SỰ THỰC HÀNH XẢ LY

THIỀN SƯ U.OTTAMASARA

Phần II

Người dịch: Lan Nanika

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 những 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 đảnh 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) đảnh lễ Đức Phật, đảnh 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 với sự

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, đó là vì sao sự dính mắc sẽ ngày càng mạnh hơn. Quý vị cố gắng đảnh lễ Đức Phật và các vị sư, hay quý vị 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 đảnh lễ Phật, Pháp, Tăng, sự dính mắc vẫn còn trong tâm quý vị. Cái 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 cái 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 thôi, 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: mục đích của việc 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 loài 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 (hay các sinh

vật sống và các đồ vật). ***Nếu chúng ta thấy cái cây, thấy bầu trời, đó là cái thấy từ góc nhìn của các loài hữu tình.*** Đó là tại sao bất cứ điều gì chúng ta làm, có sự dính mắc cho là cái gì đó, ai đó.

Mục đích của 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 dẫncủa tôi là về sự hiểu biết đúng nhưng tôi không thể giải thích chi tiết, tôi 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. Bây giờ quý vị có trí thông minh của mình. Quý vị có thể sử dụng nó vì quý vị sở hữu nó. Cũng như thế, nếu như quý vị có hiểu biết đúng của chính mình, quý vị sẽ 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, quý vị sẽ ổn định, cuộc sống và tâm của quý vị sẽ ổn định. Tâm của quý vị sẽ tự hoàn thiện chính nó.

Nếu như quý vị không biết Sự Thật, tâm của quý vị cần cái gì đó - cái gì đó để nhìn, cái gì đó để nghe, cái gì đó để nghĩ. Sẽ có rất nhiều ham muốn trong tâm của quý vị. Nếu như 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 quý vị 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 của Đức Phật. Chúng ta phải ở gần những người đệ tử của Đức Phật 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 sự giáo dục là quan trọng. Trong xã hội, có rất nhiều thứ là quan trọng. Nếu quý vị 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 huấn luyện

mọi người ở đây để có khả năng sử dụng cuộc sống theo một cách đúng đắn: chỉ sử dụng mà thôi, 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 phải có thể làm các thiện pháp; quý vị phải tránh xa các bất thiện pháp. Để tránh xa bất thiện pháp, quý vị phải thanh lọc tâm. Điều đó là quan trọng. Quý vị có thể trẻ và khỏe nhưng nếu quý vị không có khả năng làm thiện pháp; tránh xa bất thiện pháp 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 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 có sự dính mắc vào các hành động hàng ngày, vào công việc của bạn, 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. Bạn phải chuẩn bị để 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 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: Có những nhược điểm ở đây. Có sự không toàn vẹn ở đây. Tôi sẽ khắc phục…chúng ta cùng nhau giải quyết vấn đề bằng cách theo Con đường Trung Đạo. Tình hình hiện tại ở trung tâm này hiện nay đã khá là khác so với tình hình trong quá khứ.

Trong quá khứ, tình hình thực sự là tệ hơn. (Khi đó,) Đã có rất nhiều vấn đề và rất nhiều nhu cầu thiết. 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 các bạn hành thiền, các bạn phải sống cuộc sống của mình, các bạn phải sửa các lỗi của chính mình với sự giúp đỡ của Phật, Pháp, Tăng. Khi các bạn đang làm việc cho những 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, với gia đình và với xung quanh. Theo Con đường Trung Đạo là con đường duy nhất để làm như vậy. Các bạn phải có khả năng theo Con đường Trung Đạo cho chính mình thì những người khác mới theo bạn.

Nếu các 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 Đức Phật. Và rồi, nếu chúng ta đang 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 đó một cách thành công. Đó là trách nhiệm thực sự của mọi người tại thời điểm hiện nay. Tình hình (ở trung tâm) này chưa hoàn thiện vì trung tâm này mới có 6 năm hoạt động, vẫn còn rất trẻ, không thể so sánh với các trung tâm khác. Các trung tâm khác đã 10, 20, 30, 40 năm. Họ đã đi vào ổn định. Họ đã trưởng thành. Đó là lý do tại sao còn rất nhiều điều cần thiết ở trung tâm của chúng ta.

Nếu như 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 vượt qua những khó khăn. Nếu như các bạn tiếp tục hành thiền, các bạn không thể tránh khỏi kinh nghiệm này, các bạnsẽ phải kinh nghiệm nó lúc này hay lúc khác. Các bạn

nên có khả năng giải quyết vấn đề này, để biết cách làm thế nào vượt qua khó khăn này. Hiện tại, quý vị có khó khăn khi ở lại đây, đó không phải là khó khăn riêng của quý vị. Hầu hết mọi người phải chịu đựng, hầu hết mọi người phải đối diện với vấn đề đó. Các bạn phải học cách vượt qua nó với cách làm đúng đắn. Chạy đi 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 không được 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 cô ấy. Tôi có thể cảm nhận tâm của cô ấy và đó là tại sao tôi chấp nhận điều trị. Đối với tôi, so sánh với cơ thể, tôi hiểu rằng tâm là quan trọng hơn. Nếu như tâm của quý vị ở trong điều kiện tốt, thì điều trị là hữu ích. Nếu như tâm ở trong điều kiện không tốt, 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 sỹ, cô ấy có cơ hội để thay đổi về phía tôi. Giờ đây cô ấy chưa ở về phía tôi. Nếu như 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 sự điều trị của cô ấy vì người bác sỹ có sức mạnh ngụy tạo hướng đến việc kéo dài sự sống, họ có sự dính mắc mạnh mẽ vào việc có cuộc sống lâu và sống khỏe.

Rất nhiều người có ham muốn sống lâu và sống khỏe. Mặc dù họ có ham muốn này, không có gì chắc chắn rằng họ sẽ có được cuộc sống lâu và sống khỏe. Nhưng là người thầy thuốc, cô ấy có sự dính mắc mạnh mẽ vào sự sống lâu và 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 ngụy tạo của tôi, và vì điều đó cũng ích lợi (khi) sử dụng sức mạnh ngụy 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 cho tôi. 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 sỹ, 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 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: Điều đó đúng với mọi người ạ?** Vâng, với mọi người, nhưng không chỉ có thức ăn, cái họ đang làm cũng là nguyên nhân.

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

Thiền sư Ottamasara: Chỉ-kinh-nghiệm-mà-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 mà 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 với quý vị, quý vị chấp nhận nó với ý niệm về ai đó hoặc cái gì đó. Cần phải buông bỏ thói quen đó.

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 vì sao 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 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 chúng ta và những thứ thuộc về mình. Không làm các việc bất thiện và (luôn) làm các việc thiện pháp, bao gồm hành thiền 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 chúng ta sẽ không bận rộn với các công việc khác. Theo cách này, không có sự hiểu biết sai lầm và dính mắc có thể kiểm soát tâm chúng 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 để nghe, để nói và để thực hành. Để không lạc 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 như chúng ta nhìn từ quan điểm của cái nhìn 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 như chúng ta tin tưởng vào 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. Đó là tại sao 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 thiền. Chúng ta luôn luôn sử dụng sai lầm Sự thật Ngụy Tạo với ý niệm về ai đó hoặc cái gì đó là thực tại. Vì không biết Sự thật Gốc, bất cứ khi nào chúng ta sử dụng Sự thật Ngụy tạo thì

sự hiểu biết sai lầm và dính mắc (cũng) đang kiểm soát tất cả các 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, không

được chỉ-làm-mà-thôi, không theo Con đường Trung Đạo.

Chúng ta biết bản thân chúng ta 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 nhìn 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 mà chỉ-sử-dụng-mà-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…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 - Đó là tại sao 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. Chúng ta không quen với việc chỉ biết tiến trình sinh và diệt mà thôi.

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", là "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-mà-thôi, chỉ-sử-dụng-mà-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-là-sử-dụng-mà-thôi, chỉ-làm-mà-thôi, chỉ-kinh-nghiệm-mà-thôi Bản chất Vô thường Gốc hay Sự thật Gốc. Chúng ta phải cố gắng để chỉ-sử-dụng-mà-thôi, chỉ-làm-mà-thôi và chỉ-kinh-nghiệm-mà-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-mà-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.

KHÔNG CHỐI BỎ, KHÔNG DÍNH MẮC

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

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-để-sử-dụng-mà-thôi, chỉ-để-kinh-nghiệm-mà-thôi và chỉ-để-chánh-niệm-mà-thôi. Sự Thật của tâm và thân là chỉ-để-sử-dụng-mà-thôi, chỉ-để-kinh-nghiệm-mà-thôi, chỉ-để-chánh-niệm-mà-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 mà thôi và để chánh niệm mà thôi. Bất cứ điều gì diễn ra đối với tâm và thân chỉ để kinh nghiệm mà thôi, chỉ để chánh niệm mà thôi, không phải để nghĩ rằng cái gì đó, ai đó là thật. Nó có thể nóng, nó có thể lạnh. Quý vị có thể buồn, quý vị có thể hạnh phúc. Bất cứ điều gì xảy ra đối với tâm và thân chỉ để sử dụng mà thôi, chỉ để chánh niệm mà 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 thực.

Chúng ta đang sử dụng sự hiểu biết sai lầm. Mục đích của 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 quý vị muốn làm, nếu quý vị đang nói điều quý vị 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 làm tổn thương người khác, không nói dối, không ăn cắp tài sản của người khác, 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 mũi của quý vị. Sự

thực hành này đưa đến cái biết về Sự Thật về tâm của chúng ta.

Nếu quý vị chú ý đến mỗi cá nhân, nơi chốn, gia đình của mình, 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, sự hiểu biết của quý vị là sai lầm một cách rất tự nhiên.

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

Trên thực tế, tâm và thân của chúng ta chỉ để sử dụng mà thôi, chỉ để chánh niệm mà thôi và không phải để chối bỏ, không phải để dính mắc là tồn tại thực sự. Chú ý đến hơi thở là để hiểu tâm và thân 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 như chúng ta không thiền, tâm của chúng ta sẽ tập trung ra bên ngoài, ra đối tượng thị giác, ra âm thanh, mùi, vị, ra thân, vì thế tâm luôn bận rộn với cuộc sống bình thường. Với hành thiền, 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 ra 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. Đây là tại sao 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 tâm và thân và cũng không được dính mắc vào bất cứ điều gì diễn ra đối với tâm và thân của mình.

Các tâm và các thân không khác nhau nhiều. Cái mà bạn phải làm là chánh niệm trên điều diễn ra hiện tại, chánh niệm trên tình huống hiện tại của tâm và thân. 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 mà thôi, chỉ làm mà thôi, chỉ để chánh niệm mà thôi, 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 như không có dính mắc, bạn sẽ 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 (hay các đồ vật), chúng ta nghĩ về bất cứ điều gì chúng ta thấy là chúng sinh hay không phải chúng sinh (các đồ vật), 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 thôi, không với 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 vịcó 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 sự giác ngộ.

Nếu có sự xả ly, sẽ có sự 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 (các đồ vật), 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 (hay các đồ vật). 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.

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…bạn càng nhận biết sự nắm giữ của tâm này, thói quen nắm giữ sẽ ngày càng ít đi. Nếu như bạn không chánh niệm vào cái mà 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. Đó là tại sao, bạn nên có khả năng buông bỏ những hành động thân, khẩu, ý không cần thiết thông qua việc chánh niệm. Nhưng mà 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, và 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 thiền, bố thí và giúp đỡ người khác. Những hành động thiện đó là cần thiết. Nói về việc thiện pháp, nói về hành thiền cũng là cần thiết. Nghĩ về hành thiền, 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…,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 chối 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 nên không dính mắc vào hành động buông bỏ, cố gắng chỉ buông bỏ, không với 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 nhỉ?", 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 kiềm 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 dừng những đồ uống ngọt không cần thiết và theo cách này, ho 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 dừng 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 dừng 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 đè nén sự tham muốn của con (lobha), nó dần dần giảm sự nắm giữ. (Như thế) Có đúng không ạ? Có phải đè 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 đè 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 đè 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 cáu, 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 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 mà 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.

SỨC MẠNH XẢ LY

Phỏng vấn của nhóm theo Đạo Khổng TQ

Chùa Thái - Wat Ananda - Singapore, March 2014

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 phồng xẹp 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 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...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 tầm 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 như 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 một 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 tuân 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"…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.