự nhiên muốn trở thành tu sĩ thì đó không phải là một cuộc sống khó khăn. Tuy nhiên, vẫn có những khó khăn nhất định. Bạn có nghe về các khó khăn trong cuộc sống xuất gia chưa? Khó khăn duy nhất của tôi là mọi người cúng dường tôi quá nhiều vật thực. Và đôi lúc, họ rất khó chịu khi tôi không ăn hết được những gì họ cúng dường. Gần đây, có một vị thậm chí đã rất khó chịu và phát biểu rằng: “Vị sư này muốn sống thọ, nên ông ấy không chịu ăn những gì tôi cúng dường”. Vâng, đó là một cuộc sống khó khăn. Và đó là tất cả các câu hỏi của ngày hôm nay. Rất vui khi có dịp gặp và trò chuyện với các bạn vào ngày hôm nay. Tôi hy vọng chúng ta sẽ còn có dịp gặp lại nhau. Bây giờ thì tôi phải quay trở về với một chặng đường dài và có những công việc khác để làm. Tôi cũng phải nghỉ phép nữa. Để kết thúc buổi nói chuyện và thảo luận về Pháp của chúng ta vào chiều nay, hãy cung kính Tam bảo bằng câu tụng: “*Imaya dhammanu, dhamma pati-pattiya, Buddham pujemi*”.

- *Imaya dhammanu, dhamma pati-pattiya, Buddham pujemi.*
- *Imaya dhammanu, dhamma pati-pattiya, Dhamma pujemi.*
- *Imaya dhammanu, dhamma pati-pattiya, Sangham pujemi.*

Con xin đem hết lòng thành kính đánh lễ Phật bảo, Pháp bảo, và Tăng bảo, bằng việc thực hành pháp hành này, để dẫn tới giải thoát.

Tiểu sử Thiền sư Sayadaw U Jotika



Thiền sư Sayadaw U Jotika sinh ngày 05/08/1947 trong một gia đình Hồi giáo ở Miến Điện. Ngài được giáo dục trong một trường truyền giáo của nhà thờ Thiên Chúa giáo, tốt nghiệp kỹ sư ngành điện tử và nghiên cứu sâu rộng về khoa học, tâm lý học và triết học phương Tây. Ngài đã lập gia đình và là cha của hai người con gái, trước khi xuất gia làm một nhà sư Phật giáo nguyên thủy. Ngài đã trải qua hơn 20 năm sống trong rừng sâu để độc cư tu thiền, sau đó chuyển về sống tại cố đô Yangon của Miến Điện.

Sayadaw U Jotika là một thiền sư rất được kính trọng và nổi tiếng ở Miến Điện và trên thế giới. Mặc dù sinh ra và lớn lên ở Miến Điện, song thiền sư có một vốn hiểu biết uyên bác về nhiều nền văn hoá khác nhau. Ngài cũng đã từng nghiên cứu sâu rộng về văn hoá Tây Phương và đã nhiều năm sinh sống ở nước ngoài. Những bài giảng của Thiền sư Sayadaw U Jotika được các học trò ghi lại và xuất bản thành nhiều tác phẩm nổi tiếng, trong đó có: *Cuộc đời là một hành trình tâm linh*, *Ngôi nhà chánh niệm*, *Bản đồ hành trình tâm linh*, *Tuyệt giữa mùa hè*, ...