



SỨC MẠNH CỦA
SỰ HOÀI NGHI
VÀ THIỀN
CHÁNH NIỆM

Thiền sư SAYADAW U JOTIKA

Việt Hùng dịch

Sức mạnh của sự hoài nghỉ và thiền chánh niệm (vipassana)

Tác giả: 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/2022/06/22/bai-phap-suc-manh-cua-su-hoai-nghi-va-thien-chanh-niem-vipassana/>

SCAN ME



Thiết kế bìa: Nguyễn Phúc
V. 01.01

Lời người dịch

Đây là bài Pháp do Ngài Sayadaw U Jotika giảng vào ngày 19/06/2004. Tôi có được bản thu âm từ Internet và bài Pháp không có tựa đề. Dựa trên nội dung, tôi mạn phép đặt tên bài Pháp là **Sức mạnh của sự hoài nghi và thiền chánh niệm (vipassana)**. Nội dung bài Pháp là nguồn tham khảo quý báu cho bất cứ thiền sinh vipassana nào. Tôi xin dành mọi công đức thu được từ việc dịch Việt bài Pháp để cầu mong mọi bình yên và thuận lợi đến tất cả mọi người. Bài gốc tiếng Anh được tôi ghi xuống và đăng tại [đây](#).

Việt Hùng

Sức mạnh của sự hoài nghi và thiền chánh niệm (vipassana)

Trước hết, hãy cùng nhau bày tỏ sự tôn kính đến Đức Phật bằng việc tụng niệm câu: “*Namo Tassa Bhagavato Arabato Samma Sambuddhassa*”.

*Namo Tassa Bhagavato Arabato Samma
Sambuddhassa*

*Namo Tassa Bhagavato Arabato Samma
Sambuddhassa*

*Namo Tassa Bhagavato Arabato Samma
Sambuddhassa*

Bạn đã có các câu hỏi sẵn sàng viết xuống chưa?

Trước khi bạn hỏi, tôi muốn nói về một ý tưởng mà tôi rất hứng thú. Tôi có một cái tâm rất tò mò và cũng có cả một cái tâm rất hoài nghi. Nếu bạn hoài nghi thì bạn cũng sẽ trở nên tò mò hơn. Khi còn trẻ, tôi đã đọc rất nhiều sách về mọi chủ đề: triết học, khoa học, tâm

lý học, tôn giáo, lịch sử, nhân chủng học, văn hoá, ... Tôi hứng thú với mọi thứ. Khi tôi đọc về triết học, tôi đã đọc các cuốn sách được viết bởi Bertrand Russell. Nhiều bạn hẳn đã đọc sách của ông ấy. Ông ấy đã viết một cuốn sách có tựa đề “Những bài luận hoài nghi”. Tôi rất thích tựa sách đó, “Những bài luận hoài nghi”. Bởi vì, tôi nghĩ rằng một người hoài nghi sẽ xem xét một cách sâu sắc hơn từ nhiều góc độ khác nhau nhằm đảm bảo rằng một điều gì đó là thực sự hợp lý, là sự thật.

Sức mạnh của sự hoài nghi

Tôi lớn lên trong một nền văn hoá rất pha trộn, trong đó mọi người thực hành nhiều tôn giáo khác nhau. Tôi được giáo dục trong một trường truyền giáo của nhà thờ Thiên chúa giáo tên là Trường trung học St. Patrick's. Giờ thì chẳng còn trường đó nữa. Tôi đã tiếp xúc với nhiều tôn giáo khác nhau. Và khi đọc về các tôn giáo khác nhau, các tôn giáo nổi trội, một cách tự nhiên tôi đã trở nên rất hoài nghi. Nếu chỉ biết một ý tưởng, bạn sẽ chấp nhận ý tưởng đó mà không đặt ra bất cứ một dấu hỏi nào. Nhưng khi biết đến quá nhiều ý tưởng khác nhau, bạn sẽ bắt đầu suy nghĩ, vậy thì điều nào là đúng? Bởi vì, các ý tưởng này mâu thuẫn với nhau. Do đó, càng đọc về tôn giáo, tôi càng trở nên hoài nghi hơn.

Khi còn rất trẻ, có thời điểm tôi đã nghĩ rằng, có lẽ những con người này có ý tốt. Nhưng không ai trong họ thực sự biết sự thật. Với ý định rất tốt đẹp, họ bảo bạn điều này là đúng và điều kia là sai. Họ bảo bạn điều này là thiện và điều kia là bất thiện. Trong một vài trường hợp, họ đúng. Nhưng họ không luôn luôn đúng. Tôi đọc được rằng, trong khi một tôn giáo bảo

điều này là thiện, hãy làm điều đó thì một tôn giáo khác lại bảo điều đó là bất thiện, đừng làm. Cùng một hành động, nhưng đối với các tôn giáo khác nhau lại rất khác nhau. Một bên thì được phân loại là thiện, là lợi ích, là mang đến các kết quả tốt và hạnh phúc. Trong khi cùng hành động đó, trong một tôn giáo khác thì lại được xem là bất thiện, là mang đến các kết quả tồi tệ và khổ đau. Làm sao tôi có thể quyết định đây? Nếu giữ cho tâm mình thực sự cởi mở và không thành kiến, làm sao tôi có thể quyết định ai đúng và ai sai đây? Có thời điểm, tôi đã cho rằng tốt hơn cả là đừng tin vào bất cứ một tôn giáo nào. Bởi vì nếu tin một tôn giáo nào đó, bạn sẽ bị kiểm soát bởi tôn giáo đó. Bạn được bảo rằng, hãy làm điều này, đừng làm điều kia. Nếu bạn không nghe lời, bạn sẽ bị đánh giá, bị phê bình, bị trừng phạt, bị rút phép và chịu mọi loại hậu quả khủng khiếp khác. Sau khi đọc, tôi nghĩ rằng tôn giáo biến bạn trở thành một tù nhân. Tôi không có từ nào tốt hơn để diễn tả. Đó là những gì tôi cảm nhận. Đó là cách mà tôi đã cảm nhận được.

Tự do và động cơ thúc đẩy

Kể từ khi còn rất trẻ, tôi thực sự yêu tự do. Bất cứ khi nào thấy một điều gì đó làm tôi không tự do, tôi đều không thích nó. Trong nhiều tôn giáo, họ thuyết phục bạn bằng cách bảo rằng: nếu làm điều này, bạn sẽ đến được thiên đường, hoặc nếu làm điều kia, bạn sẽ bị đọa xuống địa ngục. Như vậy, họ khiến cho bạn lo lắng và sợ hãi. Khi đọc đến đó, tôi nghĩ rằng đây không phải là một cách tốt để tạo động lực thúc đẩy người ta làm điều tốt và tránh việc xấu. Bởi vì, như thế thì động lực được tạo ra từ lòng tham hoặc từ sự sợ hãi về một điều gì đó. Tôi cho rằng cả hai loại động lực này đều là tiêu cực. Ví dụ, trong Phật pháp, bạn biết rằng việc sát sinh là bất thiện. Bạn không nên sát sinh. Vì sao vậy? Thường thì người ta bảo rằng, nếu bạn sát sinh thì trong cuộc sống kế tiếp, bạn sẽ bị giết hại. Hoặc đôi khi nó xảy ra ngay trong cuộc sống này, bạn sẽ bị giết hại hoặc bạn sẽ có một cuộc sống ngắn ngủi, hoặc là bạn sẽ rất ốm yếu, bệnh tật. Bạn sẽ phải gánh chịu mọi loại bệnh tật, ốm đau. Điều đó kiểu như làm cho bạn sợ hãi hành động bất thiện này.

Bởi vì tôi có một cái tâm rất hoài nghi kể từ khi còn

trẻ, tôi nghĩ rằng: Vậy ai có thể chứng minh thật sự có một địa ngục? Vậy ai có thể chứng minh được rằng, bạn sẽ phải gánh chịu khổ đau do bởi các hành động bất thiện của mình? Chẳng có bằng chứng nào cả. Chẳng ai có thể chứng minh điều đó cả. Họ cũng nói rằng, nếu bạn rộng rãi, hành động tốt đó sẽ mang đến cho bạn những nghiệp quả tốt đẹp và bạn sẽ trở thành một người rất giàu có ở cuộc sống kế tiếp. Đó là động cơ thúc đẩy lòng tham của bạn, làm cho bạn cảm thấy tham lam. Nếu xét về mặt đầu tư, đó là một sự đầu tư quá hời. Bạn cúng dường \$100 và bạn sẽ thu được \$1,000,000. Đó là một đầu tư quá hời. Tôi nghĩ rằng, điều này thật là trẻ con. Đó là những gì tôi nghĩ. Tôi đang kể cho bạn nghe những suy nghĩ của tôi hồi trẻ. Tôi nghĩ rằng, cả hai loại động lực thúc đẩy này khiến bạn tham lam hoặc khiến bạn sợ hãi, nhưng nó lại không giúp bạn trở nên trí tuệ.

Đừng tin

Khi còn trẻ, tôi đã chẳng tin vào bất cứ điều gì. Một vài người bảo rằng, tôi là một người suy nghĩ quá nhiều và giờ đây tôi vẫn vậy. Tôi đã chưa bao giờ đánh mất sự tự do của mình. Nhưng suy nghĩ quá nhiều không có nghĩa là bạn chẳng tin vào một điều gì cả. Suy nghĩ quá nhiều nghĩa là bạn sẽ cần nhiều thời gian hơn để tìm ra được điều gì thực sự là đúng, điều gì thực sự là thiện. Bạn không tin một điều gì đó chỉ bởi vì một ai đó bảo rằng bạn phải tin. Và đây là điều mà tôi rất thích trong các lời dạy của Đức Phật. Có lẽ một vài bạn đã đọc bản Kinh Kalama. À, nhiều bạn đã đọc rồi. Đó là bản Kinh mà tôi yêu thích nhất. Bạn biết tại sao không? Bởi vì Đức Phật đã dạy rằng: “Đừng tin.”

Trong mọi tôn giáo khác, bạn sẽ phải tin. Đức tin là một trong những yếu tố quan trọng nhất. Nhưng trong Phật pháp, bạn không bị buộc phải tin vào bất cứ điều gì. Bạn không được yêu cầu phải tin vào bất cứ điều gì. Sự hoài nghi không phải là một điều cấm kỵ to lớn (trong Phật pháp). Trong bản Kinh Kalama, Đức Phật đã dạy rằng: Đừng tin vào một điều gì đó chỉ bởi nó là một truyền thống – mā anussavena. Đừng tin vào một điều gì đó bởi vì bạn được nghe đi

nghe lại nhiều lần” – mā param parāya. Đừng tin vào một điều gì đó chỉ bởi vì cha của bạn tin vào điều đó, ông của bạn tin vào điều đó, tổ tiên của bạn tin vào điều đó. Bởi vì đó là một truyền thống. Mọi người có thể nói rằng, ý tưởng này đã 5000 năm tuổi. Do đó, nó chắc hẳn phải là đúng. Nhưng chỉ bởi vì một hệ thống đức tin có 5000 năm tuổi chẳng thể nào là một bằng chứng tốt cho tính đúng đắn của nó.

Mā anussavena, mā param parāya... Mā iti kirāya – Đừng tin vào những thứ hạng hai. Hầu hết những gì chúng ta tin là các kiến thức hạng hai (những điều chúng ta được nghe lại). Bao nhiêu người trong chúng ta có kiến thức hạng nhất về sự thật? Rất ít. Mā takka hetu, mā naya hetu – takka có nghĩa là logic, suy luận. Tôi rất thích logic và suy luận. Tôi đã học môn logic và cả môn logic ký hiệu. Tôi đọc nhiều sách triết học. Trong các cuốn sách đó, họ sử dụng logic, suy luận logic để đi đến một kết luận. Tôi đã đọc nhiều hệ thống triết lý khác nhau. Ví dụ như, tôi đã đọc triết lý của Bertrand Russell, Wittgenstein, ... và nhiều triết gia khác. Tất cả các triết gia này đều tự cho rằng họ thực sự suy luận chặt chẽ, logic. Nhưng họ lại có những kết luận khác nhau. Nếu tất cả họ đều suy luận thật sự hợp lý, làm sao họ lại có thể đi đến những kết luận khác nhau đến vậy? Như vậy là, nếu chỉ bằng suy luận, bạn không thể đến với sự thật được. Suy luận là rất quan trọng. Bạn phải học cách để đọc chúng (các hệ thống triết lý). Nhưng các hệ thống triết lý cũng không thể thực sự mang chúng ta đến với

sự thật được.

Mā dīṭṭhi nijjhāna kkhantiyā – Đôi khi hoặc một cách nào đó chúng ta có một kết luận và chúng ta tin rằng điều đó là đúng đắn. Rồi khi nghe một ai khác nói về cùng quan điểm đó, chúng ta cảm thấy rất sung sướng. “Ồ, tôi cũng tin vào điều đó. Anh ta cũng tin vào điều đó. Do đó, cả hai chúng tôi chắc hẳn phải đúng.” Nhưng cả hai có thể sai.

Và Đức Phật cũng dạy rằng: “Mā piṭaka sampadānena”, nghĩa là đừng tin vào một điều gì đó chỉ bởi vì nó được nói trong sách vở. Ngày nay, khi viết về một điều gì đó và muốn chứng tỏ rằng điều đó là đúng, chúng ta trích dẫn lại các ý tứ từ sách vở. Ví như là, à điều đó được nói đến trong cuốn sách này, ở trang nọ. Chỉ bởi vì chúng ta trích dẫn lại từ những cuốn sách lớn không có nghĩa rằng ý tưởng đó là đúng. Do đó, Đức Phật đã dạy rằng: “Mā piṭaka sampadānena”. Chỉ bởi rằng một ý tưởng phù hợp với tạng kinh, với sách vở không phải là một bằng chứng tốt cho việc chỉ ra rằng điều đó là đúng. Thực ra, piṭaka có nghĩa là sách, bất cứ sách vở nào bao gồm cả kinh điển Pali. Hãy nghiền ngẫm về ý tưởng này. Thật là một ý tưởng gây sốc. Bạn có thể hoài nghi luôn cả kinh điển Pali. Ai đã viết các cuốn kinh Pali? Chúng ta không biết. Bao nhiêu người đã viết nên kinh điển Pali? Rất, rất nhiều người, chẳng thể nào là một người được. Rất nhiều người cùng nhau làm việc đó, đặc biệt là rất nhiều các vị tăng. Tất nhiên đó là những

vị tăng thống rất đáng tin cậy. Họ viết lại tam tạng kinh điển. Họ viết cả các chú giải cho kinh điển. Và rồi họ cũng viết cả chú giải cho các chú giải. Mọi việc tiếp diễn như thế.

Mā bhabba rūpatāya. Sau khi hoàn tất các khoá học, mọi người sẽ có các danh hiệu to lớn, các bằng cấp to lớn như là tiến sĩ hay bất cứ bằng cấp nào khác. Đừng tin tưởng anh ta chỉ bởi anh ấy có vẻ như có khả năng, chỉ bởi anh ấy có vẻ như đã đạt được những thành tựu to lớn nào đó.

Mā 'samaṇo no garū'ti. Samaṇa có nghĩa là một vị sư và cũng có nghĩa là Đức Phật. Đức Phật cũng được gọi là samaṇa. Garū có nghĩa là vị thầy. Đừng tin vào một ý tưởng chỉ bởi điều đó được dạy bảo bởi vị thầy của bạn, một vị sư. Đừng tin vị thầy của bạn.

Tự do tâm trí đòi hỏi rất nhiều can đảm

Sau khi đọc được tất cả những điều trên từ bản Kinh Kalama, tôi đã tự hỏi bản thân rằng, nếu bỏ đi tất cả những thứ này (những gì tôi đã học hỏi và biết) thì tôi còn lại điều gì? Tôi không còn tin vào sách vở nữa. Tôi cũng không tin vào bất cứ vị thầy nào nữa. Tôi không tin vào bất cứ truyền thống nào nữa. Tôi cũng không tin vào logic và triết lý nữa. Tôi không tin vào bất cứ ai nữa. Vậy thì làm sao tôi biết được điều gì là đúng và điều gì là sai? Đó là thách thức lớn nhất trong cuộc đời của tôi. Cùng lúc, điều đó lại cho bạn thật nhiều tự do. Bạn có đủ can đảm để cho mình nhiều tự do đến vậy không? Bạn có thể cho bản thân mình sự tự do. Chẳng ai có thể lấy đi được cả. Hãy suy nghĩ về điều đó. Hãy cho bản thân mình tất cả sự tự do (trong tâm trí) đó. Và rồi bạn sẽ thấy rằng nó cũng rất đáng sợ. Tự do thực sự đáng sợ. Bạn sẽ cần thật nhiều can đảm để nhận về tự do. Bởi vì với sự tự do đó, bạn có trách nhiệm thật to lớn để tự mình tìm về với sự thật. Khi đọc bản Kinh Kalama, tôi đã bị sốc nặng. Mặc dù yêu tự do, một cách vô thức, tôi vẫn muốn tìm được một ai đó có thể thực sự thuyết phục tôi rằng một điều gì đó là đúng đắn. Nhưng khi đọc

được bản Kinh Kalama, tôi nhận ra rằng, kể cả nếu như bạn tìm ra một người có thể thuyết phục được bạn, bạn vẫn cần hoài nghi cả về người đó.

Thiền chánh niệm (vipassana): Con đường tìm về với sự thật

Bản Kinh Kalama có đưa ra câu trả lời (để tìm về với sự thật, để biết được điều gì là thiện và điều gì là bất thiện): Thực hành và tìm ra. Để tin vào một điều gì đó thì khá là dễ dàng. Nhưng để tự mình tìm ra nó thì lại chẳng phải là điều dễ dàng. Sẽ cần nhiều, rất nhiều thời gian. Tôi đã bắt đầu thực hành Phật pháp mà không tin vào bất cứ điều gì. Bạn có làm được điều đó không? Bạn có thể thực hành một điều gì đó mà không tin vào bất cứ một thứ gì không? Bạn có thể làm điều đó. Tôi đã bắt đầu hành thiền mà không tin vào bất cứ một kết quả nào. Điều đó rất đơn giản. Vị thầy đầu tiên dạy tôi hành thiền là một nhạc sĩ, thầy dạy nhạc của tôi. Tôi đã rất may mắn có được vị thầy như vậy, chứ không phải là một nhà sư.

What a wonderful world (Thật là một thế giới tuyệt vời)

Tôi rất yêu âm nhạc. Tôi chơi đàn violin, đàn mandolin. Và tôi cũng chơi nhiều nhạc cụ khác nữa. Tôi cũng thích hát. Tôi là một ca sĩ hát hay. Tôi có một giọng hát hay. Tôi có thể hát ngay bây giờ. Bạn có thể nghe giọng của tôi. Một chất giọng hay. Tôi tin là như vậy. Bạn có muốn nghe tôi hát không? Tôi sẽ hát một bài hát, một bài hát rất quan trọng. Tôi đã học bài hát này kể từ khi còn rất trẻ. Nó đã ở lại trong trái tim tôi, không chỉ ở trong tâm, mà nó ở lại trong trái tim của tôi. Tôi tin rằng hầu hết các bạn đều đã nghe bài hát này. Tôi sẽ không thực sự hát. Nếu tôi hát, nghe sẽ rất buồn cười khi một vị sư hát hò. Nhưng tôi sẽ hát khẽ để bạn biết đó là bài gì.

*I see trees of green, red roses too
I see them bloom for me and you
And I think to myself what a wonderful world.*

Ồ, rất nhiều bạn biết bài hát này. Tôi vẫn có thể hát toàn bộ bài hát. Và khúc cuối là...

*I hear babies crying, I watch them grow
They'll learn much more than I'll ever know
And I think to myself what a wonderful world.*

Bài hát này rất có ý nghĩa. Bạn biết ai sáng tác bài này không? Louis Armstrong, ca sĩ nhạc jazz người da đen, nghệ sĩ đàn trumpet, rất nổi tiếng. Ông ấy là một người rất đáng yêu. Ông ấy yêu thế giới này. Ông ấy yêu mọi người. Và ông ấy diễn đạt tình yêu cho thế giới này, tình yêu cho mọi người. Ông ấy đi vòng quanh thế giới để hát bài hát này, để thúc đẩy mọi người yêu thương. Bài hát này là một sự diễn đạt của tinh thần lạc quan. Tôi rất thích bài hát này. Tôi nghĩ rằng tất cả mọi học sinh nên học để hát bài hát này, để thực sự hiểu và cảm nhận được nó. Thế giới này thật tuyệt vời làm sao! Mọi người thật tuyệt vời làm sao! Trẻ con thật tuyệt vời làm sao! Càng lớn tuổi, tôi càng thấy rõ rằng trẻ con là một kỳ quan của tạo hoá. Thật tuyệt vời được nhìn thấy chúng vui cười, chơi đùa và tận hưởng cuộc sống của chúng và thấy tiềm năng to lớn trong con người của chúng. Bạn chẳng thể biết được chúng sẽ trở thành con người như thế nào trong tương lai.

Lần đầu tiên hành thiền

Như vậy là tôi đến chỗ thầy dạy nhạc của tôi để học nhạc. Thầy chơi các bản nhạc cổ điển Miến Điện bằng đàn mandolin. Tôi thích nhạc cổ điển của Miến Điện cũng như của Châu Âu. Tôi chơi nhạc cổ điển của Châu Âu trên đàn violin và chơi nhạc cổ điển của Miến Điện trên đàn mandolin. Một ngày nọ, sau khi hết giờ học, thầy tôi bảo: “Chúng ta hãy hành thiền nhé.” Bởi vì tôi rất yêu kính vị thầy dạy nhạc của mình, tôi đã không muốn từ chối. Cũng trong thời gian đó, tôi đang đọc rất nhiều sách về Phật pháp và rất hứng thú với thiền tập. Nhưng tôi chưa có cơ hội nào gặp được một thiền sinh cả. Nên khi thầy đề nghị ngồi và hành thiền, tôi đã đồng ý. “Bao lâu thầy nhỉ?”, tôi hỏi. Thầy bảo 10 phút. Tôi tự bảo, chỉ 10 phút thôi. Ngắn thôi mà. Chẳng có lý do gì để từ chối cả.

Thế là tôi ngồi xuống với thầy và hỏi rằng tôi cần làm gì? Thầy bảo, chỉ thở và đặt sự chú ý vào hơi thở của mình. Tôi ngồi đó với thầy. Thầy ở đó, thở và tôi ngồi gần thầy và thở, thở rất sâu và đặt sự chú ý lên hơi thở, lên cảm giác ở gần nơi lỗ mũi. Sau khoảng 10 phút, thầy bảo bây giờ tôi có thể thư giãn. Thế là tôi

chỉ thư giãn và hơi thở của tôi trở nên rất chậm, rất nhẹ nhàng và nó hầu như dừng lại. Tôi đã không biết tại sao tôi nên hành thiền và nên đặt mong đợi gì từ việc đó. Nhưng bởi vì sự kính yêu của tôi dành cho vị thầy dạy nhạc, tôi đến nhà thầy mỗi tối để học âm nhạc từ thầy và sau giờ học, chúng tôi lại ngồi thiền với nhau. Thầy cũng chẳng dạy thêm điều gì khác về thiền tập cả. Thầy bảo rằng hãy cùng nhau hành thiền và chỉ dẫn cũng vẫn chỉ đơn giản là: “Ngồi thoải mái nhất có thể, thở sâu và đặt sự chú ý lên hơi thở của con.” Đó là toàn bộ chỉ dẫn tôi có được từ thầy. Sau khi hành thiền khoảng tầm một tháng, đôi khi tôi cảm thấy rất an định và bình yên, sau khi hành thiền, ngay cả chỉ với 10 phút. Tâm tôi trở nên rất an định, tĩnh lặng, và bình yên. Tôi rất thích cảm giác đó: an định, tĩnh lặng và bình yên. Do đó, tôi ngày càng hứng thú hơn với việc hành thiền. Và ngay cả ở nhà, trước khi đi ngủ, tôi đã ngồi thiền tầm 10 phút, 15 phút. Tôi rất thích hành thiền. Cũng giống như âm nhạc, tôi thích thiền tập. Do đó, tôi học thiền và cũng học để tận hưởng việc hành thiền.

Những lợi ích đầu tiên của việc hành thiền

Bất cứ thứ gì tôi làm, tôi làm là bởi vì mình hứng thú với việc ấy. Tôi giữ được được nhịp là bởi vì tôi yêu thích việc đó. Khi mới bắt đầu, nó chỉ là sự tò mò. Tôi chỉ muốn xem điều gì sẽ xảy ra. Nhưng khi càng hành thiền lâu hơn, tôi thấy rằng nó làm cho tâm tôi trở nên định tĩnh và bình yên. Tôi rất thích sự bình yên này. Vì thế, tôi tiếp tục hành thiền. Lúc đó, tôi tầm 15, 16 tuổi. Sau khi hành thiền một thời gian, tôi nhận ra rằng nếu tôi đọc, học hay làm bất cứ việc gì, tôi có thể tập trung tốt hơn. Bất cứ thứ gì tôi đọc hoặc học, tôi có thể nhớ rõ. Tôi có thể suy nghĩ và suy luận một cách rõ ràng hơn. Nếu phải giải quyết một vấn đề nào đó, tôi có thể làm một cách rất dễ dàng. Như vậy, lợi ích đầu tiên tôi thấy được từ việc hành thiền là một cái tâm định tĩnh và bình yên. Và điều đó giúp tôi trong việc học tập. Tôi đã không biết bất cứ thứ gì về nibbāna (niết bàn). Tôi cũng chẳng biết bất cứ thứ gì về anicca (vô thường), dukkha (bất toại nguyện), hoặc anatta (vô ngã), chẳng biết gì cả. Chỉ hành thiền một cách đơn giản và rồi trở nên định tĩnh, bình yên

và tĩnh lặng, chỉ như thế thôi và tôi đã có được quá nhiều lợi ích. Đó là những kinh nghiệm trực tiếp của tôi. Thầy tôi đã không bảo tôi mong đợi một điều gì cả. Thầy đã không bảo rằng tôi nên hành thiền để chứng ngộ niết bàn. Tôi nghĩ rằng nếu thầy bảo tôi hành thiền để chứng ngộ niết bàn, có lẽ tôi đã từ chối việc hành thiền. Nhưng bởi vì thầy không bảo tôi phải mong đợi bất cứ điều gì, tôi đã tự tìm thấy lợi ích mà việc hành thiền mang lại. Như vậy, thầy đã cho tôi sự tự do để tìm ra, để khám phá. Tôi đã không tự xem mình là một đệ tử của bất cứ một tôn giáo nào tại thời điểm đó.

Tôn giáo của bạn là gì?

Sau kỳ thi lớp 10, tôi vào đại học, học ngành kỹ sư. Tôi có bạn bè cùng học chung kỹ sư. Trong trường, chúng tôi phải điền các mẫu khai. Một trong những câu hỏi là: “Tôn giáo của bạn là gì?” Tôi đã điền “Chưa có tôn giáo nào” vào ô trả lời. Thực tình là tôi đã trả lời như vậy. Nhưng trong tiếng Miến Điện, điều đó nghe rất khủng khiếp. (Từ tôi dùng để trả lời trong) tiếng Miến Điện có nghĩa là “Không có gì”, “Không có”. Bạn của tôi đã góp ý, nếu bạn nói “không có”, điều đó nghe rất thô lỗ. Nên tôi đổi thành một chữ khác trong tiếng Miến Điện, có nghĩa là “Không có tôn giáo nào”. Bạn tôi vẫn cho rằng, nghe vẫn chưa ổn, rằng tôi nên dùng từ nào đó lịch sự hơn. Rồi tôi đã điền vào “Chưa có tôn giáo nào”. Chưa có nghĩa là tôi để ngỏ việc lựa chọn cho mình một tôn giáo. Sau này, có lẽ tôi sẽ theo một tôn giáo nào đó. Con người tôi là như vậy. Tôi muốn các bạn biết con người của tôi như thế nào. Trong suốt 6 năm ở trường đại học, bất cứ khi nào phải điền mẫu khai, tôi luôn luôn điền vào rằng “Chưa có tôn giáo nào”, “Chưa có tôn giáo nào”. “Tôi chưa theo một tôn giáo nào”. “Tôi chưa theo một tôn giáo”. Cứ như vậy trong suốt 6 năm đại học.

Chỉ cần ngồi, đừng làm gì cả, lắng nghe sự yên lặng

Dù không xác nhận rằng mình đang theo bất cứ một tôn giáo nào, tôi ngày càng hứng thú hơn với Phật pháp và thiền tập. Sau đó, tôi bắt đầu đọc các sách vở về thiền. Tôi không đến một tu viện nào cả. Tôi cũng không bước vào bất cứ một thiền viện nào cả. Mặc dù tôi có ghé một vài tu viện trên núi. Nhưng đó là bởi vì ở trên núi, các tu viện rất yên lặng, rất đơn giản và rất bình yên.

Những lúc tôi cảm thấy mệt mỏi, căng thẳng, bối rối, giận dữ hoặc buồn bực, tôi sẽ đi lên núi và tìm một nơi yên tĩnh trong một tu viện, dưới bóng râm. Tôi sẽ đến và ngồi ở đó. Đôi khi tôi hành thiền. Nhưng đôi khi chẳng thực sự là hành thiền. Chỉ ngồi đó ở một nơi chốn yên tĩnh. Điều đó đã giúp tôi thật nhiều. Tôi muốn khuyến khích bạn đến một nơi chốn rất yên tĩnh và đơn giản, và rồi chỉ cần ngồi đó. Đừng làm gì cả. Chẳng làm gì cả. Bạn làm điều đó được không? Chẳng làm gì cả. Nó không dễ dàng gì. Không làm gì không phải là việc dễ dàng. Bởi vì thường thì bạn sẽ

đến đó, ngồi và suy nghĩ về những vấn đề của mình (chứ chẳng ngồi không được). Bởi vì tôi đã học thiền và thiền tập đã làm cho tâm tôi định tĩnh hơn, khi tôi đến tu viện ở trên núi, tìm một nơi yên tĩnh và đẹp, và ngồi xuống, dần dần (tâm) tôi trở nên rất định tĩnh và bình yên. Với sự định tĩnh và bình yên đó, tất cả mọi mệt mỏi, mọi lo lắng, mọi băn khoăn đều biến mất. Tôi thấy rằng chỉ cần ngồi ở một nơi yên tĩnh có thể giúp được bạn rất nhiều.

Thứ mà tôi thực hành chẳng phải là một tôn giáo nào cả. Tôi không xem đó là một thực hành của tôn giáo. Chỉ là tìm tới một nơi yên tĩnh và đơn giản, ngồi xuống một mình và không làm gì cả. Đôi khi, tôi lắng nghe tiếng chim. Đôi khi tôi lắng nghe tiếng chuông trên điện thờ. Đôi khi tôi cảm nhận những cơn gió. Vâng, tôi chỉ lắng nghe tiếng chim, lắng nghe tiếng gió. Đôi lúc, lắng nghe cả sự yên lặng nữa. Bạn có thể lắng nghe sự yên lặng được không? Nếu bạn học cách, bạn sẽ làm được. Khi bạn lắng nghe sự yên lặng, điều gì sẽ xảy ra trong tâm của mình? Tâm của bạn sẽ trở nên yên lặng. Đối tượng của tâm bạn ảnh hưởng đến trạng thái tâm của bạn. Khi bạn ngồi yên và lắng nghe tiếng chim, lắng nghe tiếng chuông, tiếng gió, và rồi đột nhiên bạn sẽ bắt đầu suy nghĩ về điều này điều kia. Khi đó, bạn đặt sự chú ý lên suy nghĩ của bạn, và rồi nó ra đi. Và bạn lại trở về với định tĩnh và yên lặng. Bạn lắng nghe sự yên lặng ở bên ngoài, lắng nghe sự yên lặng ở bên trong. Khi có sự yên lặng cả ở bên ngoài lẫn bên trong, mọi thứ trở nên thực sự yên

lặng. Bởi vì ngay cả nếu có sự yên lặng ở bên ngoài, nhưng nếu tâm của bạn xáo động, bạn không thể nghe được sự yên lặng. Bạn chẳng thể nào nghe thấy sự yên lặng. Chỉ khi tâm của bạn trở nên yên lặng, bạn mới có thể thực sự nghe được sự yên lặng. Tôi đều đặn tĩnh lặng như thế và có được rất nhiều lợi ích từ đó. Bất cứ khi nào tôi có vấn đề lớn trong cuộc đời, đôi khi là những khủng hoảng lớn, tôi sẽ đi lên núi, tìm một nơi rất đẹp và yên tĩnh, rồi sẽ chỉ ngồi đó. Có khi một vài giờ đồng hồ, có khi cả ngày, tùy vào bản chất của vấn đề mà tôi gặp phải.

Tôi chỉ muốn trốn đi. Trốn đi một lúc. Đôi lúc, tôi chẳng muốn sống ở nhà. Bởi vì đôi lúc, nhà chẳng phải là một nơi chốn bình yên để sống. Quá nhiều sự bất đồng, tranh cãi, và đấu tranh. Nên đôi lúc thật là đau đớn khi phải có mặt ở nhà. Khi tôi không muốn ở nhà, tôi sẽ lên núi, vào các tu viện, tìm một nơi yên tĩnh và ngồi xuống. Đó là một kiểu hành thiền. Tôi không thể nói đó là loại thiền gì, chỉ ngồi xuống một cách yên lặng và đặt sự chú ý lên những gì bạn nghe, những gì bạn cảm nhận, những gì bạn suy nghĩ. Và từ từ, mọi thứ trở nên định tĩnh và bình yên. Đó là một kiểu hành thiền.

Đến với thiền chánh niệm (vipassana)

Sau đó, tôi tiếp tục học thêm nhiều nữa về thiền tập. Khi hoàn thành chương trình kỹ sư, tôi có nhiều thời gian hơn để hành thiền. Trước đó, tôi quá bận rộn với việc học hành để thi cử và cũng quá bận rộn đọc sách về nhiều chủ đề khác nhau. Nên sau khi hoàn thành chương trình kỹ sư, tôi tìm đến một tu viện phù hợp để hành thiền. Nhưng, chữ “nhưng” này là một chữ “nhưng” rất quan trọng. Mặc dù tu viện đó là một nơi thích hợp, khi thọ giới sa di, tôi đã hỏi vị sư viện chủ rằng: “Con muốn hành thiền. Xin thầy dạy cho con.” Sư bảo tôi có thể tìm vài cuốn sách trong thư viện, đọc và tự hành thiền lấy.

Tôi không thể thỉnh cầu sư dạy tôi (hành thiền). Tôi đến thư viện và chọn lấy một cuốn sách về thiền. Đó là một pháp hành thiền về hơi thở. Bạn thở rất mạnh và đặt sự chú ý của bạn lên không khí đi vào và đi ra khỏi mũi của bạn. Bạn cảm nhận được nó rất rõ rệt. Bạn hít thở mạnh đến nỗi bạn không thể không chú ý lên hơi thở. Tôi đã thực hành pháp thiền đó. Bởi vì tôi còn mới mẻ (với việc xuất gia) tại thời điểm đó và chẳng có việc gì khác để làm, tôi đã ngồi thiền, đặt sự

chú ý của mình lên hơi thở. Và đôi khi tôi đi thiền ở đó. Nơi ở mà tôi được cấp cho là một căn nhà lớn, lớn hơn cả khán phòng này. Nên tôi có rất nhiều không gian để đi thiền. Tôi đi tới, đi lui trong căn phòng đó. Mỗi khi bước, tôi đặt sự chú ý vào việc nhấc bàn chân, di chuyển bàn chân, và đặt bàn chân xuống sàn nhà. Sàn nhà làm bằng xi-măng, rất cứng và lạnh. Nên bất cứ khi nào đặt chân xuống, tôi cảm nhận được các cảm giác đó: cứng và lạnh. Tôi không thể bỏ sót được các cảm nhận này. Tôi đặt sự chú ý vào các cảm nhận này trong mỗi một bước chân.

Tôi ngồi thiền một tiếng đồng hồ và sau đó đi thiền một tiếng đồng hồ, thay đổi xen kẽ như vậy, cứ thực hành như vậy từ việc đọc sách mà không có bất cứ một sự hướng dẫn nào. Vào thời điểm đó, tôi thọ giới sadi được 20 ngày. Tôi muốn thọ giới lâu hơn nữa. Nhưng nhiều vấn đề đã xảy ra và mọi người tìm đến bảo tôi phải xả y. Bởi vì tôi phải giải quyết các vấn đề đó. Một cách miễn cưỡng, tôi đã xả y và trở về giải quyết các vấn đề. Khi giải quyết xong xuôi, tôi quyết định sẽ hành thiền lâu hơn nữa. Tôi đi thật xa đến một tu viện khác, sâu trong rừng. Chẳng ai biết được nơi tôi đến. Bởi vì nếu tôi nói cho bất cứ ai nơi tôi đến, họ sẽ tìm tới và bảo rằng có vấn đề tôi cần phải giải quyết. Nên tôi đã bỏ đi mà không nói với bất cứ ai nơi tôi sẽ đến. Tôi đến một tu viện thiền lâm và học thiền từ một vị thầy. Vị thầy này đã dạy tôi thật nhiều. Thầy dạy tôi toàn bộ bản kinh Đại niệm xứ (Mahasatipatthana Sutta), cả phần nội dung và phần

thực hành. Đó là lần đầu tiên tôi học về Mahasatipatthana Sutta. Trước đó, tôi đã nghe về pháp quán niệm hơi thở (anapana) và một vài pháp thiền khác (được dạy trong bản kinh). Giờ đây, với vị thầy này, tôi đã được học toàn bộ bản kinh. Các bạn đã đọc bản kinh này rồi chứ? Điều đầu tiên mà Đức Phật dạy trong bản kinh Mahasatipatthana Sutta là gì nhỉ?

“Ekāyano bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā...”
“Đây là con đường duy nhất để thanh tịnh chúng sanh”. Ngay từ câu đầu tiên đó, tôi đã suy nghĩ. Đây là con đường duy nhất để chúng sinh thanh lọc mình. Để trở nên thanh tịnh nghĩa là tâm của bạn trở nên thanh tịnh. Thân của bạn lại là một vấn đề khác. Hành thiền sẽ làm thanh tịnh tâm, thanh lọc tâm của bạn. Khi đọc đến đó, tôi đã bắt đầu tự hỏi, vậy thanh tịnh có nghĩa là gì?

Biết khác với suy nghĩ

Khi đọc và nghiền ngẫm về bản kinh này, tôi nhận ra rằng, tâm của chúng ta không được thanh tịnh hầu như mọi lúc. Nó đầy rẫy tham muốn, giận dữ, đố kỵ, ganh tỵ, tự phụ, kiêu ngạo, si mê hoặc hoài nghi. Quá nhiều thứ xảy ra trong tâm. Tôi đã thực hành với vị thầy đó rất lâu, trong 3 năm. Và tôi đã thọ giới tỳ kheo tại tu viện đó để trở thành một nhà sư. Từ đó đến nay, tôi chưa xả y. Nhưng tôi vẫn để ngõ mọi việc. Có thể một ngày nào đó, tôi sẽ xả y. Ai mà biết được? Nhưng tôi khá hạnh phúc, đúng không? Tôi đã học Kinh Đại niệm xứ với vị thầy của tôi. Bây giờ, tôi vẫn đang học hỏi, nghiền cứu và dạy Kinh Đại niệm xứ. Tôi mới đi Hàn Quốc tháng vừa rồi và ở đó 43 ngày. Tôi đã giảng pháp dựa trên bản kinh Đại niệm xứ, và cách thực hành thiền tứ niệm xứ (satipatthana, còn được gọi là thiền chánh niệm, thiền vipassana).

Trong tứ niệm xứ, có bốn phần. Kayanupassana, đặt sự chú ý lên thân, tất cả mọi thứ xảy ra trên thân. Từ “meditation” không thực sự được dịch đúng nghĩa từ tiếng Pali. Nếu tìm trong từ điển từ “meditation”, bạn sẽ thấy rằng trong một số trường hợp, nó có nghĩa là

“suy nghĩ một cách sâu sắc”. Có nhiều sách với tựa đề là “meditation”. Có một cuốn được viết bởi một vị hoàng đế La mã, Marcus Aurelius, cũng được đặt tên là “Meditation”. Trong tiếng Anh, từ “meditation” cũng có nghĩa là suy nghĩ. Nhưng trong thiền vipassana (hay còn gọi là thiền tứ niệm xứ, thiền chánh niệm), “meditation” không phải là suy nghĩ. Nó vượt lên trên các suy nghĩ.

Trong một số bản dịch khác (của bản kinh), chúng ta cũng thấy chữ “contemplation”, “contemplating on the body”. “Contemplation” cũng có nghĩa là suy nghĩ. Có cả một bài hát mang tên “Contemplation”. Contemplation cũng không phải là một từ phù hợp (trong ngữ cảnh nói về thiền chánh niệm). Trong tứ niệm xứ, có hai từ rất quan trọng. Một từ là pajānāti. Gacchanto vā ‘gacchāmi’ ti pajānāti. Đây là một từ rất quan trọng.

Pajānāti có nghĩa là biết, không phải là suy nghĩ. Suy nghĩ và biết là hai thứ khác nhau. Bạn chỉ có thể suy nghĩ về quá khứ. Bạn không bao giờ có thể suy nghĩ về hiện tại. Bạn chẳng thể nào suy nghĩ về tương lai. Nhưng bạn có thể tưởng tượng về tương lai. Nó không thực sự là suy nghĩ. Bạn có thể suy nghĩ về quá khứ, nhưng kể cả trong trường hợp đó, bạn không thực sự suy nghĩ về quá khứ. Bạn đang tái tạo lại quá khứ. Bạn chẳng thể nào thực sự suy nghĩ được mọi chi tiết của những gì đã xảy ra vào ngày hôm qua. Bạn chỉ có thể nhớ lại một vài thứ và tái tạo lại quá khứ

của bạn. Bạn không thể nào suy nghĩ về hiện tại. Hiện tại rất ngắn ngủi. Bạn có thể kinh nghiệm hiện tại một cách trực tiếp, nhưng bạn chẳng thể nào suy nghĩ về nó. Giây phút bạn suy nghĩ về nó thì nó đã trở thành quá khứ rồi. Trong bản kinh, Đức Phật dạy chữ pajānāti. Từ này bao gồm pa và jā. Gốc từ là jā. Jā có nghĩa là biết. Jā và ñā có cùng chung một nghĩa. ñā và paññā lại có cùng chung một nghĩa. Nên pajānāti rất gần với từ paññā, có nghĩa là “biết một điều gì đó với trí tuệ”.

Như vậy, nếu bạn kinh nghiệm điều gì đó mà không có bất cứ một suy nghĩ nào, khi đó bạn biết nó một cách trực tiếp. Ví như tôi chạm vào một thứ gì đó ở đây và tôi cảm nhận được nó lạnh. “Biết rằng nó lạnh” là pajānāti (cái biết). Nhưng khi chúng ta có được một cái gì đó, thường thì chúng ta sẽ cho rằng “Tôi đang chạm vào nó” (một thanh kim loại chẳng hạn). Thường thì đó là cách chúng ta hiểu. Tuy nhiên, khi thực hành thiền tập, chúng ta không suy nghĩ về thanh kim loại. Chúng ta chỉ đặt sự chú ý lên cảm giác, cảm nhận. Như vậy, không phải thanh kim loại lạnh. Mà chỉ có sự lạnh (cái lạnh, cảm giác lạnh) mà thôi. Đó là kinh nghiệm trực tiếp. Còn thứ mà bạn cho là một thanh kim loại, hay là một cái đĩa, cái tách, cái bàn, tất cả đều là paññātti (sự qui ước). Sự qui ước này cũng rất quan trọng. Tuy nhiên, kinh nghiệm trực tiếp của chúng ta là thực tại (tuyệt đối) – parāmatta. Vào giây phút chúng ta kinh nghiệm được thực tại tuyệt đối parāmatta này, thì ngay lập tức chúng ta đã

đổi nó thành thực tại qui ước paññātti, đổi nó thành các khái niệm, các ý tưởng. Có rất nhiều loại thực tại qui ước paññātti khác nhau. Tên gọi là paññātti, hình dạng cũng là paññātti, các khái niệm hay các sự vật mà chúng ta đặt lại với nhau trong tâm cũng là paññātti. Căn nhà là paññātti. Nó được gọi là samuha paññātti. Nếu kéo các bức tường xuống, nếu dỡ mái nhà đi thì căn nhà ở đâu? Sẽ không còn là căn nhà nữa. Nền nhà, tường nhà, mái nhà đặt lại cùng với nhau sẽ cho bạn ý tưởng của một căn nhà. Việc đặt nhiều thứ lại với nhau này sẽ tạo nên ý tưởng (khái niệm) và được gọi là samuha paññātti.

Bạn có thể chạm vào căn nhà được không? Bạn nghĩ sao về điều đó? Bạn có thể chạm vào căn nhà được không? Không. Vậy thì bạn chạm được vào cái gì? ... Vâng, vâng, chỉ là các cảm giác. Ví dụ, khi bạn chạm vào một cái gì đó, bạn cảm nhận được điều gì? Vâng, lạnh, hoặc là cứng, mềm, ẩm. Trong một vài trường hợp, bạn có thể cảm nhận được cả các rung động (vật lý). Nếu vật gì đó đang di chuyển, bạn sẽ cảm nhận được nó (các rung động lý tính). Chẳng hạn, nếu tôi chạm vào đây, bình thường tôi sẽ nói rằng tôi đang chạm vào cái khăn trải bàn. Nhưng nếu tôi chạm vào đó mà không có bất cứ một suy nghĩ gì về tên gọi hay hình dáng, thay vào đó chỉ đặt sự chú ý một cách trực tiếp lên những gì đang kinh nghiệm được, khi đó tôi đang kinh nghiệm được điều gì nhỉ? Tôi đang kinh nghiệm được một thứ gì đó mềm và ẩm. Đó là kinh nghiệm trực tiếp của tôi. Khi bạn hành thiền

vipassana, bạn đặt sự chú ý của mình một cách trực tiếp lên những gì bạn đang kinh nghiệm mà không có bất cứ một suy nghĩ nào về nó cả.

Một cách tương tự, chúng ta hít vào, thở ra. Khi chúng ta đặt sự chú ý lên hơi thở, bình thường thì chúng ta cho rằng tôi đang thở. Nhưng khi bạn không suy nghĩ về bất cứ điều gì, chỉ đặt sự chú ý lên những gì bạn đang kinh nghiệm một cách trực tiếp, vậy thì bạn sẽ kinh nghiệm được những gì? Chỉ là những xúc chạm nhẹ nhàng. Không khí đi vào và đi ra, chạm (vào đầu mũi) một cách rất nhẹ nhàng, mềm mại. Khi không khí đi vào, nó mát. Khi không khí đi ra, nó ấm hơn. Bạn chỉ thấy được cái mát và cái ấm. Như vậy, khi bạn chú ý trực tiếp, sẽ không có hình dáng, không có tên gọi, chẳng có hình dáng hoặc tên gọi. Bất cứ loại hình dáng nào cũng đều là sự qui ước paññātti. Bất cứ tên gọi nào cũng là sự qui ước paññātti.

Thiền vipassana là đặt sự chú ý lên thực tại tuyệt đối parāmaṭṭha

Khi chúng ta thực hành thiền vipassana, chúng ta không đặt sự chú ý lên thực tại qui ước paññātti, thay vào đó chúng ta đặt sự chú ý lên thực tại tuyệt đối parāmaṭṭha, có nghĩa là những gì là thật, những gì chúng ta kinh nghiệm một cách trực tiếp. Khi đặt sự chú ý lên những gì kinh nghiệm trực tiếp được, bạn sẽ thấy rằng kinh nghiệm đó chẳng phải là một thứ hay một vật gì cụ thể cả. Nó chỉ là một tiến trình. Nó luôn luôn thay đổi. Nó khởi sinh và diệt đi. Nó khởi sinh bởi vì có đủ nguyên nhân để khởi sinh. Nó chẳng phải là một người đàn ông hay đàn bà. Những gì bạn kinh nghiệm trực tiếp chỉ là các cảm giác thuần túy trên thân của mình.

Bạn có thể chạm vào một người đàn ông không? Thông thường, chúng ta nghĩ rằng chúng ta có thể chạm vào một người đàn ông hay một người phụ nữ. Chúng ta chẳng thể nào chạm vào họ. Bởi vì khi bạn

đến gần và chạm vào, những gì bạn cảm nhận được chỉ là sự mềm mại. Bạn chỉ có thể chạm vào sự mềm mại đó mà thôi. Và bạn cảm nhận được sự ấm áp của da. Bạn chỉ có thể chạm đến sự ấm áp đó mà thôi. Và ở một vài chỗ, bạn có thể cảm nhận được các sự dịch chuyển. Như vậy, bạn chỉ có thể chạm vào các sự dịch chuyển. Chứ bạn chẳng thể nào chạm vào được một người đàn ông. Nó ở đâu? Người đàn ông đó ở đâu? “Người đàn ông” là ý tưởng (khái niệm) bạn có được từ hình dáng. Khi bạn bỏ đi, không chú ý vào hình dáng, mà đặt sự chú ý một cách trực tiếp lên cảm nhận của bạn, bạn sẽ cảm nhận được “nó” thực sự là cái gì. Khi thực hành thiền vipassana, chúng ta đặt sự chú ý lên kinh nghiệm trực tiếp. Và nếu bạn có thể giữ tâm mình ở đó, bạn sẽ biết rằng đây chẳng phải là một người đàn ông, chẳng phải là một người phụ nữ. Đó chỉ là các cảm giác thuần túy. Nó là tự nhiên. Nó sinh lên và diệt đi.

Cũng tương tự như vậy, khi bạn đặt sự chú ý lên các cảm giác, bất cứ loại cảm giác nào trên thân, dễ chịu hoặc không dễ chịu, khi bạn trực tiếp đặt sự chú ý mà không có bất cứ suy nghĩ nào về nó, bạn sẽ thấy rằng nó chỉ là những cảm giác thuần túy. Một cảm giác dễ chịu không phải là một người đàn ông hay phụ nữ nào cả. Khi bạn tự cấu vào da mình, nó sẽ đau. Cái đau đó có phải là một người đàn ông không? Cái đau đó chẳng phải là một người đàn ông. Nhưng bạn có thể nghĩ rằng: “Tôi đang cảm nhận được cái đau.” Như vậy, “tôi” là người đàn ông đang cảm nhận được cái

đau. Bạn hình thành ý tưởng như vậy. Nhưng nếu bạn chỉ chú ý trực tiếp lên cái đau, bạn sẽ thấy rằng đó là cái đau. Chỉ thế thôi. Chẳng phải là đàn ông hay phụ nữ. Đó là những gì chúng ta làm khi hành thiền. Chúng ta không suy nghĩ về nó, chúng ta đặt sự chú ý trực tiếp lên nó.

Ở trong tâm cũng như thế, chúng ta suy nghĩ nhiều thứ. Nếu chú ý kỹ lưỡng tới các suy nghĩ, bạn sẽ thấy rằng đó chỉ là những suy nghĩ. Suy nghĩ thì giống như là việc bạn đang nói mà không phát ra âm thanh. Khi suy nghĩ, các từ ngữ xuất hiện trong tâm của bạn. Từ ngữ đại diện cho các ý nghĩ. Do bởi các ý nghĩ, từ ngữ khiến bạn cảm nhận một điều gì đó. Nếu tôi nói bằng tiếng Miến Điện và nếu bạn không hiểu tiếng Miến Điện, bạn sẽ chỉ nghe được các âm thanh. Bạn sẽ không hiểu ý nghĩa của lời nói. Vì vậy, nó sẽ không làm bạn vui hay không vui. Nhưng nếu hiểu được ý nghĩa của lời nói, nó sẽ khiến bạn vui hoặc không vui.

Nếu tôi gọi bạn bằng một cái tên xấu xí trong tiếng Miến Điện và nếu bạn chẳng hiểu ý nghĩa của nó, liệu bạn có trở nên khó chịu không? Nhưng nếu tôi gọi bạn bằng một cái tên xấu xí trong tiếng Anh, bạn sẽ khó chịu. Vậy thì điều gì làm bạn khó chịu, là thực tại tuyệt đối parāmattha hay là thực tại qui ước paññatti? Đó là thực tại qui ước paññatti đã làm bạn khó chịu, chứ không phải là thực tại tuyệt đối parāmattha. Âm thanh chẳng làm bạn khó chịu. Khi nghe một âm thanh chói tai, bạn sẽ không thích tiếng ồn đó, và rồi

bạn trở nên khó chịu. Nhưng thông thường thì khi bạn nghe một ai đó nói, âm thanh không phải là một thứ gì đó không dễ chịu. Và nếu một ai đó nói một điều dễ chịu về bạn, bạn sẽ rất vui. Khi bạn nghe một ai đó nói rằng: “Tôi yêu bạn.” À, bạn sẽ cảm thấy rất vui. Ừ, người ta nói: “Tôi yêu bạn.” Nhưng khi một ai đó nói rằng: “Tôi ghét bạn”, bạn sẽ khó chịu. Như vậy, thực tại qui ước paññātti khiến cho bạn vui hoặc không vui. Còn thực tại tuyệt đối parāmattha thì chỉ là trung tính. Nó chẳng làm bạn vui hoặc không vui. Do đó, khi đặt sự chú ý lên thực tại tuyệt đối parāmattha, tâm của bạn sẽ trở nên trung tính. Nó không vui, không buồn. Khi bạn không suy nghĩ gì, tâm của bạn trở nên định tĩnh và yên lặng, và bạn có thể chú ý một cách kỹ lưỡng. Khi đó, bạn sẽ thấy có một thứ gì đó khởi sinh và rồi diệt đi. Chẳng có ai ở đó cả. Đó là những gì chúng ta làm khi hành thiền.

Tại sao chúng ta cần đặt sự chú ý lên thực tại tuyệt đối parāmaṭṭha

Tại sao chúng ta cần làm điều đó? Vâng, để thanh lọc tâm mình. Bằng cách đặt sự chú ý lên bất cứ thứ gì đang xảy ra trên thân và trong tâm chúng ta mà không có bất cứ một suy nghĩ nào về nó, chúng ta sẽ thấy được thực tại. Do đó, tâm sẽ không trở nên tham lam, giận dữ, hoặc bất cứ trạng thái tâm bị ô nhiễm nào. Để thanh lọc tâm, chúng ta phải đặt sự chú ý lên thân và tâm mình mà không có suy nghĩ nào. Bởi vì, thứ đầu tiên mà chúng ta bị dính mắc vào rất kiên cố đó là thân và tâm của mình. Chúng ta dính mắc rất nặng nề với thân và tâm của mình. Từ đó, chúng ta cũng trở nên dính mắc với thân và tâm của người khác và những thứ bên ngoài. Bằng cách đặt sự chú ý lên thân và tâm mình, chúng ta có thể thấy rằng thân và tâm chỉ là những tiến trình. Thân cũng là tiến trình, tâm cũng là tiến trình. Chẳng có ai ở đó cả. Có một cuốn sách được viết bởi một tác giả người Mỹ. Tên ông ấy là Mark Epstein. Tựa của cuốn sách rất thú vị – Suy

nghĩ mà không có người suy nghĩ (Thought without a thinker). Một cách thông thường thì chúng ta nghĩ rằng: “Tôi đang suy nghĩ.” Nhưng nếu thật sự quan sát được suy nghĩ của mình, bạn sẽ thấy rằng suy nghĩ cứ sinh lên và diệt đi. Chẳng có người suy nghĩ.

Có một nhà triết gia rất nổi tiếng người Pháp¹ đã đặt nền tảng cho hệ thống triết lý của ông ấy dựa trên một tiền đề rất quan trọng. Có ai biết ông ấy là ai không? “Tôi suy nghĩ, do đó tôi tồn tại”. Vâng, ông ấy đã nói như vậy. Đó là một phát ngôn rất nổi tiếng. Ông ấy bảo rằng: “Tôi suy nghĩ, do đó tôi tồn tại” nghĩa là “suy nghĩ” là một thứ mà “tôi” đang làm. Nghĩa rằng, chắc chắn có cái “tôi”, bởi vì đã có suy nghĩ. Ông ấy cố gắng chứng minh rằng có một cái “tôi” bằng cách đưa ra bằng chứng nói rằng “tôi suy nghĩ”. Như vậy là trước khi chứng minh rằng có một cái “tôi”, bạn đã cho rằng có một cái “tôi” đang suy nghĩ. Đó là một tiền đề sai. Bạn không thể xác nhận một điều gì đó, trước khi kết luận rằng nó tồn tại. Ông ấy nói rằng: “Tôi suy nghĩ, do đó tôi tồn tại.” Về mặt triết học, điều đó là sai. Bởi vì trước khi bạn chứng minh “tôi tồn tại”, bạn đã cho rằng “tôi suy nghĩ”. Một cách hợp lý thì bạn không thể nói như vậy được.

Những gì bạn thấy được chỉ là có sự suy nghĩ. Chúng ta chỉ có thể nói rằng có sự suy nghĩ. Chúng ta không

¹ René Descartes (1596-1650): Một nhà triết học và toán học nổi tiếng người Pháp, được xem là cha đẻ của triết học hiện đại, người đã nói câu: “Tôi suy nghĩ, do đó tôi tồn tại.”

thể nói rằng: “Tôi suy nghĩ, do đó tôi tồn tại.” Chỉ bởi vì có sự suy nghĩ thì chẳng phải là bằng chứng nói rằng có một người nào đó đang suy nghĩ. Và bạn có thể tự mình thấy được điều đó, nếu bạn hành thiền vipassana theo pháp niệm tâm (cittānupassanā). Xem xét một cách kỹ càng các suy nghĩ, chúng khởi sinh và rồi diệt đi. Khi quan sát suy nghĩ của mình, một vài lúc bạn sẽ thấy rằng suy nghĩ đang tự khởi sinh. Bạn còn chẳng hề biết về điều đó. Bạn không tạo ra các suy nghĩ. Nhưng một vài lúc khác, bạn cảm thấy là bạn đang cố gắng suy nghĩ về một điều gì đó. Trong trường hợp này, bạn cảm thấy rằng bạn đang suy nghĩ. Nhưng kể cả trong trường hợp đó, bạn có thể bước lùi lại và quan sát suy nghĩ. Bạn sẽ thấy rằng, đó là một suy nghĩ, chỉ là một suy nghĩ.

Bất cứ khi nào chúng ta quan sát một điều gì đó, chúng ta cần bước lùi lại. Chúng ta tạo một khoảng cách và xem xem điều gì đang xảy ra. Bất cứ thứ gì mà bạn có thể quan sát được thì nó không phải là bạn. Như vậy, nếu bạn có thể quan sát cơ thể của bạn, bạn có thể thấy rằng tôi đang quan sát cơ thể của tôi. Ít ra là bạn có thể thấy điều đó một cách thông thường. Nếu bạn có thể thấy “tôi đang quan sát cơ thể của tôi” thì “tôi” là một thứ và “cơ thể của tôi” là một thứ khác. Cơ thể của bạn có nghĩa là bạn sở hữu cơ thể đó. Đó là sự sở hữu của bạn. Nhưng nó chẳng phải là bạn. Ví như, đây là cuốn sách của tôi, nhưng đó chẳng phải là tôi. Đó là cuốn sách của tôi. Bất cứ khi nào bạn nói rằng bạn đang quan sát điều này, bạn đang tạo ra một

khoảng cách. Cũng tương tự như vậy, khi quan sát suy nghĩ của mình, bạn tạo ra một khoảng cách và bạn có thể thấy rằng suy nghĩ không phải là bạn. Nhưng khi hành thiền, đôi lúc bạn cảm thấy rằng tôi đang hành thiền. Tôi đang quan sát. Và khi bạn quan sát tâm mình một lần nữa, bạn có thể thấy rằng ngay cái tâm quan sát cũng chỉ là một cái tâm đang quan sát. Đó là một phần của việc hành thiền. Khi bạn có thể làm điều đó, nó trở thành pháp hành mà chúng ta gọi là niệm pháp (dhammānupassanā).

Như vậy, chúng ta thực hành niệm thân kāyānupassanā, quan sát cơ thể. Chúng ta thực hành niệm thọ vedanānupassanā, quan sát các cảm giác. Chúng ta thực hành niệm tâm cittānupassanā, quan sát các suy nghĩ. Và chúng ta quan sát luôn cả sự nhận biết. Chúng ta cũng quan sát cả sự quan sát. Nếu bạn có thể quan sát sự quan sát, nó trở thành niệm pháp dhammānupassanā. Khi đó, bạn có thể thấy rằng, lúc ban đầu bạn nghĩ rằng “tôi đang ngồi và tôi đang hành thiền. Tôi đang làm việc chăm chỉ.” Okay, cứ tiếp tục hành thiền. Rồi sẽ đến một thời điểm mà bạn thấy rằng chỉ có sự nhận biết đang biết về bất cứ thứ gì đang khởi sinh. Sự nhận biết là biết về một điều gì đó đang khởi sinh, cho dù đó bất cứ là điều gì. Và bạn cũng có thể quan sát cả sự nhận biết đó nữa. Nhận biết rằng đang biết về sự biết. Bạn có thể thấy rằng đó cũng chỉ là sự biết. Chẳng có ai đang hành thiền nữa. Khi bạn hành thiền, bạn sẽ đi đến thời khắc đó, khi mà bạn vượt qua luôn cả cái cảm giác rằng “tôi đang

hành thiền”. Nếu bạn chưa thể làm được điều đó, có nghĩa là bạn chưa đạt đến thời khắc đó, bạn vẫn cảm nhận rằng “tôi đang hành thiền và tôi đang có tiến triển. Tôi đã đạt đến tầng thiền này, hay tầng thiền kia.” Bạn cảm thấy rất tự hào về việc hành thiền của mình. Sự tự hào đó là một thứ ô nhiễm trong tâm. Rồi bạn sẽ so sánh cả thành tựu của bạn với một ai đó và nhận xét rằng “anh ấy chỉ là thiền sinh mới, tôi là thiền sinh lâu năm, tôi đã đạt được một số thành tựu (trong thiền)”. Đó là sự tự phụ hay kiêu ngạo.

Nhưng nếu bạn có thể quan sát cái tâm quan sát đó và thấy được rằng nó chỉ là cái tâm quan sát đang quan sát, chỉ có cái biết đang biết bất cứ điều gì đang khởi sinh và rồi diệt đi, khi đó, sẽ chẳng có gì để đồng hoá với. Bạn sẽ cảm thấy nhiều tự do hơn. Việc hành thiền của bạn trở nên thuần khiết. Nếu bạn cảm thấy rằng “tôi đang hành thiền”, mặc dù nó vẫn mang lại những kết quả tuyệt vời, nhưng tâm bạn vẫn chưa được thanh tịnh. Chỉ khi nào vượt qua được cảm giác rằng “tôi đang hành thiền”, khi đó việc hành thiền của bạn mới trở nên thực sự thuần khiết, trong trẻo. Trong tiếng Pali, điều này được gọi là sankhara quan sát sankhara (sankhara có nghĩa là pháp hữu vi, tất cả những gì được cấu thành do nhân và duyên). Ngay cả cái tâm quan sát, ngay cả cái tâm hành thiền cũng là pháp hữu vi, có nghĩa là các hiện tượng nhân duyên. Tâm hành thiền cũng chỉ là một hiện tượng nhân duyên. Nó khởi sinh và diệt đi. Bạn cũng có thể thấy rằng sự nhận biết cũng sinh ra và diệt đi. Nó là vô

thường.

Khi thực hành như vậy, bạn sẽ trở nên hoàn toàn buông xả. Bạn sẽ không còn dính mắc với ngay cả việc hành thiền nữa. Khi bạn đến giai đoạn đó, việc hành thiền trở nên dễ dàng hơn nhiều. Nó xảy ra một cách tự nhiên.

Chánh niệm (sammāsati)

Chúng ta được sinh ra với một phẩm chất gọi là sự nhận biết. Tiếng Pali gọi là sati. Sati có nhiều nghĩa. Nó cũng có nghĩa là không quên. Nó cũng có nghĩa là chú ý, là nhớ. Nhớ về điều gì? Nhớ những gì đang xảy ra tại thời điểm hiện tại. Không quên, chú ý. Trong từ satipatthana, sati có nghĩa là không quên, patthana có nghĩa là rất vững, rất chắc chắn, được thiết lập vững vàng. Khi hành thiền, chúng ta gieo trồng phẩm chất này, sati, sao cho nó trở nên rất vững vàng và chắc chắn. Khi quan sát một điều gì đó, chúng ta có thể quan sát nó một cách liên tục. Tùy theo cách mà bạn thực hành, thời gian bạn thực hành và cũng tùy theo sự thực hành của bạn tốt đến đâu, mà bạn có thể quan sát một thứ gì đó liên tục, đôi khi hàng giờ đồng hồ. Bình thường thì chúng ta chẳng chú ý một điều nào đó được quá vài giây. Nhưng tất cả mọi người chúng ta được sinh ra với phẩm chất này, sati. Bởi vì, nếu không có sati, chúng ta không thể sống cuộc sống thường nhật của mình.

Ví dụ, khi đang lái xe, đến ngã tư và thấy đèn đỏ, bạn nhận biết được điều đó. Bạn biết rằng đèn đã chuyển

sang đỏ. Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn không nhận biết được điều đó nhỉ? Bạn sẽ gặp tai nạn. Bạn có thể bị thương hoặc chết, hoặc là bạn làm hại người khác trên những chiếc xe đang cùng lưu thông. Như vậy, ngay cả trong cuộc sống thường nhật, chúng ta có sự nhận biết. Chúng ta không thể sống mà không có sự nhận biết. Nếu không có sự nhận biết, chúng ta chẳng thể nào sống cuộc sống thường ngày của mình được. Chúng ta cũng chẳng thể nào đọc được ngay cả một câu văn, nếu không có sự nhận biết, không có sự tập trung. Chúng ta phải tập trung tâm mình lên những gì chúng ta đang đọc và chúng ta phải chú ý nghĩa của nó là gì. Chỉ khi đó, chúng ta mới hiểu được ý nghĩa của câu văn. Bây giờ, bạn đang lắng nghe tôi nói. Tôi nói rất nhiều, rất nhanh. Nhưng bạn biết tôi đang nói gì, bởi vì bạn đang chú ý. Bạn đang tập trung lên những điều tôi nói. Bạn đang tập trung nghĩa là đang có một tâm định, sự tập trung (samadhi). Và bạn cũng biết được điều mà tôi đang cố gắng diễn đạt. Bạn hiểu được ý nghĩa. Đó cũng là một loại chú ý, nhận biết. Do đó, bạn hiểu được điều tôi nói. Đó là sự nhận biết (sati) và sự tập trung (samadhi) thông thường. Trong cuộc sống thường ngày, chúng ta đã có sati và samadhi. Bây giờ, chúng ta cần phải gieo trồng các phẩm chất tâm này lên một tầng mức cao hơn. Khi đó, nó sẽ trở thành sammāsati (chánh niệm) và sammāsamādhi (chánh định). Vậy sự khác nhau giữa chánh niệm và sự nhận biết thông thường là gì?

Chánh niệm có nghĩa là sự nhận biết đúng đắn. Tại

sao chúng ta lại gọi nó là sự nhận biết đúng đắn? Chúng ta gọi nó là sự nhận biết đúng đắn bởi vì điều đó sẽ dẫn đến sự hiểu biết đúng đắn. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta thấy đèn giao thông đổi sang màu đỏ. Đó cũng là sự nhận biết. Nhưng nó lại không dẫn đến sự giải thoát về tâm trí. Sự nhận biết thông thường đó chỉ có thể giúp chúng ta tránh khỏi bị tai nạn giao thông. Chúng ta dừng xe lại. Nó rất hữu ích. Nhưng nó không dẫn đến giác ngộ, không dẫn đến giải thoát. Bởi vì chúng ta đang ở trong thế giới qui ước, thế giới paññātti. Paññātti hay thực tại qui ước cũng rất quan trọng. Chúng ta cần phải hiểu paññātti, cần phải hiểu thực tại qui ước. Và sử dụng hiểu biết đó một cách trí tuệ. Nhưng chúng ta cũng cần phải hiểu rằng thực tại qui ước đó không phải là sự thật tuyệt đối.

Hai mức độ của sự thật

Chúng ta sống và hoạt động ở hai mức độ khác nhau của sự thật. Một mức độ của sự thật chúng ta gọi là sự thật qui ước, sammuti-sacca. Một mức độ sự thật khác chúng ta gọi là sự thật tuyệt đối, paramattha-sacca. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta sống trong thực tại qui ước. Ở đây, tôi là một vị sư. Một vị sư là một thực tại qui ước. Nếu tôi cởi bỏ y áo, rồi mặc áo thun và quần dài vào, liệu bạn có còn gọi tôi là một vị sư nữa không? Không. Như vậy, một vị sư là một vị sư bởi vì cách mà tôi ăn mặc, bởi vì lối sống của tôi. Đó là một sự qui ước. Nhưng chỉ bởi vì nó là qui ước không có nghĩa là nó không hữu ích, không quan trọng, hay không có giá trị. Là một nhà sư là rất quan trọng đối với tôi. Nó rất quan trọng. Tôi đã dành toàn bộ cuộc đời của mình để là một nhà sư.

Ý tôi là chúng ta cần phải hiểu tầm quan trọng của thực tại qui ước. Và chúng ta cũng cần phải hiểu thực tại tuyệt đối, paramattha-sacca, nữa. Bởi vì, việc hiểu thực tại qui ước giúp chúng ta sống cuộc sống bình thường một cách đúng mực. Nhưng nó lại không thực sự làm cho tâm trí của chúng ta tự do và hạnh phúc.

Do bởi các qui ước, chúng ta rất hạnh phúc. Rồi chúng ta bị mắc kẹt luôn trong các qui ước. Chúng ta bị mắc kẹt trong paññātti. Thầy của tôi đã dạy tôi nhiều lần rằng chúng ta bị mắc kẹt trong từ ngữ. Hãy hành thiền để vượt lên trên cả từ ngữ, vượt lên trên sự qui ước của từ ngữ. Có rất nhiều loại paññātti khác nhau. Ban đầu, lúc nghe thầy dạy như thế, tôi đã không hiểu được điều mà thầy thực sự dạy. Bởi vì nó quá sâu sắc. Rồi bất cứ khi nào tôi quan sát tâm mình, tôi thấy rằng tôi đang suy nghĩ về một ý tưởng nào đó, về một khái niệm nào đó. Bất cứ khi nào tôi cảm thấy không vui, tôi nhận ra rằng có một suy nghĩ nào đó làm tôi không vui. Suy nghĩ trong tâm làm tôi vui hoặc không vui.

Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn vượt lên trên được luôn mọi sự phê bình, mọi chỉ trích, vượt lên trên mọi ý nghĩ và chỉ đặt sự chú ý lên bất cứ thứ gì đang xảy ra? Nếu cứ thực hành liên tục, bạn sẽ đi đến khoảnh khắc đó, khi bạn dừng lại được luôn sự hình thành bất cứ ý nghĩ nào về kinh nghiệm của bạn, kể cả sự đau đớn. Một đôi lúc, chân hoặc lưng bạn rất đau khi ngồi thiền. Lúc mới hành thiền, bạn có thể suy nghĩ rằng: “Ồ, tôi đang đau, tôi đang đau, chân tôi đang đau.” Và bạn không vui vì điều đó. Nhưng bạn vẫn tiếp tục hành thiền, và đến một thời điểm, bạn tạo được một khoảng cách để bạn có thể thấy cái đau chỉ là cái đau mà không có “tôi” (tôi đang đau) ở trong đó. Không có cái “tôi”, chỉ có cái đau. Nó (việc hành thiền) trở nên rất hứng thú. Nó trở thành một kinh nghiệm tuyệt

vời đến sưng sốt. Ngay cả cái đau cũng trở nên hứng thú và tuyệt vời.

Một đôi lúc, trong khi hành thiền, tôi tự hỏi bản thân mình rằng, vậy đau là cái gì? Chẳng đơn giản chút nào để trả lời câu hỏi đó. Khi chú ý một cách kỹ lưỡng lên cái đau và hỏi câu hỏi đó, bạn sẽ thấy rằng thật khó để trả lời. Mặc dù bạn cảm nhận được cái đau, nhưng nếu bạn không phản ứng lại với cái đau, nếu bạn không có ý nghĩ rằng không thích cái đau này, nếu bạn quan sát cái đau với sự bình thản, khi đó bản chất của cái đau sẽ thay đổi. Nhiều bạn bè của tôi đã kể rằng, khi quan sát cái đau, tâm của họ rất định tĩnh và bình an. Họ rất hạnh phúc. Thông thường thì khi cảm nhận cơn đau, một cách tự nhiên, chúng ta sẽ cảm thấy không vui. Nó sẽ làm chúng ta không vui. Nhưng khi bạn hành thiền vipassana và thấy rằng đau chỉ thuần túy là cái đau mà không có một người nào ở đó, cái đau sẽ trở nên rất hứng thú và nó không làm bạn khó chịu nữa.

Khi lần đầu tiên kinh nghiệm được điều này, tôi nhớ đến một lời dạy của Đức Phật. Đúng trong khoảnh khắc đó, tôi đã hiểu được rằng, nó quan trọng đến nhường nào. Đức Phật đã dạy điều này cho một cụ ông có tên là Nakulapita. Con gái của ông ấy tên là Nakula. Nên ông ấy được gọi là cha của Nakula (Nakulapita). Đôi lúc, người ta không gọi tên một người, mà thay vào đó gọi là cha của anh này, cô nọ, đặc biệt là trong trường hợp con gái hoặc con trai của

người ấy là một người nổi tiếng. Đức Phật đã dạy rằng: “*Aturakayassa me sato cittam anaturam bhavissati*”, có nghĩa rằng: “Mặc dù thân thể của ta đang đau đớn, tâm của ta sẽ chẳng đau đớn.” Đó là những gì chúng ta cần thực hành. Khi hành thiền và đạt đến mức độ này, khi chúng ta dừng việc đánh giá, phê bình, khi chúng ta dừng sự hình thành lên các ý nghĩ lại và chỉ thuần túy quan sát, mặc dù chúng ta cảm nhận được sự đau đớn trên thân thể, tâm của chúng ta vẫn ở trạng thái rất định tĩnh và bình an. Tôi đã hiểu được rằng, lời dạy này rất quan trọng. Chúng ta có thể tự huấn luyện bản thân mình để mặc dù thân thể đang đau đớn, nhưng tâm thì không. Khi thấy được điều đó, tôi rất hạnh phúc và một cách nào đó rất nhẹ nhàng. Nhiều lần tôi bị bệnh rất nặng, đã đến rất gần với cái chết. Bất cứ khi nào lâm bệnh như thế, tôi nhớ đến lời dạy này của Đức Phật và hành thiền vipassana. Rồi nỗi sợ của cái đau hay cái chết sẽ biết mất. Nó không khởi sinh nữa. Có một thời điểm, tôi nghĩ rằng tôi thực sự đang chết và tôi sẵn sàng cho cái chết. Chết cũng okay thôi mà.

Bạn sẽ làm gì khi bạn đang chết? Khi đó, nếu bạn suy nghĩ về bất cứ điều gì làm bạn khổ sở, nếu bạn nghĩ rằng tôi đang chết, nó sẽ khiến bạn khốn khổ. Nếu bạn nghĩ rằng, “ồ tôi đang mất đi mọi thứ, những người tôi thương yêu, mọi thứ mà tôi có”, bạn sẽ khổ sở. Nếu bạn suy nghĩ về những gì sẽ xảy ra khi mình chết đi, suy nghĩ về những gì sẽ xảy ra trong cuộc sống kế tiếp, bạn cũng sẽ khổ sở. Học để sống và cũng

cần phải học để chết. Chúng ta sống cuộc đời chúng ta với sự sợ hãi, sống với sự bất an. Đó là bởi do chúng ta quá dính mắc với nhiều thứ: thân thể của chúng ta, tuổi trẻ của chúng ta, vẻ bề ngoài của chúng ta, của cái của chúng ta, người thân của chúng ta. Chúng ta cần thương yêu và biết ơn bất cứ thứ mà gì chúng ta có. Tôi rất biết ơn cơ thể của tôi. Tôi chăm sóc kỹ càng cơ thể của tôi. Tôi biết ơn tất cả bạn bè của tôi và gia đình của tôi. Bởi vì họ thương yêu tôi và làm bất cứ điều gì có thể cho tôi. Nhưng yêu thương và biết ơn là một chuyện, dính mắc với cơ thể, dính mắc với một ai đó hay dính mắc với của cải lại là một chuyện khác. Chúng ta phải học để thương yêu và biết ơn. Ở đây, chữ “yêu” có nghĩa là metta (tâm từ). Kể cả chữ “yêu” cũng bị sai lạc đi. Khi tôi sử dụng từ “yêu” (love) ở Mỹ, nhiều bạn bè của tôi đã bảo rằng: “Không, không, không, đừng sử dụng từ đó. Giờ nó đã trở thành một từ xấu.” Tôi đã hỏi lại: “Tại sao? Tại sao lại như thế? Vậy thì tôi cần phải dùng chữ gì?” Chẳng đơn giản tí nào nữa. Rồi chúng tôi đặt một số từ lại với nhau, loving-kindness (tâm từ), để cho nó khác đi với loại yêu thương thông thường.

Chúng ta đang sống với quá nhiều sự bất an, với quá nhiều sự sợ hãi. Mặc dù chúng ta có thể không nhận biết được sự sợ hãi và bất an trong mình, nó luôn ở đằng sau tâm mình trong mọi lúc. Luôn có một loại bất an nào đó, nỗi lo sợ bị mất một thứ gì đó.

Vậy thì làm sao để sống cuộc sống của bạn mà không

có bất cứ sự sợ hãi hay bất an nào? Làm sao để sống cuộc sống đó? Bạn cần phải học để sống như vậy. Bạn cần phải học để sống với sự thanh thản, với sự bình yên, với niềm vui, với sự biết ơn mà không có sợ hãi trong đó. Nếu bạn học được cả hai thực tại, ý tôi là thực tại qui ước (sammuti-sacca) và thực tại tuyệt đối (paramattha-sacca), cả hai, thì bạn có thể học được cách để sống như vậy (không có sự sợ hãi). Thực tại qui ước nghĩa là bạn ở đó và tôi ở đây. Đó là thực tại qui ước. Thực tại tuyệt đối có nghĩa là chỉ có các tiến trình thân và tâm. Chẳng có ai cả. Nếu bạn có thể học được cả hai cách để sống (theo thực tại qui ước và tuyệt đối) thì khi cần bạn sẽ sống với mọi người theo thực tại qui ước, theo thực tại bình thường. Những lúc khác, nếu cần, bạn lại chuyển tâm sang thực tại tuyệt đối. Rồi bạn thấy rằng, chẳng có ai ở đó cả. Chẳng có gì để phải lo lắng và sợ hãi cả. Bạn cần phải học để sống trong cả hai mức độ của thực tại như vậy. Đức Phật đã không bác bỏ thực tại qui ước. Đức Phật đã dạy chúng ta cách để sống một cuộc sống bình thường, lành mạnh và thiện, một cuộc sống hạnh phúc. Có người đến gặp Đức Phật và hỏi rằng: “Bạch Ngài, chúng con muốn sống với gia đình mình, chúng con muốn có các trang sức, vàng bạc và mọi thứ. Chúng con muốn tận hưởng và chúng con muốn được hạnh phúc. Có cách nào để làm điều đó không ạ?” Đức Phật đã trả lời rằng: “Có thể làm được điều đó”. Bạn có muốn nghe câu trả lời không? Hãy sống một cuộc sống tử tế và đức hạnh. Như vậy, mặc dù bạn có mọi thứ, gia đình và của cải, bạn vẫn có thể sống một

cách hạnh phúc. Và kể cả khi vợ của bạn ra đi (khỏi cuộc sống này), bạn vẫn có thể buông xả được (cả sự mất mát đó).

Hiểu được các qui luật vận hành của tự nhiên, hiểu được sự thật để giải phóng tâm mình và được tự do

Ở đây, có một điều tôi muốn nói đến. Chúng ta đang sống trong sự vận hành của các qui luật tự nhiên. Chúng ta cần phải hiểu qui luật vận hành của tự nhiên. Phật pháp là qui luật vận hành của tự nhiên. Chúng ta gọi đó là Phật giáo. Đôi khi, tôi đã hỏi một câu hỏi rất không bình thường: “Vậy tôn giáo của Đức Phật là gì?”. Khi bạn hỏi một ai đó: “Anh theo tôn giáo nào?” và nhận được câu trả lời: “À, Đạo Phật”. Nhưng nếu bạn hỏi rằng: “Vậy thì tôn giáo của Đức Phật là gì?” Làm sao bạn có thể trả lời câu hỏi đó?

Đức Phật có theo một tôn giáo nào không? Có một sự

kiện rất thú vị. Ngay sau khi Đức Phật giác ngộ hoàn toàn, Ngài có thể quán chiếu, nghiền ngẫm về nhiều thứ. Và Ngài đã quán chiếu một điều. Ngay sau khi giác ngộ hoàn toàn, Ngài đã tự hỏi bản thân mình rằng: “Có ai mà tôi có thể tôn kính và đi đến gặp không?” Bạn có thể tìm thấy câu chuyện này trong Tương ưng bộ kinh (Samyutta Nikaya). Khi đọc đến đó, tôi đã rất ngạc nhiên. Đức Phật, một vị Phật đã hoàn toàn giác ngộ, đang tìm một ai đó để Ngài có thể làm học trò. Tại sao lại như vậy? Đức Phật đã tìm kiếm một người mà Ngài có thể tôn kính và không tìm được bất cứ ai. Bởi vì, Ngài không tìm thấy được một ai đạt được tầng mức cao hơn Ngài về giới (sila), định (samadhi) và tuệ (panna). Ngài đã dạy rằng: “Ồ, không có ai có mức độ giới, định và tuệ cao hơn ta. Như vậy, ta cần phải sống cuộc sống của mình trong sự cung kính với pháp.”

Câu chuyện đó đã làm cho tôi suy nghĩ thật nhiều. Nó cũng đã thay đổi tôi hoàn toàn. Bởi vì tôi có một bản tính kiêu ngạo rất tệ hại. Tôi không biết phải giải thích như thế nào. Nhưng thật là rất khó để tôi có thể tôn trọng, cung kính bất cứ ai. Tôi biết ơn cha mẹ của tôi. Tôi biết ơn thầy của tôi. Nhưng tôi đã không bao giờ tin họ. Tôi biết ơn mọi người về những gì họ đã làm cho tôi. Họ đã làm nhiều việc tử tế cho tôi. Nhưng tôi lại không bao giờ tin tưởng bất cứ ai, cha mẹ cũng như thầy cô. Đó là bởi vì kể từ khi còn trẻ, tôi nhận thấy rằng họ chẳng biết sự thật là gì. Nhiều lúc, họ bảo tôi nhiều thứ chẳng phải là sự thật. Có thể là họ

có ý định tốt, nhưng họ không biết về sự thật. Đôi lúc, tôi nghĩ rằng tôi còn biết nhiều hơn họ. Họ không biết nhiều như những gì tôi biết. Tôi có loại kiêu ngạo như vậy và đó cũng là một loại hoài nghi. Mọi người tử tế với nhau. Nhưng chẳng ai biết được sự thật. Đó là những gì tôi cảm nhận được một cách sâu sắc trong một thời gian rất, rất lâu. Tận đến lúc 25 tuổi, tôi sống với thái độ như vậy. Tôi không thể tin vào bất cứ ai. “Tôi không tin” có nghĩa rằng mọi người tử tế với tôi và họ không lừa dối tôi. Nhưng họ không biết sự thật. Do đó, tôi không thể tin vào họ ở phương diện này. Rồi khi tôi đọc được về Đức Phật, người đã giác ngộ hoàn toàn và Ngài tìm kiếm người để Ngài có thể cung kính. Điều đó làm tôi rất sốc. Nó thực sự cho tôi thấy rằng tôi đã kiêu ngạo đến độ nào. Tôi nghĩ rằng, là rất quan trọng có được một ai đó mà bạn có thể tin và cung kính. Điều đó rất quan trọng. Qua câu chuyện này, Đức Phật đã dạy rằng sống mà không có ai để tin tưởng và cung kính thì thật là đau đớn. Đó là những gì Ngài dạy. Tôi thực sự cảm nhận được điều đó. Ngài đã dạy điều đó trong câu chuyện trên và tôi nghĩ rằng điều này là thật, là thật. Tôi đã sống cuộc sống của mình mà không cung kính bất cứ ai, không tin tưởng bất cứ ai.

Tôi biết rằng tôi không bình yên. Nhưng làm cách nào để có thể tìm thấy một người mà tôi có thể tin tưởng? Làm sao tôi có thể biết rằng một người nào đó thực sự biết sự thật? Điều đó chẳng dễ dàng gì. Tuy nhiên, tôi đã trở nên khiêm tốn hơn sau khi đọc câu chuyện

trên. Đức Phật đã dạy rằng: “Ta nghĩ rằng ta không thể tìm được ai mà ta có thể cung kính, nên ta cần phải sống cuộc sống của mình trong sự cung kính với pháp.” Tôi nghiền ngẫm, ồ bạn cần một ai đó để bạn có thể tin tưởng và cung kính. Bạn cũng cần hiểu biết và cung kính các qui luật vận hành của tự nhiên, các sự thật để bạn có thể sống cuộc sống của bạn. Tôi đang sống cuộc sống của tôi như thế nào? Các nguyên lý của tôi là gì? Các giá trị của tôi là gì? Tôi đang sống cho điều gì? Tôi đã bắt đầu tự hỏi mình các câu hỏi đó. Rồi từ từ, thông qua việc hành thiền, tôi đã tìm thấy một vài thứ, một vài sự thật, những sự thật rất đơn giản mà tôi cảm nhận được một cách chắc chắn rằng: đây đúng là sự thật. Việc biết được một điều gì đó đúng là sự thật đã khiến tôi nhẹ gánh hơn rất nhiều.

Sự thật sẽ làm cho bạn tự do. Một ai đó đã nói như vậy, có lẽ là Plato hay Aristotle, một trong hai triết gia đó. Sự thật sẽ khiến cho bạn tự do. Khi thấy được sự thật về pháp thông qua việc hành thiền, tôi đã cảm thấy rất nhẹ gánh. Tôi đã tự nói với bản thân mình rằng, tôi biết một điều gì đó là sự thật. Khi quan sát tâm mình, tôi thấy được các trạng thái tâm thiện và các trạng thái tâm bất thiện. Khi còn trẻ hơn, tôi không tin vào thiện và bất thiện. Tôi đã cho rằng, mấy thứ đó chỉ là các qui ước tùy tiện. Bạn có thể cho rằng, điều này là tốt hoặc xấu. Điều đó phụ thuộc vào bạn. Điều đó cũng phụ thuộc vào người nói nữa. Nhưng khi bạn hành thiền và quan sát tâm mình, khi

tâm của bạn trở nên thật sự định tĩnh, thuần khiết, và yên lặng, khi đó, nếu có bất cứ ý nghĩ nào xuất hiện trong tâm, bạn sẽ thấy nó một cách rõ ràng. Bạn thấy được bản chất của nó. Bạn sẽ thấy rằng bất cứ khi nào tâm của bạn không trong sạch, không thuần khiết, bất cứ khi nào có tâm bất thiện, nó rất đau đớn. Bạn cũng có thể cảm nhận được rằng đó là sự ô nhiễm, sự không trong sạch, không thuần khiết. Và bất cứ khi nào tâm của bạn thuần khiết và trong sạch, bạn cũng cảm nhận được sự thuần khiết và trong sạch đó. Nó không phải là thứ mà bạn tưởng tượng ra. Bạn có thể thực sự cảm nhận được nó.

Khi thấy được các trạng thái tâm thiện và bất thiện trong tâm mình, bằng cách quan sát tâm mình và thấy được sự khác nhau, biết rằng đó không phải là những gì tưởng tượng ra, đó là thực, là sự thật, nó làm cho tôi tâm tôi trở nên nhẹ gánh. Bây giờ, tôi biết rằng điều gì là thiện và điều gì là bất thiện. Như vậy, bạn cần phải tự mình tìm thấy điều này từ kinh nghiệm thực tế và trực tiếp của chính bạn, rằng điều gì là thiện và điều gì là bất thiện. Bạn không cần phải tin vào ai cả. Chỉ vì tin tưởng một ai đó chẳng thể nào làm cho bạn thấy tầm quan trọng của việc không làm điều bất thiện. Trong cuộc sống, kể cả khi bạn biết hoặc đọc được trong sách rằng một việc nào đó là bất thiện, bạn sẽ vẫn cứ tiến hành làm việc bất thiện đó. Tại sao lại như vậy? Là bởi vì bạn không thực sự cảm nhận được nó (sự bất thiện).

Khi bạn thực sự cảm nhận được nó, bạn sẽ không muốn làm điều đó nữa. Bạn biết rằng, chẳng đáng để làm việc đó. Rồi khi bạn đã làm một điều gì đó bất thiện, bất cứ khi nào nhớ lại, bạn sẽ đau đớn. Nó chẳng bao giờ làm cho bạn hạnh phúc. Sự đau đớn đó là một loại nhà tù. Như vậy, bất cứ hành động bất thiện nào cũng sẽ khiến bạn cảm thấy mất tự do. Bất cứ hành động thiện nào cũng sẽ giúp bạn trở nên tự do. Mục đích chủ yếu của Phật pháp, mục đích cuối cùng là làm cho bạn tự do, cho phép bạn tự do. Nếu bạn thực sự muốn trở nên tự do, bạn phải thực sự trực tiếp nhìn thấy được trong tâm của mình rằng, điều gì là thiện và điều gì là bất thiện. Ngay cả khi thực hành giới (sila), như tôi có nói ở trên, bạn biết rằng sát sinh là bất thiện, nên bạn sẽ không giết chóc. Nhiều lúc, mọi người không sát sinh là bởi vì họ sợ rằng nếu làm vậy, họ sẽ bị giết hại. Bởi vì sợ bị giết hại, nên họ không sát sinh. Trong trường hợp này, động lực của hành động không sát sinh là nỗi sợ hãi. Nhưng khi bạn thấy rằng: “Tôi sợ rằng, sẽ có một ai đó đến và giết tôi. Tôi không muốn điều đó. Tôi không thích điều đó. Điều đó thật là đau đớn.” Và người kia hoặc chúng sinh kia (có thể là một con vật), cũng giống như tôi, chẳng có gì khác nhau mấy, cũng không muốn bị đau đớn. Suy nghĩ như vậy khiến bạn có sự trắc ẩn đối với chúng sinh kia. Và bởi do lòng trắc ẩn, bạn sẽ không sát sinh. Như vậy, nếu bạn không sát sinh bởi vì lòng trắc ẩn thì động lực đó là tích cực. Nó không phải là sự sợ hãi, mà là lòng trắc ẩn.

Khi làm một điều gì đó, tôi sẽ quan sát tâm mình và tự hỏi: “Tại sao tôi đang làm việc này? Động lực của tôi là gì? Động lực đó là tiêu cực hay tích cực?” Bình thường thì nó là tiêu cực. Trước khi bạn trở nên tích cực thì bạn tiêu cực. Ngay cả khi giúp đỡ hay cho ai đó một thứ gì, tôi quan sát tâm mình và tự hỏi: “Tại sao tôi lại giúp đỡ người này? Tại sao tôi lại cho anh ấy hoặc cô ấy cái này?” Hầu hết mọi lúc, tôi hy vọng rằng nếu tôi làm điều đó, anh ấy hoặc cô ấy sẽ thích tôi. Hay ít ra là tôi tự hỏi, tôi mong đợi rằng anh ấy hoặc cô ấy sẽ thích tôi, sẽ thân thiện với tôi. Hay là, có thể một ngày nào đó, khi tôi cần sự giúp đỡ, anh ấy hoặc cô ấy sẽ giúp tôi lại. Chúng ta đang mong đợi một điều gì đó. Mong đợi. Đó là một loại tham. Làm sao bạn có thể cho ai đó một thứ gì hoặc giúp một ai đó mà chẳng có bất cứ một mong đợi nào từ họ, chẳng mong rằng họ sẽ nói lời cảm ơn? Chúng ta có thể làm điều đó được không? Nếu bạn làm một điều gì đó cho một người và nếu người đó chẳng hề nói lời cảm ơn với bạn, điều gì sẽ xảy ra? Bạn sẽ cảm thấy như thế nào? Ồ, anh ta hay cô ta chẳng biết ơn gì cả. Không biết ơn. Anh ấy còn chẳng nói được hai tiếng “cảm ơn”. Bạn sẽ khó chịu. Nhưng nếu động lực của bạn thực sự trong sạch, bạn sẽ không khó chịu về điều đó.

Chúng ta đang sống trong sự vận hành của các qui luật tự nhiên. Chúng ta cần phải học về các qui luật này. Đức Phật sống thuận với các qui luật tự nhiên. Đức Phật không có tôn giáo nào, chỉ có qui luật tự nhiên. Phật pháp chính là các qui luật vận hành của tự

nhiên. Bởi vì cung kính Đức Phật, chúng ta gọi những lời dạy của Ngài là Phật pháp, là Đạo Phật. Đó là một cái tên mới. Người ta đã không gọi Phật pháp là Đạo Phật khi Ngài còn sống. Chỉ sau khi Ngài đã nhập diệt vào niết bàn, nhiều trăm năm sau đó, mọi người mới bắt đầu gọi những lời dạy của Ngài là Đạo Phật. Như vậy, Đức Phật đã không dạy Phật pháp. Ngài dạy các qui luật vận hành của tự nhiên.

Chúng ta đang sống trong sự vận hành của các qui luật tự nhiên. Chúng ta phải hiểu điều đó. Các hành động là thiện hay bất thiện là qui luật chung của tự nhiên, là sự thật. Nó không phải là một qui ước tùy tiện. Chúng ta phải cúi đầu trước các qui luật của tự nhiên trong yên lặng. Cung kính pháp, cung kính các qui luật tự nhiên, đó là những gì chúng ta làm. Như trong câu tụng “Dhammam saranam gacchami”, chúng ta tôn kính hay là chúng ta nương tựa vào các qui luật tự nhiên. Chỉ khi chúng ta hiểu và sống thuận với các qui luật vận hành của tự nhiên thì khi đó chúng ta mới thực sự cung kính các qui luật tự nhiên.

Tuân theo vị quan toà ở bên trong mình

Tuân theo vị quan toà ở bên trong mình. Đây là một điều mà tôi rất thích. Tôi thực sự cảm nhận được rằng có một vị quan toà ở bên trong mình. Bạn có thể gian lận, lừa dối người khác. Họ có thể tin bạn. Nhưng bạn không thể gian lận với chính bản thân mình. Khi bạn làm một điều gì đó, bạn biết rằng bạn đã làm điều đó. Tôi muốn đi sâu vào chi tiết nhiều hơn nữa. Bởi vì, tôi thực sự cảm thấy điều này là sâu sắc. Nhưng tôi không nghĩ là chúng ta còn nhiều thời gian. Tôi đã nói khá lâu. Gần 7h rồi. Để tôi nói nốt ý này. Tuân theo vị quan toà ở bên trong mình. Bạn không phải tuân theo một ai cả. Tôi không cần phải tuân theo một ai cả. Tôi không tuân theo một ai cả. Tôi rất bất trị. Thực sự là như vậy. Bạn bè của tôi rất khó chịu bởi vì tôi rất không nghe lời. Các thầy cô của tôi trong trường, thầy hiệu trưởng, ... họ phạt roi tôi mỗi tuần. Hầu như tuần nào thầy giáo trong lớp của tôi cũng gửi tôi lên văn phòng. Tôi lên văn phòng và đợi ở đó. Khi thầy hiệu trưởng đến và hỏi: “Chuyện gì đã xảy ra vậy?” Tôi phải đưa lá thư từ giáo viên của tôi cho thầy. “Ồ, rất không nghe lời. Okay. Em cúi xuống”. Và tôi phải cúi xuống. Và rồi thầy đánh roi tôi. Sau đó, thầy bảo:

“Nói cảm ơn.” Thật vậy ư? Tôi phải lên văn phòng và bị đánh bằng roi mía và tôi phải nói lời cảm ơn ư? Dù sao thì tôi cũng không đổ lỗi cho ai. Tôi đã rất bất trị, rất cứng đầu. Nhưng sau này, khi học được về pháp, tôi tuân theo sự phán xét từ bên trong. Tôi có thể làm điều gì đó không đúng và trốn đi, bởi vì chẳng ai biết cả. Nhưng tâm của tôi sẽ trừng phạt tôi. Tôi biết rằng tâm của tôi sẽ trừng phạt. Bạn đang trừng phạt chính bản thân mình. Tâm của bạn sẽ phán xét bạn.

Trong một cuốn sách của tôi bằng tiếng Miến Điện (tôi đã viết tổng cộng 18 cuốn), tôi đã viết rằng, khi chết, tâm của bạn sẽ phán xét bạn. Nhưng ngay cả khi bạn đang sống, tâm của bạn cũng sẽ luôn luôn phán xét bạn. Vị quan toà đó rất công bằng, không thiên vị. Bạn nghĩ rằng bạn có thể lừa dối bản thân mình và trốn thoát ư? Không, bạn sẽ không bao giờ có thể làm được điều đó. Vị quan toà bên trong bạn biết được sự thật. Và vị quan toà đó không hề thiên vị. Bạn chẳng thể nào hối lộ được vị quan toà này.

Không hỏi xin bất cứ điều gì

Một điều nữa là không hỏi xin bất cứ thứ gì. Điều này cũng rất quan trọng đối với tôi. Tôi không biết chính xác, nhưng như tôi có thể nhớ được là kể từ khoảng năm 10 hay 12 tuổi, tôi dừng việc xin bất cứ thứ gì từ bất cứ ai, bao gồm cả cha mẹ của tôi. Khi họ cho tôi tiền, tôi nhận. Nhưng tôi đã không bao giờ hỏi xin bất cứ một điều gì. Bởi vì, việc hỏi xin một thứ gì đó sẽ làm tổn thương sự kiêu hãnh của tôi, chắc chắn là như vậy. Và các bạn cũng đã biết là tôi có một lòng kiêu hãnh rất lớn. Tôi có nhiều bạn bè và tôi biết ơn họ rất nhiều. Nhưng tôi đã không bao giờ hỏi xin bất cứ một thứ gì của bất cứ ai, cho đến ngay cả bây giờ. Không hỏi xin bất cứ điều gì không chỉ có một ý nghĩa như vậy thôi. Khi tôi làm một việc tốt nào đó, tôi làm chỉ đơn thuần là bởi vì tôi thích làm điều đó. Ngay cả nếu tôi không có được bất cứ kết quả nào, bất cứ lợi ích nào từ hành động đó, tôi sẽ vẫn cứ làm. Bởi vì đó là một việc tốt để làm.

Hầu hết chúng ta đều mong muốn kết quả, mà không hướng về tiến trình. Chúng ta không thích tiến trình. Chúng ta chỉ mong muốn kết quả. Hãy làm những gì

mà bạn biết rằng đó là việc tốt để làm. Không hỏi xin bất cứ điều gì còn có ý nghĩa khi chúng ta cúng dường đến chư tăng. Tất nhiên là chúng ta biết rằng cúng dường sẽ mang đến cho chúng ta các quả tốt, và rồi chúng ta rất mong muốn kết quả. Nhưng chúng ta có thể huấn luyện bản thân mình để cho đi một thứ gì đó chỉ bởi vì đó là việc tốt cần làm, chỉ bởi vì chúng ta biết rằng những gì chúng ta đang làm giúp được con người kia. Nó giúp cho con người kia được hạnh phúc hơn, được dễ dàng hơn.

Không sợ hãi bất cứ điều gì. Đây là một điều nữa mà tôi rất thích. Tôi không muốn sống với sự sợ hãi. Hãy làm tròn bổn phận của mình và không tìm kiếm phần thưởng. Nếu bạn có thái độ như vậy, bạn có thể cảm nhận được bạn tự do đến nhường nào. Nhưng bạn biết về qui luật của tự nhiên. Do đó, nếu bạn làm với một trái tim trong sạch, với một cái tâm trong sạch, điều đó sẽ mang đến cho bạn các kết quả phù hợp, cho dù bạn chẳng mong cầu bất cứ điều gì. Ít ra thì tôi cũng mong cầu một điều. Tôi mong cầu sự tự do trong bất cứ điều gì tôi làm. Nhưng không có gì thêm nữa, không mong cầu gì khác nữa.

Bạn có câu hỏi nào không? Tôi chờ các câu hỏi từ bạn và rồi tôi đã nói quá nhiều.

Phần hỏi đáp

Người không theo Đạo Phật có hành thiền được không?

Để tôi kể cho bạn nghe câu chuyện này. Tôi rất thích câu chuyện đó. Tôi đã bắt đầu hành thiền mà không gọi bản thân mình là một Phật tử. Tôi đã rất tò mò về nhiều thứ. Tôi bắt đầu hành thiền chỉ bởi vì tôi yêu kính vị thầy dạy nhạc của tôi, người đã bảo tôi hành thiền. Nhưng tôi cũng rất hứng thú với thiền tập. Tôi đã muốn tìm xem điều gì sẽ xảy ra nếu tôi hành thiền. Và điều đầu tiên tôi nhận ra là sau khi hành thiền khoảng một tháng, tâm của tôi trở nên định tĩnh và bình yên hơn rất nhiều. Tôi không phản ứng lại các tình huống một cách quá mức nữa. Tôi thì thuộc loại nóng tính. Tôi trở nên khó chịu rất nhanh. Tôi nóng tính và trở nên giận dữ rất nhanh. Nhưng điều đó không còn nữa. Ngay cả bây giờ, đôi khi tôi cũng trở nên khó chịu. Nhưng nó không tệ như trước đây. Hồi đó, tôi có xu hướng thấy mọi điều tồi tệ xảy ra trên thế giới này. Kể từ khi còn rất nhỏ, tôi thường nhìn thấy được việc sai trái nhiều hơn việc đúng đắn. Điều đó làm tôi rất khổ sở. Nếu bạn đi lòng vòng và chỉ toàn thấy được những điều tồi tệ đang xảy ra trong

thế giới này, bạn sẽ cảm thấy như thế nào nhỉ? Bạn sẽ cảm thấy khổ sở hầu như mọi lúc. Nhưng sau khi hành thiền, tâm của tôi trở nên định tĩnh, bình yên, và hạnh phúc hơn. Rồi tôi bắt đầu thấy được những điều tốt đẹp trong bản thân mình và những người xung quanh. Điều đó làm tôi hạnh phúc hơn.

Sau khi thực hành thiền được khoảng 8 năm, một ngày nọ, tâm của tôi trở nên rất định tĩnh và bình yên. Sự bình yên đó thực sự quá đặc biệt. Sau khi cảm nhận được sự bình yên sâu sắc đó, một cách tự động, tôi cảm nhận được một sự biết ơn to lớn đến Đức Phật. Cho đến thời điểm đó, tôi vẫn chưa xem mình là một người thực hành Phật pháp. Nhưng sau khi cảm nhận được sự bình yên rất sâu sắc đó, một cách tự động tôi cảm nhận được lòng biết ơn vô cùng đến Đức Phật. Và rồi chẳng biết như thế nào mà tôi đã bắt đầu niệm câu: “Buddham saranam gacchami” (Con xin thành kính quy y Phật). Điều đó cũng mang lại cho tôi thật nhiều hỷ lạc. Như tôi có chia sẻ, tôi đã không tin vào bất cứ ai. Tôi không tin rằng có người biết được sự thật. Mặc dù, họ có thể có ý định tốt và dạy chúng ta nhiều thứ. Những gì họ dạy có thể đúng, cũng có thể sai. Chẳng ai biết được. Hoặc nó có thể đúng một phần hoặc sai một phần. Tôi có một bản tính rất hoài nghi. Mặc dù biết ơn sự tử tế của mọi người, tôi lại chẳng tin rằng họ biết sự thật. Sau khi hành thiền, tôi có được cảm nhận bình yên rất sâu sắc đó. Sự bình yên sâu sắc đó cũng mang lại cho tôi cảm nhận của tự do, một loại tự do. Rồi cũng rất tự động, tôi cảm nhận

sự biết ơn đối với Đức Phật. Và một cách vô thức, tôi bắt đầu niệm các câu tam quy:

Buddham saranam gacchami
Dhamma saranam gacchami
Sangham saranam gacchami
(Con xin thành kính quy y Phật
Con xin thành kính quy y Pháp
Con xin thành kính quy y Tăng)

Như vậy, tôi đã thực hành thiền trước khi trở thành một Phật tử. Có một câu chuyện khác, một ví dụ từ thời của Đức Phật. Chuyện được kể lại trong một chuyến du hành của Đức Phật. Ngài rất đẹp, có thể nói như vậy. Và thường thì mọi người không biết rằng đó là Đức Phật. Ngài chẳng nói rằng Ngài là Đức Phật. Ngài chỉ du hành. Một ngày nọ, Ngài đến nhà một vị nhà giàu. Vào thời đó, bất cứ khi nào một vị sư đến nhà, bạn sẽ mời vị sư đó ở lại, sắp xếp chỗ nghỉ và cúng dường bữa ăn cho vị sư. Như thế, vị nhà giàu này thỉnh mời Đức Phật ở lại và sắp xếp nơi nghỉ tốt nhất ở trong nhà dành cho Đức Phật. Ngài đã ở lại ngôi nhà đó. Vào cùng thời điểm, có một vị sư khác cũng đến nơi. Vị sư này đã nghe được về Đức Phật và sư có mong muốn được gặp Đức Phật. Thật may mắn là sư đến đúng cùng căn nhà và hỏi xin để nghỉ lại. Vị chủ nhà đồng ý cho sư ở lại và bố trí ở chung phòng với Đức Phật. Đức Phật là một vị thầy rất thân thiện. Ngài chào hỏi vị sư trẻ: “Sư khoẻ không? Sư đến từ đâu? Chuyến đi của sư có vui không? Có gì khó khăn

không?” Vị sư trẻ trả lời rằng: “Không có vấn đề gì. Chuyển đi ổn và tôi ổn.” Đức Phật tiếp tục hỏi rằng: “Vậy sư đang đi đến đâu?”. Vị sư trẻ trả lời: “Tôi nghe nói có một vị Phật, một người đã giác ngộ hoàn toàn. Và tôi muốn gặp vị Phật đó.” Đức Phật đã không hề cho vị sư trẻ biết rằng Ngài là người mà sư đang đi tìm. Ngài đã không nói gì về điều đó. Ngài chỉ nói rằng: “Ồ, vâng”. Và rồi Ngài bắt đầu nói về các qui luật của tự nhiên, cách mà tâm và thân vận hành, cách mà mọi thứ liên quan với nhau. Dần dần, Ngài đã dạy vị sư trẻ tất cả mọi thứ về cách vận hành của tâm và thân. Bởi do vị sư trẻ này rất nghiêm túc, rất khiêm tốn, và cũng có đầu óc rất dễ tiếp thu, sư đã chú tâm lắng nghe kỹ lưỡng. Sư hiểu được một cách sâu sắc mọi từ, mọi lời chỉ dẫn, và mọi câu giải thích từ Đức Phật. Vào cuối buổi nói chuyện, sư đã đạt ngộ. Nhưng sư không hề biết rằng Đức Phật đang dạy sư. Như vậy, việc bạn biết đây là Phật pháp chẳng phải là việc cần thiết. Bạn chỉ cần thực hành mà thôi.

Khi bạn gọi bản thân mình là một Phật tử, điều đó có nghĩa là gì? Nó chẳng có ý nghĩa gì nhiều lắm. Nhiều người hỏi tôi rằng: “Tôi có nên cải đạo sang Phật giáo không?” Nhiều người đã đến và hỏi tôi như vậy. Và tôi đã hỏi lại rằng: “Tại sao bạn muốn cải đạo sang Phật giáo?” Bạn chỉ cần thực hành là được rồi. Chỉ cần thực hành. Bạn không cần phải cải đạo sang Phật giáo. Ý bạn là gì khi bạn nói rằng “cải đạo sang Phật giáo”? Bạn chỉ thay đổi tên gọi mà thôi. Bạn gọi bản thân mình là một Phật tử. Nhưng chỉ với việc tự gọi

bản thân mình là một Phật tử thì chẳng thay đổi bất cứ điều gì cả. Nếu bạn thực sự hiểu được Phật pháp và nếu bạn thực hành, đó mới là một điều gì đó đáng kể. Nó sẽ làm cho cuộc sống của bạn khác đi. Như vậy, bạn không cần phải là một Phật tử để thực hành (thiền tập).

Logic của việc cúng đường chư tăng là gì?

Một cách tự nhiên, khi chúng ta biết rằng đó là một vị sư tốt và sư đang thực hành, và bởi vì chúng ta biết ơn sự thực hành và dạy dỗ của sư, chúng ta cúng đường đến sư, và bạn sẽ cảm nhận được rất nhiều hỷ lạc. Như vậy, trạng thái tâm đó là quan trọng. Bởi vì, trạng thái tâm của bạn tạo nên kết quả. Nghiệp hay nghiệp tốt thực ra là trạng thái tâm. Nó không phải là một thứ gì đó cụ thể. Mà nó là thái độ. Nó là một trạng thái tâm. Khi bạn cúng đường một thứ gì đó cho một vị sư mà bạn tin đó là một vị sư tốt đang thực hành, khi đó bạn cảm nhận được nhiều hỷ lạc hơn khi cúng đường đến sư. Khi bạn thấy một con chó đang đói và bạn đang có sẵn thức ăn, bạn có cho con chó đồ ăn không? Vâng, bạn sẽ cho nó ăn. Như vậy, bạn cho con chó một thứ gì đó để ăn và bạn xem nó ăn, khi đó bạn cũng cảm thấy hạnh phúc. Đó cũng là nghiệp tốt.

Nhưng trong nhiều trường hợp, mọi người cảm nhận được nhiều hỷ lạc hơn khi làm một điều gì đó cho những ai mà họ thương yêu và tôn kính. Bạn cho đi

bởi vì tình yêu thương, sự tôn kính và lòng biết ơn của bạn. Đối với con chó, bạn cho đi bởi vì lòng trắc ẩn hoặc bởi do sự thương hại. Chỉ khác nhau một chút ở đó mà thôi. Như tôi có nói lúc nãy, không cầu xin bất cứ điều gì. Khi bạn cho đi một thứ gì đó mà không có bất cứ một mong đợi nào, điều đó sẽ thực sự giúp bạn trở nên tự do. Làm việc tốt mà không mong cầu là cách cho đi có nhiều quyền năng hơn, nó sẽ dẫn bạn đến với tự do nhanh hơn nhiều. Làm việc tốt với mong cầu cũng mang đến cho bạn các quả rất tốt. Nhưng bởi vì mong cầu của bạn và tùy vào điều mà bạn mong cầu, sẽ mất nhiều thời gian hơn để bạn trở nên tự do.

Khi bạn cúng dường đến một vị sư và mong rằng bởi vì tôi cúng dường nên tôi sẽ trở nên giàu có ở cuộc sống kế tiếp, điều đó sẽ giữ bạn lại trong vòng luân hồi lâu hơn. Nhưng nếu bạn cúng dường đến vị sư và nói rằng: “Tôi làm điều này chỉ để trở nên tự do”, như vậy thì mục đích trong sáng của bạn sẽ giúp bạn trở nên tự do. Nó phụ thuộc và mục đích của bạn. Nó phụ thuộc vào trạng thái tâm của bạn.

*[Nhưng như vậy cũng vẫn còn có mục đích / mong muốn?
(câu hỏi từ khán phòng)]*

Mục đích của bạn là được tự do, không phải là để có bất cứ điều gì. Tự do có nghĩa là vượt qua luôn cả mục đích hay mong muốn. Đây thật là một câu hỏi rất khó trả lời.

Liệu mong muốn đạt đến niết bàn có phải là một loại tham?

[Câu hỏi: Liệu có phải là sai trái khi nói rằng “con muốn đạt đến niết bàn, trở thành một vị Phật?” Điều đó có phải là một loại tham?]

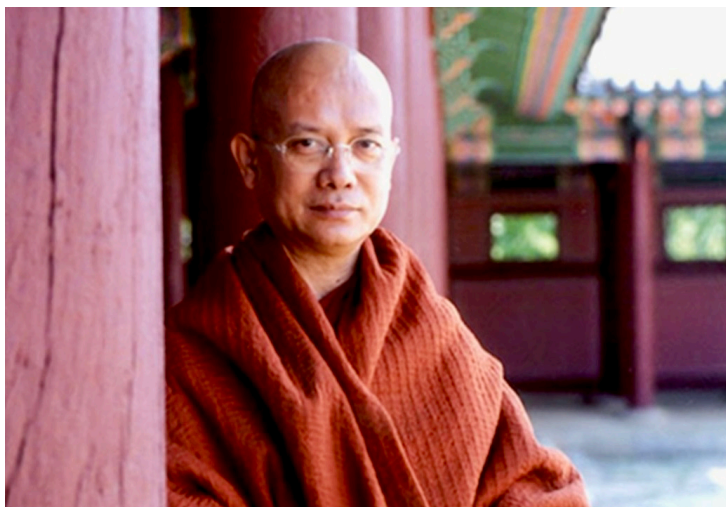
Đây cũng là một câu hỏi rất quan trọng. Trong tiếng Pali, chúng ta sử dụng từ lobha hoặc tanha. Chúng có cùng chung một nghĩa. Khi chúng ta tham muốn một thứ gì đó mang tính thế gian, dục lạc, thì chúng ta sẽ sử dụng từ tanha hoặc lobha. Nhưng khi chúng ta mong muốn một điều gì đó không mang tính thế gian, trần tục, ví như giải thoát, tự do hoặc trí tuệ, chúng ta sẽ dùng chữ chanda. Với một mong muốn mãnh liệt để đạt đến sự giải thoát, chúng ta sẽ làm việc cật lực cho đến khi đạt được sự giải thoát. Chúng ta sẽ không gọi điều đó là tham muốn. Mà chúng ta gọi điều đó là ý chí mạnh mẽ. Chanda thực ra có nghĩa là ý chí, ý chí mạnh mẽ. Chúng ta không gọi nó là tham muốn mạnh mẽ. Chúng ta chỉ sử dụng từ tham muốn cho các tham muốn dục lạc. Hai mục đích khá là khác nhau. Ví dụ như chúng ta muốn ăn sô-cô-la, và chúng ta có thể nói

rằng chúng ta tham ăn sô-cô-la. Nhưng khi đau ốm và phải uống thuốc, khi đó chúng ta muốn uống thuốc. Tôi uống thuốc mỗi ngày vì bệnh tiểu đường. Tôi không thích uống thuốc, nhưng tôi muốn uống thuốc. Cái muốn này hơi khác (so với cái muốn ăn sô-cô-la). Tôi không thích uống thuốc. Không phải bởi vì tôi thích uống thuốc mà tôi uống thuốc. Nhưng tôi lại muốn uống thuốc. Bởi vì nếu không uống thuốc, nó sẽ khiến tôi đau ốm. Như vậy, cái muốn được uống thuốc ở đây không phải là sự tham muốn. Nó dựa trên cơ sở của trí tuệ và kiến thức. Tôi phải làm điều đó vì sức khỏe của mình. Tùy theo từng trường hợp, chúng ta phải hiểu rằng chỉ mong muốn làm một điều gì đó không có nghĩa là tham muốn. Vì sao bạn làm điều đó, động lực nào, và kết quả nào mà bạn muốn là quan trọng hơn.

Tham khảo

- [Kalama Sutta \(Pali-English\)](#)
- [Mahāsatiṭṭhāna Sutta \(Pali-English\)](#)

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*, ...