

SỰ THỰC HÀNH XẢ LY

THIỀN SƯ U.OTTAMASARA

Phần I

Người dịch: Lan Nanika

TIỂU SỬ THIỀN SƯ OTTAMASARA

Thiền sư Ottamasara sinh ra ở Katha, Sagaing, Myanmar, vào Chủ nhật, ngày 26 tháng 9 năm 1969.

Từ khi con trẻ, Ngài đã đặt toàn bộ giá trị vào giáo dục. Ngài đã 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 một nhà thầu và một doanh nhân thành đạt trong một khoảng thời gian ngắn. Đối mặt với những khó khăn và sự thất bại trong việc điều hành doanh nghiệp phức hợp trong 7 năm, Ngài tìm đến nương tựa vào Pháp Bảo từ năm 1999. Với sự giúp đỡ của một người bạn Đạo, Ngài đến Trung tâm thiền Mogok ở Thiền viện Insein, tham gia một khóa tu 5 ngày, trở thành bước khởi đầu cho việc quán chiếu và thực hành Pháp.

Từ tháng 2 năm 1999 đến tháng Giêng năm 2002, Ngài tập trung sâu trong việc hành thiền. Ngài trở nên rất tận tâm với Giáo Pháp đến mức Ngài có khả năng giảm thiểu công việc kinh doanh một cách nhẹ nhàng, không có nhiều dính mắc. Để truyền bá Giáo Pháp, Ngài đã cúng dường toàn bộ tài sản ngài đã tích lũy trong suốt 6 năm làm kinh doanh. Ngài tập trung vào làm các việc từ thiện, giữ giới và quán chiếu để 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.

Năm 2002, Ngài đã xuất gia ở Yangon, với Thiền sư U Nayyasagara và bắt đầu dạy ở Trung

tâm thiền theo những cách đa dạng, trường học,
viện nghiên cứu, bệnh viện và các tư gia ở
Myanmar và các nước khác;

CÁC TRUNG TÂM THIỀN ĐÃ 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 VDC và băng.
- **Trung tâm Thabarwa** (Khu phố đường 45, Yangon) 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 hecta, 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 và gia đình vô gia cư và 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, bao gồm Thiền đường, Bệnh viện Pháp Bảo, trường học, sân chơi và chợ trong diện tích 180 hecta. 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 đã được thành lập cho phép sự 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 cả ngày, 24 giờ/ngày, 7 ngày/1 tuần không nghỉ. Đây là nơi cư trú cho những người từ các vùng miền của Myanmar đang tìm kiếm chỗ nương tựa, chăm sóc và chú ý và có ham muốn hành thiện.

Trung tâm cung cấp nơi cư trú cho hơn 2,400 thiện sinh (số liệu tháng 2, 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 cư trú được cung cấp không phân biệt hay hạn chế số lượng, thời gian, tuổi tác, tình trạng sức khỏe, quốc tịch, địa vị xã hội, tôn giáo...Thức ăn, chỗ ở và sự dạy dỗ được cung cấp 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 thiện vì một lý do đáng giá và chăm lo cho lợi ích của những người cư trú đang nương tựa ở Trung tâm Thabarwa. Thabarwa phân phát tiền và vật chất nhận được từ cúng dường để cung cấp nơi gặp gỡ bình an cho những người thực hành Pháp mà không còn phải lo lắng.

HIỂU VỀ TỨ DIỆU ĐẾ

Sự thực hành buông bỏ cũng giống như sự thực hành **Đạo Đế (Maggā Sacca)**, Tứ Niệm Xứ.

Những từ Bản Chất Vô Thường Gốc cũng giống như Diệu Đế Thứ Nhất, **Khổ đế (Dukkha Sacca)**

Những từ Bản Chất Thường Hằng Gốc là giống như Diệu Đế Thứ Ba, **Diệt Đế (Nirodha Sacca)**

Những từ Dính mắc, hay Sức mạnh của sự dính mắc là giống như 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 là giống như Đạo Đế (Maggā Sacca). Những chỉ dạy của tôi gần nhất nhắm đến cho

mọi người, những đối tượng mà vẫn còn xa với Giáo Lý của Đức Phật. Đó là tại sao tôi dùng những từ ngữ dễ hiểu.

Biết bằng cách nghe lời chỉ dạy của tôi 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 có chút hoài nghi nào.

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 sự 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 sai đó hoặc cái gì đó, “tôi” hay là “của tôi”, hiểu lầm các sức mạnh hay năng lượng đó 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 gì 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” cắm rễ sâu trong tâm chúng ta.

Do dính mắc vào sự hiểu biết sai lầm mà chúng ta không thể hiểu lên trên cái này hay cái kia, cái gì đó hay ai đó. Chúng ta cần phải tự mình chánh niệm và rồi chúng ta 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 sự hiểu biết sai lầm thông thường.

Để biết về thiện, chúng ta cần phải hành thiện. 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 và 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 để 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.

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 cáu, sẽ cảm thấy hối tiếc, là do chúng ta chú ý vào đối tượng. Nếu chúng ta 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 đang 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...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 người đó. Đó là do có sự 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 dấn 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 có sự dấn mắc vào suy nghĩ, không dấn mắc vào quá khứ. Chúng ta có thể hy vọng cho tương lai nhưng không dấn mắc vào vào hành động hy vọng cũng như không dấn mắc vào tương lai. Chúng ta cũng không được dấn 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 thì 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 nhỉ?” hay “Mình có đang sai?”, cũng không nên nghĩ “Mình có đang làm đúng không nhỉ?” hay “Mình có đang làm sai không?”. Chúng ta không nên nghĩ cho bản thân mình “Liệu mình có khả năng theo con đường Trung Đạo hay không?”. Cần thiết phải buông bỏ thói quen nghĩ về một ai đó. Nếu chúng ta có thể buông bỏ thói quen đó 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 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 tại sao khi 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 là kinh nghiệm của tôi hay của bạn, nó chỉ để kinh nghiệm mà thôi. Chúng ta có thể hiểu hay 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 chối bỏ.

Con người có rất nhiều sự dính mắc. Đó là lý do tại sao chỉ thiền không thì không đủ. Một

mình chánh niệm thôi cũng không đủ. Nếu như quý vị có ít sự dính mắc thì khi thiền, quý vị sẽ không trệch khỏi con đường đúng, Con Đường Trung Đạo. Nếu như có sự 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 sự thực hành thiền. Có rất nhiều thiền sinh, do dính mắc, quý vị chú ý đến ai đó hay là một người hành thiền 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, sẽ ngày

càng có ít dính mắc 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 người hành thiền. Bất cứ điều gì diễn ra, quý vị phải hiểu rằng điều đó chỉ để kinh nghiệm mà 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 quý vị 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. Đó là lý do tại sao họ nghĩ phải làm gì, phải đi đâu, nghĩ về nơi nào đó, 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, đó là lý do tại sao chúng ta đang làm với sự dính mắc. Chúng ta cứ hiểu rằng chúng ta phải ăn, chúng ta phải ngủ, phải học, nhưng hiếm khi chúng ta 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...

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 đôi khi dễ, đôi khi khó. Đôi khi quý vị hiểu, đôi khi không hiểu. Đôi khi quý vị muốn làm, đôi 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.

ĐỪNG TUÂN THEO NHỮNG 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 như 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 mà tôi đang hướng dẫn đây là để chỉ làm mà thôi, mà không có sự 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 sống) 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 (hay sinh vật sống và các đồ vật). 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. Đó là lý do tại sao khi chúng ta sử dụng các sinh vật sống 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 để 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 chúng ta 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 mình, sử dụng 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 chúng ta 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 chúng ta. Chúng ta ăn cái chúng ta muốn ăn, chúng ta 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, (đó là vấn đề). Giáo Pháp của Đức Phật là đúng đắn, vì thế, nếu quý vị không học giáo Pháp của Đức Phật, quý vị đang mắc sai lầm. Nếu quý vị không hành thiện 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 mà có rất nhiều vấn đề trong tâm của con người. Họ đang cố gắng sử dụng tâm như họ muốn, (ví

dụ như là) 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 của Đức Phật và nên thực hành theo lời dạy của Đức Phật. Khi chúng ta làm như thế, chúng ta phải cẩn thận để xả ly khỏi bản thân và các hành động của mình.

Nếu như chúng ta ghi nhận (hay niệm), chúng ta đang làm một hành động của 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 của 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 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 có thể 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 của mình hay tuân theo cái tâm của mình bởi vì thường là tâm 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 thiên sinh. Quý vị có thể không ở trong trường thiền, không phải là thiên 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 cần 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, đó là vì có sự dính mắc vào thiền trong tâm quý vị. Vì vậy, quý vị phải xả ly. Phải chánh niệm và ngừng việc chú ý vào thiền.

Khi quý vị 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 sự hành thiền là việc làm của riêng họ. Nếu làm với ý niệm cái gì đó 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, chúng ta có thể nghĩ, chúng ta có thể nhận ra, chúng ta có thể nghe âm thanh, chúng ta có thể ngửi, chúng ta có thể thấy lạnh. Chúng ta lầm hiểu rằng “Tôi hiểu”, “tôi nghĩ”, hay “ai đó nghĩ”, “ai đó thấy lạnh”...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 chúng ta lại hiểu lầm, chúng ta không biết Sự Thật, đó là Bản Chất Vô thường luôn Mới. Đó là vì sao chúng ta

hiểu lầm là có ai đó, “tôi” hay “bạn”, có cái gì đó “của tôi” hay “của bạn”. Chúng ta có thể sử dụng các chúng sinh, bao gồm bản thân chúng ta. Chúng ta có thể sử dụng các đồ vật (không phải chúng sinh), nhưng chúng ta 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 chúng ta 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 chúng ta cũng nên cố gắng không ăn. Chúng ta có thể ngủ nhưng chúng ta 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 chúng ta phải làm nhưng chúng ta nên hiểu đó là công việc cần được làm và cũng cần được buông bỏ. Ăn cần được làm và

cũng cần được buông bỏ. Ngủ cần được làm và cũng cần được buông bỏ. Chúng ta cứ cho rằng chúng ta cần “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 chúng ta không hiểu như thế, chúng ta sẽ chỉ cho rằng chúng ta phải làm việc, chúng ta phải học, chúng ta phải cố gắng đạt được điều gì đó.

Vì thế, chúng ta muốn mọi thứ vì chúng ta cứ cho rằng mọi thứ phải được sở hữu. Chúng ta cho rằng thức ăn cần phải được ăn. Đó là tại sao chúng ta ăn mọi thức ăn. Chúng ta hiểu rằng mọi nơi chúng ta cần phải đi, vì thế chúng ta muốn đi khắp mọi nơi. Đó là bởi vì sự hiểu biết của chúng ta không trọn vẹn. Chúng ta có thể đi, chúng ta 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 vì sao 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 có sự 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...nhưng họ rất ít khi hứng thú đến thiền và sự thực hành chánh niệm và xả ly. Họ không chú ý đến lời dạy của Đức Phật. Đó là vì sao 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 vì sao tâm họ không thanh tịnh, đó là vì sao 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 công 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 theo cách đó. Nhưng loài người

có trí thông minh và chúng ta có thể hiểu về Phật, Pháp, Tăng. Đó là tại sao chúng ta có thể thay đổi hành động của mình, thay đổi cuộc sống của mình 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 sự dính mắc vào ai đó hoặc cái gì đó. Đó là tại sao sự thực hành chánh niệm và xả ly là cần thiết với tất cả mọi người, nhưng hầu hết mọi người không hiểu, khiến 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 thiện toàn thời gian bởi vì họ không muốn mất gia đình hay công việc của mình. Mặc dù họ hành thiện nhưng họ vẫn tiếp tục đời sống gia đình và công 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. Đó là lý do có rất đông người ở trường thiện của tôi, 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 của 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 loài 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 loài 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 tưởng chắc chắn như thế. Niềm tin đó là 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. Đó 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: nói, ăn, suy nghĩ...Có rất nhiều hành động như thế nhưng trong khi làm các hành động đó, chúng ta không

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

Để tự do khỏi 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 là 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 các chúng sinh do dính mắc đến các chúng sinh. Chúng ta học về vũ trụ do dính mắc

vào nơi chốn. Sử dụng với sự 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 các chúng sinh nhưng chúng ta có thể xả ly khỏi chúng. Sự thực hành xả ly liên quan đến tâm.

SỰ THỰC HÀNH XẢ LY

Hỏi và đáp với thiền sinh nước ngoài -

ThaBarWa Center - Thanlyin, March 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 xệp 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. Sự phòng-xệp cũng chỉ để sử dụng mà thôi, 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-xệp. Như thế (biết hơi thở hay sự phòng xệp) 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 cho sức khỏe, bạn có thể 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 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-xếp?

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 việc mình đang làm gì 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 sự xả ly và để không dính mắc vào sự 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, ngồi, nằm 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 nào đứng, không có người nào đi, không có ai ngồi, không có ai nằm, chỉ có nhân và quả. Ngồi, đi, đứng, nằm 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 sự dính mắc, bạn có thể ngồi với sự 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 đến phần lớn những người hành thiền. Bạn không thể giải quyết vấn đề này. Bạn không thể xả ly khỏi hành động ngồi, đi, nằm, đứng. Tất cả mọi hành động là chỉ để làm mà thôi, chỉ để kinh nghiệm mà thôi, chỉ để biết mà thôi, không phải để chú ý đến chúng. Bây giờ bạn đang chú ý đến hành động ngồi, đi...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 thiện, có ai đó ở sau hành động của bạn. Nếu bạn đi, có ai đó ở sau hành động của bạn. Người nào 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 thiện. Bạn không được chú ý đến các thiện sinh hay những người hành thiện. 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, bạn có thể ngồi và bạn có thể nằm nhưng đừng quên Sự Thật chỉ-làm-mà-thôi. Không có ai đang làm, không phải là hành động của bạn.

Câu 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 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 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 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 tâm và thân bạn 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 dính mắc. Không dính mắc vào việc bạn đang làm, không dính mắc vào phương pháp bạn đang sử dụng, không dính mắc vào nơi chốn bạn đang ở, không dính mắc vào tâm bạn 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 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 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 như thế này, chúng ta quen ăn như thế này, chúng ta quen đọc như thế này. 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 có sự dính mắc. Không dám buông bỏ thói quen là dính mắc. Chúng ta đang sử dụng các thói quen của mình với sự 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 chối bỏ. Nếu có sự hiểu biết đúng, sẽ ngày càng có ít tâm tham hơn.

Tất cả chúng ta đều sử dụng thân và tâm nhưng chúng ta phải hiểu rằng đó chỉ là sử dụng mà thôi, không phải “của tôi”, không phải “của

bạn”, không phải để dính mắc, không phải để chối bỏ, chỉ để sử dụng mà thôi, chỉ để kinh nghiệm mà thôi, chỉ để biết mà thôi, chỉ để làm mà thôi. Cố gắng nghĩ về thân và tâm, nghĩ về bản thân và những người khác với sự 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 sự 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 với sự dính mắc là sai.

Hầu hết thiền sinh có sự dính mắc liên quan đến phương pháp, liên quan đến cuộc sống của thiền sinh và đến những người thầy; họ có sự dính mắc đến nơi chốn. Đó là tại 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 như thế do dính mắc.

Tôi đang không nói về các thiên 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 tại sao 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, càng ít dính mắc ở trong tâm bạn.

**LÀM VIỆC PHƯỚC THIỆN 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. Đó là vì sao 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 không 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 sự dính mắc vào việc hành thiền. Đó là tại sao họ phải

làm các việc thiện pháp, bởi vì họ cần buông bỏ rất nhiều hơn nữa. Bởi vì 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 có sự nắm giữ: “Tôi làm sai”, “Tôi làm đúng”. Theo cách này, thời nay, ý niệm về “tôi” rất mạnh. Tôi thực hành để buông bỏ ý niệm của “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.

Bạn càng chú ý đến âm thanh, bạn càng dính mắc vào âm thanh. Bạn 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 những sự dính mắc vào những tình huống đối lập, bạn phải thực hành không chú ý đến những tình huống đối lập này: trẻ hay già,

đàn ông hay đàn bà, đúng hay sai, làm hay không làm...

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 15: 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 16: 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...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. Đó là tại sao, bất cứ điều gì chúng ta làm, ham muốn luôn đồng hành cùng hành động của chúng 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.

Các ham muốn cần không được tuân theo. 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 các ham muốn. Tuân theo các ham muốn là sai. Ham muốn có mặt ở đó nhưng quý vị cần phải chánh niệm, quý vị phải hay biết nó.

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 chú ý 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 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 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) vào chánh niệm và tỉnh giác. Sự nắm giữ này là sai.

Đôi khi bạn có thể chánh niệm hoặc là không, đó là bản chất của tâm. Điều tôi đang nói đây là sự hiểu biết đúng. Chánh niệm hay không chỉ để kinh nghiệm mà 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 đến sự hiểu biết đúng. Tôi muốn bạn chánh niệm về sự hiểu biết đúng. Bạn phải chánh niệm về sự

hiếu biết đúng. Bạn phải cố gắng để không mất đi sự hiếu biết đúng.

Điều tôi đang nói đây là về sự hiếu biết đúng. Giờ đây sự chánh niệm của bạn đang không phải trên sự hiếu biết đúng. Cần thiết là bạn phải chánh niệm trên sự hiếu biết đúng. Lúc này bạn đang cố gắng để luôn luôn chánh niệm, tỉnh giác trong mọi lúc. Nhược điểm ở đây là có sự hiếu biết sai lầm. Hành động thì đúng nhưng sự hiếu biết thì chưa trọn vẹn. Nhược điểm ở đây là sự hiếu biết. Phần lớn thiền sinh hiểu như thế về sự cần có chánh niệm thường trực. Sự hiếu biết đó là cần thiết nhưng chưa đủ. Nếu như bạn đã hiểu như thế, bạn phải cố gắng hiểu sâu hơn. Bây giờ tôi vẫn thường giải quyết vấn đề này. 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 giải quyết 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 (về) sự hiểu biết đúng. Hiểu biết đúng là không hiểu như thế này hay như thế khác.

Các bài Pháp của tôi thì luôn thay đổi, những nội dung mới nhất là về sự hiểu biết đúng. Nếu như bạn muốn sử dụng sự hiểu biết đúng này, bạn cần cố gắng chánh niệm về sự 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 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 chủ ý trong đời sống hàng ngày nên trong khi thiền, suy nghĩ

diễn ra một cách tự động. Đó là tại sao 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 (không không được 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. Đó là tại sao 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 (không không được thể). Trong đời sống hàng ngày, khi tôi làm công việc kinh doanh, việc 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 suy nghĩ của mình.

Chỉ khi tôi hành thiền, chỉ khi tôi nghe thầy dạy thiền của tôi, theo thời gian, 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 như bạn hành thiền, không cần phải phụ thuộc vào bộ não của mình, 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.

Sự chỉ dạy của tôi chú ý đến việc làm thế nào để buông bỏ tất cả mọi hành động. Đó là tại sao 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; liệu bạn có thể buông bỏ được tất cả các hành động của mình hay không cũng không quan trọng. Nếu như bạn thực hành theo 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 sao chép những người khác. Để làm được như thế, chúng ta cần phải sao chép 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-mà-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 sự thực hành chánh niệm.

Nếu chúng ta có những thói quen mạnh về nói chuyện, về cảm nhận, về suy nghĩ thì đó sẽ là những vấn đề trong khi hành thiền. Do các 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 khi 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 yêu 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 yêu quý Sự Thật rằng chỉ làm mà thôi, không với sự dính mắc. Chúng ta có thể nghĩ và chúng ta có thể cảm nhận nhưng chúng ta nên cẩn thận, không dính mắc vào những hành động này. Bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta không quen để

tâm tới Sự Thật rằng chỉ-làm-mà-thôi, chỉ-sử-dụng-mà-thôi, không với sự dính mắc.

Do sự dính mắc mạnh mẽ vào việc ngủ nghỉ, suy nghĩ và cảm nhận, chúng ta buồn ngủ, phóng tâm, và chúng ta cảm nhận trong phần lớn thời gian, nhưng nếu chúng ta không chánh niệm, chúng ta không thể biết được Sự Thật này. Do dính mắc vào suy nghĩ, có sự ham muốn suy nghĩ và chúng ta quen với việc suy nghĩ. Do dính mắc vào cảm nhận, có ham muốn cảm nhận ở trong tâm của chúng ta 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, 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 sự dính mắc quá mạnh, chúng ta phải kiên nhẫn, sẽ cần thời gian. Và chúng ta phải sử dụng các phương pháp khác mà chúng ta đã biết. Chúng ta phải chống lại sự buồn ngủ theo những cách khác nhau. Chúng ta 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 sự dính mắc vào suy nghĩ, tâm của chúng ta hầu như liên tục phóng đi. Nếu chúng ta 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 với sự dính mắc và chúng ta sẽ xả ly khỏi tâm suy nghĩ. Bên cạnh đó, chúng ta cũng cần 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 hành 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 sự 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 sự 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 thì 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 kiên cố, 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 sự dính mắc kiên cố vào các cảm giác. Ham muốn cảm nhận điều gì đó luôn xảy ra.

Chúng ta phải chịu đựng những cảm giác 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, đó là tại sao chúng ta phải chịu đau. Bằng việc nhớ đến Sự Thật chỉ-sử-dụng-mà-thôi, chỉ-kinh-nghiệm-mà-thôi, không với dính mắc, chúng ta nên buông bỏ thói quen của mình. Khi chúng ta cảm thấy đau trong thời thiền, chúng ta nên nhớ đến Sự Thật chỉ-kinh-nghiệm-mà-thôi, không

với sự dính mắc và chúng ta 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.

Hành 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 sự 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 quen chú ý đến cái này, cái kia hay đến người nào đó. Do sự dính mắc vào chúng sinh hay không phải chúng sinh (các 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 thực tại. Chúng ta nghĩ trí tuệ của mình là thật. Chúng ta nghĩ cái chúng ta biết là thực tại. Đó là bởi vì không biết Sự Thật Gốc.

Để biết được Sự Thật Gốc, chúng ta phải hành thiền, chúng ta 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 vì một số người giới hạn mà

cho tất cả, thì như thế mới là làm việc thiện pháp.

Điều chúng ta nên làm là hành thiện, 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 của mình và trí thông minh của mình nhưng không đặc biệt chú ý đến trí thông minh của mình, không nắm giữ vào bản thân hay vào 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 đặc biệt chú ý vào chúng sinh hay không phải chúng sinh (các đồ vật).

Nếu bạn quan sát các hành động về tâm của mình, bạn sẽ thấy tâm bạn đang làm việc với các chúng sinh hay không phải chúng sinh (các đồ vật) 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 hành động về tâm của mình. Bạn phải kiểm soát hành động của tâm với sự hiểu biết đúng. Nếu như bạn không thể kiểm soát hành 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 bạn đang làm các việc thiện pháp không với sự hiểu biết đúng thì có sự sai lầm ở đó. Lời dạy của tôi chuyên về làm các việc thiện pháp không với 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”. Đây 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...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 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 thiết phải xả ly khỏi cuộc sống và tâm của mình.

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

**Câu hỏi 27: Con muốn học thiền cũng như
làm trong sáng tâm con 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 của riêng
mình. Nếu như bạn có thể chấp nhận rằng mọi
người chỉ là Sự Thật Ngụy Tạo, nó sẽ không ảnh
hưởng đến bạn. Và rồi, mọi thứ 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 tại sao 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 vậy. Những công việc khác không quan trọng như thế. 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 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 xả 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 tạo. 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 là đối lập.

Trí Tuệ Gốc sẽ biết Sự Thật Ngụy Tạo là Ngụy Tạo. Cũng như thế, 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 là đối lập so với Trí Tuệ ngẫu 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 ngẫu tạo?

Thiền sư Ottamasara: Đúng vậy, tình yêu Gốc thì không phải là sự ngẫu tạo. Tất cả những sự ngẫu 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-mà-thôi, chỉ-làm-mà-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, vì thế, 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.