



NỖI LOẠN VÀ TỰ DO

Thiền sư SAYADAW U JOTIKA

Việt Hùng dịch

Nổi loạn và tự do

Thiền sư Sayadaw U Jotika
Việt Hùng *địch*

Sách nói

Phiên bản sách nói miễn phí được đăng tại đường dẫn
bên dưới, hoặc quét mã QR để nghe:

<https://viethungnguyen.com/2017/08/12/loi-loan-va-tu-do/>

SCAN ME



Thiết kế bìa: Nguyễn Phúc
V. 01.02

Lời người dịch

Dưới đây là bài dịch sang tiếng Việt một bài giảng của Ngài Sayadaw U Jotika. Đó là một buổi hỏi đáp giữa Ngài với các thiền sinh. Quá tâm đắc với nội dung, tôi đã ngồi xuống, lần lượt nghe và dịch Việt. Và chính thông qua việc dịch Việt này, tôi lại càng thấy rõ hơn, học thêm được nhiều điều hơn so với việc chỉ nghe (mà đôi khi cái tai không thể nắm hết được ý tứ). Xin chia sẻ đến mọi người ở đây và hy vọng mọi người cũng sẽ học hỏi được nhiều điều sâu sắc từ những lời giảng và câu trả lời của Ngài. Việc dịch thuật chắc chắn sẽ không tránh khỏi những thiếu sót do hạn chế về ngôn ngữ cũng như kiến thức và trải nghiệm. Xin mọi người vui lòng lượng thứ. Xin được mạn phép đặt tiêu đề cho bài dịch này là **Nổi loạn và Tự do**.

Con xin thành kính tri ân những lời dạy quý báu của Ngài. Con cầu mong Ngài được an lành, sức khỏe và thuận lợi nhất trên con đường tu tập của Ngài.

Việt Hùng

Nổi loạn và tự do

Tôi đã là một “kẻ nổi loạn” từ khi tôi còn nhỏ. Tôi được gọi như vậy, dù thậm chí tôi còn chưa biết và hiểu được chữ “nổi loạn” là gì nữa. Và sau đó, tôi đã tìm thấy được nghĩa của hai chữ “nổi loạn” này. Đó là do tôi muốn tự suy nghĩ và làm mọi việc theo cách riêng của tôi.

Kể từ khi tôi còn rất trẻ, bố mẹ của tôi và thầy giáo của tôi nhận thấy rằng rất khó dạy bảo tôi. Bởi vì tôi không lắng nghe ai cả. Điều đó không có nghĩa rằng tôi không tôn trọng họ. Có thể những điều họ bảo tôi là đúng, cũng có thể là sai, ai mà biết được. Nhưng cứ như vậy, tôi đã tự suy nghĩ từ khi còn rất trẻ và cố gắng tìm tòi những gì tôi muốn biết theo cách riêng của tôi. Đó là một phương cách khó khăn và mất nhiều thời gian hơn.

Nhưng tôi muốn học hỏi theo phương cách khó khăn hơn đó. Bởi vì như vậy thì sẽ học hỏi được mọi thứ rất tốt. Nếu bạn nghĩ bạn sẽ học hỏi mọi thứ một cách dễ dàng thì bạn sẽ học một cách hời hợt.

Tôi muốn dạy bản thân tôi mọi thứ. Khi tôi còn trẻ, tôi muốn đọc các cuốn sách tự học cho mọi chủ đề. Để có thể tự tìm tòi, bạn cần phải làm việc nghiêm túc. Tôi cũng học được điều này từ những lời dạy của Đức Phật. Tôi bắt đầu đọc sách về Phật pháp kể từ khi 12

tuổi. Trước đó, tôi đọc rất nhiều các sách truyện, các câu chuyện về thám hiểm. Đến năm 12 tuổi, tôi chuyển sang đọc các sách nghiêm túc hơn về Phật pháp, triết học. Tôi không có ý nói rằng tôi có thể hiểu tất cả mọi thứ tôi đọc được. Tôi còn quá nhỏ. Nhưng tôi biết rằng tôi đã bị lôi cuốn bởi Phật pháp từ khi tôi còn trẻ. Và khi tôi đọc sách, điều làm tôi thích thú với Phật pháp chính là từ một đề nghị sâu sắc của Đức Phật (trong tiếng Pali) như sau: “Bản thân bạn chính là nơi nương tựa của chính bạn.” Các lời dạy kế tiếp như sau: “Bằng cách đào tạo bản thân và thiết lập một kỷ luật tốt cho bản thân, bạn có thể đạt được sự nương tựa vào chính bản thân mình – một điều rất khó để đạt được.”

Khi còn trẻ, tôi đã không thể hiểu được hết chiều sâu ý nghĩa sâu sắc của lời dạy này. Tôi chỉ có thể hiểu được một cách hời hợt câu đầu. Nhưng kể cả với một sự hiểu biết hời hợt đó thôi cũng đã đủ thay đổi hoàn toàn thái độ và cuộc sống của tôi. Bởi vì ở câu đầu tiên, Đức Phật đã dạy chính bản thân bạn là nơi nương tựa của bạn. Điều đó lạ thường, không thể tin được. Bởi vì thường thì mọi người cần phải nương tựa vào một ai đó khác với bản thân. Nhưng ở đây, Đức Phật lại dạy rằng bản thân chúng ta chính là nơi nương tựa của chúng ta. Tôi suy nghĩ nhiều về điều này. Tôi là người hứng thú với việc suy nghĩ.

Tôi đọc từng chữ kỹ càng và cố gắng hiểu ra ý nghĩa của lời dạy. Tôi suy nghĩ về nó hết lần này đến lần khác. Bản thân bạn là nơi nương tựa của chính bạn. Bạn có thể là nơi nương tựa cho chính bạn. Bạn có thể tin cậy vào chính bản thân bạn. Như vậy có nghĩa

là bạn có thể huấn luyện bản thân bạn để bạn có thể nương tựa, tin cậy vào chính bạn. Điều này mang lại cho tôi rất nhiều sự mạnh dạn và tự tin để bắt đầu suy nghĩ rằng, vâng tôi có thể tin tưởng vào chính bản thân tôi. Tôi có thể học hỏi, tôi có thể tìm tòi. Tôi có thể trải nghiệm và tôi có thể tìm ra những giải đáp từ các trải nghiệm đó. Điều này mang lại cho tôi sự mạnh dạn để tìm tòi cho chính bản thân tôi. Và bởi vì tôi đọc nhiều về các tôn giáo khác nhau cũng như các dòng triết học khác nhau, tôi càng quý trọng hơn lời dạy của Đức Phật về việc bạn có thể tin cậy vào chính bản thân. Bởi vì, trong hầu hết các trường hợp thì mọi người không được khuyến khích các suy nghĩ của chính bản thân. Hầu như rằng, độc giả luôn được đề nghị nên lắng nghe theo lời khuyên của tác giả. Trong khi ở đây thì Đức Phật lại dạy rằng bạn có thể tin cậy vào chính bản thân bạn, nương tựa vào chính bản thân bạn và có thể tự tìm tòi cho bản thân bạn. Và khi tôi đọc tiếp, tôi tìm thấy được lời dạy của Đức Phật rằng: “Bạn có thể thực hành để tìm ra câu trả lời cho chính bản thân bạn về việc Pháp (Dhamma) là đúng hay sai.” Như vậy, Đức Phật mời mọi người trải nghiệm, thí nghiệm và tự tìm lấy câu trả lời.

Khi tôi nghĩ rằng tôi có thể tin cậy vào chính mình, tôi có thể trải nghiệm và tìm thấy được câu trả lời cho bản thân, tôi không có ý nói rằng tôi sẽ không nhận bất cứ lời khuyên nào của ai. Tôi có rất nhiều thầy, và thực ra là rất nhiều thầy giỏi. Và tôi vô cùng biết ơn họ về những gì họ đã dạy bảo tôi. Nhưng bất cứ khi nào tôi học được điều gì, tôi mang ra thực hành ngay. Khi thực hành, tôi sẽ thấy được kết quả. Và từ kết quả đó, tôi có thể kết luận được rằng điều này là thực

tế hay không, là có thể làm được hay không, điều này là tốt hay không. Như vậy, tất cả chúng ta đều cần những lời khuyên và dạy bảo từ các bậc thầy. Nhưng chúng cần được mang ra thực hành và đưa ra kết luận từ kết quả của việc thực hành. Chỉ tin vào lời dạy mà không mang ra thực hành thì rất hời hợt.

Khi tôi đọc lời dạy này lần đầu tiên, nó luẩn quẩn ở trong đầu tôi và tôi nghiền ngẫm nhiều về lời dạy này của Đức Phật. Ngay cả bây giờ, hàng ngày tôi vẫn suy nghĩ về lời dạy này. Từ khi học được điều này, tôi tự hỏi bản thân làm cách nào để tôi có thể dựa vào bản thân? Bởi vì khi chúng ta còn trẻ, chúng ta thường dựa dẫm vào cha mẹ của chúng ta. Họ cho chúng ta những gì chúng ta cần, cũng như dạy dỗ chúng ta. Chúng ta dựa dẫm vào thầy, cô của chúng ta, những người dạy chúng ta và bảo chúng ta nên làm gì. Nhưng rồi chúng ta lớn lên, chúng ta phải tự tìm tòi cho bản thân. Nên tôi bắt đầu nghĩ rằng, tôi phải học hỏi nhiều hơn nữa. Tôi phải thực hành những gì tôi đã học được. Và từ đó, tôi bắt đầu đọc nhiều, nhiều sách hơn và tự suy nghĩ cho bản thân.

Tôi đã mắc rất nhiều sai lầm. Và tôi cũng đã học hỏi được nhiều từ những sai lầm đó. Điều này rất quan trọng. Đừng sợ mắc phải sai lầm. Bởi vì khi chúng ta làm bất cứ việc gì, thông thường thì chúng ta không thể có được đầy đủ kiến thức. Và nếu chúng ta sợ mắc phải sai lầm, chúng ta có thể sẽ thậm chí còn không dám cố gắng thử làm. Như vậy, sợ hãi cản bước chúng ta. Khi chúng ta sợ hãi, chúng ta không muốn hành động, chúng ta sợ mắc phải sai lầm. Đừng sợ hãi như vậy. Khi bạn phạm một sai lầm, mọi người sẽ cho

bạn biết: “Ồ, bạn đã phạm sai lầm. Tôi đã nói trước rồi. Bạn không lắng nghe và bạn đã phạm sai lầm này.” Nếu tôi nghe như vậy, tôi sẽ trả lời: “Đúng là tôi đã không lắng nghe anh và tôi đã phạm sai lầm. Và tôi đã nhận ra rằng đây là một sai lầm. Tôi học hỏi được từ sai lầm này.”

Và như vậy, tôi phải tự nhắc nhở bản thân rằng, đừng phạm một sai lầm hai lần. Học từ những sai lầm của bạn. Và đó là một cách tốt để học hỏi. Nhưng trước khi tôi làm bất cứ một việc gì, tôi suy nghĩ rất kỹ. Tôi cố gắng hình dung tất cả những nguy hiểm mà tôi có thể gặp phải. Và rất cẩn trọng, tôi thực hành mọi thứ. Như vậy thì nếu tôi phạm phải một sai lầm, thì trước khi sai lầm trở nên quá lớn, tôi đã có thể nhận biết rằng tôi đang phạm sai lầm. Và tôi sửa chữa bản thân ngay tức khắc. Bằng cách đó, tôi đã học được nhiều thứ theo một phương cách khó khăn – những điều mà Đức Phật đã dạy, được gọi là chân lý. Tôi khuyến khích các bạn trẻ học, học thêm nữa, thực hành thêm nữa, và tự tìm ra chân lý cho bản thân. Và tôi tin rằng, hầu hết các bạn ở đây cũng đang học và thực hành. Nên nếu các bạn có bất cứ câu hỏi nào, đừng do dự để hỏi tôi. Hoặc ghi câu hỏi vào giấy và gửi lên đây cho tôi.

Tôi sẽ chia sẻ với các bạn ý nghĩa của hai câu cuối: “Bằng cách đào tạo bản thân và thiết lập một kỷ luật tốt cho bản thân, bạn có thể đạt được sự nương tựa vào chính bản thân mình – đó là một điều rất khó để đạt được.” Khi tôi còn trẻ, tôi không hiểu được điều này có nghĩa là gì? Đào tạo bản thân tốt, thiết lập một kỷ luật cho bản thân tốt? Làm cách nào để đào tạo

bản thân? Làm sao để thiết lập kỷ luật cho bản thân?
Bạn đào tạo chính bạn như thế nào?

Tôi đã đọc thêm rất nhiều sách và tìm thấy rằng, bạn có thể thiết lập kỷ luật cho bản thân bằng cách tuân theo ngũ giới. Giới chính là kỷ luật. Tôi đã cố gắng tốt nhất để không làm việc gì có thể gây hại đến người khác. Khi còn trẻ, tôi đã rất hoài nghi. Tôi đã không tin vào bất cứ điều gì. Nhưng tôi đã tin vào một số điều, một số ít nguyên lý và giá trị. Tôi không tin rằng, làm hại các sinh vật sống khác có thể mang lại lợi ích cho bản thân. Bằng cách tạo ra các vấn đề hoặc gây hại cho các sinh vật sống khác, tôi sẽ không gặt hái được bất cứ một kết quả tốt nào. Đó là điều mà tôi tin. Và tôi đã cố gắng tốt nhất để không hại một sinh vật sống nào.

Và một điều khác nữa, một thứ khó trình bày và khó thực hành, đó là sự chân thật. Chân thật có một ý nghĩa rất rộng. Đối với tôi, ý nghĩa quan trọng nhất của chân thật là không vờ như bạn biết về một điều gì đó, trong khi thực sự bạn không biết. Không giả vờ. Không giả vờ như thử bạn tin vào một điều gì đó trong khi bạn không thực sự tin. Và bởi vì như thế, tôi đã gặp phải rắc rối nhiều lần.

Tôi sẽ chia sẻ với bạn một vài chi tiết về cuộc đời của tôi. Tôi phải điền mẫu để xin vào học đại học. Có một mục thông tin hỏi về tôn giáo mà tôi theo. Tôi ghi xuống là chưa có tôn giáo nào cả. Tôi có thể ghi xuống bất cứ thứ gì mà không có ai sẽ kiểm tra cả. Nhưng tôi đã ghi xuống chưa có tôn giáo nào cả. Trong nhiều năm, tôi đã ghi như vậy. Vẫn đang cố gắng tìm kiếm.

Tôi chưa chắc chắn. Bởi vì thực hành theo một tôn giáo nào đó thực sự là một việc nghiêm túc. Bạn không thể nói rằng bạn theo một tôn giáo mà bạn không thực sự như thế. Và tôi đã nghiên cứu về Phật pháp, tôi đã thực hành Phật pháp trong nhiều nhiều năm cho đến lúc tôi 25 tuổi. Vào một ngày nọ, khi tôi đang thiền, tôi cảm nhận được một niềm hỉ lạc tràn ngập. Tâm trí của tôi trở nên rất an định. Và tôi cảm thấy rất biết ơn Đức Phật. Một cách tự nguyện từ miệng tôi thốt ra những lời tán thán Phật, tán thán Pháp, tán thán Tăng. Tôi cảm thấy một sự biết ơn to lớn đến Đức Phật về những lời dạy của Ngài. Như vậy, từ việc tôi hành thiền, tôi nhận ra được cách tôi tự đào tạo và tự thiết chế kỷ luật cho bản thân tôi. Bởi vì, việc giữ năm giới chỉ có thể thiết chế kỷ luật cho hành động và lời nói của bạn mà thôi. Nhưng bằng việc hành thiền, bạn còn có thể thiết chế kỷ luật cho tâm trí và suy nghĩ của bạn nữa. Bởi vì khi hành thiền, bạn trở nên nhận biết hơn, tỉnh thức hơn. Nhận biết hơn và tỉnh thức hơn về tất cả mọi thứ: lời nói của bạn, hành động của bạn, và suy nghĩ của bạn. Tôi thì hứng thú hơn với tâm trí, với tâm lý học. Và khi tôi đọc về Phật pháp, tôi tập trung hơn vào các lời dạy về tâm trí. Khi tôi hành thiền, tôi hứng thú hơn với việc nhận biết các suy nghĩ. Khi tôi thực hành nhiều và nhiều hơn mỗi ngày, tôi nhận ra rằng tâm trí chúng ta rất hoang dại, như một con ngựa hoang chạy khắp nơi, mọi lúc, rất khó để chế ngự. Nhưng chỉ bằng việc quan sát tâm trí, quan sát các suy nghĩ đang diễn ra trong đầu của bạn, tôi nhận ra rằng khi tôi càng tỉnh thức và nhận biết, các suy nghĩ của tôi càng trở nên có trật tự hơn. Như vậy, sự tỉnh thức hay nhận biết này huấn luyện tâm trí trở nên trật tự hơn. Khi tâm trí

không được huấn luyện, nó trở nên hỗn loạn, nhảy từ suy nghĩ này đến suy nghĩ khác. Và hầu hết các suy nghĩ này đều không có lợi ích gì. Khi tôi chú ý nhiều hơn đến những gì tôi suy nghĩ, dần dần tôi nhận ra rằng hầu hết những gì tôi suy nghĩ đều không thực sự hữu ích. Chỉ bằng việc nhìn ra bản chất của suy nghĩ, điều đó có thể làm chậm lại tiến trình suy nghĩ và mang lại ngày càng ít hơn các suy nghĩ vô ích. Tâm trí trở nên trật tự hơn một cách tự động. Tôi thậm chí còn thấy mình suy nghĩ có hệ thống hơn. Nó có định hướng, từng bước dẫn đến những kết luận đúng đắn. Như vậy, sau khi hành thiền, tôi học được chiều sâu ý nghĩa một cách sâu sắc hơn trong lời dạy của Đức Phật: “Bằng cách đào tạo bản thân và thiết lập một kỷ luật tốt cho bản thân, bạn có thể đạt được sự nương tựa vào chính bản thân mình, một điều rất khó để đạt được.”

Vậy chỉ bằng cách hành thiền, chúng ta có thể thiết chế kỷ luật cho chúng ta và huấn luyện bản thân. Như vậy, thiền tập là huấn luyện, thiền tập là kỷ luật. Đó là kỷ luật cho tâm trí. Khi chúng ta huấn luyện tâm trí và thiết lập kỷ luật cho tâm trí, tâm trí chúng ta trở nên trật tự hơn, hiệu quả hơn, sáng tạo hơn. Và khi tâm trí trở nên an định hơn, trật tự hơn, bạn có thể nhìn thấy các sự việc một cách rõ ràng hơn. Bạn có thể nhìn thấy chân lý, thực tại của thân và tâm chúng ta. **Như vậy, chân lý và thực tại chúng ta cần biết ở ngay chính trong thân và tâm của chúng ta, không phải ở một nơi nào khác.** Nó không ở ngoài kia. Phật pháp nhấn mạnh về việc chúng ta tìm kiếm chân lý về chính thân và tâm của chúng ta, và đó cũng chính là chân lý về thế giới này. Trong Phật pháp, có rất nhiều

chỗ Đức Phật đề cập đến từ “thân và tâm”. Bằng cách hiểu biết về thân và tâm, cũng như cách thân và tâm làm việc với nhau, cách tâm trí ảnh hưởng đến thân thể, cách mà các suy nghĩ ảnh hưởng đến cơ thể, và cách mà chúng ta hành động, nghe, ngửi, nếm, cảm giác, ... ảnh hưởng đến trạng thái tâm trí của chúng ta, chúng ta sẽ thấy được bản chất của thân và tâm một cách sâu sắc. Thường thì chúng ta thích nghĩ rằng chúng ta tự do. Hầu hết các bạn đều mong muốn tin rằng bạn tự do. Và tôi cũng muốn nghĩ rằng tôi tự do. Và bởi vì tôi rất thích tự do, kể từ khi tôi còn rất trẻ, tôi đã là kẻ nổi loạn. Bởi vì tôi nghĩ rằng không nghe lời một ai đó chính là cách diễn tả sự tự do của bạn. Một kẻ nổi loạn là một người tự do là một suy nghĩ sai. Bởi vì khi trở thành một kẻ nổi loạn, không hẳn là bạn trở thành một người tự do. Bạn đang phản ứng. Phản ứng không phải là tự do. Tự do không phải là phản ứng. Chỉ sau khi hành thiền, đặc biệt là việc thực hành nhận biết về các suy nghĩ, tôi thấy rằng mặc dù tôi muốn suy nghĩ hoặc tin rằng tôi tự do, tôi không được tự do. Bởi vì lòng tham, sự sân hận, sự tự mãn, sự ganh ghét, ... là động lực đằng sau của cách hành động của tôi. Tôi bị ảnh hưởng nhiều hơn bởi lòng tham hoặc sự đố kị hoặc sự thù ghét, sân hận. Khi tôi càng thấy được cách mà sân hận, tham lam, ganh ghét ảnh hưởng đến hành vi của tôi, tôi càng cảm thấy mình không được tự do. Nhưng tôi càng thấy mình không được tự do, nó càng cho tôi động lực để trở nên tự do. **Và điều đầu tiên tôi ghi nhận được là tôi biết rằng tôi không được tự do. Đó là một dạng tự do. Khi bạn biết bạn không tự do, đó chính là một loại tự do. Bạn có hiểu được điều đó không? Bởi vì khi bạn không biết rằng bạn không tự do, bạn**

không có hi vọng nào để được tự do. Như vậy, bước đầu tiên trong việc đạt đến tự do là việc nhận biết được rằng bạn không tự do.

Và khi tôi nhận ra rằng, tâm trí của tôi bị tác động bởi nhiều thứ, những thứ tôi nghe thấy, nhìn thấy, những gì mọi người nói. Mọi người nói với tôi điều gì đó và tôi trở nên giận dữ.Ồ, tôi nhận ra rằng, tôi giận dữ. Và ai đã làm tôi giận dữ? Một người nào đó. Và tôi tự hỏi rằng, nếu một ai đó làm tôi giận dữ, tôi có tự do không? Câu trả lời của tôi là không. Nếu một ai đó có thể tác động đến tâm trí của tôi, quá mạnh mẽ và quá tức thời, thì làm sao tôi có thể nói rằng tôi tự do? Và khi tôi nhìn thấy một thứ gì đó, tôi lập tức có lòng tham muốn được sở hữu. Tôi muốn có thứ đó, tôi muốn có nó. Đó là tâm trí của tôi. Tâm trí của tôi mãi suy nghĩ về những thứ tôi muốn có. Khi tôi cần học một thứ gì đó, tôi không thể tập trung vào việc học được nữa. Tâm trí tôi cứ trở lại với việc suy nghĩ về những gì tôi muốn có. Sự tham muốn: sự tham muốn càng mạnh thì suy nghĩ của tôi càng bị cuốn vào đó. Tôi trở nên nhận biết được trạng thái tâm này. Tôi muốn có nó, tôi muốn có nó. Và tôi không thể tập trung được vào việc học. Và tôi biết được rằng, tâm trí của tôi không được tự do. Sự tham muốn như là một cái bẫy, một nhà tù. Khi càng có nhiều sự tham ái, tham lam, giận dữ, ghen ghét, tự mãn, hay bất cứ các trạng thái tâm tiêu cực khác hơn, thì tôi lại càng lún sâu vào ngục tù của tâm trí.

Đôi khi, trong lúc tôi hành thiền, tâm trí càng lúc càng trở nên chánh niệm, an định, tỉnh thức, an lạc hơn, khi tôi có thể thiết lập sự tập trung lên một đối tượng

đơn giản đang diễn ra trên cơ thể của tôi, ví dụ như hơi thở hay ngay chính trạng thái tâm hiện tại của tôi. Tâm trí trở nên tỉnh thức hơn, an định hơn. Và khi tâm trí trở nên tỉnh thức và an định hơn, ngay tại chính thời điểm đó, sẽ không có tham ái. Tôi không nghĩ về những gì tôi muốn. Không có sự giận dữ hay ghét bỏ. Tôi cũng không suy nghĩ về những gì tôi không thích hoặc những gì tôi ghét. Không có sự so sánh nào. Không có sự kiêu hãnh hay tự phụ nào. Như vậy, từ mana trong tiếng Pali, mà thường được dịch sang tiếng Anh là kiêu hãnh hay tự phụ, thực ra không chính xác lắm. Từ mana trong tiếng Pali thực sự có ý nghĩa là so sánh, đo lường. Bởi vì từ này xuất phát từ gốc là sự so sánh. Như vậy, bất cứ khi nào bạn so sánh bản thân với ai khác, và nghĩ rằng anh ta thấp kém hơn bạn, đó cũng chính là mana. Nhưng trong tiếng Anh, bạn gọi đó là sự kiêu hãnh, bởi vì bạn đang xem người kia thấp kém hơn bản thân bạn. Khi tôi thực sự tìm ra được ý nghĩa của chữ mana, điều đó làm tâm trí tôi trở nên cởi mở hơn rất nhiều. Dù sao đi nữa, việc so sánh bạn với người khác là mana. Và bất cứ loại so sánh nào đều không làm cho bạn hạnh phúc cũng như không làm cho bạn tự do. Vì khi bạn nghĩ trong đầu rằng, ồ tôi thấp kém hơn anh ta, bạn sẽ cảm thấy không hạnh phúc. Và sự không hạnh phúc đó không phải là tự do. Và khi bạn nghĩ rằng tôi tốt hơn anh ta, bạn cảm thấy hạnh phúc, và kể cả cái hạnh phúc đó cũng không phải là tự do. Đó là một cái bẫy, là một nhà tù. Khi tôi thấy trạng thái tâm này xuất hiện trong đầu tôi, tôi tự hỏi tại sao nó lại xuất hiện? Tôi suy nghĩ về chúng. Tôi thực sự quan sát trạng thái tâm đó. Tại sao chúng lại có đó? Tôi nhận ra rằng nếu có sự kiêu hãnh, nếu có sự so

sánh, sẽ không có tự do ở đó. Một đôi lúc trong khi hành thiền, tâm của tôi trở nên rất an định, hỷ lạc và tinh khiết. Không tham ái, không giận dữ, không hận thù, không kiêu ngạo, không so sánh, không ghen tỵ, không hôn trầm, một trạng thái tâm thực sự trong trẻo, sáng ngời, tràn đầy năng lượng, nhưng rất an định. Và tôi nhận thấy trạng thái tâm này rất an định, rất bình an, rất trong trẻo, rất trong sạch, rất tuyệt vời. Và tôi cũng thấy có sự tự do ở đó. Tôi nghĩ rằng tôi có thể sống trong trạng thái tâm này mãi mãi. Tôi muốn trạng thái tâm này kéo dài mãi.

Rồi tôi nghĩ rằng ngay cả việc đó cũng là một dạng tham ái. Nhưng dù sao đi nữa, tôi thấy rằng khi tâm của chúng ta được tự do khỏi tham lam hoặc bất cứ dạng tham ái nào, khỏi giận dữ, hận thù, khỏi sự so sánh, khỏi sự đố kỵ, ghen tỵ, thì đó chính là sự tự do. **Tôi hiểu ra rằng tự do không phải là nổi loạn, không phải là phản ứng. Khi bạn thực sự tự do, bạn không nổi loạn và không phản ứng.** Và tôi hiểu ra được ý nghĩa sâu sắc hơn của tự do. Mặc dù tôi không thể hoàn toàn được tự do trong hầu hết mọi lúc, trong hầu hết các trạng thái tâm, có một vài lúc tâm trí của tôi có thể được tự do. Và từ đó, tôi hiểu được ý nghĩa sâu sắc hơn của tự do. Dần dần, khi tôi càng hành thiền nhiều hơn, tôi càng cảm thấy được nhiều tự do hơn. Và tôi hiểu ra rằng, đây là cách duy nhất dẫn đến tự do. Đây là cách duy nhất để dẫn đến sự thuần khiết. Chỉ khi bạn có thể thấy được tâm của bạn không thuần khiết thì nó mới có thể trở nên thuần khiết. Bởi vì sự quan sát, sự chú tâm, chánh niệm, sự biết mình sẽ thanh lọc tâm. Điều đó giống như việc lau rửa tâm của bạn.

Phật pháp cũng dạy điều tương tự. Đức Phật dạy rằng, bùn hình thành do nước. Nhưng khi tay bạn dính bùn, bạn rửa tay bằng nước. Tương tự như vậy, sự ô uế xảy ra trong tâm chính do những suy nghĩ của bạn. Và khi tâm bị vẩn đục, bạn rửa bằng một trạng thái tâm khác, bằng một tâm khác. Đó là sự lau rửa. Giữ tâm chánh niệm chính là lau rửa tâm. Chúng ta tắm rửa hàng ngày. Chúng ta ra mồ hôi mỗi ngày. Chúng ta nhận bụi bẩn vào người hàng ngày. Chúng ta không muốn ở trong trạng thái dơ bẩn đó. Nên chúng ta tắm rửa hàng ngày. Một hình thức tương tự, chúng ta cần tắm rửa tâm của chúng ta hàng ngày như thế. Nhưng bằng cách nào? Bằng cách quan sát những gì xảy ra trong tâm ta hàng ngày. Chú ý xem chúng ta nghĩ gì, chúng ta cảm thấy gì? Như vậy, bằng cách chú tâm đến tất cả các trạng thái tâm xảy ra trong tâm chúng ta, sự nhận biết đó sẽ làm thuần khiết tâm của chúng ta. Như vậy, ngay cả việc dính mắc vào sự bình an cũng không thực sự tốt. Nhưng khi mới bắt đầu hành thiền, chúng ta không thể tránh khỏi việc dính mắc vào trạng thái tâm an bình, tĩnh lặng. Và khi chúng ta cảm nhận được sự an bình, tĩnh lặng đó, chúng ta trở nên dính mắc với trạng thái tâm có được và muốn tiếp tục có được nó lần nữa, dính mắc vào sự an bình, dính mắc vào sự tĩnh lặng.

Bằng việc quan sát, chú tâm đến các dính mắc này hết lần này đến lần khác, dần dần, bạn sẽ có thể buông bỏ ngay cả sự an bình và tĩnh lặng này. Nếu bạn không nhận biết sự dính mắc này, bạn sẽ cảm nhận rằng: “Tôi quá an định. Tôi quá an bình. Tôi có thể nhìn thấy mọi việc quá rõ ràng. Tôi có thể hiểu Pháp một

cách sâu sắc.” Các suy nghĩ “tôi có thể” kiểu như vậy cũng là một dạng tâm không thuần khiết. Như vậy, bằng cách quan sát các trạng thái tâm đó, chúng ta có thể làm thuần khiết tâm. Bất cứ sự dính mắc nào, kể cả sự dính mắc vào an bình, tĩnh lặng, thuần khiết, đều khiến bạn không hạnh phúc. Bởi vì, chúng không kéo dài mãi được.

Khi chúng ta mới bắt đầu hành thiền, chúng ta cần chú ý đến mọi trạng thái tâm, tốt hay xấu. Bằng cách đó, chúng ta trở nên tự do hơn. Và tôi có thể hiểu điều Đức Phật dạy: “Bằng cách đào tạo bản thân và thiết lập một kỷ luật tốt cho bản thân, bạn có thể đạt được sự nương tựa vào chính bản thân mình, một điều rất khó để đạt được.” Như vậy, đào tạo bản thân, kỷ luật tốt cho bản thân có nghĩa là duy trì chánh niệm, nhận biết, duy trì sự chú ý, nhìn thấy trực tiếp những gì đang xảy ra ngay bây giờ ở thời điểm hiện tại. Hành thiền không phải là suy nghĩ. Hành thiền thực sự chính là sự thấy, sự chú ý. Một cách đơn giản, thiền chính là sự chú ý.

Tôi tin rằng hầu hết các bạn đều là thiền sinh. Bạn có thể đã có trải nghiệm hành thiền của riêng bạn. Tôi mời các bạn hỏi tôi các câu hỏi về việc hành thiền của các bạn.

Phần hỏi đáp

Và đây là một câu hỏi tôi nhận được. Đây là một câu hỏi dài bằng tiếng Miến Điện. Tôi sẽ dịch sang tiếng Anh cho những người không hiểu tiếng Miến Điện. Người này nói rằng:

Hỏi: “*Trong lần cuối Thầy sang Singapore và giảng Pháp ở đó, Thầy có nói một điều rất phù hợp với con. Thầy nói rằng, khi bạn phạm phải một sai lầm, hãy sửa lại sai lầm của chính bạn. Kể từ đó, mỗi khi con phạm phải một sai lầm về sự chân thật, con nhớ lại lời dạy của Thầy. Con nhớ lời Thầy dạy, rằng hạnh phúc là khi ngăn chặn các lỗi lầm đó xảy ra. Con cũng nghe đi nghe lại bằng giảng của Thầy. Con thích một điều khác Thầy đã giảng. Thầy đã dạy, con chọn hạnh phúc cho ngày hôm nay.*”

Điều đó thật sự tuyệt vời, bạn biết không? Bạn có thực sự lựa chọn hạnh phúc cho mình? Hầu hết mọi người đều không nghĩ về điều này. Khi bạn thức dậy vào buổi sáng, đầu tiên, suy nghĩ nào đến với bạn trong tâm? Bạn có chú ý đến điều đó không?

Tôi có chú tâm đến điều này vào buổi sáng. Không chỉ vào buổi sáng. Đôi khi, tôi thức giấc vào lúc nửa đêm. Nếu bạn không chú tâm, bạn chắc chắn đang suy nghĩ về một điều gì đó. Nếu bạn chú tâm, bạn sẽ thấy rằng hầu hết các suy nghĩ của chúng ta đều không phải là các suy nghĩ hạnh phúc. Điều đầu tiên đến với tâm

bạn chính là điều bạn lo lắng nhất, điều làm bạn phiền lòng nhất. Nên nếu bạn không tỉnh giác để lựa chọn hạnh phúc, các suy nghĩ không hạnh phúc sẽ chiếm lĩnh bạn hầu hết mọi thời gian. Điều quan trọng là bạn cần tỉnh giác lựa chọn hạnh phúc cho mình, để nhắc nhở bản thân rằng, bạn lựa chọn hạnh phúc. Nhưng ngay cả khi bạn chọn hạnh phúc, các suy nghĩ không hạnh phúc vẫn cứ đến với bạn, xuất hiện trong tâm của bạn. Bất cứ khi nào bạn nhớ rằng bạn đang suy nghĩ không hạnh phúc, bạn có thể quan sát các suy nghĩ đó. Và nếu bạn chú tâm nhiều và nhiều hơn nữa, bạn sẽ nhận thấy rằng hầu như các suy nghĩ không hạnh phúc đó không hữu ích. Đó là các suy nghĩ vô ích. Chúng chỉ làm mòn mỏi tâm của bạn. Bạn mệt mỏi. Chúng lãng phí năng lượng của bạn. Khi bạn suy nghĩ quá nhiều về những điều không hạnh phúc, bạn sẽ trở nên quá mệt mỏi đến độ không còn năng lượng để làm việc gì tốt cả. Bạn còn không thể suy nghĩ đến những điều tốt đẹp hay những suy nghĩ hạnh phúc. Đó là một thói quen, một thói quen xấu. Mọi thứ trở thành thói quen. Nên bạn đừng để mình có thói quen chỉ nghĩ đến những suy nghĩ không hạnh phúc trong hầu hết mọi thời gian. Một cách tự nhiên, chúng ta sẽ có các vấn đề trong cuộc sống của chúng ta. Nên chúng ta cần phải tìm giải pháp để giải quyết các vấn đề và khó khăn của chúng ta. Nhưng việc tìm giải pháp không đồng nghĩa với việc ngụp lặn trong các suy nghĩ không hạnh phúc. Đôi lúc chúng ta suy nghĩ về những việc mà chúng ta không thể làm gì khác được. Nhưng chúng ta cứ suy nghĩ, suy nghĩ và suy nghĩ, đốt cháy chính bản thân chúng ta. Suy nghĩ không hạnh phúc có thể thực sự đốt cháy bạn. Đặc biệt, trong thời tiết nóng như thế này, nếu bạn suy

nghĩ về những điều không hạnh phúc, bạn sẽ thấy rằng bạn chảy mồ hôi nhiều hơn, cơ thể của bạn trở nên rất nóng. Điều đó có nghĩa là cơ thể của bạn sử dụng nhiều năng lượng hơn. Như vậy, suy nghĩ không hạnh phúc tiêu thụ nhiều năng lượng hơn. Suy nghĩ hạnh phúc thì không tiêu thụ nhiều năng lượng như vậy. So với suy nghĩ hạnh phúc, suy nghĩ không hạnh phúc sẽ sử dụng nhiều năng lượng hơn. Bạn có thể dừng các suy nghĩ không hạnh phúc, nếu bạn có thể chú tâm ngay bất cứ khi nào bạn suy nghĩ không hạnh phúc. Bạn càng hạn chế được các suy nghĩ không hạnh phúc, bạn càng bớt bị mệt mỏi. Rất nhiều học trò của tôi thực hành sự nhận biết về suy nghĩ để ngăn chặn các suy nghĩ không cần thiết. Ngay giây phút bạn nhận biết được suy nghĩ của bạn, bạn có thể thấy được bạn đang suy nghĩ về điều gì. Và nếu suy nghĩ đó là cần thiết, bạn có thể tiếp tục với dòng suy nghĩ. Nhưng nếu đó là điều không cần thiết, bạn có thể dừng việc suy nghĩ lại. Như vậy, khi bạn học để không suy nghĩ những điều vô ích, không hạnh phúc, những điều khiến bạn lo lắng, bạn sẽ thấy rằng vào cuối ngày bạn không quá mệt mỏi. Hầu hết mọi người chia sẻ với tôi nhiều lần rằng bây giờ khi họ nhận biết được về các suy nghĩ của họ nhiều hơn, họ không còn suy nghĩ về những điều không cần thiết, vô ích, những điều làm họ lo lắng, băn khoăn. Và khi họ không còn suy nghĩ về những điều làm họ lo lắng, băn khoăn, họ không cảm thấy quá mệt mỏi vào cuối ngày. Nếu bạn cần năng lượng nhiều hơn, và tôi tin rằng bạn cần điều đó – tôi cũng cần nhiều năng lượng hơn, nếu bạn cần năng lượng để làm những việc tốt, bạn cần phải học cách, tìm cách để duy trì năng lượng. Ngày nay, bạn đọc được rất nhiều điều về sự bảo tồn, duy trì:

bảo tồn cái này, duy trì cái nọ, duy trì năng lượng. Bây giờ bạn còn có bóng đèn tiết kiệm năng lượng nữa, bởi vì các nhà khoa học biết rằng khi bật một bóng đèn lên, hết 90% năng lượng sẽ được chuyển hoá thành nhiệt lượng, không phải thành ánh sáng. Chỉ khoảng 10% của năng lượng sẽ chuyển thành ánh sáng, 90% năng lượng chuyển thành nhiệt năng. Bạn không cần nhiệt năng, khi bật đèn lên. Bạn chỉ cần ánh sáng. Trong một cách tương tự, nếu bạn không muốn lãng phí năng lượng, bạn cần phải tìm cách bảo tồn năng lượng. Bởi vì có một điều đặc biệt rằng cơ thể chúng ta có một mức tổng năng lượng bị giới hạn. Bất kể bạn là người dồi dào năng lượng đến mức nào, bạn vẫn bị giới hạn về mức tổng năng lượng có được cũng như thời gian có được. Nên nếu bạn muốn hiệu quả hơn, bạn cần phải tìm cách duy trì năng lượng của bạn. Và điều làm tiêu tốn năng lượng của chúng ta nhất là các suy nghĩ không hạnh phúc, sự giận dữ, các lo lắng, băn khoăn. Đó là những điều tiêu tốn năng lượng nhất. Không kể bạn ăn vào nhiều bao nhiêu, nếu bạn cứ mãi lo lắng, bạn không thể cảm nhận được năng lượng. Bạn không có năng lượng. Nếu bạn có thể chú ý đến những suy nghĩ của bạn, và giảm lại các suy nghĩ không cần thiết, những lo lắng không cần thiết, bạn sẽ có nhiều năng lượng hơn để làm những việc hiệu quả. Bạn trở nên sáng tạo hơn. Bạn cảm thấy bình an hơn. Bạn cảm thấy tự tin hơn. Bởi vì nếu bạn cứ mãi suy nghĩ về những điều làm bạn lo lắng, bạn sẽ có ít tự tin vào bản thân hơn. Như vậy, chỉ với việc lo lắng không thôi đã không làm bạn trở nên tự tin. Điều này rất quan trọng để hiểu ra.

Tại sao mọi người lo lắng? Hầu hết mọi người lo

lắng vì nghĩ rằng nếu họ tiếp tục lo lắng thêm nữa, họ sẽ tìm ra được cách để giải quyết các lo lắng, giải quyết những điều họ đang lo lắng. Nhưng điều đó không đúng. Đó là một sai lầm lớn. Bằng cách duy trì sự lo lắng, bạn không thể giải quyết các lo lắng của bạn. Bằng cách duy trì sự điềm tĩnh, giữ tâm của bạn an định và bình an, bạn có thể tìm được cách tốt hơn để giải quyết các vấn đề trong cuộc sống của bạn. Như vậy, khi bạn trở nên an định hơn, bình an hơn, khi bạn có nhiều năng lượng hơn, bạn sẽ trở nên sáng tạo hơn. Để có thể sáng tạo hơn, bạn cần phải học và đào tạo tâm của bạn trở nên chánh niệm hơn, tập trung hơn, an định hơn và bình an hơn. Một cái tâm an định và bình an có nhiều năng lượng hơn và sáng tạo hơn. Chúng ta cần nhiều năng lượng hơn, chúng ta cần nhiều sáng tạo hơn, chúng ta cần nhiều tự tin hơn. Bằng việc thực hành chánh niệm, chúng ta có thể phát triển tất cả những điều này: sự tự tin, năng lượng, sự sáng tạo. Như vậy, với sự tự tin, năng lượng và sáng tạo, bạn sẽ tìm thấy cách nhìn mới mẻ, tốt hơn để nhìn nhận và hiểu biết những gì chúng ta cần làm, các vấn đề của chúng ta và giải quyết các vấn đề đó. Hành thiền có thể giúp chúng ta hiểu biết hơn ngay cả các vấn đề hàng ngày xảy đến với chúng ta. Bởi vì khi tâm bạn an định và bình an hơn, bạn không phản ứng, bạn không phản ứng một cách tự động. Khi có bất cứ vấn đề gì xảy ra, bạn có thể chú ý tốt hơn và tìm ra được một cách đơn giản để giải quyết vấn đề đó. Nếu bạn phản ứng, bạn sẽ làm cho mọi thứ phức tạp hơn, bạn lãng phí năng lượng của bạn. Nên bạn cần phải học cách để tâm bạn bình an và hạnh phúc mọi lúc. Đức Phật chưa bao giờ khuyến khích mọi người không hạnh phúc. Đức Phật khuyến khích các

học trò của Ngài học, cảm nhận niềm vui và hạnh phúc. Một phẩm chất của tâm bạn có thể phát triển khi hành thiền được gọi trong tiếng Pali là piti. Và khi dịch sang tiếng Anh, từ này được dịch là “zest”, trở nên hăng hái, trở nên hân hoan hơn. Nhưng không chỉ chừng đó thôi, từ piti còn có một nghĩa khác là hứng thú. Khi tâm của bạn trở nên an định và bình an, bạn sẽ có sự hăng hái, niềm vui và sự hứng thú. Để làm bất cứ cái gì tốt, bạn cần có trạng thái tâm đó, có hứng thú, hạnh phúc với những gì bạn đang làm, cảm thấy niềm vui.

Chìm trong suy nghĩ bất hạnh chắc chắn là rất không hiệu quả. Để trở nên hiệu quả, bạn cần phải học cách để có thể cảm nhận được niềm vui, sự hạnh phúc, sự hứng thú, cảm nhận được sự hăng hái, trở nên hăng hái hơn. Như vậy, một cách tỉnh táo, chúng ta cần nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta chọn hạnh phúc. Hầu hết mọi người đều không biết rằng họ đang lựa chọn sự bất hạnh. Họ còn không chịu chấp nhận rằng họ đang lựa chọn sự bất hạnh. Một số người tôi biết đang lựa chọn sự bất hạnh. Bất cứ khi nào họ nói về một điều gì, họ sẽ bắt đầu với việc điều gì sai đã xảy ra? Họ không bao giờ nói về việc cái gì đúng đã xảy ra. Tôi biết một số người như vậy. Vào giây phút họ mở miệng, họ sẽ nói về một cái gì đó sai đang xảy ra với chính bản thân họ hoặc một người nào khác. Như vậy, họ đang làm cho chính họ bất hạnh. Họ cũng đi lòng vòng xung quanh họ và truyền bá sự bất hạnh đó, một việc không tốt cũng như không công bằng cho những người xung quanh. **Khi bạn càng trở nên chánh niệm, biết mình, bạn có thể thực sự lựa chọn cho mình. Bởi vì khi bạn không biết mình, bạn**

không có sự lựa chọn nào cả, bạn chỉ phản ứng. Chỉ khi bạn có chánh niệm, bạn mới có sự lựa chọn cho bản thân. Điều này rất quan trọng cần phải hiểu ra. Không có sự chánh niệm, không có sự biết mình, sẽ không có sự lựa chọn, chỉ có sự phản ứng. Và sự phản ứng không phải là sự tự do. Nên, nếu bạn muốn tự do, đừng phản ứng. Hãy chánh niệm và lựa chọn. Khi bạn trở nên chánh niệm, bạn sẽ có sự lựa chọn, và bạn sẽ có tự do. Chúng ta muốn sự lựa chọn, chúng ta muốn sự tự do.

Bạn có thể lựa chọn suy nghĩ của bạn không? Nếu bạn không thể lựa chọn suy nghĩ của bạn, bạn có tự do không? Không. Nên nếu chúng ta nói về sự tự do, chúng ta cần phải sâu sắc tìm hiểu thực sự tự do có nghĩa là gì đối với chúng ta? Khi bạn trở nên chánh niệm hơn và biết mình hơn, bạn sẽ thấy được những gì đang thực sự xảy ra. Và bạn sẽ có sự lựa chọn cùng sự tự do.

Và người này nói: *“Tóm lại, tôi cần một cái tâm nhẹ nhàng, rõ ràng, tự do, mát lạnh, một cái tâm thoải mái. Mặc dù tôi muốn các trạng thái tâm đó mọi lúc, hầu như tâm của tôi lúc nào cũng không được nhẹ nhàng.”*

Điều đó là sự thật. Nhưng đây là thời điểm chúng ta mới bắt đầu. Chúng ta bắt đầu thực hành. Đầu tiên, bạn nhận ra rằng tâm của bạn không được nhẹ nhàng, nó rất hung hăng, giận dữ, buồn bực. Do đó, tôi khuyến khích mọi người, bạn bè của tôi và học trò của tôi, đặt sự chú ý vào các suy nghĩ của bản thân. Và điều đầu tiên họ báo lại với tôi là sự tự biết mình không phải là tin tức gì tốt lành cả.

“Khi tôi bắt đầu nhìn vào tâm của tôi, chú tâm xem tôi đang suy nghĩ gì, hầu hết những gì tôi thấy đều không tốt.”

Điều đó là việc bình thường. Trước hết, chúng ta cần nhìn thấy sự việc. Theo thói quen, chúng ta suy nghĩ tiêu cực. Chỉ khi chúng ta nhận biết về những suy nghĩ tiêu cực, dần dần chúng ta sẽ vượt qua được những sự tiêu cực đó.

Hỏi: *Và một câu hỏi khác là: “Sự dính mắc. Trước khi tôi có thể vượt qua được sự dính mắc, tôi cần phải phát triển một sự hiểu biết sâu sắc từ bên trong sự vật và hiện tượng. Sự dính mắc ở đây có nghĩa là sự dính mắc với người thầy, sự dính mắc vào bản thân. Tôi cần giữ tâm mình ở đâu?”*

Đơn giản, câu trả lời thật đơn giản. Bạn biết là bạn đang dính mắc với một điều gì đó hay một người nào đó, thầy của bạn, nhóm của bạn, cộng đồng của bạn, niềm tin của bạn. Khi bạn thấy rằng đó là một sự dính mắc, bạn cũng sẽ thấy rằng bất cứ một loại dính mắc nào đều không mang lại tự do cho bạn. Điều đó sẽ dẫn dắt bạn đến với tự do và sự buông bỏ. Như vậy, chú tâm vào sự dính mắc là cách để vượt qua sự dính mắc. Có nhiều cách khác nhau để bạn có thể vượt qua những sự dính mắc chông chéo. Sự dính mắc có nhiều mức độ khác nhau, nhiều lớp khác nhau. Khi bạn biết rằng bạn dính mắc với người thầy của bạn, điều gì đã xảy ra? Bạn nghĩ rằng những gì thầy bạn nói là đúng. Bất cứ điều gì người khác nói và không phù hợp với những lời thầy bạn dạy là không đúng. Bạn có thành kiến. Bạn không biết và bạn còn không tìm hiểu xem những điều người khác nói là đúng hay sai. Bởi vì bạn

dính mắc với thầy của bạn, bạn muốn tin rằng chỉ những điều thầy bạn dạy mới là đúng đắn. Những điều không giống với những gì thầy bạn dạy là không đúng. Đó là điều mà Đức Phật đã cảnh báo chúng ta: “Đừng tin vào một điều gì đó chỉ bởi vì điều đó được nói bởi vị thầy của bạn.” Bạn đã đọc điều này trong một bản Kinh Phật nào đó chưa? Vâng, Kinh Kalama. Trong bản Kinh đó, Đức Phật đã dạy rằng: “Đừng tin vào một điều gì đó chỉ bởi vì điều đó được nói bởi vị thầy của bạn.” Đừng vội tin vào điều gì trong sách vở. Đừng vội tin điều gì bởi nó hợp với logic. Đừng vội tin vào điều gì nghe có vẻ hợp với lối tư duy của bạn. Có rất nhiều điểm quan trọng trong bản Kinh đó. Và cuối cùng, Đức Phật cũng đã dạy rằng, đừng tin vào điều gì chỉ bởi vì điều đó do Đức Phật dạy. Đức Phật đã không khuyến khích bất cứ một niềm tin mù quáng hay một sự dính mắc nào. **Đức Phật khuyến khích sự tự do hoàn toàn mà bạn cần phải tự tìm kiếm cho bản thân, thực hành và tìm ra nó.** Bạn cần biết rằng dính mắc làm cho bạn có thành kiến. Khi bạn có thành kiến, bạn không công bằng, tâm trí bạn không cởi mở. Khi bạn biết rằng bất cứ sự dính mắc nào đều làm bạn mất tự do, không công bằng, gây thành kiến, khi bạn thấy sự dính mắc, đừng khuyến khích bản thân có thêm dính mắc nữa. Hãy quan sát sự dính mắc của bạn nhiều và nhiều hơn nữa. Bạn sẽ thấy rằng sự dính mắc khiến bạn trở nên mệt mỏi. Và bạn thì không muốn mệt mỏi.

Có một vài câu hỏi nữa ở đây. Ồ, rất nhiều câu hỏi. Thật tuyệt vời. Một câu hỏi rất hay. Đây là một câu hỏi rất hay.

Hỏi: “Cái giá cho tự do là gì? Có phải đó là trách nhiệm?”

Bạn cần phải biết về việc khi nào chúng ta dùng từ “giá”? Bởi vì, bất cứ khi nào chúng ta sử dụng từ “giá”, chúng ta đang suy nghĩ về việc đi mua một thứ gì đó. Và chúng ta không sẵn lòng để trả tiền ngay. Chúng ta muốn trả giá. “Anh, chị có thể giảm giá được không?” Nên khi chúng ta sử dụng từ “giá” ở đây, cái giá của tự do là bao nhiêu, chúng ta có thể nghĩ rằng để có được tự do, chúng ta phải từ bỏ một cái gì đó quý giá. Đó có phải là suy nghĩ trong đầu của bạn không? Bất cứ khi nào chúng ta sử dụng từ “giá”, chúng ta sẽ có suy nghĩ rằng chúng ta lấy được thứ gì đó và sẽ mất một thứ gì đó. Bạn sẽ mất một cái gì đó khi bạn trở nên tự do? Đó là cái gì mà bạn sẽ mất để có được tự do? Và ở đây, đó là trách nhiệm. Để có được tự do, bạn cần phải có trách nhiệm. Đó là cái giá chúng ta phải trả. Bạn có sẵn lòng để trở nên có trách nhiệm?

Từ ngữ rất quan trọng. Chúng ta cần sử dụng từ ngữ. Nhưng, chúng ta cần phải rất rõ ràng ý cần được diễn đạt thông qua từ ngữ. Dĩ nhiên là trong thế giới này, trách nhiệm và tự do đi đôi với nhau. Tất nhiên là những ai không có trách nhiệm sẽ không đáng được hưởng tự do. Một ví dụ đơn giản và tương tự để minh họa là khi bạn lái xe trên đường, bạn cần phải là một lái xe có trách nhiệm. Bởi vì nếu bạn phạm một sai lầm, bạn không chỉ làm hại bản thân mà còn làm thương tổn những người khác nữa. Bạn có thể bất cẩn gây án mạng cho người khác hoặc cho chính bản thân bạn. Nên, bạn cần phải rất có trách nhiệm. Khi đèn giao thông chuyển sang màu đỏ, bạn bắt buộc

phải dừng xe lại. Bạn không có lựa chọn nào cả. Đó là trách nhiệm của bạn, rất nghiêm khắc. Bạn tự do trong khuôn khổ của các nguyên tắc hay luật pháp. Bạn cần phải tuân thủ các nguyên tắc giao thông trên đường để có thể tự do lái xe trên đường. Nếu bạn không thể tuân thủ các nguyên tắc giao thông, bạn không thể có được sự tự do để lái xe. Như vậy, việc tuân thủ các nguyên tắc giao thông chính là trách nhiệm. Một người không có trách nhiệm không thể được tin tưởng để được cấp bằng lái xe để lái xe trên đường. Trách nhiệm và tự do đi chung với nhau trong thế giới này.

Trong hành thiền, trách nhiệm có nghĩa là chú ý. Khi bạn chú ý, bạn có trách nhiệm. Khi bạn giận dữ, bạn muốn đánh một ai đó, bạn muốn nói một điều gì đó khiến một ai đó phải đau đớn. Nhưng bạn nhận biết được điều này. À, tôi đang giận, đang giận. Khi bạn chú ý đến sự thật rằng bạn đang giận dữ, khi đó bạn đang có trách nhiệm. Khi bạn có trách nhiệm, bạn không đi đánh người, không nói những lời giận dữ sẽ làm tổn thương người khác. Bạn muốn đợi một thời gian. Bạn muốn dịu lại, bình tĩnh lại. Và khi bạn dịu lại, bình tĩnh lại, bạn sẽ suy nghĩ một cách tốt hơn để xử lý vấn đề. Và luôn luôn là như thế, khi bạn bình tĩnh hơn, dịu dàng hơn, bạn luôn tìm được cách tốt hơn. Bạn không đi đánh người, bạn không nói những lời làm tổn thương người khác. Thay vào đó, bạn sẽ thương lượng với người đó. Bạn sẽ đến và hỏi một số câu hỏi để làm rõ vấn đề hơn. Họ đã làm gì? Bạn đã làm gì? Bạn sẽ chia sẻ với đối phương điều bạn mong muốn, điều bạn mong đợi. Ý tôi là bạn sẽ tìm được một cách tốt hơn để giải quyết vấn đề.

Nhiều người chia sẻ với tôi rằng, khi họ trở nên ý thức được sự giận dữ của họ, chính bởi sự nhận biết đó làm cho việc phản ứng của họ không xảy ra. Họ có thời gian để tỉnh thức hơn, để bình tĩnh lại. Do đó, họ tìm được cách tốt hơn để xử lý sự việc. Và họ có được giải pháp tốt hơn. Khi họ giải quyết vấn đề hay các bất đồng bằng chánh niệm và trí tuệ và có được kết quả tốt, họ cảm thấy rất hạnh phúc. Nhiều người chia sẻ với tôi rằng, họ đã rất hạnh phúc khi đã không phản ứng ngay lập tức, khi họ nổi cơn giận. Bởi vì nếu bạn đã phản ứng, bạn có thể đã làm cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn. Nên, chánh niệm và không phản ứng có nghĩa là bạn có trách nhiệm. Đó là cái giá bạn phải trả, nhưng bạn lại không mất điều gì cả. Bạn gặt hái thêm được. Để trở nên tự do, bạn cần chánh niệm. Bởi vì nếu không có chánh niệm, bạn không có tự do. Và chánh niệm có nghĩa là có trách nhiệm. Đôi khi, bạn không thể dừng cơn giận dữ của bạn được. Bạn tiếp tục giận dữ. Bạn tiếp tục suy nghĩ về việc cái gì đã sai? Và bạn vẫn cảm thấy giận dữ, nhưng bạn không phản ứng. Bạn không nói điều gì hết, không làm điều gì hết. Bạn quan sát cơn giận của bạn lần này qua lần khác cho đến lúc nó bớt dần đi và dịu lại. Và đôi khi, có thể cơn giận không thể biến mất hoàn toàn, nhưng bởi vì bạn duy trì được chánh niệm, bạn không phản ứng. Bạn đến và thương lượng với đối phương. Nói chuyện, làm rõ vấn đề và tìm một giải pháp tốt hơn cho đôi bên. Mặc dù bạn vẫn còn giận dữ, bạn sẽ có một kết quả tốt hơn. Như vậy, sự giận dữ có thể đã đi mất hoặc vẫn còn ở lại, nhưng bởi vì bạn chánh niệm và bạn không phản ứng, bạn có trách nhiệm.

Bằng việc thực hành điều này, dần dần bạn sẽ trở nên trưởng thành hơn đối với các cảm xúc của bạn. Sự giận dữ chính là cảm xúc. Bất cứ thứ gì hạnh phúc cũng là cảm xúc. Khi chúng ta trở nên nhận biết rõ hơn các cảm xúc, chúng ta trở nên cân bằng hơn, chúng ta trở nên trưởng thành hơn. Tôi không có ý rằng bạn không bao giờ giận dữ, không bao giờ hạnh phúc. Các cảm xúc này là tự nhiên. Và trong một số trường hợp, chúng là cần thiết cho sự sống sót của chúng ta. Khi chúng ta sử dụng từ “giận”, ý nghĩa của nó có thể rất giới hạn. Trong tiếng Pali, nó còn mang ý nghĩa là sự sợ hãi. Ngay cả từ trầm cảm cũng có nghĩa sợ hãi trong tiếng Pali. Từ “giận” trong tiếng Pali mang nhiều ý nghĩa. Bất cứ loại sân hận, căng thẳng, ghen ghét, bất cứ loại sợ hãi, lo lắng, phiền muộn cũng đều là “giận” trong tiếng Pali. Khi chúng ta quan sát các trạng thái tâm này, chúng ta trở nên trưởng thành hơn, trở nên trí tuệ hơn. Và khi chúng ta nhận biết được các trạng thái tâm đó, chúng không thể làm ngập tràn tâm trí của chúng ta.

Bất cứ thứ gì mà bạn có thể quan sát một cách khách quan thì chúng không thể kiểm soát bạn được. Ví dụ, làm thế nào để có thể vượt qua trầm cảm? Làm sao để vượt qua sự phiền muộn và lo lắng? Nếu bạn có thể thực sự chú tâm đến các trạng thái tâm đó, bạn đã có thể tách chúng ra khỏi bạn. Bằng cách chú tâm, bạn có thể tách rời cái tôi của bạn. Điều đó có nghĩa rằng bạn không để trạng thái tâm đó kiểm soát tâm của bạn. **Như vậy, bước đầu tiên để vượt qua bất cứ trạng thái tâm tiêu cực nào là sự chú tâm.** Bằng sự chú tâm, bạn có thể thấy một cách khách quan. Nếu bạn không thấy sự việc một cách khách quan, thói

quen của bạn sẽ phóng đại vấn đề lên. Nhưng khi bạn nhìn vấn đề một cách khách quan, bạn có thể tìm thấy một cách tốt hơn để giải quyết vấn đề và bạn có thể thấy rằng vấn đề không đến nỗi quá to tát như vậy. Nó đã không quá nghiêm trọng như vậy.

Tôi có đọc một cuốn sách với một vài câu như sau. Tác giả đã trích lại những câu nói của một tác giả khác. Câu thứ nhất nói rằng: “Đừng tìm kiếm những vấn đề nhỏ bé.” Và câu thứ hai nói rằng: “Tất cả các vấn đề đều là các vấn đề nhỏ bé.” Như vậy, điều đó có nghĩa là đừng tìm kiếm bất cứ vấn đề nào cả. Khi bạn không chánh niệm, vấn đề trông có vẻ rất to lớn. Nhưng khi bạn chánh niệm, và do đó bạn trí tuệ hơn, bạn có thể thấy rằng nó không quá quan trọng như vậy. Suy cho cùng, không có cái gì là quá quan trọng cả. Khi chúng ta không chánh niệm, chúng ta sẽ nghĩ rằng những gì chúng ta đang trải qua là vấn đề sinh tử. Và do đó, một số người còn đi đến việc tự kết liễu cuộc đời của họ. Bởi vì, họ nghĩ rằng vấn đề quá to lớn. Họ nghĩ rằng họ sẽ giải quyết vấn đề bằng cái chết của chính họ. Gần đây, có một người hỏi tôi rằng liệu tự tử có phải là một quyết định tốt? Tôi đã trả lời, việc giết chết bản thân bạn sẽ không bao giờ giải quyết được một vấn đề gì cả. Cô ấy đã muốn giải quyết vấn đề của cô ấy và nghĩ rằng bằng cách tự kết liễu cuộc sống của bản thân, cô ấy có thể giải quyết vấn đề. Nhưng thực tế là giết chóc không bao giờ giải quyết được vấn đề gì cả. **Khi bạn không tỉnh giác, các cảm xúc sẽ làm ngập tràn tâm trí của bạn. Và bạn sẽ không thể tìm thấy được một giải pháp tốt đẹp nào. Do đó, bạn cần phải rất tỉnh giác, chánh niệm, không để cảm xúc của bạn điều khiển cuộc đời**

của bạn. Cảm xúc thì không có vấn đề gì. Nhưng đừng để cảm xúc điều khiển cuộc đời của bạn. Hãy chánh niệm và tỉnh giác với các cảm xúc của bạn.

Có nhiều câu hỏi quá. Đây là một câu hỏi hay khác.

Hỏi: “Đức Phật có thể nghe những lời cầu nguyện của chúng ta không? Đặc biệt là khi chúng ta đang gặp phải vấn đề nghiêm trọng.”

Dĩ nhiên là khi chúng ta gặp phải vấn đề gì lớn, chúng ta sẽ muốn tìm kiếm sự hỗ trợ từ một ai đó. Chúng ta muốn có sự giúp đỡ. Điều này là tự nhiên. Và thế là chúng ta đến với Đức Phật và cầu nguyện, cầu xin Ngài giúp đỡ giải quyết vấn đề của chúng ta. Nhưng tôi phải nói thật với các bạn rằng, Đức Phật đã đạt quả Niết bàn, đã đi vào Niết bàn. Nên Ngài sẽ không nghe được các lời cầu xin của các bạn. Như vậy, Đức Phật không lắng nghe được các lời cầu xin của các bạn và sẽ không thể giải quyết các vấn đề của bạn.

Chúng ta cần phải làm gì khi chúng ta gặp vấn đề? Đức Phật đã cho chúng ta các kỹ thuật, thực hành để chúng ta có thể giải quyết bất cứ vấn đề nào trong cuộc đời của chúng ta. Đức Phật chỉ ban cho chúng ta các kỹ thuật. Đức Phật không cho chúng ta bất cứ giải pháp nào. Như vậy, chúng ta không thể đến với Đức Phật để cầu nguyện và xin Ngài giúp đỡ giải quyết các vấn đề của chúng ta. Nhưng nếu chúng ta thực sự thực hành những gì Ngài dạy, chúng ta sẽ phát triển được trí tuệ và chính trí tuệ này sẽ giải quyết các vấn đề của chúng ta. Chỉ có thể là trí tuệ của chúng ta mới giải quyết được các vấn đề. Việc

phát triển trí tuệ là rất quan trọng. Nếu bạn không phát triển trí tuệ, bạn sẽ bị thách thức bởi các vấn đề mỗi ngày trong cuộc đời của bạn. Bất cứ khi nào bạn có vấn đề, bạn không thể cứ đến với Đức Phật và xin Ngài giải quyết vấn đề của bạn. Điều tốt nhất chúng ta có thể làm là thực hành các lời dạy của Ngài và trở nên chánh niệm, tỉnh giác, trí tuệ hơn. Và do đó, có thể tự giải quyết các vấn đề của bản thân chúng ta.

Khi bạn có thể chánh niệm và trí tuệ, một điều tuyệt vời sẽ xảy đến với bạn. Bạn biết điều gì không? Hầu hết các vấn đề của bạn sẽ biến mất. Điều này là sự thật. Bởi vì, hầu như chính chúng ta là người tạo ra vấn đề. Hầu hết mọi lúc, chúng ta là người chịu trách nhiệm cho các vấn đề của chính chúng ta trong cuộc đời này. Nhưng chúng ta không nhìn thấy điều này. Nếu chúng ta tiếp tục nhận các vấn đề và nhờ một người nào đó giải quyết giúp, đó không phải là một việc gì đó mang tính trí tuệ. Điều này là sự thật. Đây là trải nghiệm của tôi cũng như của nhiều người khác, những người hành thiền đều đặn hàng ngày trong cuộc sống của họ. Tôi biết được từ chính các trải nghiệm thực tế của tôi rằng, khi tâm trí của tôi càng chánh niệm, tỉnh giác, an định, và bình an, tôi càng có ít và ít hơn các vấn đề. Bởi vì tôi có thể thấy suy nghĩ của tôi, cách nhìn nhận sai lầm của tôi về sự vật, hiện tượng, các mong đợi không hợp lý của tôi, thái độ không đúng đắn của tôi, hành vi không đúng đắn và tội tệ của tôi đang tạo nên các vấn đề. Thực đúng là như vậy, đây là sự thật. Khi tôi có thể quan sát tâm của mình, tôi dừng việc tạo ra các vấn đề lại. Khi tôi thấy thái độ của tôi không đúng, tôi chỉnh sửa lại thái độ của tôi. Khi tôi thấy cách tôi nói năng với mọi

người không đúng mực, tôi chỉnh sửa lại cách tôi nói chuyện với mọi người. Cứ như vậy. Khi tôi thấy các sai lầm tôi phạm phải, tôi sửa các sai lầm của tôi. Và tôi thấy rằng tôi càng có ít vấn đề hơn. Và hiện tại thì thật là khó để tìm thấy được các vấn đề to tát. Không có các vấn đề to lớn nữa. Chỉ có các vấn đề nhỏ.

Vậy vấn đề lớn nhất trong cuộc đời của chúng ta là gì? Cái gì làm bạn cảm thấy rất rất không hạnh phúc? Bạn có thể cho bất cứ câu trả lời nào không? Vấn đề lớn nhất đó đến từ đâu? Linh hồn của các vấn đề của chúng ta nằm ở trong tâm của chúng ta. Nhưng bất cứ khi nào chúng ta có vấn đề, hầu hết chúng ta lại xem nó như là vấn đề về / của một ai đó. Điều đó có đúng không? Cái làm bạn không hạnh phúc nhất chính là mối quan hệ với những người xung quanh. Nếu mối quan hệ của bạn với những người xung quanh tốt đẹp, tất cả những vấn đề khác trở nên nhỏ bé. Nên, điều rất quan trọng là bạn phải có một thái độ đúng đắn khi liên hệ với những người xung quanh, với bố mẹ chúng ta. Có thể bạn không hạnh phúc bởi cách mà bố, mẹ bạn đối xử với bạn. Có thể bạn không hạnh phúc bởi vì người bạn đời của bạn, cách mà anh ấy hoặc cô ấy hành xử. Có thể bạn không hạnh phúc bởi vì bạn bè, hay bất cứ ai. Hầu hết là chúng ta cảm thấy không hạnh phúc do bởi quan hệ của chúng ta với con người, đặc biệt là đối với những người chúng ta thương yêu. Khi chúng ta có vấn đề như vậy, chúng ta cần phải tìm ra bằng cách nào chúng ta có thể cải thiện thái độ của chúng ta, cải thiện chính cái tâm của chúng ta. Bởi vì, chúng ta không thể đến và sửa đổi lỗi lầm của một người khác. Điều đó thực sự là không thể. Chúng ta có thể sửa chữa lỗi lầm của chúng ta,

nếu chúng ta có thể thấy được nó, xác nhận nó, để sửa chữa chính chúng ta. **Đó là một loại quyền năng, nhìn thấy lỗi lầm của chúng ta và sửa chữa chính lỗi lầm của chúng ta làm cho chúng ta cảm thấy mạnh mẽ.** Nếu bạn không thể thấy lỗi của bạn và không sửa chữa nó, bạn sẽ cảm thấy yếu đuối. Nếu bạn không muốn có nhiều vấn đề xảy đến trong cuộc đời của bạn, điều tốt nhất bạn có thể làm là trở nên chánh niệm, tỉnh giác hơn. Chánh niệm hơn với thái độ của bạn, tham muốn của bạn, sự sân hận của bạn, sự thất vọng của bạn, các trạng thái tâm của bạn. Cố gắng phát triển các trạng thái tâm cao hơn, bất cứ trạng thái tâm nào cao hơn: tâm từ, lòng trắc ẩn, sự hiểu biết, sự tha thứ, chánh niệm, sự tập trung, trí tuệ, ... Bạn càng phát triển được các phẩm chất tốt đẹp trong tâm trí của bạn, bạn sẽ thấy rằng các vấn đề của bạn ngày càng ít đi. Như vậy, hầu hết mọi vấn đề của bạn, có thể là 90% các vấn đề của bạn sẽ biến mất. Và với 10% các vấn đề còn lại, bạn có thể chịu đựng được chúng, xử lý chúng, đối diện và vượt qua chúng.

Nhưng các vấn đề về cơ thể của bạn sẽ không hoàn toàn biến mất. Ngay cả Đức Phật đôi khi cũng bị bệnh. Ngay cả các vị Thánh Alahán đôi khi cũng có vài vấn đề về cơ thể, nhưng không có vấn đề gì về tâm trí. Các vấn đề về tâm trí, tâm lý, cảm xúc là các vấn đề nghiêm trọng nhất. Các vấn đề lý tính, sức khỏe cũng nghiêm trọng, nhưng không nghiêm trọng bằng các vấn đề về tâm trí.

Hỏi: *“Thầy có thể chia sẻ trải nghiệm cá nhân của Thầy không? Thầy đã nhìn thấy Đức Phật trong giấc mơ của Thầy hay trong bất cứ một kinh nghiệm nào trước đây?”*

Ồ, tôi không thấy Đức Phật trong mơ, không phải một Đức Phật thực sự. Đức Phật mà tôi tưởng tượng ra ở trong tâm của tôi. Đức Phật mà tôi hiểu được ở trong tâm của tôi. Tôi thích suy tư nhiều về Đức Phật. Bởi vì, sau khi tôi học được những điều Đức Phật dạy, đặc biệt là sau khi tôi đã được học thiền, và khi tôi kinh nghiệm được một trạng thái tâm an định, bình an và thanh khiết, tôi nghĩ rằng ngay cả tâm của tôi trở nên quá an định, bình an, và thanh khiết. So sánh với cái tâm của tôi, tâm của Đức Phật chắc hẳn phải an định, thuần khiết, tinh khiết, và bình an hơn rất, rất nhiều. Khi bạn kinh nghiệm sự an định, sự bình an và sự thuần khiết trong tâm, và khi bạn kinh nghiệm được sự rõ ràng trong việc nhìn thấy và hiểu biết, khi bạn kinh nghiệm được trí tuệ hoặc sự hiểu biết từ bên trong, bạn sẽ hiểu được rằng trí tuệ của Đức Phật thậm chí còn lớn hơn rất nhiều. Sự thuần khiết của Đức Phật chắc hẳn thuần khiết hơn rất nhiều. Sự an định và bình an của Đức Phật chắc hẳn sâu sắc hơn. Và bạn sẽ thực sự cảm thấy tôn trọng, khâm phục, yêu thương, biết ơn đến Đức Phật. Đức Phật mà tôi biết ở trong tâm của tôi. Chỉ khi bạn hiểu Đức Phật, bạn kinh nghiệm được sự an định, bình an, sự thuần khiết và một trí tuệ trong trẻo, bạn sẽ có được một ít hiểu biết về bản tính của Đức Phật. Thế nên, Đức Phật đã dạy rằng, chỉ có những ai hiểu, thấy được Pháp là thấy được Ngài. Đức Phật đã dạy như vậy. Nếu bạn không hiểu Phật pháp, nếu bạn không thực hành Phật pháp, nếu bạn không kinh nghiệm Phật pháp, thì ý nghĩa về Đức Phật mà bạn nói đến là hình tướng của một con người với một cơ thể. Bạn chỉ có thể tưởng tượng về hình tướng của cơ thể đó. Vào

thời điểm Đức Phật còn tại thế, nhiều người rất dính mắc với Đức Phật, bao gồm cả các tu sĩ, rất muốn ở bên cạnh Đức Phật. Nên họ tìm đến những nơi mà họ có thể thấy được Đức Phật. Họ sẽ ngồi đó và nhìn ngắm Đức Phật. Họ thích thú được ngắm nhìn Đức Phật. Tất nhiên là tôi cũng sẽ rất hạnh phúc nếu tôi có thể nhìn thấy được Ngài. Ai cũng sẽ như vậy. Bởi vì, ngay cả việc đọc các mô tả về các tướng mạo của Đức Phật và tượng tượng Ngài trông như thế nào cũng đã khiến người ta rất hạnh phúc. **Nhưng nhìn thấy Đức Phật bằng mắt của bạn không có nghĩa là nhìn thấy được một Đức Phật chân thực. Đức Phật chân thực không thể được nhìn thấy bằng mắt. Để có thể thực sự thấy được Đức Phật chân thực, bạn chỉ có thể nhìn thấy thông qua việc kinh nghiệm Pháp.** Nên, nếu bạn thật sự mong muốn thấy được Đức Phật, hãy thực hành. Và với sự thực hành, khi bạn có thể kinh nghiệm được chân lý của những điều Đức Phật dạy, khi đó bạn đã thấy được Ngài.

Ồ, đây là một câu hỏi rất hay. Và đây cũng là câu hỏi phổ biến. Hầu hết mọi người có cùng một câu hỏi. Câu hỏi như sau:

Hỏi: “Bạch Thầy, con cảm ơn sự dạy dỗ của Thầy. Con đồng ý với những điều Thầy dạy. Không may là kể từ khi còn trẻ, con đã có thói quen lo lắng và căng thẳng rất dễ dàng. Điều đó ảnh hưởng đến sức khỏe của con nói chung.”

Tất nhiên rồi, nếu bạn lo lắng quá mức, căng thẳng quá mức, điều đó sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn. Các trạng thái tâm tiêu cực rất nguy hại đến cơ thể của bạn. Ngày nay, đã có nhiều nghiên cứu y học ở

phương Tây, đặc biệt là ở Mỹ, mọi người đã chứng minh được rằng bất cứ một suy nghĩ tiêu cực nào đều có một ảnh hưởng rất nguy hại đến cơ thể.

“Con yếu ớt, dễ dàng mệt mỏi, và thường không thể ngủ ngon.”

Đó là một vấn đề thường gặp ngày nay.

“Con thấy hành thiền thật khó. Thầy có thể cho con lời khuyên để vượt qua vấn đề này và bắt đầu hành thiền?”

À, có thể việc hành thiền khó khăn trong thời gian bắt đầu. Nhưng thực ra, nó không đến nỗi quá khó khăn. Nó rất đơn giản. Ví dụ, tôi bắt đầu hành thiền bằng việc ngồi thiền chỉ 10 phút. Và vị thiền sư dạy tôi hành thiền không phải là một nhà sư. Ông ấy là một nhạc sĩ và cũng là một nhà chế tác nhạc cụ. Tôi rất thích âm nhạc và tôi đã đi học nhạc. Ông ấy trở thành thầy dạy nhạc của tôi và cũng là thầy dạy thiền của tôi. Tôi đến nhà ông ấy vào buổi tối. Tôi học nhạc từ ông ấy. Và sau khi học nhạc xong, ông ấy đề nghị tôi ngồi thiền. Tôi đã đồng ý và ngồi xuống với thầy. Thầy bảo tôi hít thở thật sâu, mạnh. Thầy nói, bởi vì tôi bận rộn cả ngày nên tâm trí của tôi rất động loạn. Nên nếu tôi thở nhẹ nhàng, tôi sẽ không thể chú ý được hơi thở của tôi, bởi vì nó quá nhẹ. Thở sâu và chú ý đến hơi thở. Và thế là tôi làm theo lời thầy.

Tôi ngồi và thiền. Tôi thở sâu và tất nhiên đó là việc làm không tự nhiên. Nhưng việc thở sâu và chú ý vào hơi thở trong 10 phút làm cho đầu óc của tôi khá an định. Sau đó, thầy bảo tôi thở lại tự nhiên, bình

thường trở lại và chú tâm vào hơi thở. Tôi cũng thử làm điều đó. Bởi vì tâm của tôi trở nên an định hơn, tôi đã có thể chú tâm vào hơi thở tự nhiên của tôi. Tôi ngồi như thế trong khoảng 5-10 phút. Rồi thầy bảo tôi đặt chú ý đến toàn bộ cơ thể. Và tôi lại chú ý đến toàn bộ cơ thể và toàn bộ cơ thể của tôi rung lên với năng lượng. Khi bạn ngồi thiền và thở sâu, bạn sẽ lấy vào rất nhiều ôxy. Điều đó mang đến rất nhiều năng lượng cho bạn. Và tôi cảm thấy rất nhiều năng lượng trong người. Tôi trở nên rất hứng thú. Tôi đã không biết gì nhiều về thiền và không hề có một mong đợi nào. Tôi chỉ làm theo những gì thầy tôi hướng dẫn tôi làm. Và không phải bởi vì tôi muốn đạt đến sự giác ngộ, vào thời điểm đó tôi cũng không hiểu được điều đó có ý nghĩa như thế nào. Tôi đã không muốn đạt ngộ. Nhưng tôi thương thầy của tôi, một con người rất tử tế, đạo đức, rất chân thực. Và thầy đã thực hành Pháp. Do đó, bởi vì sự thương yêu dành cho thầy, tôi hành thiền với thầy bất cứ khi nào tôi đến nhà thầy. Hành thiền thật đơn giản. **Điều chính yếu là sự sẵn lòng trong việc hành thiền và sự hứng thú. Nếu bạn hứng thú vào một việc gì đó, mặc dù nó sẽ hơi khó khăn vào thời điểm bắt đầu, bạn sẽ không bỏ cuộc.** Và nếu bạn cứ tiếp tục duy trì việc hành thiền, nó sẽ dần trở nên dễ dàng hơn. Mọi thứ đều khó khăn trước khi nó trở nên dễ dàng. Cái bạn cần là sự sẵn lòng thật sự và sự hứng thú. Chúng ta thở ngay từ lúc chúng ta chào đời. Và chúng ta tiếp tục thở cho đến lúc chết. Chúng ta thở mọi lúc. Nhưng do bởi chúng ta không chú tâm, nên chúng ta không biết chúng ta đang thở. Khi bạn chú tâm, bạn sẽ biết mình đang thở: thở vào, thở ra. Tâm của bạn sẽ ở cùng với hơi thở mọi lúc. Và trước khi bạn biết bạn bắt đầu suy nghĩ về

một việc gì đó khác với hơi thở, điều đó hoàn toàn ổn. Nhưng khi bạn bắt đầu nhận biết bạn suy nghĩ, bạn đặt sự chú tâm của mình vào suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ và sau đó lại trở về lại với hơi thở. Cứ làm như vậy. Hãy thực hành bất cứ nơi đâu, mọi nơi, bất cứ bạn đang làm gì và ở đâu, bất cứ trong tư thế ngồi nào, dù bạn đang ngồi, đứng, hay bước đi. Hãy chú ý vào một điều gì đó đang xảy ra trên cơ thể của bạn. Và điều đơn giản nhất chính là hơi thở. Nó luôn có đó với bạn. Nếu bạn liên tục làm điều này trong ngày, không chỉ vào lúc bạn ngồi, mà là suốt ngày, bất kể bạn đang ở đâu, bạn đang trên xe buýt, hay trên xe điện ngầm, hay đôi khi là đang đi bộ trong văn phòng, bất cứ khi nào bạn có thể nhận biết, hãy chú tâm đến hơi thở của bạn. Nếu bạn liên tục thực hành như thế, dần dần sự chánh niệm, tỉnh giác của bạn trở nên mạnh hơn, sự tập trung trở nên mạnh hơn. Khi chánh niệm và sự tập trung của bạn trở nên mạnh hơn, việc hành thiền của bạn sẽ trở nên mỗi lúc một dễ dàng hơn.

Câu hỏi tiếp tục như sau: *“Con không thể tập trung để quan sát tâm của con, khi con yếu và mệt mỏi.”*

À, bạn có thể đặt sự chú ý ngay lên cảm giác mệt mỏi của bạn. Bạn có thể làm được điều đó không? Bất cứ thứ gì bạn có thể cảm nhận, kinh nghiệm đều có thể và nên là đối tượng của việc hành thiền của bạn. Bất cứ thứ gì bạn cảm giác được, ngay cả sự nhức đầu và căng thẳng, bất cứ sự đau đớn nào, bất cứ cảm xúc nào mà bạn cảm nhận được nên là và có thể là đối tượng của việc hành thiền. Như vậy, hành thiền chính là sự thực hành bất kể là thực hành với đối tượng

nào. Sự chú tâm chính là hành thiền. Nên, bạn có thể đặt sự chú tâm của bạn lên sự mệt mỏi, nhức đầu, hoặc sự căng cơ ở cổ, hay bất cứ thứ gì bạn cảm nhận được ở ngực, ở bụng, ở đùi, ở chân. **Bất cứ khi nào bạn chú tâm, đó là hành thiền.**

Đây là một câu hỏi mà tôi nghĩ là tôi đã trả lời rồi. Tôi sẽ trả lời lại.

Hỏi: *“Bach Thầy, bằng cách nào và làm như thế nào để chúng ta đối trị với chương ngại tâm?”*

Chương ngại tâm có nghĩa là bất cứ cái gì liên quan đến tham ái, tham lam, sân hận, ghen ghét, thất vọng, ghen tị, đố kỵ, so sánh, ngã mạn. Đó là các chương ngại. Cách duy nhất để làm giảm đi và vượt qua được các chương ngại này chính là sự chú tâm và chánh niệm đến các tâm này. Khi bạn nhận biết rằng bạn có bất cứ sự tham ái nào, bất cứ sự tham lam nào, chỉ cần đặt sự chú tâm vào nó các tham ái và tham lam này sẽ bị yếu đi. Bạn càng chú tâm, sự tham ái này càng bị yếu đi. Như vậy, cách duy nhất là chú ý. Do đó, Đức Phật có dạy trong bản Kinh Đại niệm xứ rằng: “Đây là cách thực hành duy nhất có thể dẫn đến sự thanh khiết.” Ý Ngài đang nói đến việc vượt qua các trở ngại tâm. Không có cách nào khác để làm việc này. Có một cách tạm thời, một giải pháp tạm thời: hướng sự chú ý tạm thời của tâm sang chỗ khác. Ví dụ, có người nói khi bạn ghét một ai đó, gửi tâm từ đến người đó. Điều này có thể có tác dụng một vài lúc, nhưng hầu hết là sẽ không hiệu quả. Nhưng đôi lúc, có một cách khác để làm việc này. Khi tôi giận một ai đó, tôi có thể nghĩ rằng anh ấy sẽ chết và tôi cũng như vậy. Vậy thì

giận dữ có thể được sử dụng để làm gì? Điều này có lúc giúp cải thiện tình huống. Khi bạn biết rằng cả hai hay tất cả mọi người, ai rồi cũng sẽ phải chết, một cách nào đó vấn đề sẽ trở nên nhỏ bé hơn, không quá quan trọng đến như vậy nữa. Một cách khác để nhìn nhận vấn đề này là không có ai ở đó cả, chỉ có các tiến trình tâm và thân đang diễn ra. Chỉ là các tiến trình, không có ai ở đó cũng chẳng có ai ở đây cả. Ai ganh tỵ với ai? Không có ai giận cả. Khi bạn thấy được rằng không có ai cả, làm sao bạn có thể giận dữ? Điều này thực sự khó làm được, nó cần rất nhiều sự thấu hiểu sâu sắc.

Hỏi: *“Liệu vẫn có thể có tiến triển trong thiền, dù có gặp phải khó khăn trong việc làm giảm đi các trở ngại tâm?”*

Được, vẫn được. Bởi vì, như các bạn biết người đã đạt được quả vị thánh thứ nhất của giác ngộ vẫn chưa xả bỏ được hoàn toàn lòng tham. Người đó vẫn còn tham, mặc dù đã xả bỏ được một vài loại tâm tham, nhưng không phải là toàn bộ. Người đó đã vượt thoát khỏi một số loại tâm sân, nhưng không phải tất cả tâm sân. Như vậy, bạn không cần phải hoàn toàn thoát khỏi các trở ngại tâm này. Cần thấy rằng đây chỉ là các trở ngại. Ví dụ khi bạn thấy bất cứ sự tham ái nào, bạn chỉ cần biết rằng đây là tham ái, một tiến trình tự nhiên, một trạng thái tâm. Điều đó có nghĩa là đó không phải là tôi, không phải bản thân tôi, không phải của tôi. Khi bạn thấy rằng tham ái chỉ là tham ái, không phải là một người nào cả, đó chính là tiến triển bạn đạt được. Để thấy được tham ái chỉ là tham ái chính là tiến bộ. Mặc dù tham ái vẫn xảy ra, bạn đã tiến bộ thêm một chút. Để thấy rằng giận dữ là giận

dữ, không phải là một người, chỉ là một trạng thái tâm đến và đi. Đó chính là sự tiến triển. Để thấy rằng sự giận dữ không phải luôn có ở đó, chỉ khi có đối tượng, đối tượng tâm, có suy nghĩ xuất hiện, sự giận dữ mới xảy ra. Khi chúng ta không suy nghĩ về điều làm chúng ta giận, chúng ta sẽ không giận dữ. Nhưng ngay lúc chúng ta bắt đầu suy nghĩ về điều làm chúng ta giận dữ, chúng ta cảm thấy giận dữ. Khi bạn thấy rõ điều đó, nguyên nhân và kết quả tự nhiên đến và đi, bạn sẽ không quá quan trọng hoá nó nữa. Và đó chính là tiến triển. Như vậy, chúng ta vẫn có thể có tiến triển, dù chúng ta không giảm được mọi trở ngại tâm. Nhưng khi bạn thấy được tham ái là tham ái, bạn đã giảm được một trở ngại. Bởi vì khi bạn thấy tham ái như là một người, có nghĩa là tôi muốn, và nếu đó là “tôi muốn” đó là một cách nhìn sai lầm. Nhưng khi bạn chú tâm và thấy rằng tham ái chỉ là tham ái, không có ai ở đó cả, bạn đã vượt qua được một trở ngại.

Hỏi: *“Hành thiền có thể giúp cải thiện sức khoẻ toàn diện, như là giảm căng thẳng, cải thiện hệ thống miễn dịch với ung thư không? Lợi ích của việc hành thiền là gì?”*

Ồ, để trả lời câu hỏi này, sẽ mất rất nhiều tiếng đồng hồ. Bởi vì hành thiền có rất nhiều lợi ích. Lợi ích thứ nhất của thiền là sự an định, bình an. Bởi vì chánh niệm giúp bạn cảm thấy an định hơn, bình an hơn. Do đó, khi tâm bạn an định hơn, bình an hơn, bạn không bị rơi vào tình cảnh quá mệt mỏi, quá căng thẳng, bạn có nhiều năng lượng hơn. Chánh niệm và tập trung mang đến cho bạn sự rõ ràng, tâm của bạn trở nên sáng rõ hơn, bạn thấy mọi việc rõ ràng hơn, hiểu biết

sâu sắc hơn.

Lợi ích của hành thiền là không thể hình dung hết được. Tôi đã làm một danh sách, nghĩ rằng một ngày nào đó tôi có thể cần nói về các lợi ích của thiền. Và tôi sẽ cần vài tiếng đồng hồ để giải thích về tất cả các lợi ích của thiền. Câu trả lời ngắn gọn và đi thẳng vào vấn đề là vâng thiền có thể giúp cải thiện sức khỏe toàn diện. Thiền giúp bạn ngủ ngon hơn. Vâng, nhiều người hành thiền chỉ bởi vì họ cần phải ngủ. Tôi cũng như thế. Và tôi vẫn còn làm điều này. Bởi vì, đôi khi tôi thích suy nghĩ quá nhiều đến nỗi các suy nghĩ đầy hứng thú tràn đến trong tâm của tôi. Và tôi cứ tiếp tục suy nghĩ. Trong khi đêm thì đã về khuya. Bởi vì các suy nghĩ đến trong đầu tôi quá hứng thú, tôi không thể ngủ được. Do đó, tôi quan sát suy nghĩ của tôi và nói, à thôi đủ rồi. Và tôi hành thiền, bảo tâm của tôi an định và tôi muốn đi ngủ. Khi tâm của tôi trở nên an định, tôi chú tâm đến trạng thái tâm đó, an định. Khi tâm của tôi trở nên bình an, tôi chú tâm đến trạng thái tâm đó, bình an. An định, bình an, yên lặng. Và điều quan trọng là khi tôi chú tâm đến sự tĩnh lặng trong tâm trí, tâm sẽ trở nên càng tĩnh lặng hơn. Bởi vì khi chúng ta suy nghĩ, chúng ta đang nói chuyện trong đầu. Và khi chúng ta suy nghĩ, tâm của chúng ta không yên lặng. Nó rất ồn ào bởi vì các đối thoại bên trong này. Nó không yên lặng. Nên, khi tôi trở nên chánh niệm về sự trao đổi đó trong tâm, và quan sát, nó dừng lại. Khi nó dừng lại, sẽ có tĩnh lặng. Và tôi lại đặt sự chú ý vào sự tĩnh lặng. Khi tôi đặt sự chú ý vào tĩnh lặng, tâm càng trở nên yên lặng hơn. **Khi bạn làm bất cứ điều gì, nếu bạn có sự chú ý, nó sẽ trở nên cân bằng hơn.** Miễn dịch chống lại ung thư?

Vâng, thiên cải thiện khả năng miễn dịch của bạn. Khi bạn hành thiền, cơ thể bạn sẽ sản sinh ra một loại hóc-môn gọi là endorphins. Tên hóc-môn này là một từ ghép từ hai từ, endogenous và morphine. Bạn biết từ morphine, nghĩa của từ đó không? Morphine là một loại thuốc mà bác sĩ sẽ tiêm cho các bệnh nhân đang phải trải qua những cơn đau khủng khiếp mà không thể chế ngự được bởi các loại thuốc giảm đau thông thường. Nó là một dẫn xuất từ opiate. Và endogenous có nghĩa là sản xuất ra từ bên trong. Như vậy, cơ thể tự sản xuất ra morphine, điều đó có tuyệt vời không? Điều đó thật tuyệt vời. Khi bạn hành thiền, khi tâm trí của bạn trở nên an định, cơ thể của bạn sản xuất ra endorphins, nhưng nó không phải cùng loại với chất morphine thông thường. Morphine thông thường sẽ làm cho bạn bớt đi sự chánh niệm và tỉnh giác. Nó làm cho bạn buồn ngủ và đi vào trạng thái lơ mơ. Nhưng endorphins làm cho bạn cảm thấy an định và bình an, nhưng vẫn cho bạn cảm thấy tỉnh táo. Khi cơ thể có mức endorphins cao hơn, nó sẽ kích thích hệ miễn dịch của cơ thể. Và điều này sẽ cải thiện việc sản xuất tế bào V hoặc tế bào T, các tế bào miễn dịch. Có nhiều loại tế bào miễn dịch (helper cells, suppressor cells, và killer cells). Killer cell sẽ giết chết các tế bào hoặc các dạng sống khác xâm nhập vào cơ thể của bạn. Khi các tế bào trong cơ thể bạn chuyển hoá hoặc trở thành tế bào ung thư, hệ miễn dịch sẽ phát hiện điều đó và phá huỷ các tế bào ung thư. Như vậy, khi bạn có một hệ thống miễn dịch tốt hơn, nó có thể phá huỷ được các tế bào ung thư.

Ngày nay, có một số bác sĩ ở Mỹ dạy các bệnh nhân ung thư của họ hành thiền. Và họ có bằng chứng, tất

nhiên là thông qua số liệu thống kê (và không phải bệnh nhân ung thư nào cũng có thể vượt qua được căn bệnh quái ác này) rằng các bệnh nhân hành thiền có cơ hội cao hơn để vượt qua ung thư. Điều này đã được chứng minh thông qua số liệu thống kê. Do đó, hiện nay có nhiều bệnh viện ở đó bác sĩ dạy bệnh nhân hành thiền. Có một cuốn sách được viết bởi bác sĩ có tên Jon Kabat-Zinn. Ông ấy là người đứng đầu phòng thuốc hành vi (behavioral medicine) của Trung tâm Y tế Massachusset, đó là một trường đại học Y và cũng là một bệnh viện. Ông ấy đã viết cuốn sách có tên “Full Catastrophe Living”. Và sub-title của cuốn sách là “vượt qua cơn đau, bệnh tật và căng thẳng bằng cách sử dụng trí tuệ của cơ thể và tâm trí”. Đó là một cuốn sách rất hay và bạn sẽ được nhiều lợi ích khi đọc cuốn sách đó.

Không nghi ngờ là hành thiền có thể cải thiện sức khỏe. Và không chỉ sức khỏe, hành thiền sẽ cải thiện chất lượng cuộc sống của bạn ở nhiều phương diện khác nhau. Nó có thể cải thiện việc học tập của bạn, việc kinh doanh của bạn, công việc của bạn. Nó có thể cải thiện sự sáng tạo của bạn. Nó có thể cải thiện mối quan hệ của bạn. Bởi vì bạn chánh niệm hơn. Bạn không nói những điều sẽ làm tổn thương người khác. Nếu bạn thực sự muốn có một cuộc sống tốt đẹp hơn, có một điều bạn có thể làm là hành thiền để trở nên tỉnh giác hơn với các trạng thái tâm của bạn. Và đó cũng là một cách thể hiện sự yêu thương bạn dành cho bản thân bạn. Nếu bạn thực sự thương yêu bản thân bạn, hãy hành thiền. Không chỉ có thế, Đức Phật đã dạy rằng nếu bạn yêu thương một ai đó, bạn hãy khuyến khích, dạy và giúp đỡ người đó thực hành

chánh niệm, tỉnh giác. Và đó là điều mà tôi đang làm. Thực vậy, điều tốt nhất bạn có thể làm cho ai đó là giúp cho người đó trở nên chánh niệm và tỉnh giác hơn với các trạng thái tâm của họ, các suy nghĩ của họ. Bởi vì khi bạn trở nên chánh niệm hơn với các suy nghĩ của bạn, một cách tự nhiên mọi thứ sẽ trở nên tích cực hơn. Bởi vì, chánh niệm luôn giúp người ta trở nên tích cực hơn. Chánh niệm với bản thân bạn chính là tích cực. Khi tâm tích cực và tiêu cực đến cùng một lúc, tâm tiêu cực sẽ trở nên yếu hơn. Càng chánh niệm hơn, các tâm tiêu cực càng yếu đi. Các trạng thái tâm tiêu cực càng trở nên yếu đi, bạn sẽ bớt cảm thấy căng thẳng hơn. Khi bạn cảm thấy rằng tâm bạn tỉnh thức, an định, bạn sẽ cảm thấy yên tĩnh hơn. Bởi vì an định rất yên tĩnh. Bất cứ khi nào tôi cảm thấy mệt mỏi, tôi sẽ cố gắng chánh niệm hơn. Khi tôi trở nên chánh niệm hơn, tôi trở nên yên tĩnh hơn. Các trạng thái tâm tiêu cực không đưa lại cho bạn bất cứ sự yên tĩnh, nghỉ ngơi nào. Nó lái bạn đi. Nếu bạn muốn nghỉ ngơi, hãy hành thiền.

Hỏi: *“Chúng ta có thể hành thiền mà không cần thiền sư?”*

Vâng, bạn có thể. Nhiều người đã làm vậy. Và câu hỏi tiếp là:

Hỏi: *“Liệu điều đó có nguy hiểm không?”*

Nếu bạn hành thiền sai cách, sẽ nguy hiểm. Nhưng “hành thiền sai cách” nghĩa là gì? Và “hành thiền đúng cách” nghĩa là như thế nào? Nếu bạn hiểu được hành thiền là gì, bạn không thể thực hành sai cách được. Hành thiền là sự chú tâm, chú ý. Bạn có thể phạm sai

lầm trong việc chú ý không? Nó không tạo ra thứ gì cả. Nếu bạn đang cố gắng tạo ra bất cứ trạng thái nào, bạn đang tạo ra sai lầm. Hành thiền là việc chú ý. Bất cứ gì bạn đang cảm nhận được, bạn chú ý đến điều đó. Và sẽ không đi sai đường được. Bạn sẽ không sai lầm. Nhưng nếu bạn cố gắng tạo ra một trạng thái nào đó, có thể bạn sẽ phạm phải một sai lầm. Và nếu bạn mong đợi một điều gì đó không theo tự nhiên, không hợp lý, với sự mong đợi đó khi hành thiền nó có thể làm méo mó tâm trí của bạn. Nó có thể xoắn vẹo, bóp méo tâm trí của bạn. Nên, đừng mong đợi điều gì cả.

Nhưng bạn có thể mong đợi một điều: **Tôi mong muốn được biết cái gì đang xảy ra trong thân hoặc tâm của tôi hiện bây giờ.** Bạn muốn biết điều đó. Và đó là điều duy nhất bạn mong đợi. Nếu bạn không mong đợi một điều gì khác, ngoại trừ mong muốn được thấy những gì đang diễn ra trong thân hoặc trong tâm bạn trong thời điểm hiện tại, và bạn chú tâm, bạn sẽ không bao giờ phạm phải sai lầm. Và sẽ không nguy hiểm. Nhưng nếu bạn muốn tạo ra bất cứ một hình ảnh nào, hoặc nếu bạn có bất cứ một mong đợi nào, bản thân sự mong đợi đó có thể sẽ bóp méo, làm méo mó tâm trí của bạn. Nó có thể gây hại.

Ồ, đã 9h30 rồi. Thời gian trôi nhanh quá. Không thể tin được. Tôi muốn tiếp tục trả lời câu hỏi. Làm cách nào nhỉ? Sẽ có một buổi giảng Pháp vào ngày Chủ nhật. Tôi hy vọng có thể trả lời một số câu hỏi vào ngày Chủ nhật. Nhưng tôi biết rằng sẽ có thêm câu hỏi và sẽ không có đủ thời gian. Thời gian luôn là một vấn đề. Không đủ thời gian là một vấn đề. Thật là thú vị được gặp các bạn vào ngày hôm nay, tại đây, và trả

lời câu hỏi của các bạn. Theo như những lời dạy của Đức Phật và cũng là chân lý, chúng ta đã sống qua rất nhiều cuộc sống, vô số cuộc sống, và Đức Phật dạy rằng không có ai đã không từng là cha của bạn, mẹ của bạn, anh của bạn hoặc chị của bạn. Tôi muốn nói rằng tất cả các bạn ở đây là các anh em, chị em của tôi. Và chúng ta ở đây bởi vì Pháp. Tôi muốn nói về Pháp và các bạn muốn nghe về Pháp. Do đó, chúng ta gặp nhau ở đây. Điều đó thật sự tuyệt vời, khi chúng ta ở đây cùng nhau, cùng nhau nói về Pháp và lắng nghe Pháp. Tôi muốn chia sẻ nhiều hơn về những trải nghiệm của tôi, những gì tôi đã học được. Và tôi cũng muốn lắng nghe xem bạn đã học được những gì. Bởi vì, chúng ta có thể học hỏi lẫn nhau. Bạn có thể chia sẻ các trải nghiệm của bạn, và tôi có thể học hỏi từ đó. Tôi đã chia sẻ một vài trải nghiệm của tôi. Tôi rất vui vì bạn đã cho tôi cơ hội, để chia sẻ kiến thức và trải nghiệm của tôi. Và điều đó làm cho tôi rất hạnh phúc.

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*, ...