

# Thiền sư Ottamasara

## TỪ VÔ MINH ĐẾN MINH

*Chuyển ngữ: Lan - Nanika*

## MỤC LỤC

TIÊU SỬ THIỀN SƯ OTTAMASARA.....	4
CÁC TRUNG TÂM THIỀN ĐƯỢC LẬP RA BỞI THIỀN SƯ OTTAMASARA.....	6
VỀ TRUNG TÂM THABARWA.....	8
CHƯƠNG I: HIỂU VỀ TỨ DIỆU ĐẾ.....	10
CHƯƠNG II: BẢN CHẤT SINH DIỆT.....	12
CHƯƠNG III: CHÁNH NIỆM CÙNG VỚI XẢ LY.....	16
CHƯƠNG IV: ĐỪNG TUÂN THEO HAM MUỐN CỦA BẠN.....	26
CHƯƠNG V: SỰ THỰC HÀNH XẢ LY.....	47
CHƯƠNG VI: LÀM THIỀN PHÁP KHÔNG GIỚI HẠN.....	61
CHƯƠNG VII: TRUYỀN THỐNG VÀ CON ĐƯỜNG TRUNG ĐẠO THỰC SỰ.....	104
CHƯƠNG VIII: KHÔNG CHỐI BỎ KHÔNG DÍNH MẮC.....	137
CHƯƠNG IX: BUÔNG BỎ THÓI QUEN NẮM GIỮ.....	149
CHƯƠNG X: SỨC MẠNH XẢ LY.....	167
CHƯƠNG XI: CHÚ Ý VÀO VIỆC NÊN LÀM.....	185
CHƯƠNG XII: CHỈ BẢN CHẤT VÔ THƯỜNG LÀ THẬT.....	198
CHƯƠNG XIII: TỰ DO THỰC SỰ.....	210
CHƯƠNG XIV: TÍNH KHÔNG.....	234
CHƯƠNG XV: TRUNG TÂM THIỀN THABARWA.....	252

CHƯƠNG XVI: HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN.....	261
BÀI PHÁP 1 [12/06/2013, AM].....	261
BÀI PHÁP 2 [12/06/2013, PM].....	268
BÀI PHÁP 3 [13/06/2013, AM].....	274
BÀI PHÁP 4 [13/06/2013, PM].....	282
SỰ THẬT NGUY TẠO LÀ GÌ? .....	290

## **TIÊU SỬ THIỀN SƯ OTTAMASARA**

Thiền sư Ottamasara sinh ra ở Katha, Sagaing, Myanmar, vào chủ nhật, ngày 26 tháng 10 năm 1969. Từ khi con trẻ, Ngài đã đặt toàn bộ giá trị vào giáo dục. Ngài vượt qua kỳ thi tuyển đại học năm 1986 với kết quả xuất sắc. Sau khi hoàn thành bằng tú tài trường Đại học Yangon năm 1992, Ngài trở thành nhà thầu và doanh nhân thành đạt trong một khoảng thời gian ngắn. Trong 7 năm, phải đối mặt với những khó khăn và thất bại khi điều hành doanh nghiệp phức hợp, Ngài tìm đến nương tựa vào Pháp Bảo từ năm 1999. Với sự giúp đỡ của một người bạn đạo, Ngài tìm đến trung tâm Mogok ở thiền viện Insein, tham gia một khóa tu 5 ngày, khởi đầu cho việc quán chiếu và thực hành Pháp.

Từ tháng 2 năm 1999 đến tháng Giêng năm 2002, Ngài tập trung miên mật trong việc hành

thiền và trở nên rất tận tâm với Giáo Pháp. Ngài giảm thiểu công việc kinh doanh một cách nhẹ nhàng và không còn nhiều dính mắc. Để truyền bá Giáo Pháp, Ngài cúng dường toàn bộ tài sản tích lũy trong 6 năm làm kinh doanh. Ngài tập trung vào làm các việc từ thiện, giữ giới và quán chiếu tìm ra Sự Thật.

Trong 3 năm quán chiếu, Ngài đã tham gia các khóa thiền 5 ngày, cũng như 10 ngày ở trung tâm thiền Quốc tế của Thiền sư U Ba Khin. Khóa tu 5 ngày ở trung tâm thiền Dhamma Joti của Sayagyi U Goenka's và khóa 10 ngày ở trụ sở trường thiền Vipassana Mogok Natmauk.

Đến năm 2002, tại Yangon Ngài xuất gia với thiền sư U Nayasagara và bắt đầu dạy thiền ở các trung tâm, trường học, viện nghiên cứu, bệnh viện và tư gia ở Myanmar và ngoại quốc.

## **CÁC TRUNG TÂM THIỀN ĐƯỢC LẬP RA BỞI THIỀN SƯ OTTAMASARA**

□ **Quỹ Chia sẻ Trí Tuệ “Từ Vô minh đến Minh”**: thành lập năm 2002, qua đó, Ngài đã phân phát miễn phí một lượng lớn Pháp Bảo dưới dạng sách, CD, mp3, đĩa VCD và băng.

□ **Trung tâm Thabarwa** (Khu phố đường 45, Yangon): thành lập năm 2007 gồm 4 tầng trong một khu tập thể, giờ là chỗ ở cho hơn 100 thiền sinh.

□ **Trung tâm Thabarwa Thanlyin**, Yangon, 2008: Ngày nay, tổng diện tích đất ở trung tâm Thabarwa Thanlyin rộng 80 ha, là chỗ ở cho 2,400 thiền sinh, tăng, ni, bao gồm người già, người bệnh, người không nơi nương tựa, người vô gia cư.

□ **Ngôi làng (Tình thương) Cetana**, (Thanlyin, Yangon) năm 2012: Nơi cung cấp

miễn phí chỗ ở tạm thời và vĩnh viễn cho các cá nhân gia đình vô gia cư, không nơi nương tựa.

□ **Trung tâm Shwe Chaung Thabarwa (Pyin Oo Lwin)** năm 2013.

□ **Ngôi làng Tình thương Thitnipin Cetana (Huyện Hlegu, Yangon)** năm 2014: Tổng diện tích là 180 ha, gồm thiền đường, bệnh viện Pháp Bảo, trường học, sân chơi và chợ. Kinh nghiệm có được trong việc xây dựng ngôi làng tình thương ở Thanlyin đã cho phép nhiều sự tiến bộ, nâng cấp và phát triển hiệu quả hơn ở ngôi làng mới.

□ Hơn 30 trung tâm Thabarwa mới, dọc khắp đất nước Myanmar, đang trong quá trình xây dựng.

## **VỀ TRUNG TÂM THABARWA**

Trung tâm Thabarwa Thanlyin ở Yangon là một tổ chức nhân đạo phi lợi nhuận hoạt động vì mục đích cao cả. Trung tâm Thabarwa được thành lập cho phép tiếp cận không giới hạn vì lợi ích chung và đáp ứng những nhu cầu thiết yếu nhất một cách liên tục và bền bỉ từng bước một.

Trung tâm Thabarwa mở cửa 24 giờ/ngày, 7 ngày/tuần không ngừng nghỉ. Đây là nơi cư trú cho những người từ các vùng miền của Myanmar đang tìm kiếm chỗ nương tựa, chăm sóc và quan tâm và có mong muốn hành thiền.

Trung tâm cung cấp chỗ ở cho hơn 2.400 thiền sinh (số liệu tháng 02/2014) bao gồm: người già, người bệnh, người mù, người điếc, tật nguyền, các trường hợp bệnh tâm thần, vô gia cư



và không nơi nương tựa. Chỗ ở được cung cấp mà không phân biệt hay giới hạn số lượng, thời gian, tuổi tác, tình trạng sức khỏe, quốc tịch, địa vị xã hội, tôn giáo, v.v... Ngoài ra, thức ăn và sự dạy dỗ cũng được miễn phí.

Đây là nơi nhiều tình nguyện viên có thể ủng hộ những kỹ năng, thời gian, năng lượng, sức lao động, tiền bạc và vật chất để có được phước báu và sự hành thiền vì một lý do đáng giá và chăm lo cho lợi ích của những người đang nương tựa ở trung tâm Thabarwa. Những khoản cúng dường (bằng tiền và vật chất) cho trung tâm Thabarwa được phân phát đến những người thực hành Pháp nhằm tạo nơi chốn bình an mà không còn phải lo lắng.

## CHƯƠNG I

### HIỂU VỀ TỨ DIỆU ĐẾ

\*\*\*

Việc thực hành **Buông Bỏ** giống như việc thực hành **Đạo Đế (Magga Sacca)**.

**Bản Chất Vô Thường Gốc** giống với Diệu Đế Thứ Nhất, **Khổ Đế (Dukkha Sacca)**.

**Bản Chất Thường Hằng Gốc** giống Diệu Đế Thứ Ba, **Diệt Đế (Nirodha Sacca)**.

**Dính mắc**, hay **Sức mạnh của sự dính mắc** giống với Diệu Đế Thứ Hai, **Tập Đế** hay **Sự**

**Thật về Nguyên nhân của Khổ (Samudaya Sacca).**

**Con Đường Trung Đạo hay Sức mạnh của sự xả ly giống như Đạo Đế (Magga Sacca).**

Những hướng dẫn gần nhất của tôi nhắm đến mọi người, đến những đối tượng còn xa với Giáo lý của Đức Phật. Vì vậy, tôi dùng những từ ngữ dễ hiểu. Chỉ biết bằng cách nghe tôi hướng dẫn có lẽ chưa đủ sức mạnh. Chỉ bằng việc tự mình thực hành buông bỏ, quý vị mới có thể hiểu Tứ Diệu Đế mà không còn chút hoài nghi nào.

## **CHƯƠNG II**

### **BẢN CHẤT SINH DIỆT**

\*\*\*

Chúng ta càng chánh niệm trên thân, chúng ta càng có khả năng biết rằng thân chúng ta không là gì cả ngoài sự kết hợp của tứ đại. Trong thân mình, chúng ta có thể biết về những năng lượng của tứ đại, đó là cứng, mềm, tan chảy, kết dính, vận động hay đứng yên, nóng và lạnh. Nếu chúng ta cảm thấy khỏe, năng lượng của sự cứng hay đặc là nổi trội. Một trong những năng lượng này phải nổi trội trong một khoảnh khắc. Các năng lượng

đó không phải là ai đó hay cái gì đó. Chúng xuất hiện không từ nơi nào và diệt đi không về nơi nào. Những năng lượng hay sức mạnh này xuất hiện và biến mất trong một khoảng thời gian rất ngắn. Chúng không tồn tại trước khoảnh khắc hiện tại và không tồn tại sau khoảnh khắc hiện tại. Những năng lượng hay sức mạnh này đang diễn ra mỗi khoảnh khắc. Mặc dù chúng có kết nối đến nhau, nhưng chúng không phải là giống nhau. Trên thực tế, đó là sức mạnh và năng lượng của Bản Chất Thường Hằng Gốc.

Mục đích của chánh niệm là để hay biết những sức mạnh hay năng lượng của Bản Chất Vô Thường Gốc. Những sức mạnh hay năng lượng này liên tục sinh lên và diệt đi. Chúng ta càng biết về bản thân mình, chúng ta càng có khả năng buông bỏ sự hiểu biết sai lầm về ai đó hoặc cái gì đó, “tôi” hay là “của tôi”, hiểu lầm các sức mạnh hay năng lượng là cái gì đó. Khi chúng ta biết về

chuyển động của thân, chúng ta lầm hiểu rằng “tôi đang chuyển động”. Khi chúng ta biết về cái nóng, chúng ta lầm hiểu rằng “tôi đang nóng”. Khi chúng ta cảm thấy mệt, chúng ta lầm hiểu rằng “tôi đang cảm thấy mệt”. Khi nhận ra cái gì đó, chúng ta nghĩ rằng “tôi nhớ ra nó”. Nếu có ham muốn làm cái gì đó, chúng ta sẽ lầm hiểu rằng “tôi muốn làm cái đó”. Nếu thức hay tâm hay biết xuất hiện, chúng ta lầm hiểu rằng “tôi biết nó”. Ý niệm về “tôi” hay “bạn”, “đàn ông” hay “đàn bà” đã cắm rễ sâu trong tâm chúng ta.

Do dính mắc vào sự hiểu biết sai lầm mà chúng ta không thể hiểu vượt lên trên cái này hay cái kia, cái gì đó hay ai đó. Chúng ta cần phải tự mình chánh niệm và rồi phải có khả năng biết về sức mạnh hay năng lượng của Bản Chất Vô Thường. Chúng ta cần nghe Pháp và Giáo lý của Đức Phật để có khả năng xả ly khỏi cái hiểu sai lầm thông thường.

Để biết về thiền, chúng ta cần phải hành thiền. Để biết về giữ giới, chúng ta cần phải giữ giới. Để biết về các việc thiện Pháp, chúng ta phải làm các việc thiện Pháp, nhưng chúng ta phải cẩn thận để chỉ làm mà thôi, chỉ sử dụng mà thôi, chỉ kinh nghiệm mà thôi và chỉ biết mà thôi, không dính mắc cũng không chối bỏ. Có thể hiểu hay không hiểu về lời chỉ dạy của tôi hay về sự thực hành. Nếu có cái hiểu, cần cố gắng xả ly khỏi cái hiểu đó. Nếu không hiểu, cố gắng xả ly khỏi cái không hiểu đó. Để có khả năng xả ly khỏi cái gì đó, chúng ta cần phải buông bỏ thói quen chú ý đến cái gì đó.

## **CHƯƠNG III**

### **CHÁNH NIỆM CÙNG VỚI XẢ LY**

*Metta Lodge - Malaysia, tháng 3/2014*

\*\*\*

Chúng ta tức giận, bởi vì chúng ta chú ý vào tình huống. Chúng ta phải cố gắng buông bỏ thói quen chú ý vào cái gì đó. Do dính mắc như vậy, chúng ta sẽ vui, sẽ buồn, sẽ cău, sẽ cảm thấy hối tiếc, là do chúng ta chú ý vào đối tượng. Nếu chú ý vào việc mình đang làm thì có thể có sự hoài nghi “liệu mình có đúng không?” hay “liệu mình có sai không?” Đó là do sử dụng với sự nắm



giữ. Chúng ta nắm giữ vào hành động, vào nguyên nhân, vào kết quả, vào một trong những hành động của mình. Chúng ta có thể nghĩ, có thể nói, có thể nghe. Và chúng ta đang nói, nghe, nghĩ, v.v... với sự dính mắc. Dính mắc nghĩa là chúng ta không buông bỏ được suy nghĩ, không buông bỏ được việc nghe, không buông bỏ được việc nói. Chúng ta hiểu hành động là để làm, như thế là chưa trọn vẹn. Các hành động cần được làm và cũng cần được buông bỏ. Mọi thứ và mọi hành động cần phải được buông bỏ. Nếu chúng ta không hiểu, chúng ta sẽ không có khả năng buông bỏ hành động.

Nếu chúng ta không hài lòng với một ai đó, là bởi vì chúng ta chú ý đến họ. Đó là do dính mắc vào việc làm như vậy. Bất cứ điều gì diễn ra, tốt hay xấu, chỉ để kinh nghiệm mà thôi, không phải để chối bỏ, không phải để dính mắc, không

phải để hiểu lầm là thực tại hay thực sự quan trọng. Sự Thật là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới.

Để biết được Sự Thật, chúng ta phải có khả năng làm điều nên làm và buông bỏ điều không nên làm. Chúng ta có thể nghĩ về quá khứ nhưng phải nghĩ mà không dính mắc vào suy nghĩ, không dính mắc vào quá khứ. Chúng ta có thể hy vọng cho tương lai nhưng không dính mắc vào hành động hy vọng cũng như không dính mắc vào tương lai. Chúng ta cũng không được dính mắc vào hiện tại. Sự thực hành xả ly là từ bỏ việc xoay quanh ai đó hay cái gì đó. Hãy dừng việc chú ý vào ai đó, vào cái gì đó. Nếu chúng ta nghĩ về ai đó, có ai đó trong tâm. Nếu chúng ta nghĩ về cái gì đó, sẽ có cái gì đó trong tâm. Chúng ta cứ hiểu rằng ai đó là thực, cái gì đó là thực, như thế là sai lầm. Chúng ta phải có khả năng xóa bỏ cái gì đó hoặc ai đó ra khỏi tâm.

Chúng ta phải chánh niệm về từng hành động của thân, khẩu và ý. Nếu chúng ta chánh niệm, chúng ta sẽ biết hành động hiện tại, những gì đang diễn ra hiện tại của hành động và chúng ta phải cố gắng buông bỏ thói quen chú ý đến hành động đó. Do dính mắc vào cái gì đó nên khi ghi nhận hay niệm, chúng ta sẽ nghĩ sự chánh niệm là cái gì đó. Chúng ta thường sử dụng hành động ghi nhận một cách sai lầm với ý niệm về ai đó hoặc cái gì đó: “hành động của tôi”, “ai đó”, hay “tôi chánh niệm”, “đây là hành động chánh niệm của tôi”. Sự hiểu biết sai lầm đó đang kiểm soát hoặc liên quan đến bất cứ điều gì chúng ta làm. Như thế là đang làm với sự dính mắc.

Để chỉ làm mà thôi và theo Con đường Trung Đạo, chúng ta phải xóa bỏ ý niệm về cái gì đó, về ai đó ra khỏi tâm và khỏi hành động của mình. Chúng ta không nên nghĩ xem “liệu mình có đúng không?” hay “mình có đang sai?”, cũng

không nên nghĩ “mình đang làm đúng không?” hay “mình đang làm sai không?”. Chúng ta không nên nghĩ cho bản thân “liệu mình có khả năng theo Con đường Trung Đạo hay không?”. Điều cần thiết là phải buông bỏ thói quen nghĩ về một ai đó. Nếu chúng ta có thể buông bỏ thói quen này thì chúng ta có thể nghĩ về một ai đó mà không có sự dính mắc, khi đó, hành động của chúng ta sẽ chỉ là làm mà thôi.

Giờ đây, chúng ta là Phật tử, chúng ta phải có khả năng xuất gia làm nhà sư hay tu nữ hay trở thành những thiên sinh trọn đời. Chúng ta nên nghĩ theo cách như thế. Nếu chúng ta không thể làm như thế, là vì chúng ta còn dính mắc vào gia đình, vào cuộc sống của người tại gia. Do dính mắc vào công việc, chúng ta không thể dành hoàn toàn thời gian cho việc làm các thiện pháp.

Tất cả chúng ta phải có khả năng đánh mất cuộc sống, đánh mất những thứ thuộc về mình, điều đó rất là chắc chắn, nhưng rất hiếm khi chúng ta có sự chuẩn bị sẵn sàng cho tình huống đó. Chúng ta không sẵn sàng chết. Chúng ta không sẵn sàng ngừng công việc của mình. Đó là bởi vì dính mắc. Dính mắc vào cuộc sống, dính mắc vào gia đình, dính mắc vào công việc, dính mắc vào ngôi nhà của mình. Bởi thế, tất cả những gì chúng ta làm, chúng ta đang làm với sự dính mắc, là do chúng ta không cố gắng buông bỏ các hành động của mình.

Chúng ta không dám mất cuộc sống, không dám mất tài sản, không dám mất công việc. Đó là lý do khi hành thiền, chúng ta nắm giữ vào sự thực hành, nắm giữ vào cuộc sống của thiền sinh, nắm giữ vào vị thầy, nắm giữ vào kinh nghiệm. Khi thiền, chúng ta sẽ có những kinh nghiệm nhưng những kinh nghiệm đó không phải để chối

bỏ, cũng không phải để dính mắc. Kinh nghiệm không phải để dính mắc vào là “kinh nghiệm của tôi” hay “của bạn”, nó chỉ để kinh nghiệm mà thôi. Chúng ta có thể hiểu hoặc không hiểu, nhưng điều này cũng không để thích hay không thích. Chúng ta phải cố gắng thoát ra khỏi sự thích hay không thích. Chúng ta phải hiểu rằng chỉ làm mà thôi, chỉ biết mà thôi, chỉ kinh nghiệm mà thôi và chỉ sử dụng mà thôi. Cũng không nắm giữ sự hiểu biết là của tôi hay của bạn, không dính mắc và cũng không chôi bỏ.

Con người có rất nhiều sự dính mắc. Vì vậy, chỉ thiền không thôi thì không đủ. Chỉ chánh niệm thôi cũng không đủ. Nếu quý vị có ít dính mắc trong khi thiền, quý vị sẽ không trệch khỏi con đường đúng - Con đường Trung Đạo. Nếu dính mắc mạnh mẽ, chúng ta cần phải xả ly. Sự thực hành xả ly là khi hành thiền, quý vị không được chú ý đến thời gian, nơi chốn, phương pháp.

Thiền có thể tốt hay không tốt, quý vị cần cố gắng buông bỏ cả hai tình huống. Như thế là hành thiền. Có rất nhiều thiền sinh, do dính mắc, quý vị chú ý đến ai đó hay thiền sinh nào đó. Sự Thật không phải là một ai đó hay một cái gì đó. Ai đó hay cái gì đó chỉ để sử dụng mà thôi, không phải để nghĩ là thực tại. Chúng ta phải hành thiền và chúng ta phải có khả năng buông bỏ sự chú ý đến một ai đó. Cần thiết phải buông bỏ thói quen chú ý đến một ai đó hay một cái gì đó. Nếu quý vị có khả năng buông bỏ, dính mắc sẽ ngày càng ít hơn. Khi không có dính mắc thì quý vị có thể chú ý đến một ai đó hay một cái gì đó.

Khi thiền, quý vị phải hiểu rằng mình chỉ là một trong số những thiền sinh. Bất cứ điều gì diễn ra, quý vị phải hiểu rằng điều đó chỉ để kinh nghiệm thôi, không phải là kinh nghiệm của quý vị. Quý vị không được nắm giữ vào kinh nghiệm hay nắm giữ vào sự thực hành, quý vị phải chánh

niệm nhưng cũng phải cố gắng để ngừng sự chú ý đến hành động hiện tại của chánh niệm đó.

Hầu hết mọi người không thể xả ly khỏi ai đó hay cái gì đó. Do vậy họ nghĩ phải làm gì, phải đi đâu, đến nơi nào, nghĩ về cái gì đó, ai sai, ai đúng? Do dính mắc vào *ai đó* mà chúng ta luôn nghĩ về hết người này đến người khác. Vì dính mắc vào *cái gì đó* mà chúng ta luôn nghĩ về hết cái này đến cái khác, “làm cái gì”, “cái gì sai, cái gì đúng”. Đó là do chúng ta không thể buông bỏ hành động này. Khi chúng ta không thể buông bỏ hành động này, thế thì chúng ta đang làm với sự dính mắc. Chúng ta cứ hiểu rằng mình phải ăn, phải ngủ, phải học, nhưng hiếm khi hiểu rằng chúng ta phải có khả năng buông bỏ việc ăn, buông bỏ việc ngủ, buông bỏ việc học. Cần phải làm và cần phải buông bỏ tất cả mọi hành động, bởi vì không hiểu như thế, chúng ta dính mắc



mạnh mẽ vào việc ăn, việc ngủ. Như thế, chúng ta đang sống vì ăn, v.v...

Chúng ta không muốn chết vì chúng ta muốn ăn và muốn ngủ. Chúng ta muốn làm điều chúng ta muốn. Đó là vì dính mắc vào thức ăn, vào việc ngủ và vào công việc.

Quý vị cần hiểu rằng chánh niệm cùng với sự xả ly, tức là chỉ làm mà thôi, chỉ sử dụng mà thôi, chỉ biết mà thôi, chỉ kinh nghiệm mà thôi. Hãy cố gắng làm tất cả các thiện pháp; hãy cố gắng buông bỏ mọi bất thiện pháp và cố gắng giữ tâm trong sáng, thanh tịnh. Việc đó có lúc dễ dàng, có lúc lại khó khăn. Đôi khi quý vị hiểu, đôi khi không hiểu. Lắm khi quý vị muốn làm, lắm khi không muốn làm. Quý vị không được chú ý đến những gì đang diễn ra trong thân hoặc trong tâm. Hãy chỉ tiếp tục làm những gì cần phải làm. Và cố gắng để có khả năng làm. *Chỉ làm mà thôi*

là cách chúng ta nên làm. Điều chúng ta nên làm là làm các thiện pháp, từ bỏ những hành động không cần thiết, giữ tâm trong sáng và thanh tịnh.

## **CHƯƠNG IV**

### **ĐỪNG TUÂN THEO HAM MUỐN CỦA BẠN**

*Wat Ananda, Singapore, tháng 3/2014*

\*\*\*

Quý vị phải ghi nhận trên hơi thở và buông bỏ các đối tượng khác. Nếu quý vị đang tập trung ghi nhận hơi thở thì chỉ chú ý đến hơi thở và ngừng sự chú ý đến các đối tượng khác, trừ hơi thở. Điều tôi đang hướng dẫn ở đây là *để chỉ làm mà thôi, không phải để dính mắc*. Chúng ta cần cố gắng buông bỏ thói quen chú ý đến cái gì đó hoặc

chú ý đến những hành động. Chúng ta thường có thói quen chú ý đến các chúng sinh (sinh vật) hay không phải chúng sinh (các đồ vật). Đó là tại sao có sự dính mắc mạnh mẽ trong tâm chúng ta về các chúng sinh và không phải chúng sinh. Cũng có những ý tưởng mạnh mẽ về ai đó hoặc cái gì đó. Chúng ta tin vào ý niệm về cái gì đó là thực, ai đó là thực. Trên thực tế, Sự Thật chỉ là Bản Chất Vô Thường luôn luôn mới, không phải ai đó hay cái gì đó.

Chúng ta tin tưởng chắc chắn vào ai đó hay cái gì đó. Do vậy, khi sử dụng các chúng sinh hay các đồ vật, chúng ta luôn sử dụng với ý niệm là “tôi” hay “bạn”, “của tôi” hay “của bạn”. Chúng ta phải cố gắng buông bỏ những ý niệm này.

Chúng ta (thường) nhìn dưới góc độ của một ai đó. Bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta làm vì mình, vì gia đình mình, vì xã hội mình, vì

đất nước mình. Chúng ta nắm giữ ý niệm cái gì đó trong bất cứ việc gì mình làm. Chúng ta có niềm tin mạnh mẽ vào ý niệm cái gì đó hoặc ai đó. Đây là sự dính mắc vào ai đó hay cái gì đó. Chúng ta có thể sử dụng bản thân, cuộc sống của mình, hay sử dụng người khác nhưng chúng ta cần cố gắng xả ly khỏi ý niệm về ai đó hay cái gì đó.

Nếu chúng ta không làm thiện thì chúng ta đang mắc sai lầm. Nếu chúng ta không cố ý tránh xa các việc ác là chúng ta sai. Nếu chúng ta không cố gắng thanh lọc tâm là cũng là sai. Hầu hết chúng ta đang mắc những lỗi này. Chúng ta muốn làm cái mình muốn. Chúng ta đang làm cái chúng ta muốn. Chúng ta tuân theo những ham muốn. Tất cả các hành động của chúng ta đều đến từ ham muốn của chính mình. Chúng ta ăn cái mình muốn ăn, ngủ khi chúng ta muốn ngủ. Điều đó có nghĩa là tất cả hành động của chúng ta dựa trên cái gì đó, chính là ham muốn hiện tại của chúng

ta. Có nghĩa là chúng ta đang làm việc cho bản thân mình. Chúng ta đang cố gắng đáp ứng các ham muốn của chính mình. Đó không phải là *chỉ làm mà thôi* mà là đang làm vì *cái gì đó*, làm để đáp ứng các ham muốn; đang làm việc cho chính mình, làm với ý niệm cái gì đó hoặc ai đó. Tôi không cố ngăn cản bạn “làm” hay “không làm”, tôi chỉ đang cố gắng để xả ly khỏi ý niệm về *ai đó* hoặc *cái gì đó*.

Là một con người, chúng ta học, chúng ta làm việc, đó không phải là vấn đề. Nhưng nếu chúng ta không làm thiện, (thì đó là vấn đề). Giáo Pháp của Đức Phật là đúng đắn, vì thế, nếu quý vị không học Giáo Pháp, quý vị đang mắc sai lầm. Nếu quý vị không hành thiền hay thực hành chánh niệm, quý vị cũng đang mắc sai lầm. Nếu quý vị không cố gắng thanh lọc tâm, quý vị cũng đang mắc sai lầm. Những sai lầm này thường thấy ở hàng cư sĩ. Đó là lý do tại sao con người lại có rất

nhiều vấn đề trong tâm. Họ đang cố gắng sử dụng tâm như họ muốn, (ví dụ như) họ muốn nổi cáu! Sử dụng như một người bình thường, sử dụng theo cách thông thường không phải là cách đúng. Vì thế, chúng ta nên học Giáo Pháp và thực hành theo lời dạy của Đức Phật. Khi chúng ta làm như thế, chúng ta phải cẩn thận để xa ly khỏi bản thân và các hành động của mình.

Nếu như chúng ta ghi nhận (hay niệm), chúng ta đang thực hiện một hành động (thuộc về) tâm. Tức là đang sử dụng tâm của mình. Điều đó là đúng nhưng cần *chỉ làm mà thôi*, không được chú ý đến tâm mình hay chú ý đến việc đang thực hành chánh niệm của mình. Quý vị không được chú ý đến việc thực hành chánh niệm nhưng quý vị cần phải chánh niệm. Khi ghi nhận, chúng ta cần buông bỏ thói quen chú ý vào việc mình đang làm. Đôi khi quý vị có thể thích hành thiền, đôi khi lại không thích nhưng quý vị phải làm mà

không bận tâm đến cái tâm và những ham muốn của mình. Quý vị cần phải xả ly khỏi những ham muốn đó.

Quý vị không được tuân theo những ham muốn hay tuân theo cái tâm của mình bởi vì tâm thường không thanh tịnh và có rất nhiều dính mắc. Nếu tuân theo tâm mình thì quý vị sẽ phải làm việc như những người bình thường khác.

Chúng ta không nên quên Phật, Pháp, Tăng. Chúng ta phải thực hành như Tăng chúng, hay như một thiền sinh. Quý vị có thể không ở trong trường thiền, không phải là thiền sinh nhưng điều đó không quan trọng. Đó không phải là vấn đề. Quý vị cần phải làm công việc thực hành chánh niệm và xả ly. Quý vị nên xả ly khỏi bản thân, khỏi những hành động của mình, khỏi nơi mà quý vị đang ở hay đang sử dụng.

Sự thực hành xả ly là không chú ý đến bản thân, đến cuộc sống hiện tại, đến các hành động của mình bao gồm cả thân hành, khẩu hành, ý hành. Quý vị không được chú ý đến những gì diễn ra trong thân và tâm. Đó là sự thực hành xả ly. Để không chối bỏ, quý vị cần phải chánh niệm. Quý vị phải cố gắng chánh niệm về thân và tâm trong mọi khoảnh khắc. Nếu không chánh niệm, quý vị đang chối bỏ hành động đúng đắn là chánh niệm. Mặt khác để không dính mắc, quý vị phải không được chú ý vào tâm của mình và vào hành động ghi nhận (chánh niệm) của tâm.

Sự thực hành chánh niệm cũng không để bị dính mắc và không để bị chối bỏ. Quý vị phải ghi nhận nhưng không tập trung chú ý vào sự thực hành chánh niệm. Có nghĩa là càng tập trung chú ý, càng dính mắc vào hành động ghi nhận.



Quý vị có hứng thú với việc thiền tập, nên thiền ở trong tâm quý vị, đó là sự dính mắc vào việc hành thiền, mặc dù quý vị không chối bỏ. Nếu quý vị không hứng thú với việc hành thiền, quý vị đang chối bỏ; nếu quý vị không nghĩ đến việc hành thiền, đó cũng là sai. Bây giờ quý vị chú ý đến việc hành thiền là vì trong tâm có sự dính mắc vào thiền. Vì vậy, quý vị phải xả ly. Phải chánh niệm và ngừng việc chú ý vào thiền.

Khi thiền, không phải quý vị là người duy nhất hành thiền, còn rất nhiều người khác cũng đang hành thiền, có người ở trong rừng, hay trong các hang động, có người ở trường thiền. Vì (ý niệm về) ai đó, chúng ta chú ý đến ai đó, đến một trong những người hành thiền. Thói quen đó cần được buông bỏ. Nếu như chúng ta không thể buông bỏ thói quen chú ý đến một ai đó, chúng ta đang không theo Con đường Trung Đạo. Con

đường Trung Đạo là tự do khỏi sự dính mắc và sự chối bỏ.

Có nhiều thiền sinh hành thiền nhưng không bỏ được thói quen. Nếu họ làm việc thì họ chú ý vào việc làm của họ, chú ý đến cuộc sống như một người đang làm việc. Khi họ thiền, họ chú ý đến cuộc sống của một thiền sinh và đến hành động thiền của mình. Mặc dù họ đang hành thiền, nhưng họ không thể bỏ được sự dính mắc vào bản thân và hành động của mình. Ý tôi là họ đang làm thiện pháp cho chính họ, họ đang hiểu lầm hành thiền là việc làm của riêng họ. Nếu làm với ý niệm “cái gì đó” mà mình sở hữu thì sẽ không bao giờ kết thúc được.

Chúng ta thường đại diện cho ai đó hoặc cái gì đó. Vì vậy, chúng ta phải cố gắng đại diện cho Sự Thật, đó là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới. Chúng ta có thể hiểu, có thể nghĩ, có thể nhận ra,

nghe âm thanh, ngửi mùi, cảm thấy lạnh. Chúng ta lầm hiểu rằng “tôi hiểu”, “tôi nghĩ”, hay “ai đó nghĩ”, “ai đó thấy lạnh”, v.v... như thế là sai. Tất cả những sức mạnh này đều liên quan đến Bản Chất Vô Thường Luôn Mới. Chỉ có Bản Chất Vô Thường Luôn Mới có thể biết, có thể hiểu, có thể cảm nhận, có thể ghi nhớ và có thể tạo ra hành động. Bản Chất Vô Thường Luôn Mới này không phải là *ai đó* hay *cái gì đó*.

Chúng ta luôn sử dụng sức mạnh của Bản Chất Vô Thường Luôn Mới nhưng lại hiểu lầm, chúng ta không biết Sự Thật, đó là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới. Do vậy, chúng ta lầm tưởng là có ai đó, “tôi” hay “bạn”, có cái gì đó “của tôi” hay “của bạn”. Chúng ta có thể sử dụng chúng sinh, bao gồm bản thân mình. Chúng ta có thể sử dụng các đồ vật (không phải chúng sinh), nhưng phải cố gắng xả ly khỏi ý niệm về ai đó hay cái gì đó. Vì vậy, sự thực hành xả ly là không chú ý đến

cái gì đó hay ai đó. Chúng ta có thể chú ý nhưng cũng cần cố gắng ngừng thói quen đó. Không dám buông bỏ thói quen chú ý (cũng) là dính mắc. Chúng ta có thể ăn nhưng cũng nên cố gắng nhịn ăn. Chúng ta có thể ngủ nhưng cũng nên cố gắng không ngủ. Chúng ta phải hiểu việc buông bỏ là cần thiết.

Buông bỏ cũng là một hành động. Thường thì chúng ta hiểu rằng mình phải làm nhưng hãy hiểu đó là công việc cần được làm và cũng cần được buông bỏ. Cần được ăn và cũng cần được buông bỏ việc ăn. Cần được ngủ và cũng cần được buông bỏ. Chúng ta cứ cho rằng cần phải “chiếm giữ” cuộc sống của mình, đó là hiểu biết không trọn vẹn. Cuộc sống là để sử dụng và để buông bỏ, để mất đi. Chúng ta phải buông bỏ những tài sản của mình và buông bỏ cả bản thân mình. Nếu không hiểu như thế, chúng ta sẽ chỉ cho rằng chúng ta phải làm việc, phải học, phải cố

gắng đạt được điều gì đó. Vì thế, chúng ta muốn mọi thứ do nghĩ rằng chúng phải được sở hữu. Chúng ta cho rằng thức ăn cần phải được ăn. Bởi vậy, chúng ta ăn mọi thực phẩm. Chúng ta hiểu rằng mọi nơi chúng ta cần phải đi, vì thế chúng ta muốn đi khắp mọi nơi. Đó là bởi vì hiểu biết của chúng ta không trọn vẹn. Chúng ta có thể đi, có thể ăn nhưng chúng ta phải hiểu cả hai điều: hành động và buông bỏ. Chúng ta phải cố làm và chúng ta cũng phải cố gắng buông bỏ. Theo cách này, chúng ta có thể kiểm soát bản thân mình.

Ở Singapore này hay ở Nhật, người ta nghĩ rằng họ phải làm việc quá nhiều. Họ đang tin tưởng sai lầm rằng nếu không có công việc thì không có thức ăn, không có cuộc sống. Đó là lý do tại sao họ không thể sống mà không làm việc. Họ đang sử dụng sự hiểu biết không trọn vẹn. Đó là lý do hành động của họ không trọn vẹn. Chúng ta nên làm khi chúng ta phải làm. Chúng ta phải

có khả năng làm khi chúng ta nên làm. Chúng ta phải có khả năng không làm khi chúng ta không nên làm. Chúng ta phải ăn khi chúng ta nên ăn. Chúng ta không được ăn khi không nên ăn. Tất cả mọi hành động cũng cần phải được làm và phải được buông bỏ. Nếu chúng ta cứ hiểu rằng hành động cần phải được làm, thì sẽ dính mắc mạnh mẽ vào việc làm và theo đó, chúng ta lúc nào cũng sẽ bận rộn.

Hầu hết mọi người trong xã hội quan tâm đến giáo dục, kinh doanh, thể thao và chính trị, v.v... nhưng họ rất ít khi hứng thú đến thiền, đến việc thực hành chánh niệm và xả ly. Họ không chú ý đến lời dạy của Đức Phật. Do đó, sự hiểu biết của họ không trọn vẹn, tâm họ không trọn vẹn, cuộc sống của họ cũng không trọn vẹn. Chúng ta có thể học hành, làm kinh doanh hay chính trị nhưng chúng ta cũng cần có khả năng thiền; làm các thiện pháp cũng như không làm các

bất thiện pháp và mỗi chúng ta cũng cần phải thanh lọc tâm.

Có rất nhiều vấn đề trong tâm con người. Vì họ không quan tâm, hứng thú đến việc thanh lọc tâm. Họ chỉ chú ý đến tiền, công việc, đến sự thành công, đó là lý do tâm họ không thanh tịnh, đó là lý do họ khổ.

Quý vị cần cố gắng hành thiền mỗi ngày, ít nhất một tiếng vào buổi sáng. Theo cách này, quý vị đang cố gắng xả ly khỏi các công việc hàng ngày. Nếu không hành thiền, quý vị lúc nào cũng sẽ bận rộn với công việc. Bằng việc hành thiền hàng ngày, quý vị có khả năng xả ly khỏi công việc trong vòng một giờ. Theo cách này, quý vị phải tiếp tục buông bỏ trong khoảng thời gian nhiều hơn. Nếu quý vị có thể xả ly khỏi xã hội, khỏi công việc, thì không cần thiết phải làm như những người khác.

Do dính mắc, con người luôn bận rộn với công việc. Cũng như thế, loài vật cũng bận rộn với việc của chúng. Các loài vật không thể hiểu về chánh niệm và xả ly, vì vậy, chúng không có lựa chọn nào khác là tiếp tục làm như cũ. Nhưng con người có trí thông minh và có thể hiểu về Phật, Pháp, Tăng. Do đó, con người có thể thay đổi hành động của mình, thay đổi cuộc sống và thay đổi chính bản thân mình. Chúng ta nên cố gắng đại diện cho Sự Thật là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới, không phải là ai đó hay cái gì đó.

Ý niệm về một ai đó gây phiền toái cho chúng ta trong mọi lúc. Chúng ta luôn nghĩ về bản thân mình, gia đình mình, vấn đề của mình và sức khỏe của mình. Nguyên nhân là do dính mắc vào ai đó hoặc cái gì đó. Đây là lý do thực hành chánh niệm và xả ly là cần thiết với tất cả mọi người, nhưng hầu hết chúng ta lại không hiểu (điều này),



vậy nên chúng ta không muốn chánh niệm và không muốn xả ly.

Ở Myanmar, có rất nhiều thiền sinh. Tôi lập ra một trung tâm thiền thường xuyên, mọi người có thể đến và ở cả đời. Đầu tiên, chỉ có vài người thích thú với việc hành thiền toàn thời gian bởi vì họ không muốn mất gia đình hay việc làm của mình. Mặc dù họ hành thiền nhưng họ vẫn tiếp tục đời sống gia đình và làm việc của họ. Đó là lý do vì sao những chỉ dạy của tôi nhấn mạnh vào sự xả ly. Về sau, ngày càng có nhiều người có khả năng xả ly. Vì vậy, có rất đông người đến ở trường thiền, khoảng hơn 2.000 người. Ngày càng có nhiều người hứng thú với việc làm các thiện pháp toàn thời gian và đầu tư cuộc sống, trí thông minh và năng lực của họ vào Phật, Pháp, Tăng.

Làm thiện, không làm ác và thanh lọc tâm là những công việc quan trọng nhất. Đầu tiên

chúng ta cần phải cố gắng làm như thế và rồi chúng ta có thể dạy người khác làm thế nào để xả ly khỏi bản thân và xả ly khỏi hành động của họ. Nếu quý vị có thể xả ly khỏi bản thân, sẽ không cần phải lo lắng, sẽ không còn ham muốn. Ham muốn đến từ ý niệm về ai đó: quý vị muốn làm, quý vị muốn đi, quý vị muốn ăn, quý vị muốn biết. Những điều này đến từ ý niệm về một ai đó. Nếu quý vị có thể xả ly khỏi ý niệm về một ai đó hay một cái gì đó, sẽ không còn ham muốn nữa. Nếu không có ham muốn, đó sẽ là ba la mật, sẽ có tự do, tự do khỏi ham muốn, tự do khỏi sợ hãi, tự do khỏi lo lắng, và cũng tự do khỏi xã hội.

Giờ đây quý vị đang nhìn từ phía một con người, quý vị đang đại diện cho con người. Quý vị đang sử dụng trí thông minh của một con người. Cái mà quý vị đang sử dụng thì chưa trọn vẹn. Nếu quý vị nghĩ như thế, quý vị sẽ tin rằng không cần hành thiền, không cần xả ly. Đối với

con người, “cái gì đó”, “của tôi”, “của bạn”, “ai đó”, “tôi”, “bạn” là thiết yếu. Cái gì đó là cần thiết, cái gì đó chúng ta sở hữu, cuộc sống của chúng ta, hay tài sản của chúng ta, nơi chốn của chúng ta, gia đình của chúng ta, những điều đó là cần thiết cho con người. Hiểu biết như thế chưa trọn vẹn. Chúng ta tin tưởng mạnh mẽ rằng “tôi đúng”, “như thế là đúng”, “cái gì đó đúng”, “ai đó đúng”. Chúng ta tin chắc chắn như thế. Đây là niềm tin sai lầm.

Nếu quý vị nhìn từ quan điểm sai lầm (tà kiến) rằng chánh niệm và xả ly chẳng có ý nghĩa gì, quý vị sẽ thấy không cần xả ly, không cần chánh niệm. Để tự do khỏi ý niệm về ai đó hoặc cái gì đó, quý vị cần phải xả ly khỏi ý niệm về ai đó hoặc cái gì đó. Quý vị sẽ không bao giờ có thể hiểu về Sự Thật rằng không có ai đó, không có cái gì đó nếu như nhìn từ quan điểm của một ai đó hoặc một cái gì đó.

Bên cạnh đó, quý vị phải có khả năng không chú ý đến bản thân và việc mình đang làm. Chúng ta có thể nói, có thể đọc, có thể học do sự dính mắc vào cái gì đó. Chúng ta đang chú ý đến hành động của mình. Rất nhiều người cũng đang học. Rất nhiều người cũng đang nói. Rất nhiều người cũng đang nghĩ. Chúng ta có thể làm nhưng chú ý đến một hành động là sai. Có rất nhiều người trên thế giới này nhưng chúng ta đặc biệt chú ý đến bản thân mình và bạn bè của mình. Như thế là đang sử dụng với ý niệm về một cái gì đó. Ý niệm về một cái gì đó là sai. Ý niệm về một người nào đó là sai. Tại sao chúng ta lại chú ý đến một ai đó? Tại sao chúng ta lại chú ý đến một cái gì đó? Tại sao chúng ta lại chú ý đến một hành động? Có rất nhiều hành động: ăn, nói, suy nghĩ, v.v... Có rất nhiều hành động như vậy, nhưng trong khi thực hiện các hành động đó, chúng ta

không nên chú ý đến một hành động. Đó là sự thực hành xả ly.

Đề tự do khỏi sự dính mắc, chúng ta phải buông bỏ thói quen của mình, thói quen của một ai đó. Nếu như chúng ta nắm giữ thói quen, có nghĩa là chúng ta đang sử dụng một cách sai lầm cuộc sống của mình, sử dụng sai lầm với ý niệm “của tôi”, “của bạn”. Sự hiểu biết đó là sai lầm. Thực tế, cuộc sống chỉ để sử dụng. Chúng ta có thể già hay trẻ, khỏe hay yếu, đàn ông hay đàn bà. Tất cả cuộc sống chỉ để sử dụng mà thôi, chỉ để kinh nghiệm mà thôi, không phải để dính mắc cũng không phải để chối bỏ. Dính mắc là nguyên nhân của mọi vấn đề. Tâm chỉ nên là tâm mà thôi.

Tâm con người không được tự do. Chúng ta chú ý đến chúng sinh do dính mắc đến chúng sinh. Chúng ta học về vũ trụ do dính mắc vào nơi

chón. Sử dụng với dính mắc là sai lầm. Như thế sẽ không bao giờ kết thúc được.

Nếu chúng ta có thể xả ly khỏi thời gian, nơi chốn, chúng sinh hay không phải chúng sinh (các đồ vật), tâm chúng ta sẽ được thanh tịnh và trọn vẹn, bình an, an tịnh và tĩnh lặng. Do chẳng có gì là ổn định, thậm chí thế giới cũng không ổn định, con người cũng không ổn định, vì thế nếu tâm chúng ta chú ý đến một ai đó, tâm chúng ta sẽ không ổn định. Chúng ta không thể ngăn bản chất của mọi thứ, bản chất của tất cả chúng sinh nhưng chúng ta có thể xả ly khỏi chúng. Sự thực hành xả ly liên quan đến tâm.

## **CHƯƠNG V**

### **SỰ THỰC HÀNH XẢ LY**

*Hỏi đáp với thiền sinh nước ngoài - ThaBarWa  
Center - Thanlyin, tháng 3/ 2014*

\*\*\*

Ở đây, chúng tôi nhấn mạnh vào sự xả ly. Xả ly liên quan đến các hành động của bạn. Bạn có thể chú ý đến hơi thở, đến sự phòng xep ở bụng, nhưng bạn không được chú ý đến hành động của mình và đến điều bạn đang làm. Đây là sự thực hành xả ly. Hơi thở chỉ để sử dụng mà thôi, không phải để dính mắc, không phải để chối bỏ. Chuyển động phòng - xep cũng chỉ để sử dụng, không phải để dính mắc, không phải để chối bỏ. Mục đích của hành thiền là để tự do khỏi dính

mắc, không phải để biết về hơi thở hay biết về sự phòng - xep. Như thế (biết hơi thở hay phòng - xep) thì dễ, mọi thiền sinh có thể làm điều đó. Nhưng để tự do khỏi dính mắc mới là thực chất của việc hành thiền.

**Câu hỏi 1: Khi tâm biết về sự dính mắc, làm thế nào để buông bỏ được sự dính mắc?**

**Thiền sư Ottamasara:** Bạn phải buông bỏ thói quen của mình. Bạn có thể chăm lo sức khỏe, chăm lo cho gia đình, đó là sự dính mắc của bạn. Bạn phải có khả năng buông bỏ thói quen của mình. Bạn có thể chăm sóc bản thân nhưng bạn phải có khả năng buông bỏ hành động đó. Bạn có thể chăm sóc bản thân, (nhưng) bạn cũng phải thực hành để không chăm sóc bản thân. Không dám buông bỏ hành động là dính mắc. Để được tự do khỏi dính mắc, bạn phải chánh niệm trên bất cứ cái gì xuất hiện trong tâm và thân và bạn phải



có khả năng chánh niệm trên mỗi hành động thân, khẩu, ý. Bên cạnh đó, bạn cũng phải có khả năng không chú ý đến điều mà bạn đang làm. Bạn phải có khả năng không chú ý đến điều gì đang diễn ra trên thân và tâm.

**Câu hỏi 2: Chúng con nên để tự nhiên hay cố gắng chánh niệm trong mọi lúc (một cách chủ ý)?**

**Thiền sư Ottamasara:** Bạn phải chánh niệm nhưng không được chú ý đến hành động chánh niệm. Nếu bạn chú ý đến hành động chánh niệm của mình có nghĩa là bạn đang nắm giữ hành động chánh niệm là “của bạn”. Sự Thật là không phải “của tôi”, không phải “của bạn”, không “tôi”, không “bạn”, chỉ là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới. Bạn có thể hiểu được Sự Thật nhưng bạn cũng phải cố gắng tuân theo Sự Thật.

**Câu hỏi 3: Vậy khi con bắt đầu thực hành, con nên làm gì? Chú ý đến phòng - xệp?**

**Thiền sư Ottamasara:** Bạn làm gì không quan trọng. Bạn ở đâu không quan trọng.

**Câu hỏi 4: Con quen với việc thực hành Anapanasati (quán niệm hơi thở) hoặc quan sát các cảm thọ. Con không biết chúng ta đang làm gì ở đây?**

**Thiền sư Ottamasara:** Đó là dính mắc. Bạn không thể dừng việc chú ý đến điều mình đang làm và các thiền sinh khác đang làm gì, như thế là dính mắc. Bạn phải chánh niệm mà không dính mắc, không chú ý đến hành động của mình.

(*Sư cô:* với mọi phương pháp chúng ta dùng, chúng ta bắt đầu bị dính mắc vào phương pháp. Thiền sư Ottamasara có thể dạy bạn làm thế nào để xả ly khỏi phương pháp. Vì vậy, chúng tôi

thực hành để xả ly và để không dính mắc vào việc thực hành).

### **Câu hỏi 5: Thế còn thiền hành thì sao ạ?**

**Thiền sư Ottamasara:** Bạn phải hiểu rằng: đi, đứng, nằm, ngồi, tất cả đều “*chỉ làm mà thôi*”. Không phải để dính mắc, không phải để chối bỏ. Nếu bạn suy nghĩ về việc đi, đứng, nằm, ngồi, đó là dính mắc - dính mắc vào ai đó, cái gì đó. Đi, đứng, nằm, ngồi liên quan đến mọi người, không phải chỉ mình bạn. Nó liên quan đến tất cả mọi người, gần như mọi người đều có thể làm (đi, đứng, nằm, ngồi), nhưng không có người đứng, không có người đi, không người ngồi, không có người nằm, chỉ có nhân và quả. Đi, đứng, nằm, ngồi, là những sức mạnh của Bản Chất Vô Thường. Không có ai tạo ra hành động. Với sự hiểu biết đúng này, bạn phải cố gắng xả ly khỏi bản thân và khỏi hành động của mình. Bây giờ

bạn có thể đi với dính mắc, bạn có thể ngồi với dính mắc. (Nhưng) bạn (lại) không thể đi mà không có sự dính mắc, bạn không thể ngồi mà không có sự dính mắc. Vấn đề này liên quan phần lớn đến những thiền sinh. Bạn không thể giải quyết vấn đề này. Bạn không thể xả ly khỏi hành động đi, đứng, nằm, ngồi. Tất cả mọi hành động là chỉ để làm thôi, chỉ để kinh nghiệm thôi, chỉ để biết mà thôi, không phải để chú ý đến chúng. Bây giờ bạn đang chú ý đến hành động đi, đứng, nằm, ngồi - đó là dính mắc. Dính mắc liên quan đến tâm của bạn.

**Câu hỏi 6: Vậy chúng ta nên tự nhiên?**

**Tự nhiên hay là chánh niệm?**

**Thiền sư Ottamasara:** Nên chỉ làm mà thôi, chỉ biết mà thôi, chỉ kinh nghiệm mà thôi, chỉ sử dụng mà thôi. Có *cái gì đó*, có *ai đó* ở sau các hành động của bạn - đó là dính mắc. Bạn phải

xả ly khỏi hành động của mình. Bạn phải có khả năng xả ly khỏi cái gì đó, ai đó ẩn sau hành động của bạn. Nếu bạn hành thiền, có ai đó ở sau hành động của bạn. Nếu bạn đi, có ai đó ở sau hành động của bạn. Ai đó là không thực, chỉ là tà kiến, hiểu biết sai lầm. Sự hiểu biết sai lầm đang kiểm soát hành động của bạn. Bạn phải có khả năng xả ly khỏi sự hiểu biết sai lầm đó. Bạn không được chú ý đến sự thực hành thiền. Bạn không được chú ý đến các thiền sinh hay những người hành thiền. Bạn phải chú ý đến chỉ làm mà thôi, chỉ sử dụng mà thôi, chỉ biết mà thôi và chỉ kinh nghiệm mà thôi - đó là Sự Thật. Bạn phải chú ý đến Sự Thật chỉ làm mà thôi, chỉ sử dụng mà thôi, chỉ kinh nghiệm mà thôi, chỉ biết mà thôi. Bạn có thể đi, có thể ngồi và nằm nhưng đừng quên Sự Thật là *chỉ làm mà thôi*. Không có ai đang làm, không phải là hành động của bạn.

**Câu hỏi 7: Theo phương pháp Mahasi, chúng con phải niệm thầm (gọi tên). Ở đây, Ngài không cần niệm thầm? Chỉ cần Chánh niệm? Hay vẫn cần phải niệm thầm?**

**Thiền sư Ottamasara:** Nếu bạn muốn, bạn có thể làm nhưng đừng quên Sự Thật là chỉ làm mà thôi, chỉ kinh nghiệm mà thôi. Bạn đang làm với sự dính mắc, dính mắc vào việc đi, dính mắc vào việc ngồi, dính mắc vào việc niệm thầm. Như thế là sai. Việc bạn đang làm là đúng nhưng sự hiểu biết của bạn là sai.

**Câu hỏi 8: Như vậy có thể niệm thầm những không phải lúc nào cũng cần?**

**Thiền sư Ottamasara:** Nếu bạn muốn, bạn có thể niệm (thầm) nhưng đừng dính mắc vào việc bạn đang làm là quan trọng nhất. Bạn đang làm gì không quan trọng. Liệu có sự dính mắc vào việc bạn đang làm hay không mới là quan trọng. Do

dính mắc vào sự hành thiền, bạn mới chú ý đến việc thiền như thế nào.

**Câu hỏi 9: Vậy nếu tâm đạt đến trạng thái xả, chúng ta cũng phải xả ly tâm xả?**

**Thiền sư Ottamasara:** Bất cứ điều gì diễn ra trong thân và tâm thì không quan trọng. Bất cứ điều gì phải diễn ra sẽ diễn ra nhưng việc bạn phải làm là xả ly khỏi điều đang diễn ra đó. Không chú ý đến điều bạn đang làm hiện giờ. Bạn có thể ở đây nhưng bạn ở đâu không quan trọng. Không chú ý đến nơi chốn là quan trọng. Xả ly khỏi nơi chốn là quan trọng. Nếu bạn ở Thái Lan, bạn phải xả ly khỏi Thái Lan. Nếu bạn ở Myanmar, bạn phải xả ly khỏi Myanmar. Bạn không được chú ý đến nơi chốn, đến đất nước.

Nếu như bạn đọc sách, có rất nhiều sách về thiền. Bạn đọc sách gì không quan trọng. Bạn có thể thực hành theo sách nhưng phương pháp bạn

đang theo không quan trọng. Điều quan trọng nhất là chỉ làm mà thôi, chỉ sử dụng mà thôi, chỉ biết mà thôi, chỉ kinh nghiệm mà thôi mà không bị dính mắc. Không dính mắc vào việc đang làm, không dính mắc vào phương pháp đang áp dụng, không dính mắc vào nơi chốn đang ở, không dính mắc vào tâm đang sử dụng hiện giờ. Đây là sự hiểu biết đúng. Hãy cố gắng làm hành động đúng bằng việc sử dụng hiểu biết đúng.

**Câu hỏi 10: Vậy con thực hành bất cứ cái gì con có thể mà không với sự dính mắc? Thực hành bất cứ cái gì, chỉ cần không dính mắc.**

**Thiền sư Ottamasara:** Đúng rồi, nếu bạn không hành thiền, sẽ có sự dính mắc bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu, đối với mọi hành động. Trong mỗi hành động của bạn, đều có sự dính mắc ở đó. Dính mắc vào ý niệm “tôi”, “đó là tôi”, “tôi đang là”, “đó là hành động của tôi”, “đó là kinh nghiệm



của tôi”. Hiểu như thế này là dính mắc, dính mắc vào ý niệm “tôi” hay “của tôi”.

**Câu hỏi 11: Làm thế nào để buông bỏ dính mắc?**

**Thiền sư Ottamasara:** Bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta đang sử dụng thói quen của mình. Chúng ta quen nói năng như thế này, quen ăn uống như thế kia, hay đọc như thế nọ. Khi bạn ăn sáng hay ăn trưa, bạn có thể ăn đến khi dạ dày no, đó là thói quen của bạn. Bạn có thể ăn một chút hoặc ăn quá nhiều, đó cũng là thói quen. Mọi người đều ăn, mọi người đều làm nhưng chúng ta đang sử dụng thói quen của mỗi người trong bất cứ việc gì mình làm. Đó là dính mắc. Thói quen là chỉ được làm mà thôi. Chúng ta không hiểu để buông bỏ. Đó là tại sao lại có sự dính mắc. Không dám buông bỏ thói quen là dính

mắc. Chúng ta đang sử dụng các thói quen của mình với dính mắc.

**Câu hỏi 12: Khi thực hành, chúng con thấy sự tham muốn rất rõ ràng. Chúng con có thể làm gì để buông bỏ tâm tham?**

**Thiền sư Ottamasara:** Bạn phải hiểu, đây không phải là “của tôi”. Sự tham muốn đó cũng không phải “của tôi”, không phải “của bạn”, chỉ để kinh nghiệm mà thôi, chỉ biết mà thôi, không dính mắc, không chôi bỏ. Nếu có hiểu biết đúng, sẽ ngày càng có ít tâm tham hơn.

Tất cả chúng ta đều sử dụng thân và tâm nhưng cần phải hiểu rằng đó chỉ là sử dụng thôi, không phải “của tôi”, không phải “của bạn”, không phải để dính mắc, không phải để chôi bỏ, chỉ để sử dụng, chỉ để kinh nghiệm, chỉ để biết, chỉ để làm mà thôi. Cố gắng nghĩ về thân và tâm, nghĩ về bản thân và những người khác với hiểu

biết đúng này. Hãy chỉ nghĩ về Sự Thật *chỉ sử dụng mà thôi, chỉ làm mà thôi, chỉ kinh nghiệm mà thôi, chỉ biết mà thôi*. Nếu bạn hiểu Sự Thật chỉ sử dụng mà thôi, sẽ không có sự dính mắc. Chỉ sử dụng mà thôi là đúng.

Vì không biết Sự Thật chỉ sử dụng mà thôi, nên có dính mắc ở đó. Dính mắc vào cuộc sống: “Làm thế nào để sử dụng cuộc sống?” Dính mắc vào nơi chốn: “Ở tại đâu?” Nghĩ về làm cái gì, ở đâu, cái gì sẽ diễn ra trong tương lai, tất cả đều được tạo ra bởi dính mắc. Tất cả những hành động này được gây ra bởi dính mắc. Nếu không có dính mắc, sẽ không có câu hỏi như thế, không có suy nghĩ như thế.

Bạn phải cố thực hành, cố gắng hiểu, lặp đi lặp lại nhiều lần. Theo cách này, sẽ ngày càng ít suy nghĩ hơn. Suy nghĩ hiện giờ của bạn là rất tự nhiên (bình thường) đối với một thiền sinh. Phần

lớn thiền sinh nghĩ như thế, đó là dính mắc. Đó không phải là hành động đúng. Chỉ làm mà thôi là đúng. Làm mà có dính mắc là sai.

Hầu hết thiền sinh bị dính mắc liên quan đến phương pháp, đến cuộc sống của thiền sinh và đến người thầy; họ dính mắc với nơi chốn. Đó là vì sao họ nói về trường thiền này hay trường thiền kia, nơi này hay nơi kia, phương pháp này hay phương pháp khác. Phần lớn thiền sinh nghĩ về những điều đó. Như thế là dính mắc. Họ không thể dừng việc làm này bởi do dính mắc.

Tôi đang không nói về các thiền sinh. Tôi không nói về phương pháp. Tôi đang nói về sự dính mắc. Nếu tôi nói “làm như thế này”, nếu tôi dạy bạn một phương pháp, sẽ có sự dính mắc vào phương pháp đó. Nếu tôi nói về ai đó, sẽ vẫn có sự dính mắc vào ai đó. Đó là lý do tôi không nói về ai đó hay cái gì đó. Tôi đang giải thích về sự

dính mắc và sự xả ly, sự hiểu biết sai và sự hiểu biết đúng. Bạn càng chú ý đến sự dính mắc và sự xả ly này, thì trong tâm bạn càng ít dính mắc.

## **CHƯƠNG VI**

### **LÀM THIỀN PHÁP KHÔNG GIỚI HẠN**

*Trung tâm ThaBarWa, Đường 45, Yangon,  
Myanmar*

\*\*\*

**Câu hỏi 13: Con đã đọc qua cuốn sách nhỏ này, Thiền sư sử dụng những thuật ngữ khác với (từ) Chân Đế (Paramattha) và Tục đế (Sammuti). Với Sự Thật Chân Đế, Thiền sư sử dụng “Sự Thật Gốc”, Sự Thật Tục Đế là “Sự Thật Ngụy Tạo”**

**Thiền sư Ottamasara:** Đó là bởi vì tôi nhằm làm cho những người hành thiền hiểu sâu hơn. Nếu tôi dùng những từ truyền thống, các thiền sinh sẽ nghĩ như bình thường, không sâu. Sự hiểu biết của họ về Sự Thật Gốc và Sự Thật Ngụy Tạo không trọn vẹn. Vì vậy tôi dùng những từ mới.

**Câu hỏi 14: Con thấy trong một bài ghi âm các bài Pháp của Thiền sư, Ngài có dạy về Tính Không, bây giờ Ngài vẫn còn dạy về điều đó chứ?**

**Thiền sư Ottamasara:** Không. Sự chỉ dạy của tôi luôn thay đổi. Tại thời điểm hiện tại, tôi chú ý nhiều hơn đến việc làm các thiện pháp, và hành động làm các việc thiện pháp. Bạn phải làm như thế nào, làm cái gì hay làm bao lâu không quan trọng. Làm các việc thiện pháp một cách liên tục mới quan trọng.

**Câu hỏi 15: Liên quan đến Phật giáo tham gia vào xã hội (Phật giáo phát triển) và Phật giáo Nguyên Thủy là Phật giáo chú trọng đến sự giải thoát hơn là làm các công việc xã hội.**

**Thiền sư Ottamasara:** Từ kinh nghiệm của chính tôi, những người hành thiền thời nay cần phải làm thêm rất nhiều việc thiện pháp, càng nhiều càng tốt. Chỉ thiền thôi thì không đủ. Bởi vì thói quen nắm giữ còn rất mạnh. Nếu họ nghe âm thanh, có rất nhiều dính mắc đến âm thanh. Nếu họ nghe Pháp, có rất nhiều dính mắc vào các bài Pháp. Nếu họ hành thiền, có dính mắc vào việc hành thiền. Đó là lý do họ phải làm thiện pháp, bởi họ cần buông bỏ nhiều hơn rất nhiều. Bởi thói quen buông bỏ chưa mạnh, có sự nắm giữ và họ không dám buông bỏ. Họ làm các hành động tốt và xấu hàng ngày nhưng lại nắm giữ “tôi làm sai”, “tôi làm đúng”. Theo cách này, thời nay, ý niệm

về “tôi” rất mạnh. Thực hành để buông bỏ ý niệm về “tôi”, hay “bạn”, “đàn ông” hay “đàn bà”, “trẻ” hay “già”, “bố mẹ” hay “con cái”, không làm với sự dính mắc vào những tình huống đối lập đó.

Khi càng chú ý đến âm thanh, bạn càng dính mắc vào âm thanh. Càng chú ý đến đàn ông hay đàn bà, bạn sẽ càng dính mắc vào những tình huống đối lập của đàn ông và đàn bà.

Để giảm dính mắc vào những tình huống đối lập, bạn phải thực hành không chú ý đến những sự đối lập này: trẻ hay già, đàn ông hay đàn bà, đúng hay sai, làm hay không làm, v.v...

Nếu như bạn chú ý đến giới, sẽ có sự dính mắc mạnh mẽ vào giới. Nếu bạn chú ý đến định, sẽ có sự dính mắc mạnh mẽ vào định.



**Câu hỏi 16: Vậy các vị sư (Sayadaw) khác có nhấn mạnh vào việc làm các thiện pháp như Ngài không ạ?**

**Thiền sư Ottamasara:** Các vị sư (Sayadaw) khác làm các thiện pháp nhưng họ không chú ý đến hành thiền. Tôi trở thành nhà sư để lập trường thiền, để dạy thiền. Do hoàn cảnh của đất nước này, tôi làm các việc thiện pháp khác. Vì tôi đang làm như thế nên những người theo tôi, họ cùng hợp tác trong công việc tôi làm. Theo cách này, sức mạnh làm các việc thiện pháp của họ ngày càng trở nên mạnh mẽ hơn. Do hoàn cảnh ở đất nước này, rất khó làm gì cho người khác, nhưng vì tôi là một nhà sư, tôi làm cho những người khác thì cũng là tự nhiên.

**Câu hỏi 17: Làm thế nào để giữ chánh niệm trong các hoạt động hàng ngày một cách liên tục?**

**Thiền sư Ottamasara:** Bất cứ điều gì chúng ta làm, đều có sự ham muốn ở đó. Không theo đuổi các ham muốn của mình là rất quan trọng. Quý vị có thể hành thiền, cúng dường, nghe Pháp, đi đâu đó, v.v... nhưng bất cứ điều gì quý vị làm, quan trọng là đừng tuân theo ham muốn của mình. Ham muốn là bạn của tâm. Ham muốn luôn luôn kiểm soát tâm. Do đó, bất cứ điều gì chúng ta làm, ham muốn cũng luôn đồng hành trong hành động của ta: “tôi muốn thiền”, “tôi muốn nghe”, “tôi muốn đến đây”. Bất cứ điều gì chúng ta làm, ham muốn luôn kiểm soát tâm của chúng ta và các hành động thân, khẩu, ý. Bất cứ điều gì quý vị làm, không được tuân theo ham muốn của mình.

Không được tuân theo các ham muốn. Quý vị nên đi ngược lại các ham muốn. Nếu như quý vị tuân theo các ham muốn của mình, đó không phải là đi ngược lại ham muốn. Tuân theo các

ham muốn là sai. Ham muốn có mặt ở đó nhưng quý vị cần phải chánh niệm, phải hay biết nó.

**Câu hỏi 18: Con đang rất đau khổ, bởi vì vợ chồng con bất hòa, mấy tháng trước mẹ con vừa mất thì đến nay bố con không muốn sống nữa, bố con kinh doanh tại nhà và có 1 khoản nợ ngân hàng khổng lồ, với tình hình làm ăn như thế này có thể con phải bán nhà để trả nợ. Cuộc sống đối với con hiện nay như địa ngục. Con phải làm sao?**

**Thiền sư Ottamasara:** Rồi một ngày bạn sẽ mất tất cả mọi thứ: gia đình, nhà cửa, nghề nghiệp, vợ con, tài sản. Điều đó là Sự Thật không thể trốn thoát. Và điều đó chắc chắn sẽ xảy ra, không chỉ với bạn mà với tất cả mọi người. Điều này là hoàn toàn chắc chắn. Bạn cho rằng nỗi đau khổ của bạn xuất phát từ mọi người xung quanh. Nhưng thật ra bản chất nỗi khổ ấy xuất phát từ

việc bạn không có khả năng chấp nhận sự mất mát. Bạn càng có khả năng chấp nhận mất mát, càng có khả năng chấp nhận sự thật thì bạn sẽ càng bớt đau khổ. Đây cũng là sự thật nữa. Bạn không chấp nhận được mất mát là vì bạn nắm giữ, hiểu sai lầm rằng đó là nhà của bạn, cha mẹ, tài sản của bạn. Do có sự hiểu lầm đó nên bạn nắm giữ, điều khiển và không có khả năng chấp nhận sự thật là chúng sẽ mất.

Thật sự rằng bạn đã mất chúng ngay từ khi bạn bắt đầu “có” chúng. Vì hiểu là mình có chúng nên bạn mới mất chúng, còn hiểu được rằng chúng đến với bạn là do các điều kiện nhân duyên hội tụ thì khi không đủ điều kiện nữa nó sẽ ra đi, khi đó bạn sẽ chấp nhận được sự mất mát.

Khi kết hôn bạn cho rằng đó là vợ của mình và sở hữu được người vợ, nắm giữ được họ. Khi có con bạn cũng cho rằng con của bạn và nắm giữ

ý tưởng đó, cũng hiểu lầm ấy với tài sản, cha mẹ, nhà cửa, nghề nghiệp. Cho nên có thêm một vật gì, điều gì là bạn có thêm sự nắm giữ, và sự nắm giữ ấy nay trở thành thói quen của bạn. Bạn có thói quen nắm giữ chứ không có thói quen chấp nhận mất mát (chấp nhận sự thật). Từ trước tới nay bạn không mất mát nhiều nên khả năng chấp nhận mất mát rất yếu và sự nắm giữ rất mạnh mẽ, chúng được tích lũy cùng với nhau. Bạn cần xây dựng và ghi nhớ sự thật rằng mọi thứ có bản chất riêng, và bản chất tốt cùng của chúng là chúng đang thay đổi và bạn sẽ phải mất chúng. Hãy ghi nhớ và tạo cho mình khả năng chấp nhận điều đó. Khi bạn nghĩ rằng mình “có” bất cứ điều gì, hãy nhắc nhở và ghi nhớ sự thật đó, chúng không phải là của bạn và bạn không thể nắm giữ được chúng.

**Hỏi tiếp: Con còn quá trẻ để mất tất cả những thứ đó, và mất cùng một lúc, nếu như**

**mất từ từ và mất khi con đã già có khi con lại dễ chấp nhận hơn.**

**Thiền sư Ottamasara:** Với người không có khả năng chấp nhận mất mát thì không có gì để mất là điều tốt nhất cho anh ta. Giả sử, nếu mất gia đình, mất nhà, mất nghề nghiệp thì bạn sẽ ra sao? Nếu có được bài học lớn từ điều đó, có thể đó là cơ hội cho bạn xuất gia và trở thành tu sĩ không tài sản như tôi đây, có sao đâu (cười). Đó là bạn nghĩ vậy thôi, còn sự thật chưa chắc bạn đã mất tất cả những thứ đó. Bạn còn trẻ, còn sức khỏe nên còn rất nhiều thời gian cho bạn học hỏi và rút kinh nghiệm. Những gì đang xảy ra là cơ hội rất tốt cho bạn, là điều rất mừng cho bạn để có thể đối diện, xây dựng tính chấp nhận mất mát cho tương lai. Nếu bạn đã lớn tuổi và bệnh tật, bạn vẫn có thể mất những thứ kể trên nhưng khi đó sẽ còn khó khăn hơn, khó chấp nhận hơn nữa. Nếu bạn mất mát từng thứ một thì khả năng chấp nhận mất mát

sẽ rất nhỏ, đây là cơ hội để bạn xây dựng khả năng chấp nhận đối với những mất mát lớn hơn. Đến một ngày, bạn và tôi và tất cả đều sẽ mất cùng một lúc, khi đó bạn có đủ mạnh mẽ để chấp nhận rồi. Điều đó là cần thiết. Bây giờ bạn còn trẻ và không phải người trẻ nào cũng có cơ hội tốt như bạn để học hỏi.

**Hỏi tiếp: Vậy những điều Ngài nói giúp ích gì cho con để giải quyết tình hình hiện nay?**

**Thiền sư Ottamasara:** Bạn không thể điều khiển được tất cả mọi người, tất cả mọi hoàn cảnh. Bạn không thể làm cho sự việc, con người, niềm vui tồn tại mãi mãi nhưng bạn có thể xây dựng được cho mình khả năng chấp nhận sự thay đổi ấy. Khi có được (khả năng) chấp nhận sự thật ấy, tâm lý bạn sẽ ổn định hơn, khi đó tự bạn sẽ biết cần làm gì để thay đổi con người, hoàn cảnh xung quanh. Khi bạn biết chấp nhận mất mát thì

sẽ giúp cho gia đình, người thân cũng biết chấp nhận mất mát. Và khi đó có tự do, sự hiểu biết trong tâm trí của mọi người thì gia đình bạn sẽ thay đổi.

**Câu hỏi 19: Vậy làm sao để con chánh niệm được liên tục?**

**Thiền sư Ottamasara:** Bây giờ đang có ham muốn. Ham muốn đang kiểm soát các hành động của tâm. Tôi muốn bạn ghi nhớ đến việc không tuân theo ham muốn của mình. Đang có sự ham muốn luôn luôn chánh niệm. Giờ đây ham muốn này đang kiểm soát tâm của bạn. Điều tôi muốn bạn làm là hiểu điều tôi đang nói.

**Câu hỏi 20: Con muốn chánh niệm từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác.**

**Thiền sư Ottamasara:** Tôi biết điều bạn muốn làm, nhưng thế thì chưa đủ. Để chánh niệm



liên tục thì không khó. Bằng việc thực hành, bạn sẽ có thể hay biết liên tục. Nhưng thế thì chưa đủ. Sự hiểu biết đúng quan trọng hơn.

Chánh niệm liên tục là chưa đủ. Tôi chú ý nhiều hơn đến sự hiểu biết đúng.

**Câu hỏi 21: Xin Thiền sư làm ơn cho một ví dụ về hiểu biết đúng và hiểu biết sai lầm?**

**Thiền sư Ottamasara:** Nếu bạn nghĩ chánh niệm là quan trọng hay chánh niệm là không quan trọng, đó là sự hiểu biết sai lầm. Chánh niệm hay không, tỉnh thức hay không chỉ để kinh nghiệm mà thôi, không chú ý hay không nắm giữ rằng “thế là tốt”, “thế là sai hoặc đúng”, không nên nắm giữ như thế. Giờ đây đang có sự nắm giữ (chấp thủ) vào chánh niệm và tỉnh giác. Sự nắm giữ này là sai.

Đôi khi bạn có thể chánh niệm hoặc không, đó là bản chất của tâm. Điều tôi đang nói đến là hiểu biết đúng. Chánh niệm hay không chỉ để kinh nghiệm thôi. Hiểu biết đúng là hiểu biết đúng.

**Câu hỏi 22: Nếu như không có chánh niệm thì đã có phiền não ở đó, vậy con phải làm sao?**

**Thiền sư Ottamasara:** Hãy chánh niệm trên sự hiểu biết đúng. Tôi muốn bạn chánh niệm về hiểu biết đúng. Bạn phải chánh niệm về sự hiểu biết đúng. Bạn phải cố gắng để không mất đi sự hiểu biết đúng.

Điều tôi đang nói ở đây là về hiểu biết đúng. Giờ đây sự chánh niệm của bạn đang không phải trên hiểu biết đúng. Điều cần thiết là bạn phải chánh niệm trên sự hiểu biết đúng. Hiện giờ, bạn đang cố gắng để luôn luôn chánh niệm, tỉnh giác trong mọi lúc. Nhược điểm ở đây là có sự hiểu

biết sai lầm. Hành động thì đúng nhưng hiểu biết thì chưa trọn vẹn. Nhược điểm ở đây là sự hiểu biết. Phần lớn thiền sinh hiểu như thế về việc cần có chánh niệm liên tục. Sự hiểu biết đó là cần thiết nhưng chưa đủ. Nếu bạn đã hiểu như thế, bạn phải cố gắng hiểu sâu hơn nữa. Bây giờ tôi vẫn thường giải quyết vấn đề đó. Ở đất nước này, có rất nhiều vị thầy, thiền sư và thiền sinh. Vấn đề này luôn xảy ra với các thiền sinh. Lúc đầu, tôi không thể xử lý được vấn đề này, tôi phải dạy chánh niệm. Sau đó, tôi đã thay đổi. Bây giờ tôi dạy sâu hơn. Chánh niệm nên hướng đến hiểu biết đúng. Hiểu biết đúng là không hiểu như thế này hay như thế khác.

Các bài Pháp của tôi luôn thay đổi, những nội dung mới nhất là về hiểu biết đúng. Nếu như bạn muốn sử dụng sự hiểu biết đúng này, bạn cần cố gắng chánh niệm trên hiểu biết đúng.

**Câu hỏi 23: Khi con ngồi thiền, con có rất nhiều suy nghĩ liên tục, vậy làm sao để con giải quyết vấn đề này?**

**Thiền sư Ottamasara:** Suy nghĩ như thế vẫn luôn diễn ra, không phải chỉ khi bạn hành thiền. Trong cuộc sống hàng ngày, bạn đã làm cho tâm mình nghĩ. Bạn nghĩ một cách có chủ ý nên trong khi hành thiền, suy nghĩ diễn ra một cách tự động. Đó là lý do bạn nên cố gắng không bắt tâm phải nghĩ trong đời sống hàng ngày.

Bạn muốn nghĩ là vì ham muốn. Nếu bạn cố gắng không theo ham muốn này, sẽ ngày càng có ít suy nghĩ hơn, và bằng cách đó, sẽ không có vấn đề như thế. Nếu như bạn tuân theo ham muốn của mình, vấn đề sẽ lại tiếp tục. Việc không suy nghĩ là có thể. Nếu bạn có thể buông bỏ thói quen suy nghĩ thì không cần thiết phải nghĩ, những ý tưởng tốt sẽ tự động xuất hiện.

Đó là kinh nghiệm của bản thân tôi. Trước khi hành thiền, tôi đã luôn luôn suy nghĩ. Với thiền, tôi đã có thể hiểu rằng suy nghĩ là không (có gì) hay ho, và không cần thiết. Vì thế, tôi cố gắng buông bỏ thói quen suy nghĩ này và đã làm việc đó thành công. Vì thế tâm tôi được tự do và rất có sức mạnh. Suy nghĩ làm cho tâm bận rộn và không ổn định. Do tôi có thể buông bỏ thành công thói quen suy nghĩ, tôi không cần phải nghĩ nữa và những ý tưởng tốt xuất hiện một cách tự nhiên và tự động.

Đi ngược lại ham muốn của mình là có thể. Trong đời sống hàng ngày, khi tôi làm công việc kinh doanh, suy nghĩ là cần thiết. Do loại suy nghĩ kiểu như thế, tôi cứ suy nghĩ suốt ngày và không thể kiểm soát thói quen này của mình.

Chỉ đến khi tôi hành thiền, nghe thầy dạy thiền của mình, dần dà tôi có thể buông bỏ thói

quen suy nghĩ. Cũng như vậy, bạn cũng nên cố gắng làm như thế. Không cần thiết phải nghĩ. Thực hành thiền là trọn vẹn (hay toàn diện). Nếu bạn hành thiền, không cần thiết phải lệ thuộc vào bộ não, không cần phải nghĩ, không cần phải phụ thuộc vào bản thân mình. Cứ tiếp tục thực hành. Nó sẽ đáp ứng mọi mong muốn của bạn.

Bạn phải can đảm buông bỏ mọi hành động của thân, khẩu, ý. Lúc này bạn đang nghĩ về việc làm thế nào, làm cái gì. Sự hiểu biết đó là sai, là không trọn vẹn. Bạn phải cố gắng hiểu làm thế nào để buông bỏ mọi hành động về thân, khẩu, ý.

Lời dạy của tôi chú ý đến việc làm thế nào để buông bỏ tất cả mọi hành động. Vì vậy, bạn thực hành như thế nào thì không quan trọng. Cái gì diễn ra với bạn, kinh nghiệm gì bạn có được không quan trọng, bạn đang thực tập ở đâu không quan trọng. Liệu bạn có thể buông bỏ được tất cả

các hành động về thân, khẩu, ý; buông bỏ được tất cả các hành động của mình hay không cũng không quan trọng. Nếu thực hành một cách hiệu quả và đúng đắn, bạn sẽ có khả năng buông bỏ mọi thói quen, mọi hành động của mình.

Nếu bạn hành thiền không thành công, bạn không có khả năng buông bỏ thói quen suy nghĩ và các thói quen về thân, khẩu khác. Hãy nghĩ về việc buông bỏ tất cả mọi hành động. Đừng nghĩ về việc làm cái gì và làm như thế nào - đó không phải là buông bỏ. Đó là kế hoạch để càng làm nhiều hơn. Nếu như bạn lập kế hoạch để làm nhiều hơn, bạn sẽ có khả năng làm nhiều hơn nhưng bạn sẽ không có khả năng buông bỏ thói quen của mình.

*Có nhân, sẽ có quả. Không có nhân, sẽ không có quả.* Tôi không chú ý đến việc tạo nhân và hiếm khi chú ý đến quả. Bạn buồn và tâm bạn

không ổn định, bạn làm gì? Bạn nghĩ về việc sẽ làm gì. Bạn đã quen với việc nghĩ làm thế nào để dừng quả nhưng không nghĩ đến việc làm thế nào để dừng nhân.

Tôi chú ý đến việc dừng tạo nhân và theo cách này, sẽ không có quả. Do chúng ta đang làm các công việc thông thường, chúng ta không hiểu về tâm. Do chúng ta không thể dừng việc kiếm tiền, do chúng ta không thể dừng việc cư xử như những người khác - đó là tại sao sự hiểu biết của chúng ta về tâm không được sâu.

Hãy cố gắng buông bỏ các hành động của bạn. Chúng ta phải cố gắng buông bỏ việc bắt chước những người khác. Để làm được như thế, chúng ta cần phải bắt chước Đức Phật và những đệ tử của Ngài. Chúng ta cần phải làm các việc thiện pháp. Theo cách này, sự hiểu biết của chúng



ta về tâm sẽ sâu hơn và trí thông minh sẽ ngày càng cao hơn.

**Câu hỏi 24: Khi con buồn ngủ, nghĩ linh tinh và đau, làm thế nào để con quan sát mà chỉ là chỉ làm thôi, chỉ sử dụng mà thôi, không với bất cứ dính mắc nào?**

**Thiền sư Ottamasara:** Khi thực hành chánh niệm, chúng ta cần buông bỏ thói quen của mình. Các thói quen của chúng ta đang quấy rầy việc thực hành chánh niệm.

Nếu chúng ta có những thói quen mạnh về nói chuyện, cảm nhận, suy nghĩ thì đó sẽ là những vấn đề trong khi hành thiền. Do hành động theo thói quen, sự dính mắc vào suy nghĩ, ngủ nghỉ và cảm nhận càng mạnh hơn. Nếu chúng ta làm cái gì đó thường xuyên, nó sẽ trở thành thói quen.

Ngủ nghỉ, suy nghĩ và cảm nhận là quan trọng trong đời sống của người tại gia. Do chú ý nhiều vào những hành động đó, chúng ta dính mắc mạnh mẽ vào những điều đó. Nếu chúng ta không cố gắng buông bỏ thói quen của mình, những vấn đề này sẽ không dừng lại trong lúc chúng ta thực hành chánh niệm. Chúng ta thích ngủ, chúng ta thích suy nghĩ và cảm nhận, đây là những thói quen của chúng ta. Chúng ta phải cố gắng trên quý Sự Thật chỉ làm mà thôi, chỉ sử dụng mà thôi, chỉ kinh nghiệm mà thôi và chỉ biết mà thôi, không với sự dính mắc.

Chúng ta có thể ngủ nhưng chúng ta nên trên quý Sự Thật rằng chỉ làm mà thôi, không với sự dính mắc. Chúng ta có thể suy nghĩ, cảm nhận nhưng hãy nên cẩn thận, không nên dính mắc vào những hành động này. Bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta không quên để tâm tới Sự Thật rằng

chỉ làm mà thôi, chỉ sử dụng mà thôi, không có dính mắc.

Do sự dính mắc mạnh mẽ vào việc ngũ nghĩ, suy nghĩ và cảm nhận, chúng ta buồn ngủ, phóng tâm, và chúng ta cảm nhận trong phần lớn thời gian. Nhưng nếu không chánh niệm, chúng ta không thể biết được Sự Thật này. Do dính mắc vào suy nghĩ, có ham muốn suy nghĩ và chúng ta quen với việc suy nghĩ. Do dính mắc vào cảm nhận, có ham muốn cảm nhận trong tâm và chúng ta cảm nhận cái gì đó một cách có ý thức và không có ý thức.

Chỉ khi thực hành chánh niệm, chúng ta sẽ hay biết được về sự buồn ngủ, phóng tâm và cảm nhận cái đau. Nếu sự dính mắc quá mạnh, chỉ chánh niệm thôi thì không thể giải quyết được vấn đề. Chúng ta phải chú ý đến Sự Thật của việc chỉ làm mà thôi, chỉ sử dụng mà thôi, không với sự

dính mắc, và chúng ta phải dùng sự chú ý đến việc ngủ nghỉ, suy nghĩ và cảm nhận.

Sự Thật chỉ làm mà thôi, chỉ sử dụng mà thôi phải được sử dụng không chỉ trong khi hành thiền chánh niệm mà trong cả đời sống hàng ngày của chúng ta.

Nếu chúng ta buồn ngủ trong khi hành thiền, chúng ta có thể hít một hơi sâu và mạnh. Chúng ta cũng có thể sử dụng các phương pháp khác mà chúng ta đã biết. Bằng việc chú ý đến Sự Thật chỉ kinh nghiệm mà thôi, không với sự dính mắc, chúng ta phải cố gắng tách ra (xả ly) khỏi sự buồn ngủ. Nếu dính mắc quá mạnh, chúng ta phải kiên nhẫn, sẽ cần thời gian. Và chúng ta phải sử dụng các phương pháp đã biết khác. Chúng ta phải chống lại cơn buồn ngủ theo những cách khác nhau. Không nên tuân theo ham muốn là lên giường, đi ngủ. Nếu chúng ta không kháng cự,

chúng ta sẽ ngủ ngay trong thời thiền. Chúng ta là những người mắc sai lầm này, vì thế, chính chúng ta phải sửa sai. Bên cạnh đó, chúng ta phải cố gắng buông bỏ thói quen chú ý vào sự buồn ngủ.

Do dính mắc vào suy nghĩ, tâm chúng ta hầu như liên tục phóng đi. Nếu không chánh niệm về bản thân, chúng ta sẽ không thể biết về Sự Thật này. Để giải quyết vấn đề này, chúng ta phải nhớ đến Sự Thật chỉ sử dụng mà thôi, chỉ kinh nghiệm mà thôi, không có sự dính mắc và chúng ta sẽ xả ly khỏi tâm suy nghĩ. Bên cạnh đó, chúng ta cũng nên dừng lại những suy nghĩ không cần thiết.

Bằng việc suy nghĩ, chúng ta đang tin vào tâm và vào suy nghĩ của mình. Sức mạnh của bộ não và hoạt động suy nghĩ là không trọn vẹn. Chúng ta nên đặt niềm tin vào Sự Thật rằng chỉ sử dụng mà thôi, chỉ làm mà thôi, không với sự dính mắc, và tin vào việc thực hành chánh niệm cùng

với xả ly. Sức mạnh của Sự Thật chỉ làm mà thôi, chỉ sử dụng mà thôi, và sự thực hành chánh niệm cùng với buông bỏ là trọn vẹn và không giới hạn. Nếu chúng ta đặt niềm tin vào Sự Thật và làm các việc thiện pháp, chúng ta sẽ có những ý tưởng tốt hơn và những suy nghĩ tốt hơn.

Chúng ta muốn thấy, muốn nghe, muốn ngửi, muốn nếm và muốn nghĩ là do dính mắc vào các cảm giác. Để giảm dính mắc, chúng ta không nên tuân theo những ham muốn của mình. Chúng ta nên kiểm soát các hành động nhìn, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ. Nếu chúng ta không giữ giới và làm các thiện pháp sẽ khó mà kiểm soát bản thân và các hành động của mình, sẽ ngày càng có nhiều dính mắc hơn.

Do sự dính mắc sâu dày, chúng ta muốn thấy bất cứ cái gì có thể được thấy, chúng ta muốn nghe bất cứ gì có thể được nghe. Do thói quen

này, chúng ta có dính mắc sâu vào các cảm giác. Ham muốn cảm nhận điều gì đó luôn xảy ra.

Chúng ta phải chịu đựng những cảm thọ đau trầm trọng trong khi thiền là do những thói quen và dính mắc của mình. Chúng ta không thể kiểm soát ham muốn và các thói quen của mình, do đó chúng ta phải chịu đau. Bằng việc nhớ đến Sự Thật chỉ sử dụng thôi, chỉ kinh nghiệm thôi, không có dính mắc, chúng ta nên buông bỏ thói quen của mình. Trong thời thiền, khi chúng ta cảm thấy đau nhức, hãy nhớ đến Sự Thật chỉ kinh nghiệm mà thôi, không dính mắc và phải cố gắng xả ly khỏi cái đau. Chúng ta càng buông bỏ thói quen của cảm giác, càng ít đau hơn trong thời thiền. Trên thực tế, Sự Thật là Bản Chất Vô Thường Gốc.

Các hoạt động ngủ nghỉ, suy nghĩ và cảm nhận là những sức mạnh nguy tạo của Bản Chất

Vô Thường Gốc. *Không có tôi, không có bạn, không có ai đó, không có cái gì đó.* Vì không biết Sự Thật, chúng ta đang làm hiểu bản thân và các hành động của chúng ta là thực tại.

**Câu hỏi 25: Con là một người mới (hành thiền). Thiền sư nhắc rất nhiều đến chánh niệm và buông bỏ. Trong khi hành thiền, đột nhiên con kinh nghiệm một mùi rất khó chịu và tâm con phản ứng rất nhiều. Rồi con nhớ mùi chỉ là mùi. Tâm con an tịnh lại một chút và rồi không có phản ứng nữa. Đây có phải là một loại chánh niệm cùng với sự xả ly?**

**Thiền sư Ottamasara:** Biết mùi chỉ là mùi là đúng nhưng chưa trọn vẹn. Nếu chúng ta không thể buông bỏ ý niệm về cái gì đó, chúng ta sẽ hiểu lầm mùi là một cái gì đó. Hiểu lầm cái gì đó hay ai đó là thực cũng là một sự dính mắc. Do dính mắc vào ai đó hay cái gì đó, chúng ta quên chú ý



đến cái này, cái kia hay đến người nào đó. Do sự dính mắc vào chúng sinh hay không phải chúng sinh (đồ vật), chúng ta quan tâm đến các vấn đề và con người. Nếu chúng ta quan tâm đến mùi hay vị thì đó cũng là dính mắc. Nếu chúng ta không thể xả ly khỏi mùi, thì việc biết mùi là mùi sẽ không phải là hiểu biết đúng hay sự xả ly.

**Câu hỏi 26: Vậy cái gì là bản chất thật ạ?**

**Thiền sư Ottamasara:** Về mặt bản chất, có hai loại Sự Thật Gốc. Một là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới và hai là Bản Chất Luôn Luôn Thường Hằng.

Vì không biết đến Sự Thật Gốc, có sự hiểu lầm là tâm của tôi. Chúng ta nghĩ bản thân mình là có thực. Chúng ta nghĩ trí tuệ của mình là thật. Chúng ta nghĩ cái mình biết là thực. Đó là bởi vì (chúng ta) không biết Sự Thật Gốc.

Để biết được Sự Thật Gốc, chúng ta phải hành thiền, phải sử dụng cuộc sống của mình, trí thông minh của mình, không phải vì lợi ích cá nhân. Sử dụng trí thông minh cho lợi ích bản thân không phải là việc thiện pháp. Sử dụng trí thông minh không phải cho một vài người mà là cho tất cả, không giới hạn trong một số người mà cho tất cả, như thế mới là làm việc thiện pháp.

Điều chúng ta nên làm là hành thiền, giữ giới và làm việc cho những người khác. Bên cạnh đó, trong khi làm như vậy, chúng ta không nên chú ý đến tâm và thân, coi tâm và thân là thực tại. Chúng ta không nên chú ý đến kết quả, đến thời gian hay nơi chốn.

Chú ý là do dính mắc. Để được tự do khỏi bất kỳ dính mắc nào, chúng ta nên cố gắng buông bỏ thói quen của mình. Có rất nhiều thói quen trong mỗi người. Chúng ta đang sử dụng các thói

quen của mình. Chúng ta chấp nhận bản thân và các thói quen như là thực tại. Đây là một ý niệm sai lầm.

Chúng ta nên làm các việc thiện pháp. Chúng ta nên cố gắng buông bỏ các thói quen của mình. Để làm được như thế, chúng ta không được nghĩ về bản thân mình. Chúng ta phải sử dụng cuộc sống và trí thông minh của mình nhưng đặc biệt không chú ý đến trí thông minh cũng như không nắm giữ vào bản thân hay người khác.

Mọi người có thể dành sự chú ý đặc biệt đến sự hiểu biết đúng đắn, chú trọng đến sự hiểu biết đúng đắn, điều đó là có thể. Sự hiểu biết đúng là chỉ để làm mà thôi, không phải để chối bỏ và không phải để dính mắc. Không quên sự hiểu biết đúng này và làm việc thiện pháp càng nhiều càng tốt, đó là điều có thể.

Nếu bạn quên sự hiểu biết đúng này, bạn sẽ làm việc thiện pháp với sự hiểu biết sai lầm, với ý niệm về “tôi”. Sự Thật không phải là ai đó, cái gì đó, chỉ là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới.

Để biết được Bản Chất Vô Thường Luôn Mới, bạn phải cố gắng buông bỏ sự chú ý đặc biệt vào chúng sinh hay không phải chúng sinh (các đồ vật).

Nếu bạn quan sát các hành động thuộc về tâm của mình, bạn sẽ thấy tâm đang làm việc với chúng sinh hay không phải chúng sinh và luôn luôn bận rộn với cái gì đó hay mọi thứ, ai đó hay mọi người. Đó là thói quen cũ. Bằng việc làm các việc thiện pháp, bạn không được sử dụng thói quen đó và theo cách này, bạn đang làm các việc thiện pháp một cách đúng đắn.

*Làm các việc thiện pháp với những thói quen của mình, đó không phải là đang theo Con đường Trung Đạo.*

Làm việc thiện pháp mà không đặt trọng tâm xoay quanh ai đó hoặc cái gì, đó là theo Con đường Trung Đạo. Bạn phải kiểm soát các hoạt động thuộc về tâm của mình. Bạn phải kiểm soát hành động của tâm với hiểu biết đúng. Nếu bạn không thể kiểm soát hoạt động của tâm, nó sẽ sử dụng thói quen cũ, tin mọi thứ là thực, mang tính cá nhân, cảm xúc, cảm nhận, suy nghĩ và biết (cho) là thật. Đó không phải là hiểu biết đúng.

Khi làm các việc thiện pháp mà không có sự hiểu biết đúng thì ở đó có sự sai lầm. Lời dạy của tôi đi sâu vào làm các việc thiện pháp (mà) không có sự sai lầm. Để sửa sai, bạn phải cố gắng không tuân theo ham muốn của mình. “Tôi muốn làm điều này” hay “tôi muốn ở đây”. Đó là ham

muốn của chúng ta. Có nghĩa là tâm đang nắm giữ vào nơi chốn hay phương pháp. Thói quen này là sai. Bạn có thể ở đây, bạn có thể làm điều bạn muốn, nhưng bạn phải cố không nắm giữ vào cái gì đó hay ai đó. Sự Thật Ngụy Tạo dường như là thực do không biết đến Bản Chất Luôn Luôn Vô Thường.

Tôi, bạn, đàn ông, đàn bà, v.v... tất cả đều là Sự Thật Ngụy Tạo. Chúng tồn tại do không biết Sự Thật Gốc. Tất cả chúng ta là Sự Thật Ngụy Tạo. Chúng ta đang sống một cuộc sống ngụy tạo. Sự Thật Ngụy Tạo thì không phải là (Sự Thật) gốc. Nó sẽ sinh ra một lần và diệt đi một lần. Sự Thật Gốc thì luôn không đổi, không đầu, không cuối. Sự Thật Gốc luôn đúng, không bao giờ thay đổi. Do dính mắc vào Sự Thật Ngụy Tạo, chúng ta không thể hiểu được Sự Thật Gốc. Đó là tại sao cần phải xả ly khỏi cuộc sống và tâm của mình.

Đối với tôi, do tôi biết Sự Thật Ngụy Tạo là nguy tạo, tôi không cần phải lo lắng về bản thân mình và về người khác. Sự hiểu biết như thế có sức mạnh. Bởi thế nên tất cả hành động của tôi được làm với sự hiểu biết đúng, nhờ sức mạnh của sự xả ly.

**Câu hỏi 27: Con muốn học thiền cũng như làm trong sáng tâm nhưng con e ngại bắt đầu vì nó hoàn toàn đối lập với mọi thứ mà con được dạy từ thời thơ ấu.**

**Thiền sư Ottamasara:** Do thói quen truyền thống của mình mà chúng ta muốn nắm giữ cái gì đó. Đó là tại sao nếu như bạn không tin vào thân mình thì bạn sẽ đặt niềm tin vào tâm mình. Chúng ta đang nắm giữ tâm như là thứ của riêng mình. Nếu bạn có thể chấp nhận rằng mọi người chỉ là Sự Thật Ngụy Tạo, nó sẽ không ảnh hưởng đến bạn. Và rồi, mọi kinh nghiệm sẽ không ảnh

hưởng đến bạn nữa. Bất cứ điều gì diễn ra với bạn hay với người khác sẽ không quan trọng.

Khi Trí Tuệ Gốc xuất hiện, nó sẽ rất có sức mạnh. Trí Tuệ Gốc biết về Sự Thật Gốc và Sự Thật Ngụy Tạo. Bây giờ tất cả chúng ta đang sử dụng Sự Thật Ngụy Tạo nhưng chúng ta không biết về Sự Thật của Sự Thật Ngụy Tạo là do không có Trí Tuệ Gốc. Nếu có Trí Tuệ Gốc, bạn sẽ nghĩ về mọi người và sự hiểu biết của bạn sẽ được thay đổi.

Giờ đây bạn chỉ có thể nghĩ về bản thân mình, bạn là người duy nhất. Đối với Sự Thật Ngụy Tạo, bạn là duy nhất. Đối với Trí Tuệ Gốc, bạn trở thành mọi người. Bạn sẽ hiểu như thế, đó là lý do bạn trở nên có sức mạnh. Không phải chỉ riêng mình bạn mà là mọi người. Bạn có thể giúp mọi người. Giờ đây bạn nghĩ về bản thân mình, vì thế, bạn làm việc đặc biệt cho bản thân mình. Nếu



như bạn hiểu rằng bạn là mọi người, bạn có thể làm việc cho mọi người và nếu bạn có thể giải quyết vấn đề đó, bạn cũng có thể dạy người khác làm thế nào để giải quyết vấn đề, làm thế nào để hiểu được Sự Thật Gốc. Công việc của tôi chuyên về dạy làm thế nào để giúp đỡ người khác hiểu như thế. Những công việc khác không quan trọng như vậy. Mặc dù tôi làm rất nhiều việc thiện pháp, nhưng việc đặc biệt của tôi là giúp người khác có sự kết nối với Sự Thật Gốc và Trí Tuệ Gốc.

**Câu hỏi 28: Có phải tình yêu là một dạng khác của sự dính mắc hay là nó vẫn quan trọng?**

**Thiền sư Ottamasara:** Nếu bạn có thể xa ly khỏi sự dính mắc đó, bạn sẽ hiểu về tình yêu thực sự. Tình yêu thực sự có nghĩa là tình yêu gốc. Tình yêu của mẹ là tình yêu ngục tào. Nếu bạn không biết Sự Thật Gốc, bạn có thể nghĩ rằng

Sự Thật Ngụy Tạo là tốt. Nếu có sự so sánh giữa Sự Thật Ngụy Tạo và Sự Thật Gốc, bạn sẽ biết nhược điểm của Sự Thật Ngụy Tạo. Tình yêu của mẹ cũng cần thiết nhưng so sánh với Trí Tuệ Gốc, (Trí Tuệ) mà biết về tình yêu gốc, nó khá đối lập.

Trí Tuệ Gốc sẽ biết Sự Thật Ngụy Tạo là nguy tạo. Cũng vậy, Trí Tuệ Gốc biết về Bản Chất Vô Thường Thực Sự và Bản Chất Thường Hằng.

Bây giờ bạn (vẫn) phải nghĩ về cuộc sống của mình, (nhưng) nếu như có Trí Tuệ Gốc, sẽ không cần nghĩ về cuộc sống của mình là có tầm quan trọng thực sự (nữa). Do sử dụng trí tuệ Ngụy Tạo, bạn đang nghĩ về bản thân mình. Mọi người đều như nhau. Do sức mạnh của Sự Thật Ngụy Tạo là giới hạn, nó nghĩ về bản thân mình. Sức mạnh của Sự Thật Gốc là rất lớn, nó nghĩ về mọi người, nó khá đối lập so với Trí Tuệ nguy tạo.

Cần thiết phải xả ly khỏi mọi thứ. Nếu bạn có thể xả ly, sức mạnh của sự xả ly đó có thể tạo ra được sự kết nối với Trí Tuệ Gốc, (Trí Tuệ) trọn vẹn và hoàn hảo.

**Câu hỏi 29: Vậy thì ở trong Sự Thật Gốc, Trí Tuệ Gốc, cũng có tình yêu... nhưng không phải là tình yêu ngụy tạo?**

**Thiền sư Ottamasara:** Đúng vậy, tình yêu Gốc thì không phải là sự ngụy tạo. Tất cả những sự ngụy tạo có thể bị phá hủy. Sự Thật Gốc không thể bị phá hủy.

**Câu hỏi 30: Con không thể hành thiền tốt được, bởi vì con vẫn không biết tập trung vào cái gì.**

**Thiền sư Ottamasara:** Vấn đề là ở chỗ có sự dính mắc vào “*cái gì đó*”. Vì vậy, bạn có thể tập trung vào sự hiểu biết đúng đó. Bạn cần cái gì

đó do dính mắc vào cái gì đó. Bạn cần ai đó, đặc biệt là bản thân mình, do sự dính mắc vào một người nào đó.

Nếu như bạn có thể xả ly, bạn sẽ không cần bạn, không cần cái gì đó. Theo cách này, nó là hoàn hảo, nó là tiếp diễn. Không cần ai đó hoặc cái gì đó. Khi bạn đang hành thiền, chỉ tập trung vào sự hiểu biết đúng. Bạn đã quen với việc chú ý vào ai đó hay cái gì đó, đó là tại sao có sự dính mắc vào cái gì đó hay ai đó và tại sao bạn cần phải có cái gì để tập trung vào. Thói quen đó cần phải được buông bỏ.

Hãy chỉ thay đổi thói quen của tâm. Hãy chỉ nghĩ về sự hiểu biết đúng. Hãy chỉ nghe lời dạy của Đức Phật và của tôi. Đừng quên lời dạy của tôi và theo cách này, bạn sẽ có khả năng xả ly khỏi *cái gì đó, ai đó*. Bạn đừng nghĩ về bản thân mình quá nhiều. Không phải chỉ có mình bạn. Đây

là thói quen của mọi người, đó là tại sao mọi người phải buông bỏ thói quen đó.

**Câu hỏi 31: Khi tham và sân sinh khởi, đôi khi thô, đôi khi vi tế, làm thế nào để quan sát nó?**

**Thiền sư Ottamasara:** Tham (lobha) và sân (dosa) là những dính mắc. Nếu chúng ta chú ý đến bản thân mình, đến hành động của mình, đến cái mình biết, chúng ta sẽ không thể biết được về sự dính mắc. Chú ý đến sự thực hành chánh niệm cũng là dính mắc. Chúng ta chỉ có thể biết về hành thiền mà lại không thể biết về sự dính mắc. Nếu chúng ta chú ý đến phương pháp, chúng ta chỉ có thể biết về phương pháp mà không biết đến sự dính mắc. Nếu chúng ta hứng thú nói, chúng ta có thể biết về điều chúng ta nói mà không biết về sự dính mắc đang diễn ra trong mình. Do sự dính mắc vào Sự Thật Ngụy Tạo, bao gồm bản thân

mình và những hành động của mình, chúng ta không thể biết rằng đang có sự dính mắc vi tế ở đó. Nếu chúng ta có thể xả ly khỏi bản thân và các hành động của mình, chúng ta có thể thấy sự dính mắc một cách rõ ràng.

Chúng ta cần thay đổi sự chú ý từ bản thân và các hành động của mình sang Sự Thật chỉ sử dụng thôi, chỉ làm thôi, mà không dính mắc. Do dính mắc, chúng ta chỉ biết về bản thân và các hành động của mình. Nếu chúng ta có thể xả ly khỏi bản thân và khỏi các hành động của mình, chúng ta sẽ thấy sự dính mắc liên tục (hết sự dính mắc này đến sự dính mắc khác).

**Câu hỏi 32: Con nghĩ sẽ còn lâu nữa con mới hiểu. Có cách nào ngắn hơn không ạ?**

**Thiền sư Ottamasara:** Lời dạy của tôi không chỉ là Giáo lý mà nó được kết hợp cùng với các hành động xả ly. Mặc dù tôi đang lập nhiều

trung tâm khác nhau, hết trung tâm này đến trung tâm khác, nền tảng (của các trung tâm đó) khác với những trung tâm khác (không phải của Thiền sư). Cùng với thời gian, sự khác nhau giữa trung tâm của tôi và các trung tâm truyền thống khác sẽ ngày càng rõ ràng hơn.

Nhược điểm của các trung tâm khác là có sự dính mắc vào cái gì đó. Để giải quyết vấn đề đó, tôi đã lập ra trung tâm của mình như thế này. Tôi đã từng dạy 5 năm trước khi tôi bắt đầu thiết lập trung tâm của chính tôi. Vào lúc đó, còn khó khăn cho thiền sinh hành theo cách của tôi bởi vì họ có thể nghe lời dạy của tôi nhưng không có địa điểm thường trú để ở và thực hành. Vì thế, họ đến từng ngày và theo tôi đi từ nhà này đến nhà khác, đến những nơi mà tôi dạy. Họ phải đi và ở tại các trung tâm thiền khác và tâm họ bị ảnh hưởng bởi các truyền thống khác đó. Do vậy, tôi quyết định lập ra trung tâm thiền của mình. Sau đó, tôi sắp

xếp nó không giống như các trung tâm truyền thống vì tôi biết nhược điểm của các trung tâm truyền thống đó.

## CHƯƠNG VII

### TRUYỀN THỐNG VÀ CON ĐƯỜNG TRUNG ĐẠO THỰC SỰ

\*\*\*

**Câu hỏi 33: Cái gì là giá trị của những nghi lễ như quỳ lạy, mặc quần áo riêng biệt (của trường thiền) và có những khoảng thời gian cố định cho việc hành thiền?**

**Thiền sư Ottamasara:** Cũng tương tự như việc chào hỏi trong xã hội, bằng cách bắt tay hay cười, đó là những phong tục của con người, cũng như thế với người lớn tuổi và các vị sư. Ngay cả giữa các sư với nhau, chúng tôi cũng phải đánh lễ



những vị lớn hơn. Đây là phong tục trong Phật giáo. Nếu như chúng ta không làm như thế, Phật giáo sẽ biến mất. Đây là phong tục của người Myanmar, của người Trung Quốc, như vậy đó cũng là phong tục trong Phật giáo. Điều đó là cần thiết. Thói quen này phải được làm mà không có sự dính mắc. Quý vị cần cố gắng để chỉ làm mà thôi, với sự xả ly. Vấn đề là ở chỗ (có sự) dính mắc, do dính mắc mà không làm như thế, thì sẽ khó cho những người mới bắt đầu (hành thiền hay học Pháp) đánh lễ Đức Phật, đánh lễ các vị Trưởng lão, các Sayadaw. Tuy nhiên, hầu hết Phật tử đang làm với sự dính mắc. Điều họ đang làm là đúng nhưng làm với sự dính mắc thì lại là vấn đề. Quý vị phải cố gắng để chỉ làm mà thôi. Nếu quý vị không làm như thế (chỉ làm mà thôi) thì là sai.

Nếu như các Phật tử không tuân theo những quy định, thiền sinh không thiền, như thế là sai. Còn nếu họ đang hành thiền mà lại dính mắc vào

bản thân và vào hành động của mình thì đó là sai. Quý vị không hành thiền thì là một sai lầm và dính mắc vào việc không thiền cũng là một sai lầm. Quý vị có thể mắc rất nhiều sai lầm, do vậy sự dính mắc sẽ ngày càng mạnh hơn. Quý vị cố gắng đánh lễ Đức Phật và các vị sư, hay cố gắng hành thiền là quý vị đang sửa sai việc không tôn kính những người đáng tôn kính. Nhưng thậm chí khi quý vị có thể đánh lễ Phật, Pháp, Tăng, thì dính mắc vẫn còn trong tâm quý vị. Sự dính mắc đó sẽ phá hủy những hành động đúng đắn của quý vị. Nếu quý vị không thể xả ly, quý vị không thể tin Đức Phật hay bất cứ điều gì khác được.

Cách thức hành thiền, cách thức quỳ lạy có thể khác nhau từ thời này sang thời khác, nơi này đến nơi khác nhưng điều đó cũng không phải để dính mắc. Nếu như quý vị đang ở Myanmar, quý vị phải theo Phật giáo truyền thống Myanmar. Nếu quý vị đang ở Thái Lan, quý vị phải có khả

năng theo Phật giáo truyền thống Thái Lan. Điều đó là cần thiết.

***Để không chối bỏ truyền thống, quý vị phải theo và để không bị dính mắc vào điều đó, quý vị phải chánh niệm.***

Nếu như quý vị thích (một) truyền thống này thì là sai, nếu như quý vị không thích các truyền thống khác thì cũng là sai. Quý vị phải có khả năng chỉ sử dụng mà không dính mắc. Vấn đề không liên quan đến thời gian, nơi chốn hay cách thức mà chỉ liên quan đến sự dính mắc trong tâm.

***Mục đích của việc làm các thiện pháp: làm thiện và tránh xa bất thiện, thanh lọc tâm là để tự do khỏi vô minh và tham ái, tự do khỏi sự không giác ngộ, tự do khỏi tà kiến và dính mắc.***

Một cách truyền thống, chúng ta đang sử dụng tà kiến. Chúng ta đang đứng về một phía.

Như quý vị có thể đứng về phía phụ nữ và tôi đứng về phía đàn ông. Nếu quý vị thấy loài vật, quý vị đứng về phía của con người. Chúng ta luôn đứng về hay đại diện cho một phía. Đó là dính mắc - dính mắc vào ai đó hoặc cái gì đó, như thế là sai. Sự thật là: **Không có cái gì đó, không có ai đó, chỉ là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới.**

Quý vị phải xả ly khỏi bản thân và khỏi các chúng sinh khác. Quý vị phải xả ly khỏi bản thân và khỏi mọi người cũng như khỏi các loài vật. Quý vị phải xả ly khỏi tất cả chúng sinh cũng như không phải chúng sinh. Nếu chúng ta thấy cây cối, bầu trời, đó là cái thấy từ góc nhìn của các loài hữu tình. Đó là lý do bất cứ điều gì chúng ta làm (đều) có sự dính mắc cho là cái gì đó, ai đó.

Mục đích của việc hành thiền, con đường của Đức Phật là để tự do khỏi sự dính mắc nội tại bên trong tâm. Hầu hết những sự chỉ dẫn của tôi là

về sự hiểu biết đúng nhưng tôi không thể giải thích chi tiết, không thể giải thích một cách hoàn toàn. Quý vị phải cố gắng chấp nhận sự hiểu biết này và cố gắng làm cho nó trở thành sự hiểu biết của chính mình. Quý vị có trí thông minh và sở hữu nó, quý vị có thể sử dụng trí thông minh của mình. Cũng vậy, nếu quý vị có hiểu biết đúng của chính mình, quý vị sẽ có được bình an. Sự Thật là hoàn hảo, Sự thật là Thường hằng. Vì thế, nếu quý vị sở hữu Sự Thật, quý vị sẽ được an toàn, sẽ ổn định, cuộc sống và tâm của quý vị sẽ ổn định. Tâm của quý vị sẽ tự hoàn thiện chính nó.

Nếu quý vị không biết Sự Thật, tâm của quý vị cần cái gì đó - để nhìn, để nghe, để nghĩ. (Khi đó) sẽ có rất nhiều ham muốn trong tâm của quý vị. Nếu quý vị không biết Sự Thật, sẽ có rất nhiều ham muốn xuất hiện trong tâm. Không có ai là hoàn hảo cả. Không có gì là hoàn hảo cả. Chỉ có Sự Thật là hoàn hảo. Sự Thật của Bản Chất Vô

Thường Luôn Mới là thường hằng và hoàn hảo.  
Quý vị cần phải cố gắng để biết Sự Thật.

Rất khó để tự mình thực hành. Chúng ta cần sự giúp đỡ của Phật, Pháp, Tăng. Chúng ta phải ở gần Đức Phật. Chúng ta phải ở gần Giáo Pháp, phải ở gần những đệ tử của Ngài và theo cách đó, chúng ta có thể xả ly khỏi bản thân và khỏi những thói quen của mình.

Trong Phật giáo, khả năng sử dụng mọi thứ theo cách đúng, chỉ sử dụng mà thôi, là quan trọng. Trong đời sống hàng ngày, thức ăn, chỗ ở, sức khỏe tốt và giáo dục là quan trọng. Trong xã hội, có rất nhiều thứ là quan trọng. Nếu đi theo Con đường Trung Đạo thì năng lực, trí thông minh và trí tuệ có khả năng sử dụng mọi thứ mà không dính mắc, là quan trọng.

Ở đây, tại trung tâm này, chúng tôi chào đón mọi người. Mọi người đều được chào đón.

Người già, người bệnh, dù cho xấu hay tốt, tất cả đều được chào đón. Tôi luyện tập cho mọi người ở đây có khả năng sử dụng cuộc sống theo cách đúng đắn: chỉ sử dụng mà không có sự dính mắc. Quý vị có thể ốm hoặc già nhưng điều đó không phải là vấn đề. Quý vị phải có khả năng làm các thiện pháp với cuộc sống của người bệnh hoặc người già. Quý vị làm các thiện pháp và tránh xa bất thiện pháp. Để tránh xa bất thiện pháp, quý vị phải thanh lọc tâm. Đó là điều quan trọng. Quý vị có thể trẻ trung, khỏe mạnh nhưng nếu quý vị không có khả năng làm thiện tránh ác và thanh lọc tâm; cuộc sống của quý vị không trọn vẹn. Chúng tôi cần làm các thiện pháp. Chúng tôi cần tránh xa bất thiện pháp. Chúng tôi cần thanh lọc tâm. Chúng tôi cần các hành động đúng đắn, không phải là những con người đúng đắn, không phải là những con người khỏe mạnh. Con người khỏe mạnh không quan trọng, người trẻ cũng không

quan trọng. Chúng tôi cần hành động. Sẽ rất tốt nếu quý vị trẻ, khỏe và cũng có khả năng làm thiện pháp, tránh xa bất thiện pháp và thanh lọc tâm. Sẽ tốt hơn nếu quý vị hoàn thiện cả về năng lực tâm và thân vật lý.

**Câu hỏi 34: Con vẫn còn muốn đi du lịch. Con nghĩ đó là điều con nên làm.**

**Thiền sư Ottamasara:** Bạn phải cố gắng xả ly. Hành động đúng đắn này không thể được thực hiện ngay lập tức. Nó cần thời gian. Bạn phải kiên nhẫn. Hiện tại, bạn đang dính mắc vào các hoạt động thường ngày, vào công việc, đó là cái bạn cần xả ly. Bạn không có sự lựa chọn nào khác hơn là làm như thế để trở nên sẵn sàng. Bây giờ bạn vẫn chưa sẵn sàng để theo Con đường Trung Đạo. Bạn phải cố gắng, phải chuẩn bị sẵn sàng. Bạn phải chuẩn bị cho Con đường Trung Đạo. Xả



ly khỏi bản thân, khỏi công việc, khỏi các thói quen, đây là mục đích, là mục tiêu cuối cùng.

**Câu hỏi 35: Con muốn đi theo con đường riêng của mình. Ngay lúc này thì đó là điều con nghĩ con nên làm.**

*(Có lẽ người hỏi là một người đang tình nguyện ở tại trung tâm Thabarwa).*

**Thiền sư Ottamasara:** Ở đây có những nhược điểm và không toàn vẹn. Tôi sẽ khắc phục... chúng ta cùng nhau giải quyết vấn đề bằng cách đi theo Con đường Trung Đạo. Hiện tại, tình hình ở trung tâm này đã khác khá nhiều so với quá khứ. Trước đây, tình hình thực sự là tệ hơn. (Khi đó) có rất nhiều vấn đề và nhu cầu thiết yếu. Tất cả chúng ta đã từng giải quyết những vấn đề đó bằng cách theo Con đường Trung Đạo. Tôi đang lãnh đạo nhóm và trung tâm này, đó là công việc khó khăn. Khi hành thiền, các bạn phải sống

cuộc sống của mình, phải sửa lỗi lầm của chính mình với sự giúp đỡ của Phật, Pháp, Tăng. Khi làm việc cho người khác, các bạn cũng phải làm như thế - các bạn phải lãnh đạo một nhóm người và cũng phải làm như thế (sửa lỗi). Tôi tin tưởng ở sự thành công của trung tâm này. Tôi tin rằng trung tâm này sẽ ngày càng tốt lên bằng việc làm các thiện pháp. Tôi không thể thay đổi thế giới nhưng tôi có thể thay đổi bản thân, tôi có thể thay đổi nơi này, trú xứ của tôi, tôi có thể thay đổi người của tôi. Đó là điều chúng ta có thể làm. Vì thế, nếu mỗi chúng ta có trách nhiệm làm như vậy, thế giới này sẽ ngày càng bình an hơn. Đặc biệt chúng ta có trách nhiệm với bản thân, gia đình và xung quanh. Theo Con đường Trung Đạo là con đường duy nhất để làm như vậy. Chính các bạn phải có khả năng theo Con đường Trung Đạo thì những người khác mới theo bạn.

Nếu bạn có khả năng theo Con đường Trung Đạo, những người khác sẽ theo các bạn, và theo cách này, các bạn có thể hướng dẫn họ. Khi tôi hành thiền, tôi theo con đường của Đức Phật với sự giúp đỡ của những đệ tử của Ngài. Và nếu chúng ta làm đúng, những người khác sẽ theo chúng ta. Và chúng ta có thể hướng dẫn họ để (họ) có khả năng theo Con đường Trung Đạo. Đó là tiến trình tự nhiên. Các bạn phải có khả năng làm điều được đó. Đây là trách nhiệm thực sự của mọi người tại thời điểm này. Tình hình trung tâm này chưa hoàn thiện vì nó mới có 6 năm hoạt động, vẫn còn rất mới, không thể so sánh với các trung tâm khác đã 10, 20, 30, 40 năm. Các trung tâm khác đã đi vào ổn định và đã trưởng thành. Đó là lý do tại sao còn rất nhiều điều cần thiết ở trung tâm của chúng ta.

Nếu các bạn hành thiền ở đây, các bạn cũng sẽ giải quyết vấn đề này. Các bạn có liên quan đến

vấn đề nên các bạn có khả năng giúp đỡ để vượt qua những khó khăn. Nếu tiếp tục hành thiền, các bạn không thể tránh khỏi kinh nghiệm này, sẽ phải kinh nghiệm nó lúc này hay lúc khác. Các bạn nên có khả năng giải quyết vấn đề này và để biết cách làm thế nào vượt qua khó khăn. Hiện nay, quý vị gặp khó khăn khi ở lại đây, đó không phải là điều khó của riêng của quý vị. Hầu hết mọi người phải chịu đựng, phải đối diện với vấn đề này. Các bạn phải học cách vượt qua nó với cách làm đúng đắn. Chạy đi tìm nơi khác không phải là cách đúng đắn. Vấn đề thực sự là dính mắc, dính mắc ở trong tâm.

**Câu hỏi 36: Về việc trị bệnh theo kiểu Trung Quốc mà hiện nay Thiền sư đang áp dụng. Có ai đó nói rằng bệnh là do phiền não, có được không ạ?**

**Thiền sư Ottamasara:** Từ phía tôi, tôi thấy ham muốn của người thầy thuốc. Cô ấy có mong muốn mạnh mẽ giúp người bằng thuốc của mình. Tôi có thể cảm nhận tâm của cô ấy và do đó tôi chấp nhận điều trị. Đối với tôi, so sánh với cơ thể, tôi hiểu rằng tâm là quan trọng hơn. Nếu tâm ở trong điều kiện tốt, thì điều trị là hữu ích. Còn khi tâm ở trong điều kiện xấu, điều trị là vô ích. Vì thế, tôi chấp nhận điều trị, vì lòng tốt của cô ấy.

**Câu hỏi 37: Nhưng mà câu hỏi là, có phải bệnh tật gây ra bởi phiền não?**

**Thiền sư Ottamasara:** Với tôi, tôi có thể xả ly khỏi tất cả những khổ về thân, vì thế, dù điều gì xảy ra đối với cơ thể tôi, cũng không có vấn đề gì. Do tôi có sự kết nối với người bác sĩ, cô ấy có cơ hội để thay đổi về phía tôi. Giờ đây cô ấy chưa ở về phía tôi. Nếu chúng tôi không có sự kết nối, cô ấy sẽ theo con đường của cô ấy, tôi theo

con đường của tôi. Nếu có sự kết nối cùng nhau, cô ấy sẽ có thể theo Con đường Trung Đạo. Với tôi, tôi chấp nhận cách điều trị đó vì cô bác sĩ có sức mạnh nguy tạo hướng đến việc kéo dài sự sống, họ dính mắc mạnh vào việc sống lâu và sống khỏe.

Có rất nhiều người ham muốn sống lâu, sống khỏe. Mặc dù muốn nhưng không có gì chắc chắn rằng họ sẽ được toại ý. Là người thầy thuốc, cô ấy dính mắc mạnh vào tuổi thọ, sức khỏe và cô ấy đã làm rất nhiều việc thiện pháp. Đó là vì sao tôi chấp nhận sự điều trị của cô ấy cho cuộc sống nguy tạo của tôi, và vì điều đó cũng ích lợi (khi) sử dụng sức mạnh nguy tạo của cô ấy. Có nghĩa là tôi không làm cho tôi mà làm cho những người khác, cho mọi người. Đây cũng là một trong những lý do tôi chấp nhận sự điều trị của cô ấy.

Nếu nói mong muốn của mình, tôi sẽ không cần điều trị. Tôi có thể đi con đường của mình. Khỏe hay không khỏe thì không giống nhau, vì thế, tôi khỏe thì tốt hơn. Nếu tôi không khỏe, tôi sẽ cảm thấy mệt. Nếu tôi khỏe, tôi sẽ ít cảm thấy mệt hơn. Tình huống sẽ khác đi. Đó là vì sao tôi chấp nhận sự điều trị của cô ấy.

**Câu hỏi 38: Như vậy, nếu Thiền sư không bao giờ chăm sóc bản thân, làm sao mà Thiền sư có thể khỏe được?**

**Thiền sư Ottamasara:** Hành động của tôi, các việc thiện pháp của tôi đưa lại sự sống lâu, cứu mạng người khác và cũng cứu mạng mình. Nhưng tôi không phải là bác sĩ, vì thế tôi không thể cứu mạng mình. Tôi sử dụng sức mạnh xả ly để giúp người, làm như thế cũng cần thiết cho tôi.

**Câu hỏi 39: Vậy thì cái gì là nguyên nhân của bệnh tật?**

**Thiền sư Ottamasara:** Thức ăn, thói quen. Đặc biệt, với tôi, cái tôi đang ăn và lối sống của tôi gây ra bệnh cho tôi.

**Câu hỏi: Vậy điều đó đúng với mọi người không ạ?**

**Thiền sư Ottamasara:** Vâng, với mọi người, nhưng không chỉ có thức ăn, cái họ đang làm cũng là nguyên nhân.

**Câu hỏi 40: Có phải chỉ kinh nghiệm mà thôi nghĩa là ghi nhận mà không cho cái gì là quá nghiêm trọng?**

**Thiền sư Ottamasara:** Chỉ kinh nghiệm thôi có nghĩa là quý vị phải cố gắng để không chú ý vào bản thân, vào kinh nghiệm của mình hay là người nào bên ngoài. Chỉ kinh nghiệm mà thôi, có nhân thì có quả. Đó là lý do mà bất cứ thứ gì xảy ra, bất cứ điều gì xảy ra chỉ để kinh nghiệm mà



thôi, không phải để nắm giữ là cái gì đó. Không phải để kinh nghiệm với ý niệm về một ai đó, nó chỉ để kinh nghiệm thôi. Quý vị phải cố gắng hiểu như thế.

Quý vị đã quen việc kinh nghiệm với “cái tôi”. Do thói quen đó, bất cứ điều gì xảy ra, quý vị chấp nhận nó với ý niệm về ai đó hoặc cái gì đó. Thói quen này cần phải buông bỏ.

**Câu hỏi 41: Xin Thiền sư có thể giải thích về sự buông bỏ và mối quan hệ của nó với nhân quả?**

**Thiền sư Ottamasara:** Nếu như chúng ta không cố gắng buông bỏ, là có sự nắm giữ trong chúng ta. Khi có sự nắm giữ, sẽ có sự hiểu biết sai lầm và dính mắc. Nếu chúng ta cố gắng buông bỏ nhiều nhất có thể thì sẽ có sự hiểu biết đúng đắn và sự xả ly. Sự thực hành buông bỏ hay xả ly là nguyên nhân của hiểu biết đúng. Và sự thực hành

buông bỏ hay xả ly có thể làm cho sự hiểu biết đúng xuất hiện và có khả năng làm giảm sự hiểu biết sai lầm.

Nếu chúng ta không nắm giữ vào bản thân mình và vào các hành động của mình thì sẽ không có sự hiểu biết sai lầm và dính mắc. Ý niệm nắm giữ và hành động nắm giữ là do hiểu biết sai lầm và dính mắc. Chúng ta đã quen với việc nắm giữ cuộc sống của một người thiền sinh là “của tôi”, “của chúng ta”. Chúng ta đã quen với việc nắm giữ sự thực hành chánh niệm, phương pháp chánh niệm và kinh nghiệm chánh niệm là của chúng ta.

Ý niệm và hành động nắm giữ được kiểm soát bởi sự hiểu biết sai lầm và sự dính mắc. Đó là lý do chúng ta cần buông bỏ ý niệm và hành động nắm giữ để tự do khỏi sự hiểu biết sai lầm và dính mắc. Hành động và sự thực hành chánh niệm và xả ly là nhân cho sự hiểu biết đúng và xả ly.

Chúng ta phải hiểu Sự Thật là khi chúng ta dính mắc, có sự dính mắc; khi chúng ta buông bỏ, có sự xả ly.

Nắm giữ là nguyên nhân của hiểu biết sai lầm và dính mắc. Buông bỏ là nhân của sự hiểu biết đúng và xả ly. Chúng ta cứ phải nắm giữ hay dính mắc nếu như chúng ta không thể buông bỏ. Chúng ta sẽ không cần nắm giữ hay bị dính mắc nếu như chúng ta dám buông bỏ.

Nếu những thiền sinh chúng ta không dám buông bỏ sự hiểu biết thông thường của thiền sinh, chúng ta sẽ nắm giữ vào sự hiểu biết thông thường và như thế, chúng ta không thể hiểu được Con đường Trung Đạo. Nếu như những thiền sinh chúng ta, không dám buông bỏ cuộc sống của một thiền sinh, chúng ta phải nắm giữ vào cuộc sống của một thiền sinh và chúng ta không có khả năng

mất đi cuộc sống. Theo cách đó, chúng ta không thể hiểu được Con đường Trung Đạo.

Chắc chắn là tất cả chúng ta phải mất đi cuộc sống và những thứ thuộc về mình. Đó là lý do tại sao chúng ta phải sẵn sàng mất đi cuộc sống và những thứ thuộc về mình. Chúng ta không có lựa chọn nào khác, trừ việc mất đi bản thân và những thứ thuộc về mình. Không làm các việc bất thiện và (luôn) làm các việc thiện pháp, bao gồm hành thiện và giữ giới, là những lựa chọn tốt nhất cho việc mất đi cuộc sống và những thứ thuộc về mình. Mất đi chính bản thân mình và những thứ thuộc về mình và theo Con đường Trung Đạo là những điều tốt nhất chúng ta có thể làm.

Chánh niệm cũng là một loại buông bỏ. Bằng việc thực hành chánh niệm, chúng ta phải cố gắng buông bỏ các hành động thông thường. Nếu chúng ta không chánh niệm, chúng ta sẽ làm bất

cứ cái gì chúng ta có thể. Nếu chúng ta cố gắng chánh niệm trong mọi lúc (liên tục), tâm sẽ không bận rộn với các công việc khác. Theo cách này, không có sự hiểu biết sai lầm và dính mắc kiểm soát tâm ta. Buông bỏ các thói quen là cách hiệu quả nhất để đạt đến sự giác ngộ.

Sự thực hành chánh niệm có thể giúp ta biết về các thói quen của mình, cách chúng ta quen cư xử, cách chúng ta quen ăn và nói như thế nào. Chúng ta càng biết về các hành động theo thói quen của thân, khẩu, ý, chúng ta càng hiểu chúng ta nên làm gì và làm như thế nào và cái gì không nên làm.

Chúng ta không thể ngừng việc sử dụng bản thân mình và các hành động của mình. Vì thế, chúng ta nên cố gắng để có thể sử dụng bản thân và hành động của mình theo cách tốt nhất. Sự thực hành chánh niệm và xả ly hay buông bỏ có

thể thay đổi hành động và cuộc sống của chúng ta. Chúng ta có thể nói rằng chánh niệm cùng với xả ly, buông bỏ đưa lại tất cả các việc thiện pháp, tất cả những quả tốt đẹp. Bản thân sự buông bỏ là nhân tốt nhất và sẽ cho quả tốt nhất.

**Câu hỏi 42: Ngài nói rằng buông bỏ là một loại hành động của tâm. Để có được sự xả ly, chúng ta phải đạt được Tuệ Xả Hành. Một người mới hành thiền có thể xả ly được không, khi chưa có được Tuệ minh sát này?**

**Thiền sư Ottamasara:** Sự thực hành chánh niệm và xả ly là nhân cho Tuệ Xả Hành (Sankharupekka nana). Tuệ Xả Hành là nhân cho sự xả ly cao hơn. Chúng ta phải bắt đầu từ những sự xả ly nhỏ, cố gắng xả ly khỏi điều chúng ta hiểu và điều chúng ta có khả năng xả ly. Những sự xả ly nhỏ là nhân cho sự xả ly lớn hơn. Không có những xả ly nhỏ, sẽ không có những xả ly lớn

hơn. Sự buông bỏ nhỏ có thể là nhân đưa đến sự hiểu biết nhỏ và sự xả ly nhỏ. Sự buông bỏ lớn có thể đưa đến sự hiểu biết đúng lớn hơn và sự xả ly lớn hơn.

Tất cả chúng ta đã quen với việc học cách làm như thế nào, làm cái gì, khi nào làm và làm ở đâu. Chúng ta ít khi học cách làm thế nào để buông bỏ các hành động của mình, làm thế nào để buông bỏ nơi chốn, làm thế nào để buông bỏ phương pháp và làm thế nào để buông bỏ thời gian. Xã hội hiếm khi dạy chúng ta sự thực hành xả ly hay buông bỏ nhưng chúng ta có thể học Giáo Pháp của Đức Phật và chúng ta có thể tự thực hành chánh niệm và xả ly.

Là một thiền sinh, tôi đã được rèn luyện để thiền và chánh niệm nhưng tôi không được dạy xả ly. Tôi phải học xả ly và buông bỏ qua thực hành. Thực hành buông bỏ và xả ly rất khó nghe, khó

nói và khó thực hành. Để không đi trệch khỏi Con đường Trung Đạo, tất cả chúng ta cần phải chánh niệm và xả ly.

**Câu hỏi 43: Theo lời dạy của Đức Phật, có hai loại bản chất là thật và thường hằng. Một là Bản Chất Thường Hằng Gốc (Diệt Đế) và Bản Chất Vô Thường Gốc (Khổ Đế). Có phải là bản chất luôn luôn sinh, diệt cũng chỉ biết mà thôi, chỉ kinh nghiệm mà thôi, như là Bản Chất Thường Hằng Gốc?**

**Thiền sư Ottamasara:** Bản Chất Vô Thường Ngụy Tạo hay Sự Thật Ngụy Tạo chỉ để sử dụng mà thôi, chỉ biết mà thôi, chỉ kinh nghiệm mà thôi, mà không dính mắc. Cũng như thế, Bản Chất Vô Thường Gốc hay tiến trình luôn luôn sinh-diệt cũng chỉ để biết, chỉ để kinh nghiệm mà không dính mắc.



Chúng ta đã quen với việc bị dính mắc vào Bản Chất Vô Thường Ngụy Tạo hay Sự Thật Ngụy Tạo. Nếu chúng ta nhìn từ góc độ ngụy tạo, thì các Sự Thật Ngụy Tạo là ai đó hay cái gì đó có thể bị nắm giữ, có thể bị dính mắc. Chúng ta đã quen với việc hiểu Sự Thật Ngụy Tạo là ai đó hoặc cái gì đó. Nếu chúng ta tin tưởng vào con mắt mình và trí thông minh của mình, thì tôi hay bạn, đàn ông hay đàn bà, trẻ hay già, mặt trời, bầu trời, các vì sao, mặt trăng, tất cả đều có vẻ là thật.

Chúng ta đã quen nhận cái chúng ta thấy và trí thông minh của mình là thật. Điều này có nghĩa là bất cứ cái gì chúng ta thấy và biết đều trở nên thật. Nhưng cái thấy của chúng ta hay trí thông minh của chúng ta chỉ là Sự Thật Ngụy Tạo, không phải là Sự Thật Gốc. So sánh với Sự Thật Gốc, chúng ta không thể nói Sự Thật Ngụy Tạo là Sự Thật Gốc. So sánh với một nơi nào khác thì chúng ta nói đây là trường thiền nhưng nếu chúng

ta so sánh với Sự Thật Gốc, không có nơi chốn, không có trường thiên. Chúng ta luôn sử dụng sai lầm Sự Thật Ngụy Tạo với ý niệm về ai đó hoặc cái gì đó là thực tại. Do không biết Sự Thật Gốc, bất cứ khi nào chúng ta sử dụng Sự Thật Ngụy Tạo thì hiểu biết sai lầm và dính mắc (cũng) đang kiểm soát tất cả hành động của chúng ta.

Vì sự hiểu biết sai lầm và dính mắc, chúng ta không thể thấy Sự Thật Ngụy Tạo là Sự Thật Ngụy Tạo. Chúng ta hiểu lầm Sự Thật Ngụy Tạo là thực tại. Nếu như chúng ta thấy bộ phim là thực, tất cả hình ảnh và âm thanh sẽ trở nên sống động. Nếu chúng ta thấy bộ phim chỉ là bộ phim, nếu chúng ta không quên rằng chúng ta đang xem phim thì hình ảnh, âm thanh sẽ không trở thành thực tại. Đằng sau tất cả những hành động theo thói quen về thân, khẩu, ý của chúng ta, luôn có sự nắm giữ ít nhất một Sự Thật Ngụy Tạo.

Tất cả các hành động theo thói quen của chúng ta được làm với sự dính mắc, mà không phải là chỉ làm mà thôi, không theo Con đường Trung Đạo.

Chúng ta biết mình là loài người vì chúng ta thấy bản thân chúng ta từ góc nhìn của một con người. Trong trường hợp này, chúng ta đang nắm giữ Sự Thật Ngụy Tạo về con người và loài vật. Chúng ta biết bản thân chúng ta là một người đàn ông hay một phụ nữ vì chúng ta nhìn dưới góc nhìn của một người đàn ông hay một phụ nữ. Trong trường hợp này, các hành động của chúng ta không phải đang chỉ làm mà thôi mà dựa trên Sự Thật Ngụy Tạo về đàn ông hay đàn bà. Chỉ làm mà thôi là làm mà không có sự dính mắc vào Sự Thật Ngụy Tạo.

Chúng ta biết mặt trời hay bầu trời là vật không có sinh mạng bởi vì chúng ta nhìn từ góc

độ của chúng sinh và không phải chúng sinh. Trong trường hợp này, chúng ta có thể thấy sự dính mắc hay nắm giữ vào Sự Thật Ngụy Tạo về chúng sinh và không phải chúng sinh. Chúng ta đang sử dụng chính bản thân mình. Để chỉ sử dụng thôi, chúng ta phải có khả năng buông bỏ thói quen nắm giữ vào Sự Thật Ngụy Tạo. Đôi khi, chúng ta có thể sử dụng bản thân chúng ta như là những bệnh nhân hay trẻ hoặc già, v.v... đôi khi chúng ta sử dụng bản thân mình như một thiền sinh. Chúng ta không có khả năng sử dụng mà không nắm giữ vào Sự Thật Ngụy Tạo. Để chỉ sử dụng mà thôi, chúng ta phải có khả năng buông bỏ tất cả các thói quen về tâm của mình. Chúng ta không thể nắm giữ hay bị dính mắc vào Bản Chất Thường Hằng Gốc. (Nhưng) chúng ta có thể hiểu Sự Thật Ngụy Tạo – Nghĩa là chúng ta có thể nắm giữ và dính mắc vào nó (vào Sự Thật Ngụy Tạo)

***Bản Chất Vô Thường Gốc hay tiến trình luôn luôn sinh diệt không giống như chúng ta vẫn thường biết. Chúng ta đã quen với việc biết sự sinh và diệt của cái gì đó. Nhưng lại không quen với việc chỉ biết tiến trình sinh và diệt.***

Để có khả năng biết được Bản Chất Vô Thường Gốc, chúng ta phải có thể xả ly khỏi Bản Chất Vô Thường Ngụy Tạo.

Để biết sự sinh và diệt của cái gì đó hay ai đó thì không khó. Chúng ta có thể hiểu bằng cách thực hành. Chúng ta có thể hiểu rằng một năm sinh và diệt, một tháng sinh và diệt, một tuần sinh và diệt, một ngày sinh và diệt, một giờ sinh và diệt, một phút, một giây đó sinh và diệt. Đây là tiến trình sinh và diệt của thời gian, chỉ là Bản Chất Vô Thường Ngụy Tạo. Sự sinh diệt của “ai đó”, “cái gì đó” cũng chỉ là Bản Chất Vô Thường Ngụy Tạo.

***Bản Chất Vô Thường Gốc chỉ là một tiến trình sinh và diệt, xuất hiện và biến mất từng khoảnh khắc, một triệu lần trong một cái chớp mắt. Bản Chất Vô Thường Gốc không phải là “cái gì đó” hay “ai đó”.***

Bản Chất Vô Thường Gốc thì cũng không phải là chúng sinh vô tình. Cái chúng ta biết về chúng sinh vô tình chỉ là những vật mang tính vật chất, là cái gì đó. Quý vị không thể nắm giữ hay bị dính mắc vào Bản Chất Thường Hằng Gốc.

Biết Bản Chất Vô Thường Gốc cũng nên chỉ biết mà thôi, không phải là cái gì đó. Chúng ta không thể nắm giữ và bị dính mắc vào cái biết về Bản Chất Thường Hằng Gốc. Vì thế, Bản Chất Vô Thường Gốc có thể giúp chúng ta tự do khỏi sự hiểu biết sai lầm và dính mắc. Biết về Bản Chất Vô Thường Gốc có thể được gọi là Trí Tuệ Gốc đầu tiên mà chúng ta không thể nắm giữ như là

của riêng mình. Để biết Bản Chất Vô Thường Gốc hay là để cho Trí Tuệ Gốc đầu tiên xuất hiện, chúng ta phải có khả năng chỉ làm thôi, chỉ sử dụng thôi, chỉ kinh nghiệm mà không dính mắc. Khi có sự biết về Bản Chất Vô Thường Gốc hay là Trí Tuệ Gốc đầu tiên xuất hiện, chúng ta phải cố gắng biết liên tục trong vài phút.

***Sự xuất hiện liên tục của Trí Tuệ Gốc đầu tiên là nhân cho sự xuất hiện của Trí Tuệ Gốc mà biết được Bản Chất Thường Hằng Gốc hay là Niết Bàn. Nếu như không biết Bản Chất Vô Thường Gốc, chúng ta không thể biết Bản Chất Thường Hằng Gốc. Nếu chúng ta không thể kết nối đến Trí Tuệ Gốc đầu tiên hay Sự Thật Gốc, chúng ta không bao giờ có thể tiếp xúc được đến Trí Tuệ Gốc hay Sự Thật Gốc.***

Chúng ta phải cố gắng chỉ sử dụng thôi, chỉ làm thôi, chỉ kinh nghiệm thôi Bản Chất Vô

Thường Gốc hay Sự Thật Gốc. Chúng ta phải cố gắng để chỉ sử dụng thôi, chỉ làm thôi, chỉ kinh nghiệm thôi Bản Chất Vô Thường Ngụy tạo hay Sự Thật Ngụy Tạo. Nhưng tất cả chúng ta cũng cần cố gắng để chỉ kinh nghiệm thôi Bản Chất Vô Thường Gốc. Chúng ta chỉ quen nắm giữ hay bị dính mắc vào Sự Thật Ngụy Tạo mà chúng ta không thể nắm giữ hay bị dính mắc vào Sự Thật Gốc hay Bản Chất Vô Thường Gốc. Để Trí Tuệ Gốc đầu tiên xuất hiện để biết Sự Thật Gốc, chúng ta phải có khả năng xả ly khỏi Sự Thật Ngụy Tạo và khỏi Bản Chất Vô Thường Ngụy Tạo.



## **CHƯƠNG VIII**

### **KHÔNG CHỐI BỎ, KHÔNG DÍNH MẮC**

\*\*\*

**Câu hỏi 44: Cái gì là cần thiết khi thực hành thiền minh sát?**

**Thiền sư Ottamasara:** Ban đầu, quý vị phải cố biết tâm mình. Chúng ta luôn luôn bận rộn với tâm và thân, tin rằng đó là cái gì đó chúng ta sở hữu. Chúng ta nghĩ thân này là của mình, tâm này là của mình. Sự hiểu biết đó là sai. Sự Thật là chỉ sử dụng thôi, chỉ kinh nghiệm thôi và chỉ để chánh niệm. Sự Thật của tâm và thân là chỉ sử dụng thôi, chỉ kinh nghiệm thôi và chỉ để chánh niệm thôi. Sự Thật không phải là ai đó, không phải cái gì đó. Chúng ta đã quen với việc hiểu tâm và thân là cái gì đó chúng ta sở hữu.

Chúng ta hành thiền để biết Sự Thật về tâm và thân mà chúng ta đang sử dụng. Trên thực tế, tâm và thân chỉ để sử dụng mà thôi, chỉ để kinh nghiệm mà thôi, chỉ để chánh niệm mà thôi. Tất cả các hành động về thân, khẩu, ý đều chỉ để làm và để chánh niệm thôi. Bất cứ điều gì diễn ra đối với thân và tâm chỉ để kinh nghiệm, chỉ để chánh niệm, không phải để nghĩ rằng cái gì đó, ai đó là thật. Nó (thân) có thể nóng hoặc lạnh. Quý vị có thể buồn khổ hay hạnh phúc. Bất cứ điều gì xảy ra đối với thân và tâm chỉ để sử dụng, chỉ để chánh niệm thôi. Đừng nghĩ điều đó là thực tại hay có tầm quan trọng thực sự. Đừng nghĩ về điều đó như là cái gì đó hay ai đó có thực.

Chúng ta đang sử dụng hiểu biết sai lầm. Mục đích của việc hành thiền là để tự do khỏi sự hiểu biết sai lầm. Để tự do khỏi sự hiểu biết sai lầm, quý vị phải hành thiền, giữ giới và làm các thiện pháp. Làm các thiện pháp là đang sử dụng

cuộc sống của mình, các phẩm chất của mình và trí thông minh của mình theo cách đúng, không phải cho bản thân mà là cho tất cả.

Nếu quý vị đang làm việc cho bản thân mình, điều đó không có nghĩa rằng quý vị đang làm các thiện pháp. Nếu như quý vị đang làm việc cho những người khác, cho mọi người, điều đó có nghĩa là quý vị đang làm các thiện pháp. Nếu quý vị đang làm việc mình muốn làm, nói điều mình muốn nói, nếu quý vị ở nơi quý vị muốn ở, điều đó có nghĩa là đang không làm việc thiện pháp. Giữ giới, không nói dối, không làm tổn thương người khác, không trộm cắp tài sản của người, không uống rượu và các chất say - đó là những điều chúng ta nên làm. Bất cứ điều gì quý vị làm, quý vị nên chú ý không phá giới.

Thiền liên quan đặc biệt đến tâm. Chúng ta sử dụng tâm cho ham muốn của mình, không phải

cho việc làm các thiện pháp. Làm các thiện pháp với tâm của chúng ta có nghĩa là đang cố gắng hành thiền.

Quý vị phải cố gắng thư giãn tâm và thân, quý vị phải nhắm mắt lại. Thay vì nghĩ đến điều gì đó, hãy chú ý đến hơi thở. Chúng ta luôn luôn thở, vì thế, có cảm giác xúc chạm hay những gì diễn ra hiện tại ở mũi hoặc gần mũi, gây ra bởi hơi thở vào, hơi thở ra. Quý vị phải ghi nhận cảm giác xúc chạm này hay những gì đang diễn ra nơi mũi hoặc dưới cánh mũi. Sự thực hành này đưa đến cái biết về Sự Thật của tâm chúng ta.

Nếu quý vị chú ý đến mỗi cá nhân, nơi chốn, gia đình, đất nước của mình, như thế không có nghĩa là đang làm việc thiện pháp. Quý vị hiểu lầm bản thân mình là một ai đó. Quý vị hiểu lầm tâm là một thực thể của quý vị. Sự hiểu biết đó là

sai lầm. Nếu như quý vị không hành thiền, hiểu biết của quý vị là sai lầm một cách rất tự nhiên.

Bằng cách thư giãn thân tâm, quý vị phải cố gắng buông bỏ sự nắm giữ thân và tâm là thực hay có tầm quan trọng thực sự. Bất cứ khi nào chúng ta sử dụng thân và tâm thì đều có sự nắm giữ, nắm giữ chúng là của mình, là thực sự tồn tại.

Trên thực tế, thân tâm của chúng ta chỉ để sử dụng mà thôi, chỉ để chánh niệm mà không phải để chôi bỏ, không phải để dính mắc (coi nó là thật sự tồn tại. Chú ý đến hơi thở là để hiểu thân và tâm như chúng thực sự là. Trên thực tế, Sự Thật Gốc là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới (bản chất luôn luôn sinh và diệt) mà không phải là cái gì đó, không phải là ai đó.

Vì không biết Sự Thật về Bản Chất Vô Thường Luôn Mới, chúng ta hiểu lầm tâm và thân mình là cái gì đó hay ai đó. Nếu chúng ta không

thiền, tâm sẽ hướng ra bên ngoài thân, với đối tượng thị giác, âm thanh, mùi, vị, vì thế tâm luôn bận rộn với cuộc sống bình thường. Hành thiền có nghĩa là chúng ta phải chánh niệm về những gì diễn ra hiện tại của thân và tâm và qua sự chánh niệm theo cách này, chúng ta sẽ có khả năng hiểu được Sự Thật là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới.

Mục đích của hành thiền là chánh niệm vào bên trong. Nếu quý vị không thiền, tâm sẽ bận rộn với (đối tượng) bên ngoài thân. Khi quý vị hành thiền, quý vị phải chánh niệm bên trong thân. Theo cách này, quý vị có thể hiểu về tâm và thân. Quý vị nghĩ tâm và thân là cái gì đó của quý vị nhưng Sự Thật là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới, không phải cái gì đó, không phải ai đó. Mặc dù chúng ta đang sử dụng thân và tâm, chúng ta không biết về Sự Thật của thân và tâm. Nghĩa là sự hiểu biết của chúng ta là sai. Sự Thật Gốc là

Bản Chất Vô Thường Luôn Mới, luôn luôn thay đổi, không phải cái gì đó, không phải ai đó.

**Câu hỏi 45: Con phải hành thiền như thế nào khi ngồi thiền?**

**Thiền sư Ottamasara:** Bạn phải cố gắng biết bất cứ điều gì diễn ra đối với thân, đối với tâm, một cách tự nhiên. Thân luôn thay đổi, tâm cũng luôn thay đổi. Điều bạn phải làm là hay biết những gì đang diễn ra hiện tại trong mọi lúc. Chánh niệm trên sự sinh khởi hiện tại một cách đơn thuần, không với ý niệm “tôi” hay “bạn”, “ai đó” hay “cái gì đó”.

Đừng nghĩ về bản thân hoặc người khác. Đừng nghĩ về thời gian hay nơi chốn. Cố gắng chỉ hành thiền mà thôi. Nếu bạn cảm thấy hạnh phúc, cố gắng biết tâm hạnh phúc một cách đơn thuần, không với ý niệm “ai đó” hay “tôi”. Bạn không được chối bỏ bất cứ điều gì diễn ra đối với thân và

tâm cũng không được dính mắc vào bất cứ điều gì đang diễn ra đối với thân tâm của mình.

Các tâm và các thân không khác nhau nhiều. Cái mà bạn phải làm là chánh niệm trên những gì đang diễn ra ở hiện tại, chánh niệm trên tình huống hiện tại của thân và tâm. Khi làm như vậy, bạn phải cẩn thận để không dính mắc và cũng không chối bỏ điều diễn ra hiện tại hay tình huống hiện tại.

Hãy cố gắng tự do khỏi việc chối bỏ những gì diễn ra hiện tại cũng như tình huống hiện tại. Bạn có thể cảm thấy khỏe, bạn có thể cảm thấy yếu. Bất cứ điều diễn ra trong tâm và thân, bạn phải chánh niệm vào điều diễn ra hiện tại. Bạn không nên vui hay buồn. Theo cách đó, bạn sẽ hiểu cái tâm không phải là tâm của bạn. Tâm chỉ là tâm, chỉ để sử dụng mà thôi, chỉ để chánh niệm mà thôi, không phải để dính mắc hay chối bỏ,



không phải cái gì đó, không phải ai đó. Để biết được Sự Thật về tâm, bạn phải hành thiền.

Những ý niệm về cái gì đó hay mọi thứ, ai đó hay tất cả mọi người, đó là những vấn đề thực sự. Sự Thật không phải là cái gì đó, không phải là ai đó mà chỉ để sử dụng, chỉ làm, chỉ để chánh niệm, chỉ để kinh nghiệm mà thôi.

Do dính mắc mà chúng ta chăm lo cho bản thân quá nhiều. Trên thực tế, Sự Thật là Vô ngã, không có ai cả. Quý vị nghĩ rằng có cái ngã, có ai đó. Sự Thật là không ai cả.

Do dính mắc mà bạn thấy cái gì đó, bạn thấy ai đó, bạn thấy cái cây, bạn thấy bầu trời là thực tại, bởi vì có sự dính mắc. Bất cứ cái gì chúng ta làm, chúng ta làm với sự dính mắc, dính mắc vào chúng sinh, dính mắc vào không phải chúng sinh (hay các đồ vật). Đó là tại sao bất cứ

điều gì chúng ta thấy, chúng ta thấy đó là cái gì đó, vì sự dính mắc vào cái gì đó.

Do dính mắc vào nơi chốn, bạn hiểu rằng “đây là đất nước tôi”. Sự hiểu biết này đến từ sự dính mắc vào nơi chốn. Do dính mắc vào tài sản, như là “đây là hành lý của tôi”, “đây là bạn tôi”, bất cứ điều gì chúng ta làm, đều có sự dính mắc ở đó. Đó là tại sao chúng ta không thể hiểu được Sự Thật Gốc là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới.

Nếu không có dính mắc, bạn có thể thấy Sự Thật về Bản Chất Vô Thường Luôn Mới rất rõ ràng. Khi chúng ta thấy, chúng ta thấy cái gì đó hay ai đó là thực tại hoặc có tầm quan trọng thực sự. Vì dính mắc, chúng ta không thể thấy một cách rõ ràng Sự Thật về Bản Chất Vô Thường. Do dính mắc là cái gì đó, ai đó, dính mắc vào chúng sinh, không phải chúng sinh, chúng ta nghĩ về bất cứ điều gì chúng ta thấy là chúng sinh hay không

phải chúng sinh, vì dính mắc vào cái chúng ta thấy.

Nếu không có sự dính mắc, thấy sẽ chỉ là thấy, nghe sẽ chỉ là nghe, làm sẽ chỉ là làm, chánh niệm sẽ chỉ là chánh niệm mà không có sự dính mắc. Vì dính mắc vào đàn ông hay đàn bà là thực tại, quý vị thấy “đây là đàn ông”, “đây là đàn bà”. Nếu như không có dính mắc, quý vị có thể thấy Bản Chất Vô Thường như nó là. Sự Thật là: Bản Chất Vô Thường Luôn Mới, không phải cái thân hay cái tâm, chỉ là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới mà thôi. Khi bạn biết Sự Thật, sẽ không có dính mắc.

***Nếu có dính mắc, sẽ không có Giác ngộ.***

***Nếu có xả ly, sẽ có Giác ngộ. Mục đích của việc hành thiền là đạt đến Giác ngộ.***

Để hiểu được hai loại Sự Thật Gốc, Bản Chất Vô Thường Luôn Mới và Bản Chất Thường

Hằng, cần phải hiểu rằng điều chúng ta đang biết hiện giờ chỉ là Sự Thật Ngụy Tạo. Tất cả những gì chúng ta tưởng, tâm và thân, cuộc sống, chúng sinh, không phải chúng sinh, tất cả đều chỉ là Sự Thật Ngụy Tạo. Không có Sự Thật Ngụy Tạo là thường hằng. Sự Thật Gốc là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới và Bản Chất Thường Hằng (hai bản chất đó) không bao giờ thay đổi (luôn đúng) và là vĩnh viễn.

**Câu hỏi 46: Có phải Ngài nói mục đích của hành thiền là sự kết thúc của dính mắc?**

**Thiền sư Ottamasara:** Mục đích của thiền là để tự do khỏi dính mắc. Dính mắc luôn có trong tâm, dính mắc vào chúng sinh, không phải chúng sinh. Nó sinh khởi vì không biết Sự Thật Gốc là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới và Bản Chất Thường Hằng, (hai bản chất đó) không bao giờ thay đổi và là vĩnh viễn.

## **CHƯƠNG IX**

### **BUÔNG BỎ THÓI QUEN NẮM GIỮ**

*Chùa Thái - Wat Ananda - Singapore, March*

*2014*

**\*\*\***

**Câu hỏi 47: Để buông bỏ, con nghĩ rằng con nên nhận ra là con đang nắm giữ. Đôi khi con không nhận ra là con đang nắm giữ khi con đang làm điều đó, nhưng sau đó, con có nhận ra.**

**Khi con hay biết rằng con đang nắm giữ thì con buông bỏ sự nắm giữ, sự dính mắc đó. Con đọc trong một bài phỏng vấn Thiền sư: “Đừng dính mắc vào sự hay biết (tỉnh giác)” nhưng theo con, nếu con không hay biết thì con**

**sẽ nắm giữ, làm sao con có thể buông bỏ được sự nắm giữ?**

**Thiền sư Ottamasara:** Để buông bỏ sự nắm giữ, bạn phải cố gắng hiểu sự nắm giữ hiện tại trong tâm bạn. Để biết sự nắm giữ hiện tại, bạn phải chánh niệm vào cái mà tâm đang tự động làm việc. Sự chánh niệm trên tâm này phải đi kèm với sự xả ly. Theo cách này, tâm của bạn sẽ tự do và bạn có thể hiểu về cái mà tâm đang tự động làm.

Tâm đang nắm giữ, nắm giữ quá khứ, tương lai, âm thanh, mùi, v.v... bạn càng nhận biết sự nắm giữ của tâm này, thói quen nắm giữ sẽ ngày càng ít đi. Nếu bạn không chánh niệm vào cái tâm đang làm, bạn không thể kiểm soát thói quen nắm giữ của tâm. Bạn càng chánh niệm về hành động nắm giữ của tâm, càng ít hành động nắm giữ diễn ra. Nghĩa là bạn nên có khả năng buông bỏ những hành động thân, khẩu, ý không

cần thiết thông qua việc chánh niệm. Nhưng chánh niệm nên cùng với sự xả ly.

Nếu bạn chánh niệm trên hành động của thân và tâm với ý niệm về bản thân hoặc thực thể thuộc về ai đó, sự chánh niệm của bạn là cùng với sự dính mắc. Theo cách này, bạn không thể hiểu được hành động nắm giữ của tâm và không thể buông bỏ nó.

**Câu hỏi 48: Đôi khi con không hay biết tâm nhưng con nhớ rằng thỉnh thoảng, trước đây, con đã có sự nắm giữ (chấp) như thế.**

**Nếu con hay biết về khoảnh khắc hiện tại, liệu con có thể quan sát sự dính mắc hiện tại? Liệu hay biết về khoảnh khắc hiện tại có thể giúp con biết về cái con đang nắm giữ và buông bỏ nó?**

**Thiền sư Ottamasara:** Để buông bỏ sự nắm giữ, có hai thứ bạn phải làm: bạn phải buông bỏ những hành động không cần thiết cả về thân, khẩu, ý; và bạn phải cố gắng làm các việc thiện pháp như là các hành động thân, khẩu, ý cần thiết bao gồm hành thiện, bố thí và giúp đỡ người khác. Những hành động thiện đó là cần thiết. Nói về việc thiện pháp, nói về hành thiện cũng là cần thiết. Nghĩ về hành thiện, nghĩ về làm các việc thiện pháp cũng là cần thiết. Để hiểu Sự Thật từng sát na hiện tại của tâm, bạn phải buông bỏ các hành động không cần thiết và bạn phải có khả năng làm các hành động cần thiết.

**Câu hỏi 49:** Vậy thì suy nghĩ về việc không làm các hành động không cần thiết, lời nói không cần thiết, không làm (tạo ra) các tình huống không cần thiết, điều này cũng cho phép con buông bỏ mọi sự nắm giữ chứ?



**Thiền sư Ottamasara:** Giảm các hành động không cần thiết và làm các hành động cần thiết, cả hai đều cần, nhưng trong khi bạn dừng các hành động không cần thiết, bạn phải chánh niệm về cái tâm của mình. Cũng như trong khi làm các việc thiện pháp, bạn phải chánh niệm chỉ trên cái tâm, cân bằng, xả ly và thanh tịnh.

Thay vì đặc biệt chú ý đến bản thân hay thân của mình, hãy chỉ chú ý đến tâm của bạn; hãy chánh niệm về tâm mà không dính mắc. Trong khi giảm các hành động không cần thiết và trong khi làm các hành động cần thiết, hãy chăm lo đến tâm của mình. Cân bằng và thanh tịnh qua sự hiểu biết đúng rằng bất cứ điều gì diễn ra tại sát na hiện tại chỉ để sử dụng cho việc chánh niệm mà thôi. Theo cách này, thói quen nắm giữ của tâm sẽ ngày càng ít hơn.

**Câu hỏi 50: Làm thế nào để chúng ta biết rằng mình đang thực hành đúng, như là chỉ đang làm mà thôi, không với sự dính mắc hoặc là đang chánh niệm cùng với xả ly?**

**Thiền sư Ottamasara:** Nếu như bạn nghĩ về đúng và sai, bạn đang không thực hành theo cách *chỉ làm mà thôi*, không với sự dính mắc. Buông bỏ những hành động không cần thiết và làm những việc thiện là *chỉ làm mà thôi*. Không nắm giữ những hành động này là thực hay thuộc về một ai.

Khi nắm giữ các hành động là thực hay thuộc về một thực thể hoặc một tự ngã, sẽ có suy nghĩ như là “liệu thế là đúng”, “thế có sai không?” Điều này có nghĩa là có sự dính mắc của tâm. Khi loại ý niệm này xuất hiện trong tâm, nó có nghĩa là bạn có sự nắm giữ về tâm. Cố gắng chỉ làm mà thôi, không nắm giữ vào hành động. Thông qua sự

chánh niệm cùng với sự hiểu biết đúng, cố gắng buông bỏ thói quen nắm giữ của tâm.

**Câu hỏi 51: Vậy thiền sinh có nên kiểm tra xem ý kiến của họ là sai hay đúng?**

**Thiền sư Ottamasara:** Nếu có sự hiểu biết sai lầm thì có sự nắm giữ hay dính mắc ở đó. Đó là tại sao, trong khi làm các việc thiện pháp như hành thiền, học Pháp, làm từ thiện, giúp đỡ người khác, v.v... bạn phải chú ý đến sự hiểu biết đúng, hiểu biết rằng bất cứ những gì diễn ra hiện tại của tâm và thân không phải để dính mắc hay chôi bỏ, như là thuộc về ai đó hoặc một cá nhân. Nó chỉ để sử dụng mà thôi, chỉ chánh niệm mà thôi, chỉ kinh nghiệm mà thôi.

Nếu có sự dính mắc, sẽ có ý tưởng “có đúng không?” hay “có sai không?”. Đó là bởi vì ý niệm về cái gì đó, về ai đó, cá nhân, bản ngã hay thực thể.

Khi bạn buông bỏ những hành động không cần thiết, cố gắng làm với sự hiểu biết đúng. Nếu có sự hiểu biết đúng, sẽ có sự buông bỏ đơn thuần, không với ý niệm về “tôi” hay “ai đó” hoặc “cá nhân”. Trong khi buông bỏ, chúng ta không nên dính mắc vào hành động buông bỏ, cố gắng chỉ buông bỏ, không có ý niệm về cái gì đó, ai đó. Quan trọng là chỉ làm mà thôi, không băn khoăn rằng đúng hay sai.

Bây giờ tôi cũng đang làm các việc thiện pháp trong toàn bộ thời gian mà không với sự dính mắc. Có thể tôi cũng mắc sai lầm nào đó, ý tôi là tôi không thể làm theo cách đúng. Ví dụ, khi tôi giải thích với bạn về Con đường Trung Đạo cho sự giải thoát, hay thiền Minh sát, con đường đúng là chọn từ ngữ đúng để giải thích về Con đường Trung Đạo. Nếu tôi chọn từ sai, thì đó là sai lầm. Nhưng tôi không nắm giữ sự sai lầm đó là của tôi hay thuộc về một cá nhân nào. Nếu như

bạn nghĩ “đây là hành động đúng hay là sai” thì đó là sai lầm. Ý tôi là tất cả các việc thiện pháp là chỉ làm mà thôi. Không nghĩ về việc liệu bạn có nên làm hay không.

Đừng nghĩ bạn có nên thiền hay không. Suy nghĩ đó là sai. Nhưng khi bạn hành thiền, bạn có thể đi sai bởi vì bạn không thể hành thiền như (lẽ ra) bạn nên làm. Làm như bạn đang mong cầu là sai. Suy nghĩ “tôi sẽ thiền ở nơi tôi muốn thiền” cũng là sai vì có sự dính mắc vào nơi chốn. “Tôi sẽ thiền khi nào tôi muốn thiền” cũng sai vì bạn chú ý đến ham muốn của mình. Nếu bạn nghĩ về việc liệu hành thiền là đúng hay sai, suy nghĩ đó cũng là sai lầm.

Nếu bạn nghĩ “mình có nên giữ giới hay không đây?”, suy nghĩ đó cũng sai. Khi bạn giữ giới, đôi khi bạn có thể không hoàn toàn giữ được. Đó là lỗi nhưng đó không phải là vấn đề.

Giờ đây bạn hành thiền nhưng bạn đang không làm theo cách đúng. Đó không phải là vấn đề. Ban đầu, mới hành thiền, bạn sẽ không ở trên Con đường Trung Đạo một cách trực tiếp. Bạn sẽ theo cách này hay cách khác. Đó là sai nhưng không phải là vấn đề. Về sau, sẽ theo cách đúng. Đừng nắm giữ vào sai hay đúng, chỉ đơn thuần làm khi đang làm mà thôi.

Tất cả các hành động, tất cả các Sự Thật Ngụy Tạo, tất cả nhân và quả là chỉ được làm mà thôi, chỉ được kinh nghiệm mà thôi, không phải để bị dính mắc hay chối bỏ, không phải để bị nghĩ là thực sự tồn tại. Sự hiểu biết này là rất quan trọng khi thực hành thiền minh sát.

**Câu hỏi 52: Đôi khi cái gì đó là cần thiết và con thực sự thích làm nó. Trong trường hợp đó, con nên kiểm chế hành động của mình hay đè nén ham muốn của mình?**

**Thiền sư Ottamasara:** Bạn phải xả ly khỏi tình huống hiện tại, thời gian hiện tại và hành động hiện tại. Ở đây thực hành để xả ly là có thể bởi vì ở trung tâm thiền của tôi, tôi đào tạo để thực hành như thế.

Tình huống có thể tốt, mọi thứ tốt đẹp, nhưng cái bạn phải làm là xả ly khỏi tình huống, xả ly khỏi mọi thứ. Theo cách này, bạn sẽ ngày càng có khả năng hiểu con đường đúng nhiều hơn. Nếu có sự dính mắc vào tình huống (hay hoàn cảnh), bạn có thể chỉ hiểu về con người nơi đây, và về trung tâm. Nếu bạn có thể xả ly, bạn sẽ có khả năng hiểu được Sự Thật.

**Câu hỏi 53: Về việc đè nén sự tham muốn, đó có phải là dừng tham?**

**Thiền sư Ottamasara:** Khi bạn chấp nhận dính mắc, thì là sai, khi bạn chấp nhận tham (Lobha), thì là sai. Ví dụ, bây giờ tôi đang ho, tôi

uống thuốc, điều đó là không cần thiết. Trên thực tế, tôi nên dùng những đồ uống ngọt không cần thiết và theo cách này, họ sẽ không xảy ra. Điều gì xảy ra thì không quan trọng. Chánh niệm cùng với xả ly khỏi cái gì đang xảy ra mới quan trọng. Theo cách này, bạn cũng phải dùng những hành động thân, khẩu, ý không cần thiết.

Bạn đang chấp nhận và nắm giữ sự tham muốn. Đó là sai. Nắm giữ cái gì đó nghĩa là bạn đang chấp nhận cái gì đó hay ai đó. Cái bạn phải làm là cố gắng dùng thói quen nắm giữ đó của tâm.

Bạn muốn kiểm soát sự dính mắc của mình. Điều này có nghĩa là bạn đang chấp nhận và nắm giữ sự dính mắc đó. Điều bạn phải làm là giảm những hành động không cần thiết. Nghĩ về mình với ý niệm về bản thân là không cần thiết. Nghĩ về điều đang diễn ra trong tâm cũng không cần thiết,



không coi đó là thực sự tồn tại hay quan trọng. Cố gắng giảm những hành động không cần thiết. Nếu như bạn nghĩ về điều bạn đang làm bây giờ với ý niệm về “tôi” hay “cá nhân” hay “bản thân”, điều đó là không cần thiết. Bạn phải cứ tiếp tục làm, mà không suy nghĩ.

Suy nghĩ nghĩa là nắm giữ trong tâm điều bạn đang làm. Nắm giữ là không cần thiết.

**Câu hỏi 54: Khi con đề nén sự tham muốn của con (lobha), nó dần dần giảm sự nắm giữ. (Như thế) có đúng không ạ? Có phải đề nén là chối bỏ tâm tham hay cố gắng không theo nó?**

**Cũng như thế, đôi khi nếu con cảm thấy ham muốn rất mạnh làm cái gì đó không cần thiết. Nếu lúc đó, có sự chánh niệm thì nó sẽ cho phép con không theo ham muốn. Nhưng đôi khi, điều đó không có tác dụng. Vì sợ ai đó**

**sẽ chê cười mình, thỉnh thoảng con đề nén ham muốn một cách tạm thời nhưng sau đó nếu con có cơ hội, con sẽ lại theo nó. Vì thế, khi tâm tham mạnh và trí tuệ không có ở đó, con nên làm gì? Con nên đề nén hay theo tham muốn (lobha)?**

**Thiền sư Ottamasara:** Đừng nghĩ về cái gì xảy ra với bạn. Bạn có thể cảm thấy tốt, bạn có thể cảm thấy tệ hay bạn cảm thấy áu, nhưng đừng nghĩ về điều xảy ra với mình. Hãy nghĩ về việc chỉ làm mà thôi, chỉ kinh nghiệm mà thôi, chỉ chánh niệm mà thôi.

Chỉ chánh niệm mà thôi, chỉ làm mà thôi, chỉ kinh nghiệm mà thôi nghĩa là không chối bỏ, không dính mắc vào điều xảy ra. Nó không được coi là thực tại hay như thực sự tồn tại. Bây giờ bạn đang hỏi về sự dính mắc, có nghĩa là có sự nắm giữ trong tâm về điều đó (về sự dính mắc).

Nếu có sự nắm giữ trong tâm, bạn nên buông bỏ sự nắm giữ hiện tại. Sự hiểu biết đúng là để buông bỏ sự nắm giữ trong tâm. Do hiểu biết sai lầm, nắm giữ sinh khởi. Nếu có sự hiểu biết đúng, sẽ không có sự nắm giữ.

**Câu hỏi 55: Làm thế nào để con thực sự buông bỏ, thay vì là chối bỏ - vì chối bỏ thì không phải là buông bỏ? Làm thế nào để con thay đổi lỗi lầm này?**

**Thiền sư Ottamasara:** Nhớ là chỉ làm mà thôi, không với sự dính mắc vào bất cứ hành động nào mà bạn muốn làm. Nhớ là chỉ kinh nghiệm mà thôi (chỉ chánh niệm thôi) bất cứ điều gì diễn ra trong tâm và thân ở khoảnh khắc hiện tại.

**Câu hỏi 56: Đó có phải là sự buông bỏ?**

**Thiền sư Ottamasara:** Đúng thế, nếu như có sự hiểu biết đúng, chỉ chánh niệm mà thôi hay

chỉ kinh nghiệm mà thôi sẽ diễn ra. Bạn là ai, tôi là ai hay tôi đang làm gì không phải là vấn đề. Không biết cái gì là sự hiểu biết đúng mới là vấn đề thực sự. Do hiểu biết sai lầm, ý nghĩ chối bỏ hay dính mắc xuất hiện trong bạn. Nếu có sự hiểu biết đúng, ý nghĩ đó sẽ dừng lại.

**Câu hỏi 57: Để cải thiện sự hiểu biết đúng và sự thực hành của con, có phải con nên quan sát trên Anatta (vô ngã) một cách liên tục?**

**Thiền sư Ottamasara:** Hãy để tâm đến tâm của bạn. Bạn không biết điều đang diễn ra trong tâm, đây mới là vấn đề. Nếu bạn nhận biết điều gì đang diễn ra trong tâm, sẽ không có câu hỏi như thế. Nếu bạn có thể chánh niệm với sự xả ly những gì đang diễn ra trong tâm bạn, tâm sẽ luôn bận rộn với chính nó và theo cách này, sẽ

không có những câu hỏi và cũng không cần những câu trả lời.

**Câu hỏi 58: Con nghĩ con nên chú ý đến tâm của con ở khoảnh khắc hiện tại, nhưng trong sách các bài Pháp của Thiền sư lại nói rằng chú ý đến tâm là dính mắc, vậy chúng ta cũng không nên chú ý đến nó không được?**

**Thiền sư Ottamasara:** Bây giờ có những hành động của tâm. (Nhưng) bạn không thể kiểm soát hành động của tâm. Đó là tại sao bạn không biết cái gì đang diễn ra trong tâm. Để chánh niệm trên cái đang diễn ra trong tâm, bạn phải cố gắng buông bỏ những hành động về tâm không cần thiết. Chỉ dừng các hành động về tâm. Dừng tất cả các hành động và theo cách này, bạn sẽ hiểu điều diễn ra hiện tại, cái gì đang diễn ra trong tâm bạn tại khoảnh khắc hiện tại.

Tâm luôn luôn diễn ra và diệt đi mà chúng ta không biết. Không có sự tỉnh giác về Sự Thật đó. Nếu bạn muốn nói gì, (thế là) bạn nói điều đó. Nếu bạn tuân theo ham muốn của mình, nó sẽ không bao giờ kết thúc. Có rất nhiều câu hỏi, nhiều ham muốn. Nếu bạn có thể buông bỏ tất cả những hành động không cần thiết và có thể xả ly các hành động về tâm, câu trả lời sẽ xuất hiện một cách tự nhiên.

Do bạn muốn biết cái gì đó, vì sự ham muốn đó, bạn không thể hiểu được hiện tại. Chỉ làm mà thôi nghĩa là đặt câu hỏi không với ham muốn. Chỉ tỉnh giác đơn thuần nghĩa là tỉnh giác không với dính mắc. Sự chú ý của chúng ta nên đi cùng với sự xả ly. Theo cách này, các hành động của chúng ta sẽ là chỉ hành động mà thôi, không với ham muốn hay dính mắc. Làm với sự dính mắc là sai lầm. Làm với sự xả ly (chỉ làm mà thôi)

là đúng. Đó là Con đường Trung Đạo cho hạnh phúc thực sự và tự do thực sự.

## **CHƯƠNG X**

### **SỨC MẠNH XẢ LY**

**Chùa Thái - Wat Ananda - Singapore, T3/2014**

**(Bài phỏng vấn của nhóm theo Đạo Khổng  
Trung Quốc)**

**\*\*\***

**Câu hỏi 59: Tại sao cần phải thực hành  
thiền Minh sát hay là Con đường Thanh Tịnh  
Trung Đạo?**

**Thiền sư Ottamasara:** Trong cuộc sống,  
chúng ta có nhiều kinh nghiệm. Một số kinh

nghiệm tốt, một số kinh nghiệm xấu. Nếu chúng ta không thể kiểm soát các hành động của tâm thì tâm của chúng ta sẽ không được chữa lành hoặc không thể được chữa lành.

Sử dụng tâm rất là dễ. Nếu quý vị ốm, cơ thể thấy khó làm cái gì đấy như đi đâu đó hoặc ăn cái gì. So với thân thì tâm dễ cảm nhận, tưởng hay đánh giá, ham muốn hoặc nghĩ cái gì đó, ai đó, ở đâu đó hơn. Thậm chí, kể cả khi quý vị ốm, quý vị vẫn có thể sử dụng tâm để cảm nhận, tưởng, đánh giá, ham muốn hoặc nghĩ cái gì đó. Rất khó kiểm soát tâm theo cách đúng đắn.

Để giải quyết vấn đề này, tôi đã huấn luyện mọi người thực hành thiền hay Con đường Thanh tịnh Trung Đạo để xả ly khỏi các hành động về thân, khẩu, ý.

Tâm là (kẻ) đứng đầu. Khó buông bỏ được các hành động của thân và tâm nhưng có thể thực



hành buông bỏ hay xả ly khỏi các hành động của thân và tâm. Một trong những điều quan trọng nhất trong thiền là có khả năng buông bỏ các hoạt động của thân, khẩu, ý. Nếu như quý vị không thiền, sẽ khó mà buông bỏ được hành động của tâm. Vì thế, khi thiền, quý vị phải tập trung vào một trong các đối tượng trên tâm hoặc trên thân. Đa phần mọi người tập trung vào hơi thở.

**Câu hỏi 60: Làm thế nào để thực hành thiền Minh sát hay Vipassana để thực sự Thanh tịnh?**

**Thiền sư Ottamasara:** Thiền minh sát không phải chỉ là chánh niệm duy nhất trên một cái gì đó như là hơi thở hoặc sự phòng xep ở bụng. Thiền minh sát là chánh niệm cùng với sự xả ly, đó là Con đường Trung Đạo để thực sự thanh tịnh. Đó là chánh niệm với sự buông bỏ ý

niệm về bản thân hay bản ngã hoặc cái gì đó, ai đó là thật hay thật sự quan trọng.

Khi hành thiền, quý vị tập trung vào một đối tượng trong các đối tượng trên tâm hoặc trên thân. Hầu hết mọi người tập trung vào hơi thở. Hơi thở diễn ra gần như là mọi lúc nhưng nếu chúng ta không chánh niệm, chúng ta không thể biết hơi thở. Nếu chúng ta không chánh niệm trên hơi thở thì thay vì thế, chúng ta sẽ chú ý vào cái gì đó, ai đó, hết cái này đến cái khác, từng cái một.

Nếu như quý vị nghĩ ai đó là thực và có tầm quan trọng, quý vị sẽ cảm thấy hạnh phúc hay đau khổ vì không có ai là hoàn hảo cả. Quý vị có thể mắc sai lầm, tôi cũng có thể mắc sai lầm. Nếu như quý vị nghĩ về ai đó, một cá nhân hay bản thân là một thực tại, tâm của quý vị sẽ không được chữa lành và không được an tịnh.

Tập trung vào hành động hiện tại của hơi thở mà không có ý niệm về tôi, cái gì đó, hay thuộc về ai đó, sẽ làm cho tâm quý vị thanh tịnh và an tĩnh. Đây là tiến trình tự nhiên, không cần thiết phải hít vào, thở ra một cách ép buộc (hay có chủ ý).

Hơi thở tự nhiên diễn ra mọi lúc. Hãy cố gắng chánh niệm trên hơi thở mà không có sự dính mắc. Càng có chánh niệm, tâm càng ổn định, an tịnh, tĩnh lặng và thanh bình. Bằng việc chánh niệm như thế, chúng ta có khả năng xả ly khỏi mọi thứ, trừ hơi thở. Chúng ta phải lựa chọn cái gì đó để quan sát nhằm xả ly khỏi mọi thứ (khác). Cái gì đó mà chúng ta chọn là đối tượng hành thiền, là hơi thở.

Cố gắng chánh niệm trên hơi thở hiện tại vào mọi lúc, một cách liên tục, theo cách này, quý vị sẽ có thể xả ly khỏi mọi thứ và mọi người. Chỉ

chú ý đến hơi thở bình thường với tâm xả hay với sự xả ly. Đây là sự thay đổi từ sức mạnh của sự dính mắc sang sức mạnh của sự xả ly.

Nếu quý vị không thể buông bỏ suy nghĩ về tự ngã, về bản thân, về gia đình, về tài sản hoặc về công việc là thực sự tồn tại hoặc thực sự quan trọng, quý vị không thể chú ý vào hơi thở. Nếu như quý vị đặt nhiều sự chú ý hơn vào hơi thở mà không có ý niệm về cái gì đó, ai đó, cá nhân hay bản thân như là thực tại, quý vị sẽ có khả năng xả ly khỏi mọi thứ, mọi người.

Theo cách này, quý vị đang phát triển sức mạnh của sự xả ly. Khi (thực hành) chánh niệm, quý vị phải hiểu như thế. Đây là sự hiểu biết đúng đắn về chánh niệm, chánh niệm cùng với xả ly.

**Câu hỏi 61: Chối bỏ và dính mắc là hai cực đoan?**

**Thiền sư Ottamasara:** Nếu chúng ta không chánh niệm về hơi thở, chúng ta đang chối bỏ tiến trình thở, chối bỏ sự chánh niệm hơi thở.

Chú ý đến tiền, công việc, thức ăn và sức khỏe, v.v... là thói quen truyền thống của tâm. Nó làm cho tâm không được thanh tịnh, căng thẳng, sân hận, tham ái và nắm giữ.

Hầu hết mọi người muốn có tiền, thức ăn, các mối quan hệ, sự nổi tiếng và rất nhiều thứ khác, nghĩ chúng là có tâm quan trọng thực sự. Nếu chúng ta chú ý đến những cái này, tâm sẽ không được thanh tịnh. Nếu chúng ta có khả năng buông bỏ những hành động theo thói quen này của tâm, tâm sẽ càng ngày càng thanh tịnh hơn. Đây là sự chuyển hướng của tâm, từ mọi thứ sang đối tượng là hơi thở, thông qua sự hiểu biết đúng.

Trong khi thực hành như thế, quý vị phải có sự hiểu biết đúng. Điều mà tôi đang chia sẻ đây là

sự hiểu biết đúng về thiền hay chánh niệm. Bất cứ cái gì xuất hiện trong tâm hay thân ở khoảnh khắc hiện tại chỉ là một đối tượng cho sự chánh niệm.

Đầu tiên, quý vị phải bắt đầu với hơi thở như là đối tượng hành thiền rồi sau đó, cái đau nổi lên, quý vị phải chánh niệm trên cái đau, rồi bất cứ cái gì ghi nhận được, đối tượng đó nên là những gì hiện tại đang diễn ra trên tâm và thân.

Nếu quý vị ghi nhận trên hơi thở, cố gắng chánh niệm trên hành động hiện tại của hơi thở. Nếu quý vị ghi nhận trên cái đau, cố gắng hay biết về những gì hiện tại đang diễn ra của cái đau. Nếu có mong muốn làm gì đó sinh khởi, ghi nhận ham muốn tại khoảnh khắc hiện tại đó và cố gắng hay biết điều đang diễn ra hiện tại của ham muốn đó.

Nếu chúng ta ăn cái gì đó, ghi nhận trên sự ham muốn. Rồi quý vị sẽ thấy rằng hết ham muốn này đến ham muốn khác xuất hiện liên tiếp. Sau

ham muốn ăn cái gì đó xuất hiện, một ham muốn khác lại xuất hiện, cho đến khi bạn đi ăn cái gì đó.

Có thể hiểu được Sự Thật của ham muốn, đó không phải là cái gì đó chúng ta sở hữu. Điều tôi muốn nói là ham muốn của chúng ta chỉ là Sự Thật Ngụy Tạo. Đó chỉ là tính chất của một tiến trình sinh và diệt, chính là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới. Đó không phải là “của tôi” hay “của bạn”. Chúng ta phải cố gắng hiểu Sự Thật này. Chúng ta càng hiểu, chúng ta càng ít chú ý đến ham muốn. Theo cách này, chúng ta có thể xả ly khỏi các ham muốn.

Như đối với tôi, trước khi tôi hành thiền, tôi thường nghe theo các ham muốn của mình bởi vì tôi nghĩ đó là “của tôi”, “tôi muốn ăn”, “tôi muốn ngủ”, “tôi muốn đọc”, “tôi muốn xem”, v.v... Tôi đã cho rằng đó là “của tôi” hay tôi phải tuân theo

các ham muốn. Khi thiền, tôi đi đến hiểu biết là không phải “tôi”, “của tôi” hay “cái gì đó”.

Càng ăn nhiều thì ham muốn ăn càng nhiều. Càng ngủ nhiều thì càng nhiều ham muốn ngủ xuất hiện. Đó là điều tôi hiểu.

Qua sự hiểu biết này, tôi có thể dừng việc tuân theo ham muốn của mình. Theo cách này, tôi cần ăn ít đi, ngủ ít đi. Tôi có khả năng xả ly các hành động của mình theo cách này. Tôi trở nên tha thiết kiểm soát bản thân và hành động của mình, cả thân, khẩu và ý.

**Câu hỏi 62: Thế còn thiền Minh sát, Chánh niệm và Con đường Thanh tịnh và Sự Thật, cái gì là vĩnh cửu ạ?**

**Thiền sư Ottamasara:** Quý vị phải chánh niệm trên đối tượng hành thiền, bất cứ cái gì diễn ra trong thân và tâm ở khoảnh khắc hiện tại.



Nhưng cần phải hiểu rằng đối tượng này không phải là cái gì đó thực sự, không phải ai đó mà là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới. Ham muốn của bạn hay ham muốn của tôi, cái biết của bạn hay cái biết của tôi cũng chỉ là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới. Bất cứ cái gì chúng ta biết trong cái tướng hiện tại không phải là thực mà chỉ là tính chất của Bản Chất Vô Thường Luôn Mới, không phải “của tôi”, không phải “của bạn”. Đây là Sự Thật. Sự Thật không phải là ai đó, không phải là cái gì đó mà là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới. Cảm nhận (thọ), nhận ra (tướng), ham muốn, biết, suy nghĩ, tất cả đều là sức mạnh (hay năng lực) của Bản Chất Vô Thường Luôn Mới. Chúng không phải là sức mạnh (hay năng lực) của ai đó hay cái gì đó.

Sự Thật là Sự Thật Gốc, hùng mạnh và vĩnh cửu. Nếu chúng ta hiểu được Sự Thật, sự hiểu biết đó có uy lực. Qua sự hiểu biết có sức

mạnh đó, không cần thiết dựa vào ai đó, cũng như bản thân mình. Với sự hiểu biết này, chúng ta có thể dừng lại thói quen của một ai đó.

Thói quen truyền thống của tâm là nắm giữ vào ý niệm về một cái gì đó, một ai đó như là “đây là của tôi”, “đây là của anh”, “đây là tôi”, “đây là anh” là thực tại. Bằng việc thực hành chánh niệm và xả ly, chúng ta sẽ có khả năng buông bỏ thói quen truyền thống đó của tâm, hiểu biết sai lầm hay tà kiến. Vì nắm giữ ý niệm cái gì đó hay ai đó là Sự Thật, chúng ta không bao giờ có thể hiểu được Sự Thật Gốc, không phải là cái gì đó, không phải là ai đó mà chỉ là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới.

Trên thực tế, tất cả chúng sinh và không phải chúng sinh và tất cả những gì diễn ra trong tâm và thân ở khoảnh khắc hiện tại đều để sử dụng, để chánh niệm và để kinh nghiệm. Chúng

không phải để dính mắc, cũng không phải để chối bỏ.

Tôi không nắm giữ điều tôi đang nói và tôi cũng không phải lo lắng xem quý vị có hiểu điều tôi nói không. Bởi vậy tôi được tự do. Tôi tự do khỏi mọi thứ, tự do khỏi mọi người. Theo cách này, sẽ có được sự tự do khỏi dính mắc.

Chúng ta thích ăn, thích vật thực, thích ngủ. Có nghĩa là có sự dính mắc ở đó. Sự dính mắc đó là vấn đề thực, vấn đề đối với mọi người. Không có người nào được tự do sự khỏi dính mắc mà lại không chánh niệm đúng cách cả. Nếu chánh niệm với xả ly, chúng ta sẽ tự do khỏi sự dính mắc.

Trên thực tế, không có tự ngã nào, không có ai đó, nhưng ý niệm về ai đó và tự ngã bắt rễ sâu trong tâm của chúng ta. Nếu như quý vị chánh niệm trên tâm, quý vị sẽ thấy có cái gì đó trong tâm hoặc có ai đó trong tâm. Đó là tại sao chúng

ta hiểu lầm rằng “đây là tôi”, “đây là bạn”, “đây là cái gì đó”, “đây là ai đó”, “những cái này là của tôi”, “những cái này là của bạn”. Đó là những lỗi về tâm.

Nếu quý vị ăn cắp tài sản của người, thì đó là lỗi về thân. Nếu như quý vị nói dối, thì đó là lỗi của khẩu. Nếu như quý vị nghĩ “đây là tôi”, “đây là của tôi”, “có cái tự ngã”, đó là lỗi về tâm. Những lỗi này rất khó sửa. Vì thế, chúng ta phải có khả năng làm tất cả các loại việc thiện, tránh xa tất cả các việc bất thiện và giữ tâm trong sạch. Nếu chúng ta làm bất thiện, đó là một sai lầm. Nếu chúng ta không làm thiện, đó cũng là một sai lầm. Nếu chúng ta nổi cáu hay buồn bực, đó cũng là lỗi về tâm. Chúng ta phải có khả năng buông bỏ và từ bỏ tất cả các sai lầm. Nếu quý vị không chánh niệm, đó là một sai lầm. Nếu chúng ta không chánh niệm vào những gì đang diễn ra hiện tại trong thân và tâm, chúng ta không thể hiểu

được Sự Thật về bản thân mình, Sự Thật về thân và tâm.

Tôi nhấn mạnh sự chú ý vào việc hành thiền hay chánh niệm về những gì đang diễn ra hiện tại trong thân và tâm bởi vì hầu hết mọi người không hành thiền. Quý vị có thể làm thiện, có thể giữ giới, nhưng hầu hết người ta không hành thiền. Chính vì thế mà có rất nhiều vấn đề liên quan đến tâm trên thế giới. Những vấn đề đó có thể được giải quyết bằng việc hành thiền, bằng sự thực hành chánh niệm cùng với xả ly.

### **Câu hỏi 63: Tại sao khóc lại sinh khởi?**

**Thiền sư Ottamasara:** Khóc không phải là vấn đề. Do dính mắc mà bạn khóc. Nếu bạn có thể xả ly khỏi việc khóc, thì bạn không khóc nữa.

**Câu hỏi 64: Khi con tiếp cận người ta để đề nghị giúp đỡ, có cảm giác như lửa đun lên trong tim. Tại sao lại như vậy ạ?**

**Thiền sư Ottamasara:** Điều tôi đang dạy là sự xả ly. Điều này không chỉ cho bạn mà có rất nhiều người khác cũng có kinh nghiệm như vậy.

**Câu hỏi 65: Tại sao con lại nghĩ liên tục suốt đêm, thay vì ngủ ạ?**

**Thiền sư Ottamasara:** Bạn phải chánh niệm về điều gì đang diễn ra trong tâm và cố gắng không chú ý vào điều đang diễn ra đó. Điều này rất hiệu quả. Chú ý vào ai đó thì rất dễ. Chăm sóc ai đó hoặc chăm sóc bản thân thì rất dễ nhưng chính điều này lại gây ra sự dính mắc.

Chú ý đến ai đó là nguyên nhân của sự dính mắc. Chúng ta càng chú ý, sẽ càng dính mắc. Để được tự do khỏi dính mắc hay được xả ly, cố gắng

đừng chú ý đến điều đang diễn ra. Để không chối bỏ, quý vị phải chánh niệm. Để không dính mắc, quý vị không được chú ý đến điều đang diễn ra.

Không chú ý nghĩa là không nắm giữ nó là “của bạn”. Đây không phải là kinh nghiệm của quý vị. Đó là tự nhiên. Do dính mắc mà nó đang diễn ra. Nếu quý vị không nắm giữ vào kinh nghiệm đó, nó sẽ giảm dần và cuối cùng thì hết. Rất hiệu quả. Quý vị phải hiểu Sự Thật là chỉ làm mà thôi, để sử dụng mà thôi, để chánh niệm mà thôi và để kinh nghiệm mà thôi, không dính mắc, không chối bỏ.

Không chối bỏ nghĩa là phải chánh niệm trên thân và tâm. Chỉ ghi nhận hơi thở hoặc ghi nhận tâm. Rồi cố gắng biết điều đang diễn ra hiện tại. Sự thực hành này có thể giải quyết mọi dính mắc. Sự thực hành này rất hiệu quả. Nó có thể đưa lại sự xả ly đối với mọi dính mắc. Tất cả

chúng ta đều có sự dính mắc vào cái gì đó và tất cả mọi dính mắc có thể được giải quyết theo cách này. Quý vị nên cố gắng và quý vị sẽ hiểu. Nó thực sự có tác dụng, rất hiệu quả. Rồi quý vị có thể giúp người khác thực hành như thế.

**Câu hỏi 66: Con hiểu như thế này: Mọi thứ là ở đó nhưng chúng ta chỉ xả ly khỏi chúng. Có phải vậy không ạ?**

**Thiền sư Ottamasara:** Sự thực hành xả ly liên quan đến đối tượng, cái biết và các hành động. Chúng ta phải xả ly thậm chí khỏi (chính) sự thực hành xả ly. Thậm chí chúng ta phải xả ly khỏi việc biết như thế.

Chúng ta đang tập trung vào cái gì đó, vì thế chúng ta phải xả ly khỏi cái gì đó. Bên cạnh đó, chúng ta phải hiểu rằng chúng ta cũng phải xả ly khỏi cái biết về cái gì đó, và xả ly khỏi sự thực hành xả ly.



## CHƯƠNG XI

### CHÚ Ý VÀO VIỆC NÊN LÀM

\*\*\*

**Câu hỏi 67: Một thiền sinh giải thích về kinh nghiệm của cô ấy ở trường thiền, bao gồm sự yên tĩnh và có tâm tham sự yên tĩnh đó. Cô ấy hỏi đó là loại dính mắc gì.**

**Thiền sư Ottamasara:** Ở một mình thì dễ, rất là dễ, nhưng giao tiếp với người khác thì khó. Nếu như bạn đọc sách, bạn có thể ở một mình nhưng nếu bạn ở giữa những người khác, bạn có thể học tâm họ. Bạn có thể học về bản thân mình và cũng từ người khác. Cần phải học một cách

trực tiếp, không phải bằng từ ngữ, một cách trực tiếp từ người khác, từ tâm họ. Theo cách này, bạn cũng có thể giúp đỡ người khác. Nếu như bạn không ở cùng người khác, bạn không thể giúp họ. Nếu như bạn muốn giúp họ, bạn phải chịu đựng, bạn phải ở cùng người già, người bệnh. Điều đó sẽ giúp cho tâm của bạn. Tâm của bạn sẽ ổn định.

**Câu hỏi 68: Khi con ở đây với Ngài, ở Thanlyin này và hàng ngày nghe Pháp của Ngài thì việc thực hành rất dễ dàng. Nhưng rồi đến một đất nước khác, mặc dù con vẫn nghe Pháp của Ngài hàng ngày nhưng mà rất khác. Có phải đó là bởi vì sự có mặt của Ngài?**

**Thiền sư Ottamasara:** Nếu như bạn muốn trí tuệ của bạn ngày càng cao hơn, bạn phải có khả năng buông bỏ những hành động thân, khẩu, ý không cần thiết. Tất cả các hành động của chúng ta đều bị kiểm soát bởi sự dính mắc và bởi thói

quen. Nếu chúng ta có khả năng đi ngược lại thói quen của mình, chúng ta có thể hiểu rất sâu sắc. Do thói quen, chúng ta biết theo thói quen.

Mọi người chỉ biết qua thói quen. Họ chỉ đang làm với thói quen của họ. Họ đang nói, họ đang nghĩ dưới sự kiểm soát của thói quen. Bạn phải hành thiền nhưng bạn cũng cần phải làm việc thiện pháp càng nhiều càng tốt. Bạn phải giữ giới nhưng bạn cũng phải cố gắng buông bỏ thói quen của mình. Quan trọng là không để bị kiểm soát bởi ham muốn của mình. Bất cứ điều gì chúng ta đang làm, ham muốn đang kiểm soát các hành động của chúng ta. Vì thế, bạn càng muốn ở một mình, bạn càng ở một mình nhiều hơn, như thế là ham muốn đang điều khiển hành động của bạn. Đó là tại sao sự hiểu biết của bạn không được rõ.

Nếu bạn muốn trí thông minh của bạn tiến bộ, bạn phải chối từ ham muốn của mình. Nếu

bạn không muốn hành thiền, đừng tuân theo ham muốn của mình. Cứ thiền đi. Nếu như bạn muốn hành thiền, bạn vẫn nên hành thiền nhưng không với ham muốn. Vì làm với ham muốn, trí tuệ không thể được cải thiện. Điều này có nghĩa là chúng ta không nên liên quan đến bản thân mình như là “tôi”. Chúng ta càng liên quan đến cái “tôi”, sự hiểu biết sai lầm về cái “tôi” càng kiểm soát các hành động của chúng ta. Đừng nghĩ về việc bạn muốn làm, hãy nghĩ về việc nên làm. Đừng nghĩ về cái bạn muốn ăn, chỉ nên nghĩ về cái bạn nên ăn, bạn nên ăn bao nhiêu. Quan trọng là không chú ý đến các ham muốn của mình.

Chỉ nên chú ý đến cái nên được làm và cái không nên được làm. Chắc chắn là chúng ta nên làm các việc thiện pháp. Tất cả chúng ta nên làm các việc thiện pháp nhưng chúng ta lại không làm. Đó là tại sao trí thông minh của chúng ta không được phát triển, vì ham muốn đang kiểm soát

hành động của chúng ta. Đó là tại sao bạn nên cố gắng không liên quan đến cái “tôi”. Hãy chỉ nhớ đến Sự Thật, đó là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới, không phải là ai đó, không phải là cái gì đó, không có “tôi”, không có “bạn”, chỉ là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới.

Hãy giữ chánh niệm. Chánh niệm trên Sự Thật và theo cách này, bạn sẽ không phải là “một ai đó”. Cuộc sống của bạn sẽ thay đổi. Nếu như bạn chánh niệm không liên quan đến cái “tôi”, cuộc sống hiện tại và cuộc sống tương lai của bạn sẽ thay đổi. Trí thông minh hiện tại và trí thông minh tương lai của bạn sẽ thay đổi.

Có rất nhiều ham muốn trong tâm bạn. Đó là tại sao tâm luôn luôn bận rộn, tại sao tâm không được dễ dàng. Tâm không được nghỉ ngơi mà lại bất an. Bởi thế, nếu chúng ta xả ly khỏi ham

muốn, sẽ ngày càng ít ham muốn hơn. Tâm sẽ được bình an và tự do. Tâm sẽ có sức mạnh.

Ở đất nước này, trong trung tâm của tôi, tôi đặc biệt thực hành để ngày càng giảm ham muốn trong tâm. Theo cách này, tâm của mọi người ở trong trung tâm được tự do và bình an, nhưng không phải nhờ hoàn cảnh, vì bạn có thể thấy, ở trong trung tâm, hoàn cảnh rất phức tạp, có rất nhiều người, không chỉ trẻ mà già, rồi người bệnh, bệnh nhân tâm thần. Xung quanh thì không bình an nhưng mà tâm (của mọi người) được tự do và bình an bởi vì họ đang làm việc thiện pháp nhiều nhất có thể.

Giờ đây họ phụ thuộc vào tôi, họ ở đây, họ sống trong trung tâm này và họ giúp đỡ tôi, vì thế, công việc của họ không cho gia đình họ mà cho cả trung tâm. Trung tâm thiền luôn làm việc thiện pháp bất cứ thời gian nào. Đó là tại sao công việc

của họ, việc làm của họ rất tuyệt vời. Vì thế, cuộc sống của họ có giá trị.

Giờ đây nếu bạn đang làm công việc của một hướng dẫn viên du lịch, công việc của bạn chỉ cho bản thân mình, không phải đang làm việc thiện pháp. Bạn đang làm việc cho bản thân mình. Bạn đang không chú ý đến tâm bạn. Đó là tại sao có rất nhiều vấn đề trong tâm bạn. Nếu như tâm bạn được đáp ứng, mọi thứ sẽ tốt đẹp. Nếu như tâm bạn không được đáp ứng, sẽ có nhiều vấn đề trong cuộc sống của bạn.

**Câu hỏi 69: Khi con làm một hướng dẫn viên du lịch, con luôn nghĩ về việc làm tốt công việc, không nghĩ đến làm việc thiện pháp.**

**Và rồi công việc kết thúc, con nghĩ mọi thứ là vô nghĩa. Tiền là vô nghĩa. Có phải Thiền sư nói rằng làm việc ở trung tâm của Thiền sư như một tình nguyện viên làm cho**

**người ta được bình an và tự do, với ngày càng ít ham muốn hơn. Chúng con có được nhiều trí tuệ hơn khi làm tình nguyện viên ở trung tâm hơn là ai đó làm việc bên ngoài?**

**Thiền sư Ottamasarra:** Ở trong trung tâm (Thabarwa), hầu hết mọi người không phải nghĩ đến tiền. Ở ngoài trung tâm, người ta nghĩ về tiền suốt ngày, làm thế nào để có tiền, làm thế nào để sống khỏe, làm thế nào để sống lâu. Có rất nhiều ham muốn, đó là tại sao ngày càng có ham muốn trong tâm của những người ở bên ngoài. Trong trung tâm, không cần phải lo lắng về tương lai. Hầu hết mọi người đang cố gắng xả ly khỏi ham muốn trong tâm. Do vậy, tình huống của tâm ở trong trung tâm (Thabarwa) tương đối khác so với bên ngoài.

**Câu hỏi 70:** Có lẽ sẽ dễ hơn nếu quý vị là nhà sư hay tu nữ, nhưng nếu quý vị sống ở bên



ngoài với những người khác, sẽ khó mà xả ly được. Ở đây xem ra là dễ nhưng ở bên ngoài, quý vị phải nghĩ đến điều đó, nếu không, sẽ không có sự tiến bộ.

**Thiền sư Ottamasara:** Là nhà sư hay tu nữ thì cuộc sống tốt hơn. Nếu bạn không phải là nhà sư hay tu nữ, bạn không thể hiểu được cuộc sống của một nhà sư hay tu nữ. Nếu như bạn không làm việc thiện pháp, hay bạn không hành thiền, bạn không thể hiểu được giá trị của việc hành thiền. Đó là tại sao bạn không biết bạn sẽ nhận được gì từ việc hành thiền. Bạn không biết được lợi ích của hành thiền hay làm các việc thiện pháp.

**Câu hỏi 71:** Khi con kết thúc một khóa thiền, con cảm thấy bình an và hài lòng với cuộc sống, nhưng sau 3 tháng, con quay trở lại điểm bắt đầu, sống với những người khác và

**trở nên ngày càng nhiều ham muốn hơn. Có phải ở bên ngoài nhiều ham muốn hơn?**

**Thiền sư Ottamasara:** Đừng nghĩ ra bên ngoài, chỉ ở bên trong thôi.

**Câu hỏi 72:** Nhưng con cần phải làm việc, làm sao để con có thể theo những lời dạy của Ngài?

**Thiền sư Ottamasara:** Hành thiền là công việc thực sự. Làm việc thiện pháp là công việc thực sự nhưng bạn lại không thể hiểu như thế.

**Câu hỏi 73:** Con phải buông bỏ quá nhiều thứ!

**Thiền sư Ottamasara:** Vì tôi trở thành nhà sư, những người khác, bao gồm họ hàng của tôi, cũng trở thành những người hành thiền. Không cần phải bỏ đi, không cần phải từ bỏ người khác.

(Nhưng việc bỏ tất cả bạn bè xem ra rất đau khổ).

Nếu bạn hành thiền toàn bộ thời gian, bạn sẽ không thấy cô đơn. Có rất nhiều người hành thiền. Theo cách này, cuộc sống của bạn sẽ thay đổi. Môi trường xung quanh (mình) tương đối khác nhau giữa các trung tâm thiền và bên ngoài. Bạn có thể lựa chọn cái gì tốt hơn. Bây giờ bạn chỉ như những người khác. Có rất nhiều người đang làm việc bên ngoài trường thiền nhưng không làm việc thiện pháp. Do bạn không hiểu giá trị của việc làm các thiện pháp, bạn nên cố gắng làm các thiện pháp nhiều hơn nữa. Theo cách này, bạn sẽ không bao giờ nghĩ về bên ngoài, về người khác. Bạn sẽ không bao giờ nghĩ về những công việc khác. Điều đó là đúng. Và là có thể (thực hiện được).

**Câu hỏi 74: Thật là khó để quyết định đi hay ở lại trường thiền.**

**Thiền sư Ottamasara:** Nếu bạn đã thử nghiệm tại các trung tâm khác, trường thiền Mahasi và trung tâm của chúng tôi rất khác nhau. Trong trung tâm của chúng tôi, mọi người được tự do, không giống như các trung tâm khác.

**Câu hỏi 75: Thiền thì tốt nhưng con thấy con như là một tù nhân...**

**Thiền sư Ottamasara:** Bạn cảm thấy theo cách này vì sự dính mắc của bạn vào cuộc sống bình thường. Nếu không có sự dính mắc đó, bạn sẽ không cảm thấy như thế. Bạn có sự dính mắc vào hành vi của mình. Bây giờ đang có sự dính mắc thì bạn nghĩ nó khó, để làm việc thiện pháp toàn bộ thời gian, nhưng ý niệm của bạn đến từ sự dính mắc.

**Câu hỏi 76: Sống ở trong trung tâm và làm các việc thiện pháp thì rất là tốt, nhưng mà sống ở bên ngoài như những người khác và kiếm tiền rồi cúng dường cho trung tâm thì sao ạ? Đó không phải là cuộc sống tốt sao?**

**Thiền sư Ottamasara:** Có rất nhiều người làm như thế, kể cả những người không hành thiền. Nhưng đó là vì bản thân họ không thể hành thiền, họ phải làm như thế. Đó là tại sao, với họ, liên quan đến trung tâm (Thabarwa) là quan trọng. Bước đầu, bạn có thể cúng dường nhưng bước hai, bạn nên là một thành viên của trung tâm. Bước thứ ba, bạn nên trở thành một nhà sư hay tu nữ, theo cách này, gia đình bạn, bạn bè bạn và họ hàng bạn sẽ theo bạn vì bạn đi trên con đường đúng đắn.

## CHƯƠNG XII

### CHỈ BẢN CHẤT VÔ THƯỜNG LÀ THẬT

\*\*\*

**Câu hỏi 77: Một vài người dính mắc vào Ngài, vậy Ngài làm sao?**

Dính mắc vào tôi không phải là vấn đề nhưng họ phải xả ly khỏi mọi thứ khác. Tôi cũng từng dính mắc vào Thiền sư Mogok nhưng điều đó dựa trên sự xả ly khỏi mọi người, trừ Ngài Mogok. Đó là tại sao sau đó, tôi có thể xả ly khỏi Ngài một cách thành công. Chúng ta thậm chí còn

phải xả ly khỏi Đức Phật. Sức mạnh của sự xả ly rất mạnh mẽ.

**Câu hỏi 78: Có phải hơi giống chuyện cái thuyền cần để qua sông, qua rồi thì phải buông bỏ nó để có thể tiếp tục đi.**

**Thiền sư Ottamasara:** Nếu bạn nghĩ về tâm của mình, sẽ có sự dính mắc vào tâm. Nếu không có sự dính mắc vào tâm, bạn sẽ có thể sử dụng tâm (theo cách) chỉ sử dụng mà thôi. Xả ly không thể được hiểu nếu có sự dính mắc.

**Câu hỏi 79: Vậy làm sao để có sự xả ly thực sự?**

**Thiền sư Ottamasara:** Bạn phải có khả năng buông bỏ mọi thứ, có khả năng rời bỏ mọi thứ và dừng mọi hành động.

**Câu hỏi 80: Về mặt lý thuyết thì dễ hiểu Khổ, Vô thường thậm chí Vô ngã. Nhưng về**

**mặt thực tại, mỗi phút, có “tôi”, “của tôi”, “thân này”, “tâm này là tôi”. Làm thế nào để con hiểu về mặt thực hành? Làm thế nào để con xả ly?**

**Thiền sư Ottamasara:** Bạn phải kiên nhẫn. Điều này có nghĩa là làm thiện pháp và nghe Pháp. Bạn phải kiên nhẫn hành thiền và điều này sẽ làm cho dính mắc ngày càng ít hơn. Theo đó, câu trả lời sẽ xuất hiện trong tâm bạn.

**Câu hỏi 81:** Đôi khi trong lúc thiền sâu, con có thể hiểu nhưng trong đời sống bình thường, ý niệm như “tôi”, “thân của tôi”, và “cả vũ trụ” lại tồn tại.

**Thiền sư Ottamasara:** Bây giờ hãy chỉ nghĩ đến sức khỏe của bạn. Ý tôi là, nghĩ về việc bạn thấy khỏe hay không. Bạn phải chánh niệm loại cảm giác này. Trạng thái của thân là luôn luôn thay đổi, không ổn định. Bạn phải chánh



niệm về điều đang diễn ra. Điều diễn ra là luôn mới. Bạn nên chánh niệm về cảm giác hiện tại trong thân. Theo cách này, bạn sẽ chánh niệm về bên trong thân. Chúng ta đã quen chú ý ra bên ngoài thân nhưng chúng ta phải xả ly. Chỉ chú ý đến cái khổ, xuất phát từ trạng thái hiện tại của thân. Bạn phải thực hành như thế, thì bạn sẽ không lo lắng về thân của bạn và những người khác nữa. Bạn sẽ không lo lắng về thời gian hay nơi chốn. Bạn chỉ phải để tâm về điều gì diễn ra bên trong thân. Đó là bước một. Đừng chánh niệm trên những xuất hiện bên ngoài mà chỉ trên những gì bên trong thân tại (khoảnh khắc) hiện tại.

Tiếp theo hiểu rằng điều đang diễn ra hiện tại này là luôn mới. Trước khi xuất hiện, nó không tồn tại. Ngay sau khi nó xuất hiện thì nó biến mất. Bạn phải cố gắng hiểu, bạn không được quên Sự Thật đó. Nếu bạn biết tiến trình sinh diệt luôn luôn diễn ra bên trong, bạn sẽ không cần phải lo

lắng liệu bạn có đơn độc, ở trong trung tâm hay ở trong rừng nữa. Theo cách này, bạn sẽ có thể xả ly khỏi nơi chốn, thời gian, bản thân và người khác.

Tâm bạn sẽ biết về những gì diễn ra hiện tại mỗi giây. Theo cách này, bạn sẽ hiểu rằng không có “tôi”, không có “bạn”, chỉ là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới đang diễn ra. Mọi người đều như nhau. Sự Thật đó rất có sức mạnh.

Bạn phải cố gắng hiểu tâm với sự hiểu biết đúng của chính mình. Bây giờ bạn hiểu nhưng không phải là hiểu đúng. Sự hiểu biết của bạn là đến từ lời dạy của tôi. Bạn phải cố gắng tìm thấy Sự Thật là Bản Chất Vô Thường, bên trong thân. Khi bạn cố gắng tìm ra Sự Thật, đừng nghĩ về vẻ bên ngoài của thân. Đừng nghĩ về việc bạn là ai, đừng nghĩ về đàn ông hay đàn bà. Đừng nghĩ về trẻ hay già. Điều này có nghĩa là bạn nên cố gắng xả ly khỏi tình huống (hay hoàn cảnh, trạng thái),

khỏi Sự Thật Ngụy Tạo. Bây giờ bạn có thể tạo ra vẻ bề ngoài của mình. (Nhưng) Sự Thật Ngụy Tạo là chỉ để sử dụng mà thôi, không phải để chú ý đến. Sai lầm này của mọi người là chú ý đến dáng vẻ, âm thanh, mùi, vị. Nếu bạn không thể buông bỏ thói quen, bạn không thể hiểu về Bản Chất Vô Thường và Sự Thật Gốc.

Sự Thật Gốc rất có sức mạnh. Nếu bạn hiểu Sự Thật Gốc, tâm bạn sẽ tự do và bình an. Sẽ không có dính mắc trong tâm bạn. Mọi người phải cố gắng theo cách này. Vì thế mọi người có thể hoàn thiện và bình an. Mọi người có thể kiểm soát ham muốn của mình nhờ sự thực hành này. Việc xả ly khỏi thân và tâm là có thể. Có sự dính mắc vì bạn nghĩ về mọi kinh nghiệm là kinh nghiệm của tôi. Trên thực tế, chỉ có Bản Chất Vô Thường là thực.

Không cần phải chăm sóc bản thân, không cần phải chăm sóc người khác. Chỉ chăm sóc đến những gì diễn ra hiện tại trong thân. Sự thực hành này là rất khó nhưng rất thú vị. Sự Thật thì luôn nằm trong thân nhưng chúng ta không chú ý đến Sự Thật đó. Đó là tại sao có rất nhiều dính mắc trong tâm.

Đây là sự thực hành nhưng khi bạn cố gắng theo Con đường Trung Đạo, bạn phải cẩn thận, đừng tuân theo ham muốn của mình. Đừng nghĩ về điều bạn muốn làm. Nghĩ về bản thân làm cho ngày càng nhiều ham muốn hơn. Khi bạn ngừng nghĩ về bản thân, sẽ ngày càng ít ham muốn hơn. Theo cách này, sẽ không có “tôi”. Bạn sẽ hiểu Sự Thật của không “tôi”. Nếu bạn đang tuân theo những ham muốn của mình, bạn sẽ không thể hiểu Sự Thật của không “tôi”, không “cái gì đó”, không “ai đó”, chỉ là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới. Sẽ không có gì khác giữa bạn và tôi.

Sự thực hành này khó nhưng có cách để thành công. Tôi cũng đang cố gắng. Tôi đang lập trung tâm thiền của mình để giải quyết vấn đề đó. Ở các trung tâm thiền khác, họ chỉ đang sử dụng những phương pháp giới hạn. Ở trung tâm của tôi, sẽ không có giới hạn.

Cứ tiếp tục như thế và bạn sẽ thấy sự tiến bộ cho chính mình. Nếu bạn ở trung tâm thiền (này) lâu, bạn sẽ hiểu sự khác nhau giữa trung tâm và bên ngoài. Đó là tại sao phần lớn mọi người đi rồi lại quay lại bởi vì họ đi đến biết được giá trị của việc ở tại trung tâm. Trong khi bạn ở tại trung tâm (Thabarwa), bạn không thể biết được sự so sánh với bên ngoài nhưng khi bạn đi ra ngoài, bạn sẽ tự mình cảm thấy sự khác nhau.

Để khước từ ham muốn của mình, bạn phải giao thiệp với những người khác, vì thế, thay vì đáp ứng nhu cầu của chính mình, hãy đáp ứng nhu

cầu của người khác. Theo cách này, ham muốn của bạn sẽ ngày càng ít đi. Đó là tại sao tôi chấp nhận mọi người muốn đến và ở tại trung tâm, bởi vì tôi có cơ hội đáp ứng những mong muốn và nhu cầu của họ. Bản thân nhu cầu của họ cũng sẽ ngày càng ít đi, và theo cách này, tâm của họ sẽ được tự do, không còn làm việc cho chính họ nữa.

Sẽ không cần thiết phải nghĩ về “bản thân mình”. Trạng thái này của tâm là hoàn hảo. Nếu bạn không thực hành như thế, bạn sẽ luôn nghĩ về bản thân mình. Bạn không thể ngừng nghĩ về bản thân. Đó là tại sao khi bạn thiền, bạn cũng sẽ nghĩ về bản thân, như “liệu mình đúng hay sai?”

Buông bỏ suy nghĩ về bản thân là có thể. Nó có thể trở thành thói quen. Thói quen suy nghĩ về người khác thay vì bản thân là thói quen rất tốt nhưng hầu hết mọi người không có thói quen như thế. Tôi đang huấn luyện bạn làm như thế và theo

cách này, cuộc sống của bạn sẽ là cho tất cả, không phải chỉ cho bản thân bạn. Hành động của bạn sẽ không cho bản thân bạn và theo cách này, bạn sẽ hiểu hơn. Bạn sẽ không đại diện chỉ cho mình hay gia đình mình. Theo cách này, trí thông minh của bạn cũng sẽ thay đổi và sức mạnh của tâm bạn cũng sẽ thay đổi.

Vấn đề thực sự của mọi người là ham muốn của chính họ. Nếu như bạn có thể giải quyết vấn đề này, bạn có thể giúp mọi người. Đây là chìa khóa. Bạn phải thiền, làm các việc thiện pháp, và có thể giúp đỡ người khác. Chỉ vì bạn giàu có không có nghĩa bạn có thể giúp mọi người. Bạn muốn sống lâu, bạn muốn nghĩ về công việc của mình, đó là ham muốn của bạn. Ham muốn này là vì bạn không thể buông bỏ. Nếu bạn có thể buông bỏ, sẽ không cần nghĩ về công việc hiện tại của mình.

**Câu hỏi 82: Con có phải buông bỏ không?**

**Thiền sư Ottamasara:** Có, điều đó là có thể. Bạn không bao giờ nghĩ về sự buông bỏ. Đó là tại sao bạn phải làm việc.

**Câu hỏi 83: Ở Hàn Quốc, nếu con buông bỏ, con không thể tồn tại!**

**Thiền sư Ottamasara:** Bạn có thể tồn tại. Bạn có thể sống ở bất cứ đâu trên thế giới. Đó là tại sao cần thiết cho đất nước Hàn Quốc có thể sống mà không cần làm việc, không cần tiền. Đây là điều tôi đang làm cho mọi người, cho họ cơ hội sống mà không cần tiền, không lo lắng, không làm việc cho bản thân mình. Điều đó là có thể! Thay vì làm việc như những người khác, hãy chỉ làm các việc thiện pháp ngày càng nhiều hơn nữa. Bạn cũng có thể không cần nghĩ về Hàn Quốc.



**Câu hỏi 84: Chúng con được giáo dục ở Hàn Quốc như thế này: Không làm việc, không tiền, không thức ăn.**

**Thiền sư Ottamasara:** Bạn có thể thay đổi ý tưởng đó. Bạn có thể thay đổi cả đất nước Hàn Quốc. Cả đất nước đang sử dụng cùng chung một ý tưởng. Bạn là một (phần) của đất nước đó, bạn có thể buông bỏ ý tưởng này và bạn có thể giúp đỡ người khác cũng làm như thế. Bạn phải cố gắng tìm ra con đường. Nếu bạn tìm thấy con đường cho bản thân mình, đó là con đường cho tất cả người dân Hàn Quốc.

## **CHƯƠNG XIII**

### **TỰ DO THỰC SỰ**

**\*\*\***

**Câu hỏi 85:** Con đã nghĩ rằng kiếm tiền để cúng dường Phật (Tam bảo) là cuộc sống tốt nhất nhưng giờ đây Ngài nói buông bỏ ham muốn là điều tốt nhất. Điều này làm lung lay ý tưởng nền tảng ban đầu của con.

**Thiền sư Ottamasara:** Ở đây chúng tôi sử dụng ham muốn để buông bỏ. Hầu hết mọi người sử dụng ham muốn để nuôi dưỡng thêm ham muốn. Họ đang sử dụng theo cách sai lầm. Ham muốn chỉ nên được sử dụng để buông bỏ.

**Câu hỏi 86:** Vậy cả ham muốn thiện và ham muốn bất thiện đều nên được buông bỏ?

**Thiền sư Ottamasara:** Nếu bạn chấp nhận ham muốn, nó sẽ không bao giờ kết thúc. Tâm của bạn sẽ không bao giờ được tự do. Hãy cân nhắc theo cách khác: *Ham muốn và công việc;* (hay) *không ham muốn và tự do.*

**Câu hỏi 87: Điều đó dường như không thể làm được!**

**Thiền sư Ottamasara:** Nó là không thể nếu như bạn chỉ nghĩ về điều đó, nhưng nếu bạn cố gắng, sẽ là có thể. Bạn không thể hiểu hay giải quyết vấn đề (chỉ) bằng suy nghĩ.

**Câu hỏi 88: Vậy ý Ngài là nếu con biết phải làm thế nào, thì cứ làm nó và không cần nghĩ về nó.**

**Thiền sư Ottamasara:** Nếu bạn đang làm các thiện pháp, làm như chúng tôi đang làm, trong mọi lúc, tâm bạn sẽ được tự do khỏi ham muốn.

**Câu hỏi 89: Con biết là Ngài nói đúng nhưng con không thể làm như Ngài được.**

**Thiền sư Ottamasara:** Chúng ta đều như nhau, không có “tôi”, không có “bạn”. Trước khi hành thiền, tôi (cũng) đã có ham muốn trong tâm. Sau khi hành thiền, không còn ham muốn, chỉ còn sự tự do. Tâm là như nhau với bạn hay với tôi. Bạn cũng có thể thay đổi tâm bạn.

**Câu hỏi 90: Ngài không có ham muốn nào sao ạ? Muốn giúp đỡ những người khác không phải là một ham muốn hay sao?**

**Thiền sư Ottamasara:** Mong muốn này không phải là của riêng tôi. Đó là mong muốn của mọi người ở trong trung tâm. Với tôi, không có ham muốn nào cả, mà có sức mạnh của sự buông bỏ ham muốn, nhờ sức mạnh này, tôi có thể đáp ứng ham muốn của những người khác và biến thành hiện thực.

Hầu hết ham muốn của mọi người chỉ là ham muốn, họ không thể biến giấc mơ thành hiện thực bởi vì họ không thể buông bỏ ham muốn. Giờ đây, quý vị có cơ hội được học về sức mạnh của sự buông bỏ. Vì quý vị ở gần tôi, quý vị có thể học được điều đó. Nếu quý vị không hiểu điều này (rằng có sức mạnh của sự buông bỏ), quý vị sẽ không bao giờ có khả năng buông bỏ ham muốn. Giờ đây quý vị đã biết về mặt ngôn từ, một cách gián tiếp, quý vị đã hiểu về Sự Thật.

*Nếu thực hành theo cách đúng đắn, quý vị sẽ tự mình biết được Sự Thật. Quý vị sẽ biết một cách trực tiếp.*

**Câu hỏi 91: Con có một vết thương ở đầu gối mấy tháng trước. Bây giờ nếu ngồi lâu trong xe mà không được duỗi chân thẳng, con sẽ bị đau. Vậy khi hành thiền, con có nên cử**

**động hay cân nhắc đến cái đau do vết thương đó mà dừng việc hành thiền ạ?**

**Thiền sư Ottamasara:** Bạn phải chịu đau vì bạn chú ý đến cái đau đó. Hãy cố gắng buông bỏ hành động của tâm là chú ý đến những gì đang diễn ra. Nếu bạn có khả năng buông bỏ được thói quen hay nếu bạn có thể kiểm soát tâm thì bạn sẽ không phải chịu đau. Dù kinh nghiệm bất cứ điều gì, tốt hay xấu, cũng không phải để dính mắc vào, cũng không phải để chôi bỏ, mà chỉ để sử dụng, chỉ để kinh nghiệm mà thôi. Điều bạn đang thực hành bây giờ có thể giải quyết vấn đề đau. Không có gì để làm cả. Hãy cố gắng làm điều bạn phải làm và nó có thể giải quyết tất cả mọi vấn đề. Tôi có rất nhiều kinh nghiệm với nhiều thiền sinh khác nhau. Nếu như bạn có thể kiểm soát tâm thì sẽ chẳng có vấn đề gì. Còn nếu bạn không thể kiểm soát tâm thì sẽ có vấn đề.

**Câu hỏi 92: Con chưa bao giờ thực hành Pháp Quán Niệm Xứ. Làm thế nào để thực hành ạ?**

**Thiền sư Ottamasara:** Bạn phải dừng sự chú ý đến thân, đến hành động, đến cái gì đó. Theo cách này, bạn sẽ lưu ý cái tâm. Nếu bạn liên tục chú ý đến cái (được) thấy, âm thanh, mùi, vị, bạn sẽ không hiểu điều gì đang diễn ra trong tâm. Để biết về trạng thái hiện tại của tâm, bạn phải xả ly khỏi vẻ bên ngoài, lời nói, thế giới bên ngoài. Theo cách này, bạn đang xóa bỏ những nguyên nhân khiến bạn không có khả năng hiểu về tình trạng hiện tại trong tâm. Chỉ trông chừng tâm mình thì không thực sự tác dụng. Nếu như bạn quan tâm nhiều hơn đến những đối tượng giác quan, thì một cách tự nhiên, tâm bạn sẽ đặt trên các đối tượng mà không đặt trên tâm. Chỉ khi bạn cố gắng xả ly khỏi đối tượng thì bạn sẽ biết tâm. Đi thẳng tới tâm sẽ không thực sự có tác dụng.

Phần lớn thiền sinh cố gắng quan sát tâm nhưng họ không dừng việc chú ý đến các đối tượng giác quan. Theo cách như thế, sẽ không có sự thành công.

Chúng ta phải cố gắng dừng các thói quen của mình. Chúng ta đã không xuất gia thành nhà sư hay tu nữ từ thời thơ ấu. Nếu bạn đã làm sư hay tu nữ từ khi còn trẻ, nếu bạn không sống lâu trong xã hội, bạn sẽ rất quen thuộc với Đức Phật và Giáo Pháp của Ngài cũng như lối sống của Tăng đoàn. Do chúng ta lớn lên trong xã hội con người nên có rất nhiều thói quen cần được buông bỏ. Nếu không thể buông bỏ thói quen của tâm, sẽ khó mà hiểu được Bản chất Vô Thường.

Thiền sư Thitsarshwesi xuất gia từ nhỏ. Vì thế mà những thói quen của ông không giống của người đời. Thiền sư đã thanh tịnh từ nhỏ. Thế nên Thiền sư dễ dàng hiểu Đức Phật và lời dạy của



Ngài. Với chúng ta, vì chúng ta có rất nhiều thói quen của người đời, nên cần thiết phải từ bỏ những thói quen liên quan đến các hành động về thân, khẩu, ý. Theo cách này, chúng ta có thể dễ dàng hiểu về Sự Thật liên quan đến tâm.

Là con người, chúng ta được tự do làm cái chúng ta muốn. Điều này trở thành vấn đề cho việc hiểu biết về Sự Thật. Bởi vì chúng ta không thể dùng thói quen làm việc mình muốn, nghĩ như chúng ta thích hay chúng ta mong cầu và ngủ chùng nào chúng ta muốn. Thế nên có rất nhiều dính mắc trong hành động, ngủ nghỉ, thức ăn, con người và cuộc sống. Đó là vì sao chúng ta phải khổ đau. Chúng ta không thể dùng việc nghĩ đến và chú trọng vào thức ăn, nơi chốn và cuộc sống bởi vì dính mắc. Đó là vì sao chúng ta phải chú ý hành thiền đều đặn và cũng cố gắng không tuân theo những ham muốn của chính mình.

Các ham muốn của chúng ta bị kiểm soát bởi rất nhiều dính mắc. Chúng ta muốn thấy, nghe, ngủ, v.v... những ham muốn này cần phải được buông bỏ, được xả ly.

Bạn muốn biết, muốn làm gì đó. Hầu hết thời gian trong cuộc đời, chúng ta đều sử dụng cho những người khác không phải là Đức Phật. Đó là bởi vì chúng ta không thân cận với Ngài và giáo lý của Ngài từ thời thơ ấu. Thế nên, có rất nhiều dính mắc trong tâm chúng ta về cuộc sống, tiền bạc và về mọi thứ.

**Câu hỏi 93: Có phải những chỉ dạy của Thiền sư chủ yếu là về xả ly?**

**Thiền sư Ottamasara:** Vâng, nhược điểm của người hành thiền là sự dính mắc: dính mắc làm các thiện pháp, dính mắc vào người khác, vào giáo dục, vào hòa bình. Những dính mắc này trở thành các chướng ngại (triền cái). Chúng làm cho

tâm của chúng ta dơ bẩn. Tâm bị dơ bẩn thì sẽ thực sự khó hiểu được Danh và Sắc thực sự, vô thường (anicca) thực sự và vô ngã (anatta) thực sự.

**Câu hỏi 94: Dính mắc vào các thứ thì cần phải được buông bỏ, nhưng mà Pháp ái (mong muốn biết Pháp) thì sao?**

**Thiền sư Ottamasara:** Dính mắc vào thiền có thể chấp nhận được nhưng dính mắc đó phải nhằm để buông bỏ sự dính mắc vào những hành động khác. Quý vị mong cầu dính mắc vào Giáo Pháp của Đức Phật là để buông bỏ sự dính mắc vào các giáo lý khác. Còn có rất nhiều giáo lý khác trong xã hội con người. Nếu quý vị không thể buông bỏ sự dính mắc vào những giáo lý khác thì sự dính mắc vào giáo lý của Đức Phật (Pháp ái) sẽ không đúng.

Để mà xả ly khỏi “tôi”, “ai đó”, “cái gì đó” đằng sau mỗi hành động, quý vị phải làm thêm rất nhiều việc phước thiện. Hành động của quý vị nên là chỉ làm mà thôi, không có ý niệm về ai đó, cái gì đó. Điều này có nghĩa là không làm với thói quen. Thói quen của chúng ta là làm mọi thứ với “tôi”, “tôi sẽ làm nó”. Bất cứ cái gì chúng ta làm, ý niệm về ngã nằm phía sau hành động của chúng ta. Do đó, cần phải từ bỏ sự hiểu biết sai lầm về ngã trong mọi hành động, không chỉ trong khi thiền mà trong cả đời sống hàng ngày. Theo cách đó, quý vị sẽ khác so với đời sống bình thường. Như vậy, quý vị sẽ theo con đường đúng, sẽ không giống như những người khác. Giờ đây quý vị chỉ là bản sao của người Malaysia (*Thiền sư đang nói chuyện với sư cô người Malaysia và cô tu nữ người Việt*) cũng như cô là bản sao của người Việt Nam. Có rất nhiều người được lập trình giống như quý vị. Họ không thể buông bỏ

thói quen. Bởi vì có sự dính mắc làm như vậy, nói như vậy, ăn như vậy (*như người Malaysia và như người Việt Nam*).

Sự thực hành buông bỏ là phá hủy những thói quen này và theo cách đó, những hành động của quý vị sẽ không dựa trên cái gì đó, ai đó. Chúng ta sẽ không là bản sao của những người khác. Theo cách này, hành động của quý vị sẽ được tự do, trí thông minh của quý vị cũng sẽ được tự do và có sức mạnh.

Mọi thứ, kể cả các loài vật cũng là bản sao của các con vật khác, tương tự như thế với con người. Do sự dính mắc vào ai đó, cái gì đó, tất cả mọi hành động đều đến từ sự dính mắc trong tâm.

Nếu có thể làm các thiện pháp thành công, các hành động của quý vị sẽ dựa trên Đức Phật, sẽ tương tự như Ngài. Đức Phật không giống như mọi người. Quý vị càng có khả năng làm các việc

phước thiện theo cách đúng đắn, chúng ta sẽ càng đại diện cho Đức Phật. Chỉ có Đức Phật là Bậc Toàn hảo. Không có ai có thể hoàn hảo. Bằng việc bố thí, trì giới, và hành thiền, quý vị sẽ ngày càng rõ hơn trong việc thực hành như Ngài đã làm. Theo cách này, chúng ta sẽ ngày càng tương đồng với Đức Phật.

**Câu hỏi 95: Có phải Thiền sư đang khích lệ thực hành nhiều hơn ở trong xã hội hơn là ở trong các trung tâm (thiền)?**

**Thiền sư Ottamasara:** Vâng, đúng vậy. Hầu hết sự chỉ dạy của tôi dựa trên cơ sở tự nhiên, không phải trên tác động gì đặc biệt. Hầu hết những kỹ thuật cần rất nhiều những nỗ lực đặc biệt và không tự nhiên. Trong trường hợp này, khi quý vị ở trong trung tâm (thiền) thì mọi thứ tốt đẹp nhưng khi ra ngoài đường thì không còn được như thế nữa. Tôi hiểu nhược điểm này và cố gắng

giải quyết nó. Trong hoặc ngoài trung tâm, tâm quý vị nên như nhau. Theo cách này, quý vị có thể đi khắp nơi.

**Câu hỏi 96: Có phải các Thiền sư dạy mục đích của sự hành thiền là để đạt được sự an tịnh, trống rỗng hoặc tâm bình an.**

**Thiền sư Ottamasara:** Chúng tôi nói như thế với mọi người không quan tâm đến thiền để họ có thể dễ hình dung về một số kết quả của việc hành thiền. Như trong khi thực hành thiền, quý vị cần hiểu rằng không có cái gì đó (như là: tâm, suy nghĩ, cảm nhận, cảm xúc, cái đau, sự hài lòng, sự thích, không thích, phòng và xẹp...) mà có thể bị dính mắc và chấp giữ là thật. Chúng ta cần hiểu rằng mục đích của hành thiền là không dính mắc và không chối bỏ. Mục đích của việc hành thiền là buông bỏ ý niệm về cái gì đó là thật và tồn tại trong một thời gian nhất định. Chúng ta phải giữ

trong tâm Sự Thật Gốc, bản chất luôn luôn Vô thường mà liên tục tạo ra ảo giác rằng có cái gì đó là thực và tồn tại trong một thời gian nhất định. Thay vì muốn làm cho tâm an tịnh, chúng ta hành thiền Minh Sát để chỉ là làm mà thôi, không đại diện cho ai đó hay cái gì đó. Chúng ta cũng phải nhớ rằng chỉ có Sự Hiểu Biết Sai lầm Gốc, luôn được tạo ra bởi Bản Chất Vô thường Luôn Mới.

**Câu hỏi 97: Làm sao chúng ta có thể giải quyết vấn đề của sự dính mắc**

**Thiền sư Ottamasara:** Giờ đây tôi đang giải quyết vấn đề này nhưng sẽ cần thời gian. Quý vị phải buông bỏ công việc hàng ngày của quý vị. Quý vị cũng phải có khả năng buông bỏ chính bản thân mình, buông bỏ cuộc sống người tại gia, cuộc sống bình thường, công việc bình thường của mình và quý vị cũng phải có khả năng mất đi mọi thứ. Nếu quý vị không có khả năng làm như



thế là có sự dính mắc ở đó. Quý vị không thể mất đi gia đình, mất đi bản thân mình, như thế là dính mắc. Vì vậy, quý vị phải đi đến trường thiền. Quý vị phải hành thiền và theo cách này, cố gắng để (dám) mất đi mọi thứ. Nếu như quý vị có khả năng mất mọi thứ, quý vị có thể sống trong xã hội. Không dám mất cái gì đó là dính mắc, không dám buông bỏ ai đó là dính mắc.

Để giải quyết vấn đề này, quý vị có thể có được sự trợ giúp của Đức Phật, Pháp, Tăng. Quý vị không thể tự mình giải quyết vấn đề được. Nghĩa là chúng ta phải dựa vào Đức Phật, lời dạy của Ngài, Tăng đoàn và đệ tử của Ngài. Quý vị phải có khả năng trở thành thiền sinh. Cố gắng trở thành thiền sinh trong một tuần hay mười ngày hay thiền sinh trọn đời. Theo cách này, quý vị nên cố gắng buông bỏ cuộc sống hàng ngày. Nếu như quý vị đang đi trên con đường bình thường theo xã hội, đó không phải là con đường đi đến Giác

ngộ, tự do khỏi mọi dính mắc. Con đường của Phật, Pháp, Tăng và thiền sinh mới là con đường, Con đường Trung Đạo. Đó là con đường đúng. Vì vậy, quý vị nên theo con đường đúng và quý vị phải có khả năng mất đi cuộc sống bình thường. Quý vị không thể mất bản thân nhưng quý vị cần phải huấn luyện tâm để có khả năng dám mất tất cả. Dù cho quý vị có khả năng dám mất hay không, quý vị vẫn phải chết. Mọi người đều phải chết. Nếu quý vị không thể dám mất tất cả, quý vị sẽ phải khổ, quý vị phải lo lắng về tương lai. Quý vị phải lo lắng cả cho cuộc sống này, cả cho tương lai. Con người đau khổ vì họ không có khả năng dám mất tất cả mọi thứ, mọi người. Vì vậy, họ không thể hiểu được Sự Thật.

Khi tôi bắt đầu hành thiền, tương đối khó khăn vì tôi bắt đầu với tư cách là một người cư sĩ. Tôi không thể buông bỏ gia đình, công việc, bạn bè. Tôi đã sống trong xã hội và hành thiền. Vấn đề

là mặc dù hành thiền nhưng tôi không thể buông bỏ cuộc sống của một người cư sĩ, không thể buông bỏ cái nhìn của một người cư sĩ, không thể buông bỏ ý niệm về một ai đó. Đó là khó khăn. Tôi cũng đã suy nghĩ rất nhiều về việc điều gì sẽ xảy ra nếu tôi không hành thiền thành công.

**Câu hỏi 98: Làm sao con có thể sử dụng hành thiền như một phương pháp để đối diện với cuộc sống hàng ngày?**

**Thiền sư Ottamasara:** Tôi đã hành thiền trong đời sống hàng ngày nên vấn đề (của bạn) cũng tương tự như điều tôi đã trải qua. Giờ đây bạn đang hành thiền như một người cư sĩ. Tôi cũng đã hành thiền khi tôi còn đang đi làm. Tôi đã vừa hành thiền trong xã hội vừa ở trong các trường thiền, như bạn đang làm bây giờ. Vì vậy, tôi biết cách giải quyết. Sự chỉ dạy của tôi luôn thay đổi. Tôi không nắm giữ vào một phương

pháp. Thậm chí kỹ thuật hành thiền cũng đã không làm tôi hài lòng. Kỹ thuật hành thiền chỉ để sử dụng mà thôi, không phải để mà dành cho nó sự chú ý đặc biệt. Dù đó là một kỹ thuật dễ hay khó, bạn cũng phải theo.

Hãy cố gắng lắng nghe Pháp của tôi nhiều hơn nữa và cố gắng thực hành. Tôi đã dạy thiền liên tục trong hơn mười năm. Tôi đang giúp giải quyết vấn đề làm thế nào để hành thiền trong cuộc sống hàng ngày. Đối với tôi, đó không phải là vấn đề mới. Không chỉ cho thiền sinh, mà còn cho cả những vấn đề của người già, người bệnh, vợ chồng, cha mẹ, con cái khi họ không thể tự mình giải quyết.

Tôi dạy họ cách tin tưởng vào sự hiểu biết đúng và đặt niềm tin nơi Phật - Pháp - Tăng. Hãy cố gắng thực hành. Đó là con đường chắc chắn

nhất để giải quyết vấn đề này. Nếu tâm bạn ngày càng thanh tịnh hơn, sẽ ngày càng ít vấn đề hơn.

Không cần phải lo lắng rằng chuyện đó khó như thế nào. Điều đó không quan trọng. Vấn đề lớn như thế nào cũng không quan trọng, chỉ cần chánh niệm và cố gắng xả ly. Khi chín muồi, ham muốn của bạn sẽ được đáp ứng bằng sự thực hành đúng. Nhiều người đã thay đổi sự tập trung của họ từ những việc làm đều đặn trong xã hội sang các việc phước thiện. Ngày càng nhiều người trở thành thiền sinh. Nhiều người trở thành nhà sư hay tu nữ bởi vì họ thiết tha xả ly khỏi cuộc sống, công việc. Đó là vì sao họ có thể trở thành những thiền sinh trọn đời và có thể xuất gia.

So với năm hay mười năm trước, bây giờ rất dễ để đi theo Con đường Trung Đạo, thời điểm này là đúng thời để mọi người hành thiền. Vấn đề không phải ở phía chánh niệm và xả ly. Vấn đề ở

chỗ liên quan đến xã hội, vì hầu hết mọi người không thiền thì không hiểu thiền và những người hành thiền. Nếu như bạn muốn thiền, họ không để bạn thiền. Họ không thích thiền. Đó là vì sao nó khó. Nếu như bạn có thể cắt bỏ mọi thứ thì nó trở nên dễ dàng. Nhưng do hầu hết mọi người không có can đảm làm điều đó (cắt hẳn), họ phải hành thiền trong xã hội.

Hãy cố gắng buông bỏ những thói quen, buông bỏ thói quen rất có hiệu quả. Hầu hết thiền sinh không hiểu được Sự Thật này. Họ đang thực hành nhưng lại nắm giữ vào ý niệm ai đó hoặc cái gì đó. Họ thực hành theo cách họ muốn. Họ đang nắm giữ ham muốn của mình. Họ đang thực hành như họ đã quen làm - đó là nắm giữ vào khả năng của mình. Rồi họ nắm giữ vào những thói quen. Như thế là sai. Họ thực hành theo như họ hiểu - như thế là nắm giữ vào trí thông minh là “của tôi”.

Sự hành thiền là đúng nhưng họ không thể sửa lỗi nắm giữ vào ý niệm cái gì đó hay ai đó. Để xả ly khỏi thói quen, ham muốn, trí thông minh, chúng ta không được chú ý đến ham muốn của mình “tôi muốn làm”. Quý vị có thể muốn ngủ nhưng quý vị phải cố gắng không ngủ, không tuân theo ham muốn của mình. Quý vị phải cố gắng xả ly khỏi ham muốn đó. Hãy chánh niệm về sự ham muốn và cố gắng xả ly khỏi điều đó. Theo cách này, quý vị sẽ hiểu rằng không phải là “của tôi”, ham muốn ngủ không phải là “của tôi”. Chỉ kinh nghiệm mà thôi. Mọi thứ cũng tương tự như thế. Bằng cách làm như thế, quý vị sẽ hiểu rằng không có “tôi”, không có “bạn”, không có “cái gì đó”, không có “ai đó”, không có “của tôi”, không có “của bạn”. Chỉ để sử dụng mà thôi, chỉ làm mà thôi, chỉ kinh nghiệm mà thôi, chỉ biết mà thôi. Biết như thế là chỉ biết mà thôi, không chối bỏ, cũng không dính mắc. Nếu như quý vị không

hiểu, thì làm như thế sẽ là quý vị đang chối bỏ. Nếu quý vị chấp nhận rằng biết như thế là đúng nhưng quý vị không thể dừng việc chú ý đến cái biết đó, điều đang diễn ra trong tâm, thì quý vị đang không chối bỏ mà là đang dính mắc. Để tự do khỏi sự dính mắc, hãy dừng việc chú ý vào cái biết đó.

Sử dụng với sự nắm giữ là sai. “Tôi biết nó” có nghĩa là chúng ta đang dính mắc cái biết này là “của tôi”, “cái biết của tôi”, cứ như là có cái ngã biết. Chúng ta tin rằng “sự hiểu biết này là của tôi”, thế là sai lầm. Kể cả cái biết đúng và hiểu đúng phải là chỉ biết mà thôi, mà không dính mắc.

Quý vị phải giữ giới, không được làm ác, phải làm tất cả các loại thiện pháp. Quý vị phải thanh lọc tâm nhưng không được chú ý đến điều đang làm. Nếu quý vị chú ý đến điều mình đang



làm thì việc quý vị đang làm không còn là *chỉ làm mà thôi*. Hành động của quý vị làm với ý niệm về “của tôi”.

## **CHƯƠNG XIV**

### **TÍNH KHÔNG**

*Chùa Thái - Wat Ananda – Singapore, tháng*

*3/2014*

\*\*\*

**Câu hỏi 99: Xin Thiền sư giải thích về chánh niệm tính không?**

**Thiền sư Ottamasara:** Nếu như quý vị có thể buông bỏ khỏi ý niệm cái gì đó thì đối tượng sẽ là tính không. Quý vị phải chánh niệm về bất cứ đối tượng nào hiện hữu. Hãy chánh niệm và cố gắng không chú ý đến tính không đó. Điều đó cũng không phải là “tôi”. Chúng ta có thể “chiếm đóng” Sự Thật như là “của tôi” hay cái gì đó. Sự Thật là Bản Chất Vô Thường Luôn Mới. Với sự hiểu biết đúng này, chúng ta phải từ bỏ các thói

quen của mình, tức là thói quen của một ai đó. Chúng ta chú ý đến một ai đó theo thói quen. Trên thực tế, không có ai đó, không có cái gì đó. Chúng ta tin tưởng vào ai đó, vào cái gì đó, đó là sai lầm truyền thống của chúng ta.

Nếu có khả năng ghi nhận tính không, hãy ngừng sự chú ý vào đối tượng đó và phải có khả năng chánh niệm cái biết về tính không đó. Nếu quý vị biết tính không, sẽ có sự dính mắc vào sự biết đó. Cần phải tách ra khỏi điều đó. Để tách ra khỏi cái biết tính không, quý vị cần chánh niệm trên cái biết đó và cố gắng buông bỏ thói quen chú ý vào cái biết đó. Nếu quý vị có khả năng tách ra khỏi cái biết về sự dính mắc đó, nhưng vẫn còn sự dính mắc đối với hoạt động của tâm.

Sự thực hành xả ly cũng không để dính mắc mà chỉ làm mà thôi. Nếu như chúng ta không có khả năng tách ra thì vẫn còn dính mắc vào sự thực

hành đó. Vì thế chúng ta phải chánh niệm về hoạt động của tâm và ngừng sự chú ý vào hành động đó. Chúng ta đã quen với việc chú ý đến các hoạt động của thân, khẩu và ý nhưng mà chúng ta chỉ chú ý đến một hành động. Như thế thì không phải là chỉ làm mà thôi. Làm với ý niệm “tôi” hay “của tôi” thì không phải là chỉ làm mà thôi. Để chỉ làm mà thôi, quý vị phải dừng thói quen chú ý vào cái mà chúng ta đang làm hiện giờ. Sự thực hành chánh niệm và xả ly thì không chỉ trong khi ngồi thiền mà còn trong đời sống hàng ngày.

Chúng ta không thể lựa chọn phương pháp. Giờ đây quý vị hiểu điều này, quý vị thực hành như thế. Nếu quý vị lựa chọn thì là sai rồi. Ban đầu, điều đó có thể là khó nhưng đó là điều cần làm, thì sẽ không phải là luôn luôn khó nữa. Bây giờ thấy điều đó khó là bởi vì chúng ta chưa từng quen làm như thế. Khi quý vị đã quen rồi thì không còn khó nữa. Nếu như quý vị là người cư

sĩ, sống trong xã hội, quý vị phải sử dụng cuộc sống của người cư sĩ để hành thiền. Quý vị phải sử dụng nơi mình đang sống cho sự thực hành chánh niệm và buông bỏ. Quý vị phải chánh niệm về bất cứ việc gì mình làm. Đó là trách nhiệm của quý vị. Nếu biết rằng đây là trách nhiệm của mình thì quý vị phải làm điều đó. Nếu không thể làm như thế là quý vị đang mắc sai lầm. Đây là cách để buông bỏ những sự dính mắc.

Nếu quý vị là nhà sư hay tu nữ sống trong trường thiền, quý vị cần tách ra khỏi cuộc sống của người xuất gia. Quý vị phải tách ra khỏi trường thiền và không chú ý đến nơi chốn đó. Trường thiền thì có rất nhiều nhưng chúng chỉ để sử dụng mà thôi, không phải để chú ý vào đó. Quý vị có thể ở nhưng không được dính mắc vào nơi ở, vào một nơi chốn nào. Theo đó, tâm của quý vị sẽ được tự do khỏi những dính mắc. Hiện tại, chỉ

có một nơi trong tâm quý vị. Một ai đó trong tâm, một cái gì đó trong tâm. Đó là dính mắc.

***Tâm của chúng ta không được tự do mà bị tù túng trong một ai đó hoặc một cái gì đó: trong một nơi chốn, một thời gian có thể là quá khứ, có thể là tương lai, có thể là hiện tại. Đó là tại sao tâm không được tự do mà là một tù nhân.***

Tôi đã có cơ hội theo phương pháp Goenka trong khóa thiền 10 ngày. Theo cách này, tôi cố gắng tách ra khỏi một phương pháp bởi vì lúc đó, tôi đang theo phương pháp Mogok. Tôi đã cố tách ra khỏi phương pháp đó.

Nếu như tôi chú ý đến một ai đó, sẽ có sự dính mắc vào một ai đó. Nếu như tôi thiền, sẽ có sự dính mắc vào thiền. Nếu tôi nghe pháp Mogok, sẽ có sự dính mắc vào đó. Trong trường hợp này, sự dính mắc là cần thiết vì chúng ta phải chuyển từ sự dính mắc của người tại gia sang nhà sư, sang

vị Thiền sư; từ bản thân mình sang vị thầy, từ các công việc hàng ngày sang làm các thiện pháp, không làm các bất thiện pháp và thanh lọc tâm. Đây là công việc cao thượng, vì vậy chúng ta phải làm công việc cao thượng này để tách ra khỏi những công việc hàng ngày.

Chúng ta phải đi đến trường thiền để tách ra khỏi trú xứ của mình. Nếu như chúng ta có thể tách ra khỏi trú xứ của mình thì chúng ta cũng phải tách ra khỏi trường thiền. Theo cách này, tâm mới được tự do, không phải cái gì đó, không phải ai đó, không phải một nơi chốn nào, không phải một thời điểm nào trong tâm.

Ở trường thiền của tôi, rất nhiều Thiền sư đến và dạy cho thiền sinh. Tôi chấp nhận mọi người. Đây là một lý do khác tại sao có rất nhiều thiền sinh ở trong trường thiền của tôi. Tôi hướng dẫn những người hành thiền có khả năng thực

hành bất cứ phương pháp nào, nghe bất cứ pháp nào, có thể theo một cách tự do, mà không dính mắc. Họ phải cố gắng làm theo cách này. Tôi sẽ tiếp tục như thế. Tôi sẽ chấp nhận mọi loại thiền sinh, mọi người, bất cứ ai đến và dạy ở trung tâm. Ở thời điểm hiện nay, điều đó là cần thiết.

Theo cách này, tôi tạo điều kiện cho các thiền sinh tách ra khỏi phương pháp, ra khỏi vị thầy, ra khỏi kinh nghiệm. Tôi mở ra một trường thiền thường xuyên, vì thế, nếu tôi dính mắc vào một cách thức, sẽ có sự dính mắc theo phương pháp đó. Rồi sẽ có thêm những dính mắc khác. Ban đầu, các vị dạy thiền không muốn theo tôi, nên tôi phải tự dạy một mình. Bây giờ thì ngày càng có nhiều người hiểu điều tôi đang làm và cố gắng giúp tôi, vì vậy, tôi chào đón tất cả. Theo cách này, tôi cố gắng tách ra khỏi bản thân mình và khỏi lời dạy của mình.



Điều này đã diễn ra hơn một năm nay. Trước đó rất ít người giúp tôi dạy thiền. Điều mà bây giờ quý vị đang đối diện cũng giống như điều tôi đã phải đối diện khi tôi bắt đầu hành thiền. Tôi phải vượt lên hoàn cảnh đó. Bởi thế, không có “tôi”, không có “bạn”. Sự dính mắc mới là vấn đề và sự buông bỏ là cách giải quyết. Nếu như quý vị có thể theo con đường đúng, quý vị sẽ vượt qua được.

***Tất cả thế gian (lokas), những cặp đôi lập, những thặng trầm, những kinh nghiệm, những nguyên nhân tác động đưa đến việc quý vị quyết định làm thiện hay bất thiện đều chỉ là những Sự Thật Ngụy Tạo.***

***Nếu như quý vị có thể học cách sử dụng những Sự Thật Ngụy Tạo này, tức là chỉ để sử dụng mà thôi, chỉ kinh nghiệm mà thôi, chỉ làm***

*mà thôi, theo cách đúng đắn, thì quý vị có thể vượt lên trên thế gian.*

**Câu hỏi 100:** Hôm nay con chứng kiến cái chết của một thiền sinh. Xin Thiền sư có thể cho một bài Pháp ngắn về cái chết bởi vì chúng ta tất cả rồi cũng chết.

**Thiền sư Ottamasara:** Tôi dạy thiền sinh và những ai đến với trung tâm Thabarwa để thực hành thiền minh sát, học cách làm thế nào để sử dụng cuộc sống theo một cách thực tiễn và hữu ích. Tôi cũng dạy họ làm thế nào để sử dụng tốt nhất cái chết, để kinh nghiệm cái chết mà không có tham (loba), sân (dosa) hay si (moha). Những lời dạy của tôi không tập trung quanh sự sống và cái chết, mà vào những khả năng có thể để mà sử dụng tốt nhất bất cứ tình huống nào mà một người gặp phải.

Nhìn chung, mọi người có xu hướng tưởng rằng họ vẫn có cuộc sống để mà nắm giữ, để chăm sóc trước khi chết. Cũng như thế, họ nghĩ họ vẫn còn sống và cần phải có sự chăm sóc tốt cho cuộc sống của mình và bảo vệ nó. Vì thế, họ sử dụng rất nhiều thời gian cho những hoạt động đó. Đó không phải là cách sử dụng cuộc sống tốt nhất. Ngược lại, ở trung tâm Thabarwa này, tất cả những người hành thiền được khuyến khích và huấn luyện để tăng cường sức mạnh thực hiện các thiện pháp không giới hạn khi mà họ vẫn còn có thể có cơ hội làm điều đó.

Những lời dạy của tôi chủ yếu tập trung quanh việc làm các thiện pháp không giới hạn và tăng cường sức mạnh của hiểu biết đúng, để thành tựu mức cao nhất lợi ích mà không kể đến sống hay chết. Theo cách này, thiền sinh Thabarwa sẽ không đối diện với những tình huống mà họ phải tập trung tâm vào sự sống hay cái chết. Dự định

của tôi là trang bị cho thiền sinh những hiểu biết đúng đắn mà họ không cần phải hỏi người khác hay hỏi chính họ loại câu hỏi này.

**Câu hỏi 101: Khi con đi theo Thiền sư trong các hoạt động hàng ngày, con thấy là Thiền sư là người rất bận rộn đi nơi này, nơi kia, tiếp rất nhiều khách, đi giảng Pháp vào buổi sáng và đêm. Làm sao mà Thiền sư có thể làm nhiều việc như vậy trong một ngày? Có khi nào Thiền sư cảm thấy mệt mỏi hay kiệt sức?**

**Thiền sư Ottamasara:** Quý vị sẽ chỉ biết đến giá trị khi quý vị nỗ lực cao nhất để hành Thiền minh sát và làm các thiện pháp. Không cần biết vấn đề là của quý vị hay của người khác. Giúp đỡ người khác tốt nhất có thể để xử lý vấn đề, điều đó cũng ích lợi và toàn vẹn như là hành thiền và làm các thiện pháp. Quý vị sẽ hiểu logic

và triết lý sống của tôi chỉ khi nào chính bản thân quý vị thử và kinh nghiệm điều đó. Bằng cách đáp ứng nhu cầu và đòi hỏi của những người khác, quý vị sẽ đạt được những phước báu không giới hạn. Dựa vào những phước báu và hàng loạt lợi ích từ các thiện pháp của mình, bù lại, quý vị có thể giúp và làm nhiều hơn vì lợi ích của người khác. Đó là mắt xích của sự kiện.

Nếu tôi không hành thiền minh sát và làm các việc phước thiện khác bên cạnh hành thiền thì các hành động và nỗ lực hiện tại của tôi dường như vượt xa trí tưởng tượng của tôi. Thay vì xây lâu đài trên không, nếu quý vị hành Thiền minh sát và làm các việc phước thiện một cách tinh cần, dựa trên sức mạnh và những phước báu tích lũy được từ những hành động đó; quý vị cần có khả năng từ bỏ hay giảm thời gian và năng lượng vào những hành động và nỗ lực thế gian. Con người theo thói quen thường sử dụng thời gian và năng

lượng vào những hành động nguỵ tạo như kiếm tiền, cóp nhặt của cải, tài sản. Ngược lại, những người làm thiện pháp không cần tập trung tâm xem liệu họ đang làm cho chính họ hay cho người khác. Thay vì thế, họ làm bất cứ việc gì cần thiết và có thể lợi lạc cho người khác. Nếu quý vị đã quen làm những hành động nguỵ tạo như vậy và nhìn mọi thứ dưới góc độ nguỵ tạo, có thể quý vị sẽ thấy khó hiểu và đánh giá cao hành động của tôi. Quý vị sẽ hiểu hành động và những nỗ lực của tôi chỉ khi chính bản thân quý vị cố gắng. Một khi quý vị thực hiện những việc thiện pháp một cách liên tục và tinh cần, quý vị sẽ có thể kinh nghiệm được phước báu và năng lượng mà quý vị chưa từng bao giờ kinh nghiệm. Dựa vào những phước báu và năng lượng đã được tích lũy, quý vị sẽ có thể làm những thiện pháp lớn hơn nhiều và thường xuyên, liên tục như tôi làm hiện nay. Quan

trọng là quý vị có được sự can đảm và mong muốn bắt đầu làm các thiện pháp.

Về mặt lý thuyết thì như thế này: Nếu làm việc bất thiện, quý vị sẽ tích lũy những quả bất thiện tiềm năng (akusala kamma). Tương tự như thế, nếu làm thiện pháp một cách hiệu quả, liên tục và tinh cần, quý vị sẽ dần dần tích lũy những phước báu không giới hạn (phước, giới và thiện pháp luôn luôn tích lũy và nhất định cho quả ngang bằng nhau. Ác pháp cũng tích lũy và nhất định cho quả ngang bằng nhau). Do sức mạnh và năng lượng của những phước báu không giới hạn mà quý vị đã tích lũy, quý vị sẽ có thể làm được những thiện pháp lớn lao hơn và không giới hạn trong tương lai.

Đó chính là lý thuyết về nhân và quả. Do những việc phước thiện liên tục và không giới hạn mà quý vị đã bỏ công sức đầu tư, kết quả là quý vị

sẽ thu gặt những phước báu, năng lượng và sức mạnh không giới hạn. Nếu quý vị tiếp tục tiến trình nhân quả này, quý vị sẽ có khả năng làm những việc thiện pháp không giới hạn này một cách liên tục chừng nào quý vị mong muốn. Càng làm các hành động thiện và việc làm thiện, càng nhiều phước báu, năng lượng và sức mạnh được tích lũy. Theo cách này, thời gian trôi đi, quý vị sẽ dần dần có khả năng làm những việc thiện pháp khó hơn, thách thức hơn, vượt ngoài sức tưởng tượng của quý vị. Quý vị sẽ hiểu Giáo lý và hành động của tôi chỉ khi quý vị tự mình cố gắng làm điều đó. Quý vị sẽ dần dần có khả năng làm như tôi, chỉ khi chính quý vị cố gắng cao nhất và nỗ lực cao nhất.

Để hiểu được những hành động và nỗ lực của tôi, quý vị cần cố gắng bằng chính sức mình. Một khi quý vị đã bắt đầu theo bước chân tôi, quý vị sẽ không còn thấy đó là thách thức và khó



khăn. Quý vị dần dần sẽ có khả năng hiểu lợi ích được tích lũy từ các hành động thiện và cùng lúc đó, tích lũy những phước báu không giới hạn. Theo cách này, làm các thiện pháp không giới hạn, những hành động và nỗ lực như tôi làm sẽ không còn là vấn đề với quý vị nữa.

**Câu hỏi 102: Điều gì là giá trị quan trọng nhất trong cuộc sống?**

**Thiền sư Ottamasara:** Điều quý giá và giá trị nhất trong đời, với tôi, đó là Chánh kiến (Samma ditthi), bao gồm kiến thức đúng và sự hiểu biết đúng. Chừng nào quý vị có sự hiểu biết đúng trong tâm, quý vị có khả năng thực hiện tất cả các hành động và nỗ lực một cách đúng đắn, hợp lý và chuẩn xác. Quý vị cũng có khả năng nói mang tính xây dựng, chuẩn xác, đúng đắn, hợp lý, lợi ích và phải lẽ. Quan trọng hơn hết là thái độ đúng. Chừng nào quý vị có thái độ đúng trong

tâm, bất cứ lúc nào, tất cả các hành động và nỗ lực của quý vị sẽ trở nên chính xác, hiệu quả và có giá trị.

Theo đó, để đạt được và phát triển được thái độ đúng đắn vô giá trong tâm, cần thiết phải thực hiện những thiện pháp mang tính xây dựng và đáng giá một cách tinh cần, liên tục và đến mức khả năng cao nhất mà không phân biệt liệu chúng vì lợi ích của bản thân quý vị hay của người khác, vì sự tốt đẹp cho quý vị hay cho người khác, liệu đó là trách nhiệm của quý vị hay của người khác, vấn đề của quý vị hay của người khác.

Đây là nhu cầu cấp bách và ngay lập tức để nhắm đến những vấn đề cốt yếu khi làm thiện pháp và đáp ứng nhu cầu của người khác. Trung tâm Thabarwa được lập ra chủ yếu để giải quyết và nhắm đến điều này, vấn đề cốt yếu nhất và

quan trọng nhất đối với chúng ta và trong đời sống hàng ngày.

Đối với trung tâm Thabarwa, chúng tôi đang cố gắng đáp ứng những nhu cầu cốt yếu nhất một cách liên tục, bền bỉ và tận tụy, từng nhu cầu một. Chúng tôi đang đáp ứng những nhu cầu suốt ngày đêm của người dân trong trung tâm mà không có sự dính mắc và tâm tham rằng “ồ, như thế là thế gian”, “ôi, họ là những người thế gian”, “ồ, thế là vì lợi ích cá nhân”, “ôi, đó là vì lợi ích chung”, “ồ, đó là vì chu kỳ của tốt và xấu”. Ở trung tâm Thabarwa, chúng tôi huấn luyện thiền sinh để làm tăng sức mạnh của sự xuất ly, sự hy sinh, hiểu biết thực sự và của việc thực hiện hiện pháp (kusala). Cùng lúc đó, chúng tôi cũng cố gắng cao nhất để truyền bá và khích lệ thái độ đúng, kiến thức đúng đắn và hiểu biết đúng đắn trong tâm mỗi người.

## **CHƯƠNG XV**

### **TRUNG TÂM THIỀN THABARWA**

**Chia sẻ - Chăm sóc - Giúp đỡ - Bảo vệ - Hợp tác**

**\*\*\***

Chúng ta cần làm các việc thiện pháp không giới hạn càng nhiều càng tốt. Sẽ là không đủ nếu chúng ta lựa chọn chỉ làm một loại thiện pháp như bố thí (dana), trì giới (sila) hay hành thiền (bhavana).

Với mục đích cung cấp cơ hội cho thiền sinh và các đệ tử làm hàng loạt các việc thiện pháp một cách đều đặn, tôi lập ra Trung tâm thiền Thabarwa. Tôi lãnh đạo bằng cách làm gương,

dạy Sự Thật Gốc (Sacca Dhamma) và hành Thiền minh sát. Tôi cũng thực hiện nghĩa vụ và trách nhiệm xã hội bằng cách theo Giáo Pháp và giải quyết vấn đề với sự hỗ trợ của Pháp Bảo (quán chiếu đúng và hành thiền). Cùng lúc đó, tôi cũng khích lệ và hướng dẫn thiền sinh làm tương tự để theo bước chân tôi.

Điểm quan trọng nhất ở đây là tôi khởi đầu cho thiền sinh quán chiếu Sự Thật, Bản Chất Vô Thường Luôn Mới và hành thiền. Khi còn làm kinh doanh và đối mặt với tình trạng sức khỏe kém, tôi phải giải quyết vấn đề và khó khăn mà không theo những quy ước xã hội ngụy tạo. Thay vì đó, tôi vượt qua và giải quyết các vấn đề đó bằng cách theo sự hiểu biết đúng hoặc Giáo Pháp.

Từ khi tôi nhận ra sự thực hành thiền hay quán chiếu Sự Thật (quán Pháp) là sống còn cho mọi người, trong mọi trường hợp, trong mọi lúc

và mọi nơi. Tôi chấp nhận mọi người đến tìm kiếm sự nương tựa ở trung tâm Thabarwa. Những người đó bao gồm cả thiền sinh là người thực sự quan tâm đến sự thực hành Thiền minh sát, cũng như những người đến đây vì sự chăm sóc và trông coi do những lý do cá nhân như sức khỏe kém và không có khả năng kiếm sống hay chăm lo cho chính mình.

Tôi không chỉ dạy về Sự Thật Gốc (Sacca Dhamma) và hành thiền mà còn hướng dẫn mọi người giải quyết vấn đề theo cách đúng bằng cách nương tựa vào Giáo Pháp và bằng cách làm các việc thiện pháp. Bây giờ người ta phải nhận ra rằng giải quyết vấn đề theo cách của Pháp là cách hiệu quả nhất và lợi lạc nhất.

Thay vì đối diện và giải quyết vấn đề trực tiếp bằng cách theo những quy ước xã hội và truyền thống. Tôi khích lệ, huấn luyện và hướng

dẫn những ai đến trung tâm Thabarwa. Bao gồm cả người già và những ai phải đối mặt với vấn đề phức hợp cả sức khỏe, xã hội và tài chính, để giải quyết vấn đề với sự trợ giúp của Pháp (quán chiếu đúng đắn và hành thiền). Tôi dạy họ tăng cường sức mạnh của sự hiểu biết thực sự bằng cách nghe Pháp, hành thiền minh sát và thực hiện các việc thiện pháp càng nhiều càng tốt. Những người này dần dần đi đến nhận ra rằng vấn đề của họ được giải quyết dựa vào phước báu mà họ có được từ việc làm các thiện pháp đa dạng trong khi ở tại trung tâm Thabarwa.

Tin tức đã được lan truyền và vì thế, theo thời gian, chúng tôi thấy ngày càng nhiều người hơn với những vấn đề tương tự đến tìm sự nương tựa ở trung tâm Thabarwa. Thêm vào đó, các thiền sinh thực sự có ham muốn thực hành thiền minh sát Vipasana ở Thabarwa có cơ hội làm các thiện pháp bằng việc chăm sóc đến phúc lợi của

những người khác trong trung tâm. Tôi lãnh đạo bằng cách làm gương, làm các thiện pháp không giới hạn một cách liên tục, tất cả các thiền sinh, đệ tử và những người tình nguyện cũng theo bước chân tôi, làm các thiện pháp nhiều nhất có thể.

Trên con đường, tất cả họ đi đến nhận ra rằng theo gương tôi và làm những hành động đơn giản và cơ bản có thể thực sự lợi lạc và đem lại kết quả và những lợi ích lớn lao. Do đó là nơi cư trú không phân biệt số lượng, chỗ ở, thời gian, chủng tộc, tôn giáo, tuổi tác, v.v... càng nhiều người từ mọi ngả của cuộc sống giờ đây tìm đến sự nương tựa nơi trung tâm Thabarwa.

Thabarwa là nơi chốn bình an cho thiền sinh, những người vô vọng, không nơi nương tựa, người già và người bệnh. Tôi không chủ đích tạo ra hoàn cảnh này, tôi cũng không có bất cứ sự lựa chọn nào. Nói chung, không nhiều người có sự



quan tâm chân thành đến ở hẳn tại trung tâm thiền để hành thiền. Cũng như thế, khi tôi lập ra trung tâm Thabarwa, tôi không có lựa chọn nào khác là chấp nhận mọi người, bất luận tính cách hay căn bản của họ, và dạy Sự Thật Gốc (Sacca Dhamma), hành Thiền minh sát và tạo phước báu.

Bây giờ, ngày càng nhiều người đi đến nhận ra và chấp nhận rằng làm các việc thiện pháp đơn giản có thể lợi lạc và thành tựu kết quả và lợi ích lớn lao. Do những tiếng tốt này, dự án của tôi và sứ mệnh của tôi đã trở nên ngày càng lớn hơn, đạt đến quy mô hiện tại. Cùng lúc đó, tôi cũng có được nhiều cơ hội để làm những việc tốt hơn cho con người trong tương lai.

**Câu hỏi 103: Con đã chứng kiến rằng không có những quy định và nội quy chặt chẽ về việc thực hành và sống ở trung tâm. Khi con kinh nghiệm các trung tâm thiền hay Chư**

**Tăng khác, họ đặt tầm quan trọng lớn lao vào các quy định và Giới (sila). Xin Ngài có thể giải thích?**

**Thiền sư Ottamasara:** Làm việc thiện pháp thì quan trọng hơn rất nhiều các phương pháp mà bạn đang sử dụng. Lại nữa, các thiện pháp thì quan trọng hơn nhiều các quy định và nội quy. Đó là lý do tại sao tôi đặt ưu tiên và nhấn mạnh vào những khía cạnh quan trọng nhất như là làm các thiện pháp không giới hạn một cách liên tục. Hành Thiền minh sát theo cách đúng, làm các thiện pháp với sự trợ giúp của sức mạnh buông bỏ (hay xả ly) và giữ giới (sila) theo cách đúng, hơn là các quy định và nội quy thực thi ở trung tâm Thabarwa.

Điều tôi muốn nói là tôi phải đổi mặt với tình huống chú trọng vào nội quy và quy định, nơi hàng loạt nội quy và quy định sẽ được thực thi tốt

nhưng người ta lại bỏ qua và không tuân theo. Luân phiên, tôi cũng kinh nghiệm những hoàn cảnh mà người ta đơn giản tập trung nỗ lực cao nhất vào tuân theo nội quy và quy định nhưng lại yếu trong việc làm các thiện pháp. Người ta đơn thuần làm trách nhiệm và các thiện pháp giới hạn như hướng dẫn và yêu cầu.

Đó là lý do tại sao, ở trung tâm Thabarwa, chúng tôi đặt việc chú trọng duy nhất vào việc làm các thiện pháp không giới hạn, không kể là ai, cái gì hay tại sao. Chúng tôi tập trung duy nhất vào việc làm các thiện pháp. Chúng ta nên đặt sự chú trọng vào nội quy và quy định, người ta có thể trở nên kỷ luật nhưng có thể ít nỗ lực làm các thiện pháp. Họ có thể nắm giữ mạnh mẽ vào nội quy và quy định. Tương tự như thế, nếu họ đặt chú trọng vào Giới (Sila) hay Định (Samadhi), họ có thể nắm giữ vào Giới và Định.

Một bối cảnh khác là người ta có thể nghĩ lại về việc tham gia khóa thiền chỉ bởi vì những quy định và nội quy nghiêm khắc và vì vậy, sẽ không có cơ hội làm thiện pháp. Do tôi thấy ra những nhược điểm đó, cũng như những lợi ích không đếm xuể tích lũy từ những thiện pháp. Tôi luôn khuyến khích mọi người làm các thiện pháp một cách tự do và sẵn sàng, với tác ý (cetana) đầy đủ mà không giới hạn. Chừng nào họ làm các thiện pháp, họ sẽ xứng đáng với những lợi ích lớn lao. Không nên là họ chỉ làm thiện pháp chỉ khi được bảo. Có những nguyên nhân tại sao tôi không thực thi những quy định và nội quy nghiêm ngặt tại trung tâm Thabarwa.

## **CHƯƠNG XVI**

### **HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN**

**Khóa tu tại Thiền viện Phước Sơn**

**\*\*\***

#### **BÀI PHÁP 1 [12/06/2013, AM]**

Chúng ta hãy nhẹ nhàng khép mắt lại, thư giãn thân và tâm. Chúng ta hãy chánh niệm, ghi nhận quan sát đối với hơi thở, chánh niệm ghi nhận những gì đang xảy ra trong khoảnh khắc hiện tại đối với hơi thở.

Chánh niệm đối với hơi thở và buông bỏ đi những quan tâm đối với bên ngoài. Tất cả các hoạt động của thân và tâm chỉ để sử dụng mà thôi, không phải để dính mắc hay chối bỏ. Hãy chánh niệm trên hơi thở và có thái độ chân chánh, những gì chúng ta đang quan sát, nhận biết chỉ có mục đích sử dụng mà thôi. Chánh niệm mà có sự dính mắc ở đó thì không phải là Con đường Trung Đạo, không phải là đúng đắn. Chúng ta đừng quá khiên cưỡng và cố gắng để thiết lập chánh niệm. Tất cả các hiện tượng thân và tâm đang xảy ra chỉ để sử dụng mà thôi, không đồng hóa là “tôi, ta”.

Trí thông minh hay sự hiểu biết đều chỉ là Sự Thật do tâm tạo, và Sự Thật do tâm tạo chỉ có mục đích để sử dụng mà thôi, để kinh nghiệm mà thôi, có sự hiểu biết mà thôi. Sự Thật Gốc thì không có con người, không có cá nhân và sự dính mắc ở đó. Chúng ta hãy *chánh niệm về Sự Thật do tâm tạo* này và đừng để có sự dính mắc ở đó. Nếu

chúng ta chú tâm đến thân của mình thì sẽ có sự dính mắc đến thân và các hoạt động của thân.

Chúng ta chỉ để ý Sự Thật là tất cả mọi sự việc xảy ra đều có mục đích là để sử dụng thôi, không phải để nắm giữ, không phải để dính mắc. Nếu hành động mà có sự dính mắc thì không bao giờ có hồi kết thúc.

Trong cuộc sống chúng ta có rất nhiều các thói quen, mục đích của việc thiết lập chánh niệm là để giúp từ bỏ được các thói quen này. Nếu chúng ta dính mắc với thói quen là do chúng ta chấp nhận có cái thân này. Chúng ta hãy làm quen với việc chỉ để sử dụng thôi, không chỉ đối với chánh niệm mà ngay trong những hoạt động khác của tâm. Chúng ta hãy chánh niệm đối với Sự Thật đó là chỉ để sử dụng và buông bỏ, xả ly những gì chúng ta đang làm, đang hành động. Chúng ta đang sử dụng thân tâm này một cách sai

lạc, không đúng đắn, chúng ta đều đang sử dụng thân tâm này với ý tưởng về “tôi” hay “của tôi”.

***“Thân tâm này chỉ có mục đích sử dụng,  
không phải để đồng hóa rằng có một người nào  
đó, một cái gì đó”***

Ngay cả hơi thở cũng chỉ để sử dụng mà thôi, không để cho rằng “tôi đang thở” hay “hơi thở của tôi”. Chúng ta hãy chánh niệm đối với hơi thở và ghi nhận được Sự Thật hay bản chất của hơi thở, đó là những gì đang xảy ra trong khoảnh khắc hiện tại, đó là những gì đang sinh khởi và hoại diệt của hơi thở. Các hiện tượng thân tâm cũng như hơi thở này chỉ để sử dụng mà thôi, không phải để dính mắc hay chối bỏ.

Chúng ta có thói quen luôn luôn chú ý đến thân tâm này, chú ý tới hơi thở và giờ đây chúng ta đang có điều kiện, cơ hội để ngưng lại sự chú ý này. Chính do sự chú ý này mà chúng ta đang sử



dụng hơi thở, thân tâm này một cách không đúng đắn.

Trên thế gian có rất nhiều chúng sinh mà chúng ta chỉ quan tâm đến bản thân mình là do có sự dính mắc với thân này và do đó chúng ta dính mắc đối với hành động của mình và chúng ta cần biết cách buông bỏ đối với xác thân này cũng như các hành động.

Mục đích việc chánh niệm hơi thở là để hiểu ra Sự Thật về xác thân này, và Sự Thật ở đây là: ***Không phải ai đó hay cái gì đó, bản chất của chúng chỉ là sự Vô thường.*** Chánh niệm ở đây là chúng ta ghi nhận quan sát những gì đang xảy ra trên thân và tâm của mình, và nếu ghi nhận được các hoạt động của tâm sẽ tốt hơn so với ghi nhận chánh niệm trên thân.

Do có sự dính mắc chúng ta chỉ biết về những gì chúng ta đã quen hoặc những đã gì đã

trải qua, chính vì vậy chúng ta hiểu theo khía cạnh “của tôi, của ta” trong các hoạt động của mình. Do đó chúng ta hãy thiết lập và duy trì chánh niệm với những gì đang xảy ra ngay trong thời khắc hiện tại và buông bỏ những thói quen và sự hiểu biết thông thường trước đây.

Chánh niệm để sử dụng mà thôi, hay biết chỉ để hay biết thôi không phải để chúng ta dính mắc vào đó. Nếu chúng ta quá quan tâm đến những gì mình đang hay biết thì đó không phải là sự hay biết đơn thuần. Để làm được điều đó chúng ta cần xả ly và buông bỏ đi những thói quen và hiểu biết thông thường của mình. Thói quen của chúng ta là luôn làm gì đó với sự dính mắc, hay biết với sự dính mắc, kinh nghiệm, hiểu biết cùng với sự dính mắc. Đó là thói quen của mỗi người chúng ta, và do có sự dính mắc này nên chúng ta luôn quá để ý đến xác thân này và để ý đến những người khác xung quanh chúng ta. Và rồi chúng ta

để ý đến hoạt động của mình và của người khác là do dính mắc của mình. Do sự dính mắc nên chúng ta luôn để ý đến bản thân mình và những người khác. Hãy học cách buông bỏ thói quen này và chỉ có sự hay biết đơn thuần, hành động đơn thuần đang xảy ra mà thôi. Các thói quen của chúng ta đều liên quan đến ý tưởng về cái tôi hay của tôi, trong khi bản chất thực của các hiện tượng là tính Vô thường, không có một thực thể, một con người, một cá nhân nào ở đó cả.

Chúng ta cần chánh niệm đối với hơi thở của mình mà không có sự dính mắc ở đó. Và chúng ta cần chánh niệm về những gì đang xảy ra tại thời điểm hiện tại mà không có những thói quen cũ xen vào. Đôi khi ta thấy mình đang thực hành đúng, đang đi trên Con đường Trung Đạo nhưng trong hầu hết các trường hợp thì không phải đang đi đúng Con đường Trung Đạo. Nhưng những gì đang xảy ra chỉ là kinh nghiệm, để trải

nghiệm chứ không phải để dính mắc vào đó, chúng ta hãy trải nghiệm bất kỳ những gì đang xảy ra. Biết cái sai là cái sai đó là Chánh kiến.

## **BÀI PHÁP 2 [12/06/2013, PM]**

Chúng ta hãy nhẹ nhàng khép mắt lại thư giãn thân và tâm. Chúng ta hãy chánh niệm, ghi nhận quan sát đối với hơi thở ở chóp mũi. Chúng ta chánh niệm trên hơi thở nghĩa là hay biết những gì đang xảy ra trong thời khắc hiện tại của hơi thở. Chỉ chánh niệm trên hơi thở thôi, không để ý đến các hoạt động khác. Chúng ta chánh niệm đối với những gì đang xảy ra tại khoảnh khắc hiện tại và đừng để ý đến những gì chúng ta đang hay biết. Chúng ta duy trì chánh niệm mà không có sự dính mắc ở đó.

Hay biết chỉ là hay biết thôi, không phải là hay biết cùng với sự dính mắc. Chúng ta hãy sử dụng thân và tâm này mà không có sự dính mắc ở

đó. Nếu chúng ta giải thoát được khỏi tiến trình dính mắc này nghĩa là chúng ta thoát khỏi hiện tượng đồng hóa của thân tâm.

Hãy chánh niệm trên hơi thở và buông bỏ những bận rộn, những hoạt động khác liên quan đến tâm. Sự dính mắc luôn luôn có mặt trong mọi hoạt động của chúng ta, dính mắc có mặt ngay trong sự hay biết. Và điều đó nghĩa là chúng ta luôn dính mắc với các hiện tượng thân tâm. Tất cả các sự dính mắc cần được buông bỏ, và khi buông bỏ được sự dính mắc, chúng ta đi trên Con đường Trung Đạo.

Thực hiện theo Con đường Trung Đạo nghĩa là ghi nhận, quan sát, hay biết mà không có sự dính mắc ở đó. Chúng ta chánh niệm trên hơi thở và đừng để ý đến những gì chúng ta đang làm. Thân và tâm cũng chỉ là các Sự Thật do tâm tạo, chỉ có Bản Chất Vô Thường và Thường hằng là

các Sự Thật. Chỉ có Trí tuệ Nguyên bản hay Trí Tuệ Gốc mới hiểu được Sự Thật Gốc này, đó là Bản Chất Vô Thường hay thường hằng của các hiện tượng.

Do chúng ta hướng tâm để ý đến các khái niệm nên không thể tiếp cận, chạm tới được Sự Thật Gốc. Để tiếp cận được Trí Tuệ Gốc hay Sự Thật Gốc chúng ta phải nhận ra được Sự Thật của các hiện tượng do tâm tạo. Tất cả các hoạt động của thân và tâm đều do tâm tạo. Bất cứ điều gì đang xảy ra, ngay cả sự hay biết của chúng ta cũng là Sự Thật do tâm tạo. Sự Thật do tâm tạo không phải “tôi, của tôi”, những Sự Thật này không phải để dính mắc và cũng không phải để chối bỏ.

Chúng ta hãy chánh niệm trên hơi thở và đừng để ý đến những gì đang xảy ra. Nếu chúng ta dính mắc đến các hoạt động khác của tâm thì việc

chánh niệm trên hơi thở sẽ trở nên khó khăn. Do đó để buông bỏ, xả ly được các hoạt động khác của tâm thì cần duy trì chánh niệm liên tục trên hơi thở. Và rồi chúng ta cũng cần phải chánh niệm đối với các hoạt động của tâm.

Nếu chúng ta chánh niệm được trên hơi thở thì chúng ta hãy chánh niệm, ghi nhận những gì đang xảy ra tại thời khắc hiện tại của hơi thở. Nếu chúng ta chánh niệm, ghi nhận các hoạt động của tâm, hãy hay biết ghi nhận những gì đang xảy ra đối với các hoạt động này.

Nếu chúng ta biết rõ chính mình thì chúng ta cũng biết được những người khác. Những gì chúng ta đang quan sát được cũng tương tự như đối với các hành giả khác. Nếu chúng ta để ý, ghi nhận các hoạt động của các đối tượng khác thì sự quan sát ấy không bao giờ hoàn chỉnh được.

Nghĩa là chúng ta phải thoát ra khỏi hiểu biết thông thường và sự thực hành thông thường.

Chúng ta đừng bao giờ đặt câu hỏi xem mình có thể thực hành theo cách này hay cách kia được không, ngay cả suy nghĩ như vậy cũng nên buông bỏ. Chúng ta suy nghĩ như thế nào thì điều đó sẽ xảy ra như vậy. Nếu chúng ta cho rằng mình có khả năng thực hành được thì chúng ta sẽ thực hành được. Điều duy nhất chúng ta nên làm đó là đơn thuần thực hành, đơn thuần làm điều đó mà thôi và duy trì sự thực hành liên tục sẽ làm chúng ta trở nên hoàn thiện.

Chúng ta chỉ đơn thuần trải nghiệm, đơn thuần thực hành, đơn thuần hay biết mà thôi. Bản Chất Vô Thường của các hiện tượng không phải là các hiện tượng thân tâm. Bản Chất Vô Thường không phải là ai đó, cái gì đó, không phải là “tôi” hay “của tôi”. Và chúng ta ghi nhận, quan sát Bản



Chất Vô Thường luôn luôn thay đổi, luôn luôn mới. Do không hiểu được bản chất và Sự Thật này nên chúng ta đồng hóa các hiện tượng đó và cho rằng “của tôi, của ta”.

Hiểu được về Bản Chất Vô Thường của các hiện tượng giúp chúng ta buông bỏ được các thói quen và hiểu biết thông thường trước đây. Cần hiểu rằng những Sự Thật chúng ta đang biết tới chỉ có giá trị sử dụng mà thôi thông qua việc thực hành của mỗi người.

Hiểu biết thông thường như “làm cách nào, làm thế nào” không bao giờ là sự hiểu biết hoàn chỉnh. Nếu chúng ta *hiểu biết thực sự việc chỉ sử dụng mà thôi* thì hiểu biết đó là sự hiểu biết hoàn chỉnh. Cho dù chúng ta thực hiện, làm rất nhiều hành động nhưng chỉ có tính chất sử dụng thôi. Do chúng ta thường làm theo thói quen của mình nên các vấn đề mới nảy sinh.

### **BÀI PHÁP 3 [13/06/2013, AM]**

Chúng ta hãy nhẹ nhàng khép mắt lại, thư giãn thân và tâm. Chúng ta hãy chánh niệm, ghi nhận quan sát đối với các hiện tượng thân tâm. Nếu đã quen với việc quan sát hơi thở thì chúng ta có thể sử dụng hơi thở để làm đối tượng quan sát, còn nếu quý vị nào đã quen với việc quan sát sự khổ, cái đau thì chúng ta cũng có thể lấy đó làm đối tượng của chánh niệm.

Nếu chúng ta đã chọn đối tượng để quan sát, thì tất cả đều có mục đích sử dụng, không để dính mắc, không để chối bỏ. Chúng ta đang thực

hành ở đây không dành cho bản thân mà cho tất cả mọi người. Cũng giống như hàng ngàn người trên thế giới, và để thực hành đúng đắn thì chúng ta phải buông bỏ những gì chúng ta đang làm.

*Theo thói quen nên chúng ta luôn có sự dính mắc với thân và những gì chúng ta đang làm. Con đường Trung Đạo ở đây là sự đơn thuần hành động, đơn thuần sử dụng. Chúng ta hãy hướng tâm đến việc chỉ sử dụng mà thôi, chỉ hành động mà thôi và buông bỏ các thói quen tập quán của mình.*

Đừng quá quan tâm đến bản thân mình và những gì chúng ta đang làm, hãy lưu tâm đến Sự Thật là tất cả đều chỉ để sử dụng thôi. Ngưng lại sự hướng tâm đến thân tâm mình, ngưng sự hướng tâm đến các hành động mình đang làm. Chánh niệm cần được thiết lập trên hơi thở hoặc

hay biết về các hoạt động của tâm, hoặc hay biết về sự khổ.

Tất cả các điều kiện, các hành động chúng ta đang làm chỉ đơn thuần là các hành động, đơn thuần là các diễn tiến đang xảy ra thôi, và rồi các kết quả, các điều gì xảy ra chỉ là các trải nghiệm, những điều giúp chúng ta kinh nghiệm. Chúng ta hãy hiểu rằng chánh niệm cũng chỉ đơn thuần là hành động thôi, chánh niệm không phải là điều gì đó mà chúng ta tạo ra.

Chỉ để sử dụng mà thôi nghĩa là buông bỏ sự dính mắc đối với bản thân mình và đối với những gì mình đang làm. Nếu chúng ta có ý tưởng rằng “có một người đang hành thiền” thì đó là sự dính mắc với xác thân của mình. Nếu chúng ta lưu tâm đến những gì mình đang làm thì đã có sự dính mắc vào việc mình đang làm, dính mắc đến việc hành thiền của mình. Sự Thật ở đây là đơn thuần

hành động mà thôi, sử dụng mà thôi, không để dính mắc hay chối bỏ. Điều đó nghĩa là đừng có dính mắc đến bản thân mình và những việc mình đang làm. Thay vào đó hãy hướng tâm đến chánh kiến mà buông bỏ sự hướng tâm đến bản thân và những điều chúng ta đang làm. Nếu chúng ta coi rằng hành thiền là công việc của mình thì thái độ đó không phải đúng đắn, nó đơn thuần là một hành động mà thôi, không phải để dính mắc hay chối bỏ.

Sự dính mắc, thói quen cũng như sự hiểu biết lý trí của chúng ta có thể thay đổi bất cứ lúc nào, những yếu tố này luôn luôn thay đổi. Bản chất của các hiện tượng chỉ có tính luôn Vô thường, luôn thay đổi mà thôi. Chính vì vậy mà chúng ta cần học cách buông bỏ các vấn đề này. Chúng ta cần để ý đến bản chất của các hiện tượng, đó là luôn luôn có tính Vô Thường. Và để có thể ghi nhận được bản chất này phải học cách

buông bỏ chính bản thân mình cũng như buông bỏ những gì chúng ta đang làm.

Tất cả chúng ta có thể tự mình thực hành giữ Bát quan trai giới và áp dụng cho việc thực hành của mình, nhưng để thiết lập được Chánh kiến chúng ta phải làm theo những gì Đức Phật đã chỉ dạy.

Nếu chúng ta biết được về hơi thở thì chúng ta không biết được bản chất của hơi thở đó, do đó để biết được bản chất những gì đang xảy ra ta phải buông bỏ cái biết đối với bản thân hơi thở. Theo thói quen chúng ta luôn luôn biết mọi thứ xung quanh mình, tất cả các cái biết của chúng ta cũng là các hoạt động của tâm. Chúng ta hãy cố gắng buông bỏ cái biết thông thường này. Với cái biết này, chúng ta cũng biết những thứ “của tôi, của ta, của anh”,... Để buông bỏ những dính mắc, chúng

ta phải buông bỏ, xả ly tất cả những thói quen, tập khí của mình.

Để có thể hiểu rõ bản chất của Pháp, chúng ta cần từ bỏ cái biết thông thường của mình, đó là biết về cái đau, biết về hơi thở, v.v... Để có thể đi theo Con đường Trung Đạo, nghĩa là chúng ta cần buông bỏ các tiến trình liên quan đến thân và tâm. Do có sự dính mắc đến các hiện tượng do tâm tạo, nên chúng ta chỉ biết được sự biến đổi, hoại diệt do tâm tạo. Để biết được bản chất của Sự Thật Gốc thì chúng ta phải buông bỏ các Sự Thật do tâm tạo. Theo thói quen chúng ta luôn luôn hành thiền với ý tưởng về cái tôi và có sự dính mắc đến cái “tôi biết” và cái “tôi không biết”. Với cái hiểu mà có cái “tôi” ở đó là cái hiểu do thói quen cũ, chính vì vậy cần phải buông bỏ các thói quen này. Và chúng ta phải buông bỏ sự dính mắc đối với thói quen cũ.

Để có thể buông bỏ thói quen cũ chúng ta cần phải hiểu, phải biết những điều chúng ta chưa biết. Như vậy để hiểu những điều chúng ta đang làm, chúng ta cần tìm ra những điều chúng ta chưa biết trong các hoạt động của mình. Thông thường chúng ta thường làm điều quen thuộc hoặc những điều muốn làm và dính mắc đến kết quả từ các hành động đó.

Trong thời gian đầu hành thiền chúng ta có thể theo dõi, kiểm soát tâm để có thể thiết lập chánh niệm, và cần hướng sự quan sát chánh niệm từ bên ngoài vào bên trong, trên những hiện tượng thân tâm. Nếu chúng ta buông bỏ sự quan tâm với hiện tượng bên ngoài thì chúng ta sẽ hướng vào bên trong. Chánh niệm trên các hiện tượng thân tâm một cách tự nhiên. Nếu tâm đã không còn hướng ra bên ngoài nhiều nữa thì chúng ta không cần quá cố gắng kiểm soát tâm.



Nếu tâm đang hướng tới cái đau thì chúng ta sẽ học được cách buông bỏ đối với cái đau. Như vậy khi chúng ta ghi nhận được một hiện tượng nào đang xảy ra, chúng ta buông bỏ ngay đối với hiện tượng, kinh nghiệm đó.

Thực hành theo Con đường Trung Đạo rất khó khăn những đó là công việc rất cần thiết. Đừng bao giờ quên rằng tất cả chỉ để sử dụng thôi, chỉ là các hành động thôi, đừng bao giờ quên buông bỏ các hoạt động chúng ta đang làm và các kết quả của nó. Để đi theo Con đường Trung Đạo chúng ta phải buông bỏ tất cả mọi dính mắc của mình, đó là tiền đề cần thiết. Tất cả sự dính mắc cần được buông bỏ. Tất cả sự biết hay không biết cũng chỉ để trải nghiệm thôi, không phải để dính mắc hay chối bỏ.

Nếu chúng ta hành thiền cùng sự dính mắc thì điều đó rất dễ dàng và xảy ra một cách rất tự

nhiên rồi. Để có thể đi theo Con đường Trung Đạo, chúng ta phải học cách hành thiền mà không có sự dính mắc ở đó. Chúng ta cần buông bỏ những dính mắc với bản thân, với những điều chúng ta đang làm, đang biết và buông bỏ cả những kết quả chúng ta đạt được. Nghĩa là buông bỏ đi những điều chúng ta đang làm và cả những điều đang xảy ra.

#### **BÀI PHÁP 4 [13/06/2013, PM]**

Sự dính mắc nảy sinh là do chúng ta quá để ý đối với bản thân cũng như những gì mình đang làm. Như vậy, chúng ta chỉ nên lưu tâm tới một điều là chỉ đơn thuần sử dụng thôi, chỉ đơn thuần quan sát thôi. Chúng ta hãy buông bỏ mọi quan tâm đối với bản thân mình cũng như những gì mình đang làm.

Chúng ta không nên khóa mình lại với việc quá quan tâm tới bản thân hay những gì chúng ta

đang làm. Tất cả những điều đó là ngục tù khóa chúng ta lại. Do sự dính mắc đối với bản thân cũng như công việc mình làm, chúng ta đang biến mình thành các tù nhân. Chúng ta đang tự khóa nhốt mình lại. Nếu dính mắc với chính mình, với công việc mình đang làm, chúng ta đang biến mình thành các tù nhân của các Sự Thật do tâm tạo. Sự Thật do tâm tạo sẽ trở thành những ngục tù khóa nhốt chúng ta lại.

Chúng ta cần hiểu đúng đắn về những điều này nhưng cũng không quá dính mắc đối với sự hiểu biết này. Chúng ta hãy chánh niệm trên hơi thở, ghi nhận các hoạt động của tâm hoặc ghi nhận hay biết về sự khổ.

Thông thường, chúng ta đã quá quen với việc sử dụng những năng lực của sự dính mắc. Điều đó có nghĩa là trong tất cả các hoạt động của chúng ta bao giờ sự dính mắc cũng có mặt. Chúng

ta hành động cùng với sự dính mắc, tức là luôn luôn có sự ham muốn ở đó. Chúng ta luôn dính mắc với những ham muốn của bản thân mình. Và rồi ngay cả các thói quen, tập khí, chúng ta cũng luôn luôn làm điều gì đó với sự dính mắc đối với bản thân mình. Kể cả chúng ta làm với sự hiểu biết của lý trí thì cũng có nghĩa chúng ta đang làm với sự dính mắc.

Chỉ đơn thuần hành động, chỉ đơn thuần sử dụng mà thôi có nghĩa là chúng ta chỉ làm những gì cần phải làm. Để làm được điều đó, chúng ta cần phải buông bỏ sự dính mắc, buông bỏ những ham muốn của mình, cũng như buông bỏ những hiểu biết về mặt lý trí.

Sự dính mắc, thói quen của chúng ta có thể thay đổi bất kỳ lúc nào. Các yếu tố này có thể luôn luôn thay đổi. Chính vì vậy, chúng ta cần học cách buông bỏ đối với các vấn đề này. Chúng ta

đừng chấp chặt, đừng nắm bắt vào các yếu tố này, và cũng đừng coi chúng là thực.

Tất cả những ham muốn, tất cả các thói quen, lý trí của chúng ta, bản chất của chúng là luôn luôn thay đổi, luôn luôn vô thường. Bản chất của các hiện tượng thì không phải là một thực thể, một cá nhân, cái này hay cái kia. Bản chất của tất cả các hiện tượng chỉ là tính luôn vô thường, luôn thay đổi mà thôi. Chúng ta chỉ quan sát những gì đang diễn ra bên trong thân mình mà thôi.

Chúng ta thực hiện các phước thiện, các thiện nghiệp cho bản thân mình. Chúng ta làm điều đó cho bản thân chúng ta. Thực hiện một thiện nghiệp là một hành động đúng đắn, nhưng nếu chúng ta làm với một ý tưởng về “tôi” thì điều đó không còn đúng đắn nữa.

Chúng ta cần để ý tới bản chất của các hiện tượng đó là luôn luôn có tính vô thường. Và để có

thể ghi nhận được những gì đang xảy ra trong hiện tại, ghi nhận được bản chất luôn luôn vô thường của các hiện tượng; chúng ta cần buông bỏ sự chấp chặt, sự dính mắc đối với bản thân mình cũng như đối với những gì chúng ta đang làm.

Chánh niệm trên hơi thở chỉ đơn thuần là một hành động, chỉ đơn thuần để sử dụng. Chánh niệm ở đây không phải là với ý tưởng về “tôi” hay “của tôi”.

Chúng ta cần phải thiết lập chánh kiến và buông bỏ các tà kiến. Để thiết lập được chánh kiến, điều cần thiết là làm theo đúng những gì Đức Phật đã chỉ dạy. Nếu chúng ta thực hành theo Con đường Trung Đạo thì chánh kiến sẽ sanh khởi một cách tự nhiên.

Chúng ta hãy chánh niệm trên hơi thở và ghi nhận những gì đang xảy ra ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Đối với hơi thở, chúng ta cũng chỉ

đơn thuần hiểu *hơi thở là hơi thở*. Chỉ thế thôi!  
Bản chất của mọi hiện tượng là tính luôn luôn vô thường. Tính luôn luôn vô thường là bản chất của mọi hiện tượng.

***Bản chất luôn luôn vô thường - đó chính là Sự Thật Gốc. Sự Thật Gốc - bản thân nó là luôn đúng. Không có ai tạo ra Sự Thật này cả và không có gì có thể thay đổi bản chất của Sự Thật Gốc.***

Đối với Sự Thật Gốc chúng ta có hai loại, Sự Thật đầu tiên là bản chất luôn luôn vô thường, luôn luôn thay đổi và Sự Thật thứ hai là tính thường hằng, luôn luôn thường hằng, không thay đổi. Tính luôn luôn Vô thường bản thân nó cũng chính là sự Thường hằng - vì nó luôn luôn vô thường. Sự thường hằng chính là Niết Bàn. Niết Bàn tự thân nó là thường hằng. Sự Thật Gốc ở đây bản thân nó không phải cái này hay cái kia, có cái

này hay cái kia. Nếu so sánh đối với Sự Thật Gốc, chúng ta có thể thấy bản thân chúng ta là các Sự Thật do tâm tạo.

Nếu chúng ta không tạo các phước thiện thì không thể nào chúng ta có được các quả thiện. Sự Thật Gốc thì luôn luôn hoàn thiện, luôn luôn hoàn chỉnh. Đối với Sự Thật Gốc thì không có nguyên nhân sanh khởi. Đối với Sự Thật Gốc, không có gì có thể phá vỡ, không có gì có thể phá bỏ được.

Bản thân chúng ta thì chưa hoàn thiện. Chúng ta không phải là thường hằng. Tất cả những gì mà chúng ta biết đều là vô thường. Chính vì vậy, điều cần thiết đối với mọi người chúng ta ở đây là cần phải biết về Sự Thật Gốc. Nếu bản thân chúng ta là hoàn thiện, thường hằng, chúng ta cũng không cần phải biết về Sự Thật Gốc này. Mặc dù chúng ta biết về bản thân mình, nhưng những cái đó luôn luôn vô thường.



Không bao giờ có sự thỏa mãn, không bao giờ có sự hoàn thiện. Chúng ta có thể là những người có học vấn cao, là những người giàu có, là những nhà khoa học, v.v... nhưng tất cả những Sự Thật đó là do tâm tạo. Tất cả những phẩm chất mà chúng ta có được như vậy đều phụ thuộc vào nhân và quả.

## SỰ THẬT NGỤY TẠO LÀ GÌ?

*(Tóm tắt bởi Soe Win Htut)*

**Sự Thật Ngụy Tạo:** Là Sự Thật Tục Đế mà dường như có vẻ là thật bởi vì sự luôn luôn hiểu lầm Bản Chất Vô Thường Luôn Mới là thực tại Chân Đế hay Sự Thật Gốc. Cái gì đó, mọi thứ, ai đó, mọi người, các cá nhân, ý tưởng, thân và tâm mà cảm nhận, đánh giá, suy nghĩ, ham muốn, v.v... tất cả là Sự Thật Ngụy Tạo.

Sự Thật Ngụy Tạo cũng bao gồm các khái niệm như thời gian, nơi chốn, v.v... các cặp đối lập: nóng - lạnh, lỏng - chặt, cứng - mềm, hút - đẩy, thích - không thích, đau - dễ chịu, âm - dương, đàn ông - đàn bà, ốm - khỏe, trẻ - già, cuộc sống - cái chết, gần - xa, dài - ngắn, trắng - đen, v.v... Các Sự Thật Ngụy Tạo là giới hạn, không hoàn hảo và không thường hằng và chỉ là tạm thời.

Hành động, kinh nghiệm, tưởng, cái biết, trạng thái tâm, đánh giá tốt - xấu về hoàn cảnh hiện tại, v.v... không phải là thực tại mà là các Sự Thật Ngụy Tạo. Các Sự Thật Ngụy Tạo đó không phải để dính mắc, không phải để chối bỏ, không cho là thật hay là nguồn gốc của hạnh phúc hay không hạnh phúc.

Các Sự Thật Ngụy Tạo là không thật so với Sự Thật Gốc. Các Sự Thật Ngụy Tạo dường như là thật là do vô minh của Thực tại Gốc, Sự Thật Gốc. Các Sự Thật Ngụy Tạo là chỉ để sử dụng mà thôi, chỉ để kinh nghiệm mà thôi, chỉ để chánh niệm mà thôi và không để coi là thực tại. Có những vấn đề không dứt trong cuộc sống do chúng ta thường sử dụng cuộc sống một cách sai lầm, theo truyền thống. Khi chúng ta dính mắc vào Sự Thật Ngụy Tạo, dính mắc vào cách này hay cách khác, vào ai đó, vào nơi nào đó, thời gian mà chúng ta sống, với sự hiểu biết sai lầm