

# Không Thể Sống Thiếu Thiền

Thiền sư Sayadaw U Jotika

Người dịch: Sư Tâm Pháp

**B**ây giờ chúng ta hãy cùng nhau ngồi thiền một chút.

Hãy ngồi tùy theo ý thích của mình; hãy làm cho mình thật thoải mái, bởi vì nếu bạn không ngồi thoải mái, bạn sẽ bị đau và tâm bạn sẽ chỉ nghĩ về cái đau mà chẳng nghe được tôi nói gì cả. Đó là bản chất của tâm, nó thường chạy đến chỗ nào bị đau.

Tôi thấy có nhiều khuôn mặt quen thuộc ở đây. Đây là lần thứ hai tôi đến nơi này để nói chuyện. Có ai nhớ lần đầu tiên tôi đến đây không nhỉ? Từ khá lâu rồi, từ năm 1996, đã nhiều năm rồi.

Trước khi tôi nói chuyện, nói một bài Pháp, hay trước khi chúng ta bắt đầu thảo luận, hãy bắt đầu bằng cách đánh lễ Đức Phật. Chúng ta hãy cùng đánh lễ nhé:

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambudhassa!

Tôi biết rằng các bạn vừa tụng kinh và lễ Phật trước khi tôi vào đây rồi, vì vậy chúng ta không cần phải làm lại nữa. Đối với tôi, nói chuyện như thế nào là phụ thuộc vào các bạn, sự đáp ứng của người nghe là rất quan trọng. Khi các bạn nghe tôi nói, và khi các bạn tham gia vào những chủ đề tôi đang diễn đạt, bằng bất cứ cách nào, có khi chỉ cần bằng những biểu hiện trên khuôn mặt hay bằng cách trả lời những câu hỏi của tôi, những việc đó khiến cho cuộc nói chuyện trở nên thú vị hơn và cũng khích lệ, tạo hứng thú nhiều hơn. Khi bạn biết rằng mọi người đang lắng nghe bạn nói, bạn sẽ cảm thấy có nhiều năng lượng hơn, nhiệt tình hơn để tiếp tục nói. Vì vậy, một cuộc nói chuyện không chỉ phụ thuộc vào người nói mà còn phụ thuộc vào cả người nghe nữa.

Tôi đã nghĩ đến một chủ đề cho buổi nói chuyện hôm nay, nhưng tôi lại thay đổi. Chủ đề ngày hôm nay tôi sẽ nói là “Tại sao chúng ta không thể sống thiếu thiên?”. Bạn không thể không hành thiên. Chủ đề này có thú vị không? Rất thú vị!

Tôi thích đọc sách. Tôi đã nghiên cứu rất nhiều từ khi tôi còn trẻ, tôi đã thực hiện những công trình nghiên cứu của riêng tôi về rất nhiều lĩnh vực. Tôi đã đọc nhiều cuốn sách và các nghiên cứu của các nhà y học, nhất là các nhà y học và tâm lý học của Mỹ về chủ đề: thiên tập tác động đến thân và tâm, đến cuộc sống, thậm chí phong cách sống của bạn như thế nào. Tôi đã phát hiện ra rất nhiều điều thú vị. Đây là những ghi chép của tôi: điều đầu tiên

là cuộc sống tâm linh và tôn giáo có ảnh hưởng rất tốt cho con người.

Vậy, điểm cần phải xác định rõ ở đây là tại sao lại có hai: “cuộc sống tâm linh và tôn giáo”. Tâm linh và tôn giáo có phải là một hay không? Có điều gì khác nhau? Các bạn đang gật đầu. Các bạn cũng nghĩ là cuộc sống tâm linh và tôn giáo là khác nhau. Làm cách nào để phân biệt giữa tâm linh và tôn giáo? Khác nhau ở chỗ nào?

Tâm linh và tôn giáo có một số điểm tương đồng nhưng không hoàn toàn y hệt như nhau. Đúng thế, tôi đồng ý với bạn. Điều đó có nghĩa là một số người không hề tuân theo một quy tắc hoặc giới luật tôn giáo nghiêm ngặt nào, nhưng họ vẫn đang thực hành những điều mà bạn gọi là tâm linh. Tâm linh nghĩa là thiện lành, cao thượng, tốt đẹp cho thân và tâm của bạn, làm cho bạn cảm thấy bình an và hạnh phúc. Chúng ta phải phân biệt giữa hai cái đó – tôn giáo và tâm linh. Bởi vì ở Singapo, tôi nghe nói rằng có nhiều người là những người tự do về tư tưởng, nghĩa là họ không theo một tôn giáo nào cả, đúng không? Tôi cũng là một người mang tư tưởng tự do. Bởi vì bạn phải suy nghĩ một cách độc lập, không bó buộc trong một cái khuôn nào hết, nếu bạn không suy nghĩ một cách độc lập, điều đó có nghĩa là bạn chẳng nghĩ được cái gì hết. Làm thế nào để suy nghĩ một cách độc lập? Bạn có thể nói rằng tôi đang suy nghĩ nhưng không suy nghĩ một cách độc lập, điều đó có thể hay không? Cái đó có nghĩa gì không? Chẳng có nghĩa gì

cả - vô nghĩa. Nếu bạn thực sự suy nghĩ (tư duy), thì nhất định bạn phải suy nghĩ một cách độc lập. Bởi vậy, tôi tin là hầu hết các bạn đều là những người có tư tưởng độc lập. Tôi cũng là một người có tư tưởng độc lập. Nhưng để là một người độc lập, nó là cả một trách nhiệm rất lớn. Không có một người độc lập về mặt tư tưởng nào có một cuộc sống dễ dàng cả. Họ thường có một cuộc đời khó khăn. Càng tư duy sâu sắc, bạn lại càng thấy rằng rất khó để xác định chắc chắn việc này là đúng hay sai, tốt hay xấu, thiện hay bất thiện. Làm sao bạn biết được điều đó? Làm thế nào để xác định chắc chắn?

Khi còn trẻ, tôi đã nghiên cứu rất nhiều lĩnh vực. Tôi đã học qua rất nhiều trường học khác nhau, nhưng chủ yếu là được đào tạo trong các trường truyền giáo của giáo hội Thiên chúa giáo. Vì vậy tôi đã tiếp xúc với rất nhiều hệ tư tưởng và nhiều tôn giáo khác nhau. Tôi lớn lên ở một cộng đồng mà có đủ loại người: người theo đạo Phật, đạo Hindu, đạo Thiên chúa, đạo Hồi, đạo Do thái, đủ loại người, và tất cả họ đều là bạn của tôi. Tôi đến chơi nhà họ, dành nhiều thời gian ở với gia đình họ, đôi khi còn ăn ở đó, vì vậy tôi đã được nghe rất nhiều quan điểm và những luồng tư tưởng khác nhau về ý nghĩa của cuộc sống, về những điều cần phải tin và những điều không nên tin, về những điều đúng và điều sai. Càng nghe họ nói về những vấn đề đó, tôi lại càng trở nên sâu sắc và cẩn thận hơn. Bởi vì có quá nhiều luồng tư tưởng khác nhau. Làm thế nào để xác định chắc chắn được? Làm thế nào để biết chắc rằng điều người này nói là đúng và người kia nói là sai? Làm thế nào để quyết định được?

Vì vậy, trong nhiều năm tôi không thể quyết định nổi là mình sẽ theo tôn giáo nào, cho mãi đến tận năm tôi 26 tuổi. Mất cả một thời gian dài. Tôi kể cho các bạn nghe một vài chuyện trong cuộc đời tôi, khi còn học ở trường, chúng tôi phải điền vào tờ khai sơ yếu lý lịch. Và trong đó có một mục hỏi bạn theo tôn giáo nào, thế mà cho đến tận khi tốt nghiệp, tận khi tôi lấy bằng kỹ sư, tôi vẫn còn phải điền vào mục đó là “chưa quyết định theo tôn giáo nào hết”.

Trong tiếng Miến Điện, câu đó nghe rất buồn cười. Đầu tiên tôi nói là không tôn giáo – vô thần. Nhưng một người bạn của tôi nói câu ấy nghe thô quá, vì vậy tôi đổi lại một câu khác nghe nhẹ nhàng hơn một chút – không quyết định theo tôn giáo nào. Thế rồi bạn tôi lại nói, như thế vẫn không ổn, nên ghi là hiện giờ vẫn chưa theo tôn giáo nào. Nghĩa là vẫn để ngỏ khả năng theo một tôn giáo nào đó. Câu hỏi đó vẫn để ngỏ. Có thể sau này tôi sẽ theo một tôn giáo nào đó. Có thể một lúc nào đó tôi sẽ tin được một giáo lý nào đó. Mặc dù không phải là tín đồ của một tôn giáo nào, nhưng tôi lại rất thích nghiên cứu về tôn giáo. Tôi nghiên cứu tất cả các tôn giáo và thực hành giáo lý của nhiều loại tôn giáo khác nhau, chỉ để tìm ra, từ kinh nghiệm của chính mình, xem nó tác động đến mình ra sao.

Tôi là một người rất thực tế. Chính vì vậy tôi học ngành cơ khí điện tử. Bởi vì trong ngành đó bạn sẽ phải làm việc với máy móc. Vì vậy

tôi học điện tử, một ngành rất phức tạp và cũng rất thú vị. Điện tử là một lĩnh vực thú vị nhất trong thế giới vật lý. Nó có vai trò thật to lớn. Chỉ cần tưởng tượng một ngày nào đó, trên thế giới bị mất điện hoàn toàn, điều gì sẽ xảy ra? Tất cả mọi thứ đều dừng lại. Bạn cũng không gọi điện thoại được nữa. Hồi đó tôi rất say mê với ngành điện tử. Khi nghiên cứu tôn giáo, tôi không thể chỉ đọc rồi tin ngay. Tôi nhất định phải làm một cái gì đó. Tôi phải tìm ra. Trong những lần nghiên cứu đó, tình cờ tôi đọc được một bài kinh trong kinh tạng Pali do Đức Phật thuyết. Đức Phật nói rằng “các con chớ có tin chỉ bởi vì đó là truyền thống”. Điều đó đã mang lại cho tôi biết bao nhiêu là tự do, giải thoát. “Chớ có tin chỉ vì con đã được nghe điều ấy nhiều lần”, “Chớ có tin chỉ vì điều ấy có vẻ hợp lý”. Đôi khi có rất nhiều thứ có vẻ hợp lý nhưng chưa chắc đã đúng. “Chớ có tin bởi vì nó phù hợp với một hệ tư tưởng nào đó”. “Chớ có tin chỉ vì nó phù hợp với những gì con nghĩ hoặc con đã tin tưởng trước đó”. “Chớ có tin chỉ vì nó có trong sách vở và kinh điển truyền tụng”. “Chớ có tin điều gì là đúng chỉ vì thầy của con nói như vậy”.

Vì vậy, đừng có tin những gì tôi nói. Vậy nếu bạn không tin, thì bạn làm gì bây giờ? Bạn phải bỏ công sức thật nhiều để tự mình tìm ra điều đó. Tin hay không tin, cái nào dễ hơn? Tin thì dễ hơn nhiều.

Chớ vội tin nghĩa là bạn phải tự mình tìm ra, và nghĩa là bạn sẽ phải bỏ công sức ra nhiều hơn, cực khổ hơn. Đức Phật nói chúng

ta phải thực hành và tìm ra. Chính điều đó làm tôi trở nên rất hứng thú với Phật Pháp, bởi vì Đức Phật cho tôi quyền tự do hoàn toàn để tự mình tìm hiểu, tôi có sự lựa chọn trong đó. Tôi có thể tiếp nhận nó hoặc từ bỏ nó, tùy ý. Tôi nghĩ, bản chất của tôi là yêu thích tự do. Tôi yêu tự do vô cùng. Tôi không muốn nghe theo suy nghĩ của người khác. Tôi không thích người khác bảo mình phải làm cái này, cái kia. Tôi không muốn chịu sự sai khiến của ai hết. Có thể chính vì thế mà tôi đã trở thành một nhà sư (cười...). Một nhà sư thì không phải chịu sự sai khiến của bất cứ ai. Và tôi cũng chưa bao giờ làm việc cho bất cứ ai, một ngày nào. Tôi nghiên cứu rất nhiều thứ và có bằng kỹ sư, nhưng chưa bao giờ làm việc một ngày nào, bởi vì tôi không thể làm theo mệnh lệnh của ai hết. Tôi không để cho ai phải bảo tôi làm cái này, cái kia; không được làm điều này, không được làm điều nọ. Tôi không thích cái câu: “anh phải...”.

Tôi chỉ muốn có sự lựa chọn. Tôi vô cùng trân quý điều đó bởi vì là một con người, chúng ta được tự do để lựa chọn. Dù là chúng ta có muốn từ bỏ tự do của mình hay không, nhưng chúng ta vẫn có quyền tự do lựa chọn điều đó. Bởi vì Đức Phật cho tôi quyền tự do đó, thậm chí tôi cũng không phải tin chỉ vì điều đó là do Đức Phật nói hay chỉ vì điều đó có trong kinh điển Pali. Và tôi yêu thích điều đó vô cùng. Từ ngày đó, tôi yêu kính Đức Phật bởi vì ngài bảo tôi rằng đừng có tin ngài. Ngay cả Đức Phật bạn cũng không cần phải tin. Bạn không thể nói rằng điều này đúng chỉ vì Đức Phật đã nói như vậy. Nếu bạn nói điều này là đúng bởi vì Đức Phật đã nói, thì khi đó là bạn đã không theo lời dạy của ngài rồi. Bạn không phải



là đệ tử thực sự của ngài. Để là đệ tử đích thực của Đức Phật, bạn phải thực hành và tự mình tìm ra rằng điều này là đúng. Đó là một trách nhiệm rất lớn. Tôi thích chịu trách nhiệm. Tôi muốn ra công gắng sức. Tôi muốn tự mình tìm ra. Vì vậy tôi bắt đầu thực hành thiền.

Lúc đầu thực hành rất đơn giản, tất nhiên rồi, tôi chỉ thở và tập chú ý vào hơi thở. Khi mới thực hành thiền, tôi chẳng có khát vọng đạt đến Niết Bàn, bởi vì tôi chẳng biết nó là cái gì. Làm sao tôi có thể muốn một thứ mà mình chẳng biết như thế. Khi đọc sách về thiền và Phật Pháp, chỉ có một số ít điều là tôi có thể đồng ý và hiểu được. Một trong những điều đó là nếu bạn hành thiền tốt, tâm bạn sẽ tĩnh lặng và bình an. Tôi đồng ý với điều đó. Tôi thử và phát hiện ra rằng điều đó đúng. Lúc đầu tôi chỉ ngồi khoảng 10-15 phút thật thoải mái và chỉ hít vào, thở ra. Tôi cố gắng trong khả năng của mình để giữ sự chú ý vào hơi thở gần lỗ mũi, nơi không khí vào ra, cảm nhận cảm giác hơi thở xúc chạm với lỗ mũi. Chỉ thực hành khoảng 10-15 phút mỗi ngày, ngày nào cũng vậy, sau một vài ngày tôi phát hiện ra rằng sau khi ngồi khoảng 15 phút, tâm tôi trở nên tĩnh lặng, ít suy nghĩ, và khi chú ý vào toàn thân mình, tôi thấy rằng sau khi hít thở mạnh khoảng 10-15 phút, thân thể tôi cảm thấy như được tiếp thêm sức, toàn thân tràn đầy năng lượng và rung động. Tôi có thể cảm nhận được rất nhiều cảm giác trong toàn thân. Tôi thấy điều đó rất thú vị. Tâm tôi bị thu hút vào việc quan sát những gì mình đang cảm nhận trong thân, và tôi cũng quan sát cả tâm mình nữa. Tâm tôi tĩnh lặng hơn rất nhiều.

Và một điều nữa tôi tìm ra được từ những cuốn sách về thiền và Phật Pháp là khi tâm tĩnh lặng và bình an, thì trí tuệ sanh khởi. Bạn trở nên trí tuệ hơn. Trong tiếng Pali, nó là: sammadhitva yathabutam pajanati. Một câu kinh rất ngắn gọn. Sammadhitva nghĩa là người có định, người tâm được định tĩnh và tập trung. Yathabutam nghĩa là như nó đang là, như chân như thật, nghĩa là sự thật. Pajanati nghĩa là hiểu.

Người có tâm định tĩnh thấy được mọi thứ như nó đang là. “Như nó đang là” nghĩa là sự thật. Khi tâm bạn tĩnh lặng và bình an, bất cứ cái gì bạn quan sát, bạn cũng nhìn thấy nó rõ ràng hơn. Bạn không nhìn lầm những gì mình đang cảm nhận, đang nhận thức. Bởi vì tôi rất ham học hỏi, tôi muốn có một bộ óc tốt, một cái tâm tốt, tôi muốn mình thông minh hơn, trí tuệ hơn, để có thể hiểu được những vấn đề khó khăn, học búa hơn.

Tôi không chỉ nghiên cứu ngành điện tử, mà còn nghiên cứu triết học, tâm lý học, lịch sử, nhân chủng học, sinh học, thiên văn học, nghiên cứu những nền văn hoá khác nhau, thậm chí tôi còn nghiên cứu cả lý thuyết về lỗ đen trong vũ trụ. Mọi thứ rất thú vị, thế giới này rất thú vị. Con người cũng thú vị, cây cối, mây trời, các vì sao đều rất thú vị, tôi còn đọc rất nhiều sách về những siêu ngôi sao mới trong vũ trụ. Bạn biết không, tất cả mọi nguyên tố trên trái đất này, ngoại trừ hydro, đều được tạo thành từ một vụ nổ siêu sao. Nó không được tạo thành trên quả đất này bởi vì quả đất

không có đủ áp suất và sức nóng để khiến cho các nguyên tử hydro kết hợp. Nó được tạo thành trong một siêu sao mới, và trong một vụ nổ siêu sao, nó lại được cô đọng lại.

Vì vậy tất cả các nguyên tố trên thế giới này ngoại trừ Hydro đều được tạo thành trong một siêu sao mới. Tất cả mọi thứ trong cơ thể của tôi đều đã từng thuộc về một siêu sao. Tôi thấy điều đó rất thú vị, khi tôi nhìn lên những vì sao, suy nghĩ ấy lại đến trong tâm, ồ, tôi đã từng thuộc về những vì sao đó. Tôi là ngôi sao đó. Thân tôi và ngôi sao, chỉ là một thứ. Tất cả vũ trụ đều là một thể thống nhất.

Tôi hứng thú với rất nhiều bộ môn khoa học vì vậy tôi cần một cái “máy tính” tốt, một bộ vi xử lý tốt để có thể hiểu được nhiều điều, để tôi có thể đọc nhiều thứ mà vẫn hấp thụ và hiểu được.

Khi đọc Phật Pháp và sách thiền, tôi phát hiện ra là khi bạn hành thiền, bạn trở nên thông minh hơn bởi vì những nhân tố phá hoại trong tâm bạn giảm bớt đi rất nhiều. Bạn tiết kiệm và giữ lại được rất nhiều năng lượng. Nếu không có thiền, bạn sẽ phung phí một số lớn năng lượng đến mức không thể suy nghĩ rõ ràng, mạch lạc. Vì vậy, mỗi khi muốn đọc sách, trước khi đọc, tôi ngồi thiền một lúc và làm cho tâm mình bình an, tĩnh lặng, để mình quên hết tất cả mọi việc đã diễn ra trước đó, làm sạch tâm mình và rồi tập

trung hết sự chú ý của mình vào những gì mình đọc. Nó giống như một cái máy tính. Khi bạn muốn dùng một phần mềm nào đó, bạn đóng tất cả các phần mềm khác lại, giải phóng và làm trống bộ nhớ. Cũng như vậy, tôi làm tâm mình tĩnh lặng trở lại, đóng lại tất cả những suy nghĩ không cần thiết, và tập trung toàn bộ sự chú ý vào những gì mình đọc. Làm như vậy, tôi có thể hiểu được mọi thứ mình đọc một cách sâu sắc và sáng tạo, và tôi thấy cách đọc đó thực sự rất thích, rất hứng thú. Bởi vì tôi muốn biết tất cả mọi thứ trên thế giới này, vì vậy tôi nghĩ: “Ôi, cuộc đời thật là ngắn ngủi. Có quá nhiều thứ để biết mà lại có quá ít thời gian”. Đến bây giờ tôi vẫn nghĩ “có quá nhiều thứ để biết mà có quá ít thời gian”. Tôi đi hiệu sách và nhìn thấy bao nhiêu là sách. Tôi muốn hiểu biết thật nhiều lĩnh vực, nhưng tôi không có đủ thời gian. Giờ đây tôi phải lựa chọn một số cuốn sách mà tôi nghĩ mình phải đọc, nó đáng đọc. Lúc đầu, nó chỉ như là một sự tò mò, rất tò mò, nhưng giờ thì tôi biết rằng mình chẳng có nhiều thời gian. Tôi phải lựa chọn và chỉ đọc những cuốn sách hay mà thôi.

Sau khi hành thiền vài năm, tôi phát hiện ra cách suy nghĩ của mình đã thay đổi rất nhiều. Và một lý do tôi thích hành thiền nữa là bởi vì tôi là một người suy nghĩ quá nhiều, suy nghĩ không dừng được. Bộ não của tôi quá tích cực, tôi còn không thể buồn ngủ được. Đó cũng là một khó khăn rất lớn nữa. Khi đọc Phật Pháp và Thiền, tôi thấy nó làm cho tâm mình bình yên và tĩnh lặng. Không chỉ trong các cuốn sách về Phật Pháp mới nói như vậy, tôi cũng đọc trong nhiều cuốn sách khác cũng nói như thế. Một trong những cuốn đó là “Khoẻ lại mà không cần thuốc”, tác giả là

một bác sỹ tên là Ainslie Meares. Một trong những căn bệnh ông đề cập đến trong cuốn sách đó là bệnh mất ngủ. Tôi bị mất ngủ từ những năm niên thiếu và vẫn không thể chìm vào giấc ngủ dễ dàng. Bộ não của tôi hoạt động rất mạnh, tôi chỉ muốn biết, muốn biết. Tôi vẫn tiếp tục quan sát thân và tâm của mình, nhưng giờ đây tôi ngủ dễ hơn xưa nhiều. Bởi vì tôi rất khó ngủ, tôi nằm trên giường, thư giãn toàn thân, toàn bộ thân thể thả lỏng và tôi cũng để tâm mình thư giãn. Tôi để tâm mình trên hơi thở và tự nhủ thầm “thư giãn, thư giãn, thư giãn, thực sự bình yên”, và tôi tự ám thị mình: “Tôi đang buồn ngủ. Tôi đang buồn ngủ. Tôi chuẩn bị đi ngủ đây. Tôi sẽ ngủ thật ngon”. Tập thử như vậy một vài ngày, tôi phát hiện ra cách đó rất có tác dụng. Bạn hãy thư giãn, buông lỏng thân và tâm mình, và tự nhắc mình rằng bạn đang buồn ngủ, bạn sẽ ngủ và sau đó bạn sẽ ngủ rất ngon. Nó giống như tôi tự cho phép mình đi ngủ. Nếu không làm thế, tâm tôi sẽ không cho phép tôi ngủ. Tỉnh thức, tỉnh thức, học thêm nữa, biết thêm nữa... thực hành thiền khiến tôi ngủ dễ hơn.

Bằng cách đó, khi tâm tôi trở nên ngày càng tĩnh lặng hơn, thì nó lại càng có kỷ luật hơn, dễ uốn nắn hơn. Khi tôi muốn làm gì, tôi có thể tập trung vào việc đó một cách hoàn toàn, tôi có thể làm mọi việc hết mình, với tất cả tâm hồn. Khi tôi phát triển định tâm và chánh niệm ngày một sâu sắc hơn, tất cả mọi thứ đều trở nên vô cùng thú vị. Vì vậy, tôi xin có một lời khuyên cho tất cả các bạn, nhất là các bạn trẻ. Ở đây có bao nhiêu bạn trẻ nhỉ? À, kia rồi, tôi đã thấy. Bạn bao nhiêu tuổi rồi? 20 tuổi, OK. Nếu bạn không muốn bị nhàm chán, nếu bạn không muốn chán chường, nếu bạn muốn

sống nhiệt tình và hứng thú hơn, vậy hãy học cách làm cho tâm mình tĩnh lặng và tập trung.

Khi tâm bạn tĩnh lặng và tập trung, khi bạn chú ý vào một việc gì đó, mọi thứ sẽ trở nên vô cùng thú vị, đầy hứng thú, thậm chí đó chỉ là việc quan sát một con kiến tha mẩu thức ăn, nó cũng vô cùng thú vị. Bạn sẽ thấy để kéo một hạt gạo về tổ, nó phải làm việc vất vả thế nào. Bạn có thể cảm thấy như thể bạn trở thành một con kiến. Khi bạn tập trung thật tốt, bạn cảm giác mình là con kiến đó, đang chật vật kéo hạt gạo đi. Và bạn có thể thấy mình đang làm việc vô cùng vất vả để kéo nó. Bạn có thể thấy con kiến cũng là một con vật rất thông minh. Mặc dù nhỏ bé nhưng rất thông minh. Và cả chim chóc cũng thế, bạn hãy nhìn lũ chim, chúng rất thú vị, chúng rất hạnh phúc, rất hưởng thụ cuộc sống của mình. Tôi chưa bao giờ thấy một con chim nào bị trầm cảm cả. Tôi thường hay ngắm chim chóc. Tôi có cái ống nhòm, và có nhiều sách về chim, bởi vì ở Miến Điện tôi có một cuốn sách rất dày “Các loài chim ở Đông Nam Á”. Mỗi khi nhìn chúng, tôi lại tìm ở trong sách, A... đây rồi, tên của chúng là thế này, và tôi còn có cả băng ghi âm tiếng hót của các loại chim cùng với tên của chúng nữa cơ.

Tôi có hứng thú với mọi thứ, tất cả mọi thứ đều rất thú vị. Tôi không có thời gian để mà chán, tôi chẳng bao giờ thấy chán cả. Vậy, nếu bạn không muốn chán chường, hãy học cách rèn luyện tâm mình để trở nên tĩnh lặng và tập trung, khi đó tất cả mọi thứ sẽ

đầy hứng thú. Bạn quan sát thân mình, và điều đó cũng rất thú vị nữa. Bạn quan sát tâm mình, bạn thấy nó còn thú vị hơn. Tôi phát hiện ra điều hứng thú nhất trên thế giới là “tâm con người”. Tất cả mọi thứ đều thú vị cả, nhưng cái thú vị nhất trong mọi thứ là “tâm con người”. Nó cũng là thứ phức tạp nhất.

Đó là quá trình mà tôi tìm thấy hứng thú với thiền. Như tôi đã nói với các bạn, lúc đầu tôi không muốn đắc đạo. Tôi chỉ muốn có hứng thú đối với những việc tôi đang làm. Và tôi muốn tìm ra: cái gì là cái mình thực sự thích làm, cái gì mình muốn làm hết mình. Bởi vì khi bạn làm việc gì hết mình, bạn sẽ rất thích thú và hạnh phúc. Khi bạn làm việc gì mà tâm bạn chống đối và bất mãn, nó sẽ khiến bạn cảm thấy rất mệt mỏi. Bạn ghét làm việc đó. Và đôi khi bạn ghét chính bản thân mình vì bạn phải làm việc đó. Nhưng việc nào bạn thích làm, bạn sẽ không cảm thấy mệt mỏi. Tôi không muốn tiếp tục sống cuộc đời mình, phải làm những việc mà mình không thích. Cuộc đời vô cùng quý giá. Và cuộc đời cũng thật là ngắn ngủi. Chính vì vậy, tôi muốn làm những gì mình thực sự thích làm.

Tôi học cách yêu thích thiền tập. Sau khi tôi thực hành thiền trong nhiều năm, khoảng 8 năm, một ngày khi đang ngồi thiền trong phòng, ở ký túc xá trong trường đại học, tâm tôi rất bình yên và tĩnh lặng, thật yên, thật tĩnh, hoàn toàn tĩnh lặng. Khi đó tôi mới hiểu thế nào là tĩnh lặng. Tĩnh lặng không có nghĩa là “không có tiếng động nào xung quanh bạn hết”, bởi vì dù bạn có ở một nơi

chẳng có gì diễn ra, không có một tiếng động nào xung quanh, thì trong tâm bạn vẫn rất ồn ào. Chúng ta suy nghĩ quá nhiều. Nó rất ồn ào, một cái tâm rất ồn, nhưng khi tôi thực hành thiền trong nhiều năm, dần dần nó ngày càng tĩnh lặng, bình yên và tập trung. Nhưng một ngày nó trở nên thật tĩnh lặng, “Ôi, đây đúng là một kinh nghiệm tuyệt vời nhất trong cuộc đời mình”, niềm hạnh phúc và bình yên thật không thể tả được. Bạn không thể diễn giải được điều đó. Làm sao có thể nói bạn hạnh phúc bởi vì trong tâm bạn chẳng có gì cả? Rất khó để giải thích. Hầu hết mọi người chỉ nghĩ rằng khi bạn nhìn thấy cái gì đó, làm gì đó hoặc phấn khích lên vì một cái gì đó thì thế mới là hạnh phúc. Song khi tâm bạn thực sự yên tĩnh và bình an, hoàn toàn tĩnh lặng trong tâm, bạn sẽ cảm thấy vô cùng hạnh phúc, nhưng điều này rất khó để giải thích. Bạn hay biết, ý thức, bạn tỉnh thức, bạn rất sống động, thân và tâm bạn tràn đầy năng lượng và sức sống, khi đó bạn thực sự cảm nhận được rằng “bây giờ đây, tôi là một con người”, điều này quả thật rất khó giải thích. Đó là cái cách tôi cảm nhận. Bởi vì khi tâm bạn bất an và động loạn, bạn thậm chí còn không biết mình là ai. Tất cả chỉ là những tiếng ồn ào trong tâm bạn. Bạn bị buộc phải làm rất nhiều thứ. Bạn bị buộc phải suy nghĩ, không dừng được. Ngay cả những suy nghĩ điên rồ, những suy nghĩ điên rồ ấy cứ tiếp diễn mãi không ngừng. Bạn không thể kiểm soát. Nhưng khi tâm tĩnh lặng và bình an, bạn quan sát sự tĩnh lặng và bình an đó, khi đó bạn cảm nhận mình là một con người. Tôi không biết bạn có thể hiểu điều đó hay không. Nhưng dù sao, đó cũng là cách tôi cảm nhận.



Kể từ ngày đó, tôi tự nói với mình rằng: “từ hôm nay, tôi là một con người”. Trước đó, tôi chỉ được sinh ra như một con người, dưới hình dạng của một con người, nhưng không là một con người thực sự. Và khi tâm thực sự bình yên và tĩnh lặng, bất cứ cái gì bạn quan sát, bạn có thể thấy nó sanh lên và diệt đi rất rõ ràng, sanh và diệt. Bạn thấy những gì Đức Phật dạy là hoàn toàn đúng. Tất cả chỉ là vô thường. Rồi bạn thấy rằng tất cả mọi thứ diễn ra thuận theo quy luật của tự nhiên. Tất cả mọi thứ đều diễn ra theo quy luật tự nhiên. Chẳng có một cái gì diễn ra ngược với tự nhiên cả.

Tôi đưa ra nhiều cách giải thích để cho các bạn trẻ hiểu rõ, thế nào là vô ngã (annatta). Bởi vì trong hầu hết mọi trường hợp, vô ngã nghĩa là “không thể kiểm soát, không có cái tôi”. Tất cả mọi người đều biết cái định nghĩa này về vô ngã “không kiểm soát được gì, không có ai ở đó, không cái tôi, không bản ngã”. Điều đó có nghĩa là bạn chẳng làm được gì đối với nó cả. Bất cứ cái gì diễn ra, bạn chẳng thể làm được gì hết, đúng không? Không, cách suy nghĩ đó là sai.

Vô ngã nghĩa là “tất cả mọi thứ đều vận hành theo quy luật của tự nhiên”.

Vì vậy, nếu bạn hiểu biết quy luật của tự nhiên, bạn có thể làm cho mọi việc được vận hành, được hoạt động. Bạn có thể làm cho cuộc đời của bạn vận hành. Thậm chí bạn có thể vạch kế hoạch cho cuộc đời bạn và ít nhiều cũng làm cho nó diễn ra theo kế hoạch, nó cũng còn phụ thuộc vào nhiều nhân tố khác nữa. Ví dụ, bạn có một hạt chanh, bạn có thể từ nó mà trồng nên một cây cam được không? Không có cách nào hết. Bạn không làm cách nào để trồng một hạt chanh lớn thành một cây cam được cả. Nhưng nếu bạn biết một hạt chanh cần những gì để lớn lên thành cây chanh, thì bạn có thể chọn loại đất phù hợp cho nó, trồng hạt, tưới nước, chăm sóc, bón phân cho nó, để nó vào nơi thích hợp, đầy đủ ánh nắng mặt trời, nó sẽ lớn nhanh nhất để thành một cây chanh, to và đẹp.

Cũng y hệt như thế với bạn, với chính bản thân bạn. Nếu bạn biết cách thức vận hành của thân và tâm mình, cách tâm ảnh hưởng đến thân mình như thế nào, nếu bạn biết cách thức hoạt động của mọi việc, bạn có thể trở thành một con người tốt nhất, điều bạn hoàn toàn có khả năng đạt được. Điều đó hoàn toàn có khả năng. Đó chính là vô ngã – annatta. Vô ngã không có nghĩa là “bạn chẳng làm được cái gì hết và tất cả đều vô vọng”. Nếu bạn thực sự hiểu được quy luật của tự nhiên, bạn chấp nhận sự vô ngã và hành động thuận theo quy luật tự nhiên, bạn sẽ trở thành con người tốt nhất trong khả năng của mình.

Khi tôi hiểu được điều đó, nó khiến cho tôi cảm thấy vô cùng tự tin. Bạn không cảm thấy vô vọng chỉ vì mình thấy vô ngã. Không phải là không kiểm soát, không phải là vô trật tự, không phải tất cả đều hỗn độn. Không phải như thế. Tất cả mọi thứ đều vận hành thuận theo quy luật tự nhiên, một cách có hệ thống. Lần đầu tiên thấy được quy luật tự nhiên này, tôi cảm thấy tự tin hơn rất nhiều, tôi tự tin rằng: “Giờ đây, tôi có thể quyết định làm điều gì đó. Tôi có thể khiến điều đó diễn ra”. Điều đó không có nghĩa là tôi chỉ mong ước rồi nó sẽ đến. Không, không phải cách đó. Tôi cần phải tìm ra những điều kiện, nhân duyên nào là cần phải có để làm cho điều đó diễn ra. Vì vậy, tôi phải học hỏi và tìm hiểu tất cả những nhân duyên cần thiết đó, rồi tập hợp những điều kiện, nhân duyên ấy lại với nhau. Và rồi nó thành công.

Đối với hầu hết tất cả mọi người, cuộc sống của họ vô cùng hỗn độn và rối loạn. Tôi biết rất nhiều người thường nói rằng: “chẳng có cái gì thành công trong cuộc đời họ cả”. Bất cứ việc gì họ cố gắng làm, họ đều thất bại. Chỉ vì họ không hiểu được quy luật của tự nhiên. Họ không hiểu được quy luật của tâm mình. Họ không hiểu được quy luật của nghiệp (kamma). Thiền tập giúp tôi hiểu được những điều này, quy luật của tâm, quy luật của nghiệp, nghiệp tốt và nghiệp xấu, chúng ảnh hưởng đến mọi thứ trong cuộc sống của chúng ta bây giờ.

Sự bình yên mà tôi đã kể với các bạn, sự bình yên vượt ra ngoài

mọi diễn tả ấy là điều hoàn toàn có thể đạt được, một trạng thái tâm vô cùng tĩnh lặng, vô cùng an lạc. Nó vô cùng hạnh phúc. Con người ngày nay quá bận rộn và quá mệt mỏi. Nhưng hầu hết tất cả mọi người lại không biết cách làm thế nào để vượt qua sự mệt mỏi ấy. Để vượt qua sự mệt mỏi, họ xem TV và tự làm cho mình mệt mỏi hơn nữa. Cuộc sống tâm linh, nói chung, rất hữu ích và lành mạnh. Khi bạn học hỏi Phật Pháp, khi bạn thực hành thiền, bạn phát triển trí tuệ, và bởi vì điều đó, bạn biết được cái gì là hợp lý, cái gì không hợp lý, bạn biết cái gì lành mạnh, cái gì không lành mạnh.

Trong mọi trường hợp, ngay cả khi bạn ăn một cái gì đó, nếu có chánh niệm, khi ăn bạn sẽ biết loại thức ăn này có phù hợp với mình hay không, có làm cho mình khoẻ mạnh hay không. Tất cả mọi thiền sinh đều biết điều đó. Một trong những người bạn của tôi, là một thiền sinh giỏi, còn nói ngay cả trước khi ăn thức ăn đó, tôi đã biết được nó có tốt cho mình hay không. Ngay cả trước khi ăn, tâm bạn mạnh mẽ và đầy năng lực đến mức ngay cả khi ngửi mùi của thức ăn, bạn đã biết được nó không tốt, có hại cho sức khoẻ của bạn hay không.

Một người bạn của tôi, thực hành thiền đã lâu rồi, trước kia hút thuốc và uống rượu rất nhiều, lần đầu tiên đến học thiền anh ấy nói: tôi không thể bỏ rượu được, nhưng tôi muốn học thiền, có được không? Tôi nói: OK, được. Hành thiền trước đã. Thế là anh

ấy bắt đầu thực hành thiền, và tôi nhắc anh ta rằng mỗi khi cơn thèm thuốc hay thèm rượu khởi lên, hãy quan sát cái thèm đó thật kỹ, đừng đầu hàng nó ngay lập tức. Hãy thông thả, không cần phải vội vàng. Hãy hứng thú với chính cái thèm ấy. Thực ra cái tâm tham, cái thèm muốn rất thú vị. Tham là một trạng thái tâm rất thú vị. Anh ấy là một người nhiệt tâm và trung thực. Mỗi khi cơn thèm thuốc, thèm rượu khởi lên, anh ấy quan sát trạng thái tâm ấy thật lâu, nhưng sau một lúc thì không thể chịu được nữa. Vì vậy tôi lại hướng dẫn cho một bài tập khác. Được, nếu anh muốn uống rượu quá, nếu anh thực sự quyết định mình nhất định phải uống, hãy uống đi, nhưng phải làm thật chánh niệm, cầm chai rượu, lấy cốc, thật chánh niệm, rót rượu ra cốc, thật chánh niệm, cầm cốc lên, thật chánh niệm, đưa lên môi, thật chánh niệm, uống một ngụm, thật chánh niệm, nhưng đừng có nuốt vội, hãy giữ nó trong miệng một lúc và xem bạn cảm thấy như thế nào. Anh ấy thử làm theo. Anh giữ ngụm rượu trong miệng và cẩn thận quan sát cái gì đang diễn ra. Miệng trở nên rất nóng. Cổ họng nóng và ngực cũng nóng bỏng. Rồi anh nuốt ngụm rượu thật chậm, và anh nói khi tôi uống rượu trong chánh niệm, tôi không thể uống được nhiều như trước kia nữa. Chỉ hớp vài hớp là tôi đã cảm thấy thoả mãn rồi và phải đổ chỗ rượu thừa vào chai cất đi.

Vì vậy chánh niệm hạn chế bạn lại.

Nếu bạn làm việc gì bất thiện, chánh niệm sẽ hạn chế nó.

Sau khi thực hành thiền chánh niệm cả một thời gian dài, có lẽ phải đến hai năm, anh ấy vẫn uống rượu nhưng rất nhiều lần nói sẽ từ bỏ rượu. Anh ấy nói điều ấy nhiều lần lắm. Tôi chuẩn bị bỏ rượu đây. Anh ta nói với vợ mình như thế nữa: anh sẽ bỏ rượu. Nhưng rồi sau đó vẫn cầm chai uống, vợ anh ta nói: Anh bảo bỏ rượu bao nhiêu lần rồi cơ mà. Thế khi nào anh mới bỏ thật đây? Sao anh nói bỏ rượu lâu rồi mà đến bây giờ anh vẫn còn uống? Và anh ta rất bực mình. Anh ta nói: “Đừng có lên mặt dạy bảo tôi, bởi vì cô cứ lên giọng dạy tôi đừng có uống, nên tôi phải uống nữa”. Vì vậy anh ta tiếp tục uống. Nhưng bởi vì có hành thiền, nên cơn thèm rượu cứ giảm dần, giảm dần và cuối cùng anh ta không muốn uống nữa. Một ngày, anh ấy nói: “Từ ngày hôm nay, tôi sẽ không uống nữa”. Và anh ấy thực sự dừng lại, không uống nữa, nhưng để thử thách mình xem lòng quyết tâm có thực sự mạnh mẽ hay không, anh vẫn giữ một chai rượu trong tủ lạnh. Chỉ như là một sự cám dỗ, để xem mình có thể thực sự cai rượu được không. Nhưng đúng là anh ấy đã bỏ hẳn rượu. Cho đến tận bây giờ, anh ấy không bao giờ uống một giọt rượu nào nữa.

Và một người phụ nữ khác tôi gặp ở Mỹ cũng thế, câu chuyện của cô ấy rất thú vị. Cô ấy nghiện ma túy, nghiện rượu và tâm lý cũng không được ổn định lắm, cô ấy không bao giờ làm được công việc gì lâu dài, không thể hoà hợp được với mọi người. Cô ấy đến chùa, và tôi hỏi: “Tại sao cô đến chùa?” Cô ấy trả lời: “Tôi không ngủ được”. Tôi nói: OK, nếu không ngủ được thì OK, có một loại thiền cô có thể thực hành để ngủ được. Thế loại thiền đó là gì? Các bạn có biết không? Nếu thực hành loại thiền đó bạn sẽ ngủ rất ngon, và

không có ác mộng...A... trước khi tôi nói hết, chắc các bạn đã đoán ra cả rồi.Thiền tâm từ, tất nhiên rồi. Khi thực hành thiền tâm từ, bạn trở nên rất dịu dàng, bạn cảm thấy bình yên, và bạn dễ ngủ, không có ác mộng, bạn thức dậy tươi mới và sáng khoái. Vì vậy tôi dạy cô ấy thiền tâm từ, rồi bảo cô ấy ngày hôm sau quay lại. Hôm sau cô ấy đến và nói: “Ngài thực hành thiền của ngài như thế nào? Tôi không thể thực hành được thiền tâm từ”. Tôi hỏi: “Tại sao cô không rải tâm từ cho chính mình? Nguyện cho tôi được hạnh phúc và bình an. Nguyện cho tôi mạnh khoẻ.Nguyện cho tôi có được tất cả những gì tốt đẹp mà tôi mong muốn.Tất cả mọi người đều thích làm như vậy”. Cô ấy nói: “Tôi không muốn nghĩ về bản thân mình, tôi ghét bản thân tôi”. Tôi hỏi: “Thế còn bố mẹ cô thì sao?”. Cô ấy trả lời: “Bố tôi chết đã lâu rồi. Ông ấy nghiện rượu và tôi căm ghét ông ấy bởi vì khi chúng tôi còn nhỏ, ông ấy không bao giờ nhìn ngó gì đến chị em chúng tôi”. “Thế còn mẹ cô thì sao?”, cô ấy nói: “Mẹ tôi cũng chẳng bao giờ quan tâm đến chúng tôi, vì vậy tôi cũng chẳng muốn nghe giọng bà ấy nữa. Khi bà ấy gọi điện thoại cho tôi, chỉ cần nghe thấy giọng bà ấy là tôi đã cúp điện thoại ngay rồi. Tôi không muốn nói chuyện với bà ấy”. Tôi hỏi: “Thế còn các thầy cô giáo của cô ở trường?”. “Chẳng có ai làm cho tôi cảm thấy tốt đẹp khi nghĩ đến cả”. “Còn bạn bè thì sao?”. Cô ấy nói: “Tôi không có bạn”.

Wow, tôi nghĩ, đây quả thực là một ca khó đây. Tôi chưa bao giờ gặp một trường hợp nào như vậy trước đây. Thế rồi tôi nói: “Tôi rất ngạc nhiên khi nghe cô nói như thế. Tôi không trách cô nhưng đây là lần đầu tiên tôi nghe một người nói rằng không có một

người nào họ có thể yêu thương như vậy”. Cô ấy lặng yên ngồi nghĩ ngợi một lát rồi nói: “À, tôi có yêu một con chó nhỏ, nó là con chó của bạn tôi”. Không phải là con chó của cô ấy, mà là con chó của bạn cô ấy. “Khi chơi với nó, tôi cảm thấy rất hạnh phúc”. Tôi nói: “Ồ, vậy thì ít nhất cô cũng có một sinh vật để yêu thương. Vậy bây giờ hãy nghĩ đến con chó ấy và rải tâm từ cho nó”.

Yêu thương con chó hay yêu thương con người thì cũng như nhau, cùng là một trạng thái tâm. Dần dần, tôi dạy cô ấy phát triển tâm từ - tình thương và lòng nhân hậu - và cả thiền chánh niệm nữa. Tâm cô ấy đờ đẫn và buồn ngủ suốt ngày, bởi vì đã dùng quá nhiều ma túy và rượu, rất khó để ngồi thiền. Tôi hướng dẫn cô ấy tập đi kinh hành (thiền trong tư thế đi) một cách chánh niệm, chỉ đi chân trần trên nền xi măng ráp. Cô ấy thực hành rất chăm chỉ, cố gắng rất nhiều, tập trung hết sự chú ý vào từng bước chân nhấc lên, đặt xuống, cảm nhận những cảm giác trên bàn chân. Cô ấy thực hành đêm ngày, và một ngày đến gặp tôi và nói: đêm qua tôi thức giấc lúc nửa đêm, lúc mọi người đã ngủ sâu, và đêm ấy là đêm rằm. Tôi muốn ra ngoài, vì vậy tôi bước ra và ngắm trăng. Thật đẹp. Mặt trăng sáng trong. Tôi nhìn cây cối trong rừng, bởi vì chùa ở trong một khu rừng lớn, rừng tùng. Cô ấy nói: tôi nhìn những cái cây và thấy chúng đẹp quá, chúng rất sống động, tôi có cảm giác chúng như là những sinh vật sống như con người. Tôi cảm nhận được sự bình yên của chúng. Những cái cây ấy thật bình yên. Và tôi bắt đầu đi thiền hành, cô ấy nói, tâm tôi trở nên vô cùng yên tĩnh và bình yên. Đó là lần đầu tiên trong đời tôi cảm nhận được sự bình yên của tâm hồn.



Kể từ ngày ấy, cô ấy thực hành ngày càng tích cực hơn, sau một vài tháng cô ấy đã hoàn toàn bỏ hẳn ma túy, rượu và mọi thứ khác. Trước đó cô ấy sử dụng rất nhiều loại ma túy khác nhau, cần sa, heroin... Bởi vì nghiện ma túy và rượu nên cô ấy không ăn được, người chỉ còn da bọc xương, rất nghèo, không có một xu dính túi. Sau khi bỏ rượu và ma túy, cô ấy khoẻ mạnh trở lại, ăn được và có viết thư cho tôi. Bây giờ đã tăng được 9 kg. Cô ấy tăng cân, hạnh phúc hơn, khoẻ mạnh hơn và bắt đầu có thêm nhiều bạn bè, tìm được một công việc mới, làm kế toán, bởi vì trước kia cô ấy có bằng kế toán. Khi tôi quay lại Mỹ năm 2001, lần đầu tôi gặp cô ấy là năm 1983 và tôi rời Mỹ năm 1984, mãi đến năm 2001 tôi mới quay trở lại. Cả một thời gian 17 năm. Khi tôi đến đó, cô ấy tìm ra tôi ở đó và đến gặp, tôi thấy cô ấy và rất vui. Tôi chào cô ấy. Thầy còn nhớ con không? Tôi nói: tất nhiên là tôi nhớ cô chứ. Cô bây giờ trông thật khoẻ. Cô ấy nói: vâng, bây giờ con rất khoẻ, con chăm sóc bản thân con rất tốt. Con ăn uống tốt, hành thiền mỗi ngày, đi kinh hành mỗi ngày hai lần, một lần buổi sáng và một lần buổi tối, con có một công việc và có một ngôi nhà.

Bạn thấy đấy, cuộc đời cô ấy đã hoàn toàn thay đổi. Thiên đem lại cho cô ấy sự tự tin, sức mạnh, sự dũng cảm, quyết tâm, kiên nhẫn và kỷ luật, tất cả mọi thứ, vì vậy cô ấy có thể hoạch định cho cuộc sống và thay đổi cuộc sống của mình. Tôi rất vui khi gặp lại cô ấy. Và một điều nữa cô ấy nói là cho đến bây giờ cô ấy vẫn không hề uống rượu trở lại. Cô ấy nói thế, cô ấy rất hạnh phúc khi nói điều đó. Tôi không uống rượu nữa. Nghĩa là cô ấy cai rượu từ năm 1984 và đến tận lần cuối cùng tôi gặp cô ấy năm 2001, cô ấy không hề

đụng đến một giọt rượu nào. Cô ấy trông rất khoẻ.

Một điều nữa cô ấy nói là, con có một chỗ thờ Phật nho nhỏ trong phòng làm việc. Tôi không cố cải đạo cho cô ấy thành một Phật tử. Tôi chỉ dạy cô ấy sống một cuộc đời lành mạnh, làm cho tâm cô ấy tĩnh lặng và bình yên hơn, trở thành một người hạnh phúc và một lối sống lành mạnh. Tôi chỉ giúp cô ấy làm như vậy. Nhưng sau đó, cô ấy đã phát triển tình thương và lòng kính trọng, đối với Đức Phật và cả các nhà sư. Khi gặp lại, cô ấy đánh lễ với sự khiêm nhường thực sự, với lòng biết ơn chân thành và tôi cảm thấy rất hạnh phúc, không phải vì cô ấy đánh lễ tôi, mà tôi cảm thấy hạnh phúc và vui mừng cho trái tim cô ấy, cho sự biết ơn, cho Giáo Pháp và Đức Phật.

Thiền tập thực sự thay đổi con người. Nó vô cùng lợi ích, nó thực sự có tác dụng. Những con người đó tôi gặp, họ không phải là Phật tử. Họ là những người theo đạo Thiên chúa. Và một số người chỉ là theo đạo Thiên chúa trên giấy tờ, không phải trên thực tế cuộc sống. Họ chẳng đi nhà thờ. Họ không đọc kinh thánh. Họ chỉ theo đạo trên giấy. Nhưng sau khi đã thực hành thiền một thời gian dài, khi họ đã nâng cao tầm mức cuộc sống của mình, họ đã có được sự hiểu biết sâu sắc về Phật Pháp, thì một cách tự nhiên, họ có đức tin vào Đức Phật. Trong tiếng Pali, nó được gọi là saddha – đức tin, tự tin. Một số người dịch ra là lòng tin ngưỡng, nhưng tôi không cho cách dịch đó là đúng. Đức tin có vẻ đúng hơn. “Sự tin

tưởng” Đức Phật. Tin tưởng vào những lời dạy của Đức Phật.

Đức tin đến với tôi cũng y như vậy. Tôi sinh ra không phải là một Phật tử. Cha mẹ tôi là người Hồi giáo. Tôi đi học ở trường của đạo Thiên chúa giáo. Tôi học đạo Thiên chúa nhiều hơn là đạo Hồi của cha mẹ tôi. Nhưng sau đó, tôi đọc và nghiên cứu nhiều, tôi lại trở thành một người vô thần. Tôi tự nói với mình là tôi không thể tin được vào bất cứ tôn giáo nào, mặc dù một số giáo lý có vẻ rất hay, nhưng tôi không thể tin vào một tôn giáo nào. Tôi muốn làm một người tốt, một người thân thiện, tôi muốn được yêu thương và được tôn trọng, tôi muốn làm những việc thiện, tôi muốn giúp đỡ mọi người, và tôi nghĩ thế là đủ. Nhưng sau đó, khi đã thực hành thiện, tôi phát hiện rằng như thế vẫn chưa đủ. Có những sự thật và thực tại sâu sắc hơn mà con người chúng ta có thể tìm thấy, có thể chứng nghiệm, và chứng nghiệm bằng chính tâm mình sự thật và thực tại sâu sắc đó, chúng ta sẽ thực sự được tự do và giải thoát.

Tôi yêu tự do vô cùng. Một trong những lý do thúc đẩy tôi thực hành là bạn càng phát hiện ra sự thật, bạn lại càng trở nên tự do. Vì vậy, một triết gia đã từng nói: “Sự thật làm cho bạn tự do”. Một số trong các bạn hẳn đã biết điều đó, hoặc đã từng nghe đến nó. Tôi vô cùng thích điều đó. Sự thật sẽ làm cho bạn được tự do, tôi đồng ý. Tôi muốn phát hiện ra tất cả sự thật, nhiều đến mức tôi có thể làm được.

Tôi cũng phát hiện cuộc sống cứ tiếp tục trôi chảy không ngừng. Cái chết không phải là sự chấm hết của cuộc sống. Chết chỉ là sự thay đổi cách sống. Nó không phải là điểm chấm dứt. Và tôi đã gặp nhiều người có thể nhớ được kiếp trước của mình. Tôi đã từng sống với họ trong nhiều năm. Tôi đã thực hiện nhiều công trình nghiên cứu về sự tái sinh, dùng từ tái sinh thì chuẩn xác hơn từ chuyển kiếp hoặc đầu thai. Cuộc sống cứ tiếp diễn không ngừng như vậy. Vì vậy, tôi nghĩ, mình phải hết sức cẩn thận đối với những gì mình làm mỗi ngày, bởi vì nó sẽ không biến mất, nó sẽ còn xuất hiện trở lại. Hành động tôi đang làm sẽ ảnh hưởng đến tôi ngay trong hiện tại, và nó sẽ ảnh hưởng đến tôi vào ngày mai, ngày kia, và không chỉ thế, nó còn ảnh hưởng đến cả kiếp sống tương lai của tôi nữa. Bất cứ những gì tôi nghĩ, tôi nói, tôi làm sẽ tác động đến tôi ngay trong hiện tại và cả trong tương lai. Vì vậy, tôi phải hết sức cẩn thận.

Tôi tu tập chánh niệm ngày càng nhiều hơn, quan sát tâm mình ngày càng kỹ hơn, mỗi khi có một suy nghĩ bất thiện khởi lên, tôi hết sức chú ý sâu sát đến nó. Và chỉ cần chú ý sâu sát đến nó, tâm bất thiện đó trở nên yếu dần đi và biến mất. Chỉ cần chú ý sâu sát có thể khiến cho các trạng thái tâm bất thiện trở nên yếu đi và biến mất. Bạn không cần phải chiến đấu với nó. Đừng đánh nhau với nó. Bạn sẽ không bao giờ chiến thắng nhờ đánh nhau. Các trạng thái tâm bất thiện không sợ đánh nhau. Chúng chỉ sợ bị nhìn, bị soi xét với sự chú ý hoàn toàn. Nếu bạn nhìn bất cứ trạng thái tâm bất thiện nào, với sự chú ý hết mình, bạn sẽ thấy nó biến mất rất nhanh. Thế còn đối với các trạng thái tâm thiện thì sao. Khi bạn

quan sát các trạng thái tâm thiện, nó sẽ trở nên ngày càng mạnh mẽ hơn. Khi bạn chánh niệm, bạn quan sát lại tâm chánh niệm đó, nó sẽ trở nên mạnh mẽ hơn rất nhiều. Nếu bạn muốn phát triển chánh niệm mạnh mẽ, hãy chú ý nhiều hơn đến chính trạng thái tâm chánh niệm ấy. Bạn phải hay biết rằng: “Bây giờ tâm đang rất chánh niệm, chánh niệm, chánh niệm, chánh niệm”. Ý thức về tâm chánh niệm của mình, nó sẽ trở nên mạnh mẽ hơn.

Tôi đã thu được rất nhiều lợi ích từ thiền tập, và tôi cũng đã gặp và hướng dẫn, khuyến khích nhiều người thực hành thiền chánh niệm và đã chứng kiến cuộc sống của họ thay đổi như thế nào. Tôi chưa bao giờ cố cải đạo cho ai về với đạo Phật cả, nhưng khi đã học hỏi từ chính sự thực hành thiền của mình, từ sự thật – Pháp Bảo, thì một cách tự nhiên và hoàn toàn tự động, đức tin của họ vào Phật Pháp ngày càng tăng trưởng. Tôi rất thích cách đó. Thực hành tâm linh góp phần tạo nên những lối sống và thái độ sống lành mạnh, đó là điều rất rõ ràng. Khi bạn giữ gìn 5 giới, 5 giới sẽ làm cho cuộc sống của bạn lành mạnh hơn. Bạn không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu và các chất gây nghiện. Nó lành mạnh cho cả thân lẫn tâm của bạn; nó lành mạnh cho cả cộng đồng. Nếu tất cả mọi người đều giữ gìn 5 giới, thì cộng đồng đó sẽ thực sự là một cộng đồng tốt đẹp. Và bất cứ ai trưởng thành trong cộng đồng đó cũng sẽ tốt đẹp và lành mạnh. Ngày nay xã hội có quá nhiều tệ nạn, tội phạm, ma túy, những lối sống không lành mạnh, bởi vì con người không học và hiểu được giá trị của tôn giáo, quả thật là phí hoài giá trị của giáo pháp. Họ không thực sự thực hành.

Từ rất nhiều cuốn sách mà tôi đã từng đọc, từ nhiều công trình nghiên cứu tôi đã xem, các bác sỹ đều nói rằng những tín đồ tôn giáo luôn luôn được ghi nhận là có sự mãn nguyện trong cuộc sống lớn hơn những người khác. Điều này rất chính xác. Bởi vì bạn không làm điều gì bất thiện hoặc gây hại cho chính bạn và cho người khác, bạn sẽ yêu thương chính bản thân mình hơn. Bạn có lòng tự trọng hơn. Khi bạn làm một việc xấu, và bạn biết mình đang làm việc xấu, thì bạn còn có thể tôn trọng chính mình được nữa không? Không. Vì vậy, không thể tôn trọng chính bản thân mình là một mất mát lớn, có thể đó là sự mất mát lớn nhất.

Mọi người có tôn trọng bạn hay không,

điều đó không quan trọng, nhưng nếu bạn không tự tôn trọng

bản thân mình, thì bạn sẽ mất tất cả.

Nếu bạn không tự yêu thương chính mình, bạn sẽ mất tất cả. Mọi người có yêu thương bạn hay không, điều đó không quan trọng. Một số người có thể yêu thương bạn, một số người khác lại không, điều đó là tùy vào tâm vào họ.

Nhưng nếu bạn không yêu thương được chính mình, bạn sẽ mất tất cả.

Vì vậy, nếu bạn là một người tốt, hãy cố gắng thực hành Pháp[1] càng nhiều càng tốt, bạn sẽ biết yêu thương và tự tôn trọng bản thân mình hơn. Có thể đôi lúc bạn cũng phạm sai lầm. Tôi cũng vẫn còn sai lầm, nhưng tôi có thể tự tha thứ cho bản thân mình bởi vì tôi biết, tôi đang cố gắng hết mình với tất cả lòng chân thành và đức tin vào Pháp. Nhiều lúc tôi mắc phải những sai lầm nhỏ, tôi có thể tự tha thứ cho mình. Tự tha thứ cho bản thân mình cũng là điều rất quan trọng. Nhưng khi bạn cố ý làm việc gì đó có hại cho chính bạn và người khác, thì bạn sẽ rất khó tha thứ, bởi vì ở đó có ý định gây hại.

Những người thực hành tâm linh luôn có được sự mãn nguyện lớn hơn trong cuộc sống, kể cả sự mãn nguyện về mặt vật chất nữa. Tôi nghe nhiều người, kể cả ngay mới đây thôi, than phiền rằng: “Ôi, chồng cô ta là một kẻ hay lăng nhăng, bỏ bịch, cô ấy rất đau khổ về điều đó”. Khi một người hiểu được giá trị của Pháp, thực hành Pháp và giữ gìn 5 giới, không tà dâm (ngoại tình), thì cuộc sống gia đình sẽ không có nhiều vấn đề đau khổ như vậy.

Một điều khác nữa là sức khỏe. Nếu bạn giữ gìn 5 giới, thực hành thiền tâm từ, thiền chánh niệm hay các thể loại thiền khác, thân và tâm của bạn sẽ cảm thấy mạnh khỏe. Nó rất tốt cho sức khỏe của bạn. Một điểm nữa là lòng vị tha. Người thực hành Pháp thì có tình thương, lòng từ bi lớn hơn, vì vậy họ luôn sẵn lòng giúp đỡ mọi người. Họ sẵn lòng chia sẻ những gì mình có với người khác.

Khi có người khó khăn cần giúp đỡ, họ rất vui lòng giúp. Không phải bởi vì họ phải có nghĩa vụ làm như vậy. Họ làm điều đó không phải vì nghĩa vụ. Họ sẵn lòng giúp đỡ người và hoan hỷ về điều đó.

Và lòng tự trọng, một điều vô cùng quan trọng, cũng sẽ ngày càng tăng trưởng qua những việc làm đó. Họ có nhiều tự trọng hơn những người không tôn giáo. Các nhà khoa học tiến hành những nghiên cứu này đã quan sát hàng ngàn người trong nhiều năm. Có khi hàng 10 năm, 20 năm, và họ thu thập tất cả dữ liệu trong kho dữ liệu, và họ phát hiện rằng những người thực hành thiền, thực hành tình thương và lòng nhân hậu, sống hạnh phúc hơn những người không thực hành.

Ở đây có rất nhiều người, các bạn đến đây bởi vì tình yêu với Pháp, các bạn trân quý Pháp, cung kính Pháp, các bạn đọc sách Phật Pháp, nghe thuyết Pháp, thực hành thiền, tụng kinh. Khi các bạn thường xuyên đến ngôi chùa này, các bạn quen biết nhau. Các bạn trở thành bạn của nhau, những người bạn đạo. Bạn đạo là những người bạn tốt nhất bởi vì các bạn đạo sẽ không bao giờ xui nhau làm điều xấu. Bạn đạo khuyến khích nhau làm việc thiện, làm những việc tốt và ích lợi. Vì vậy, các bạn có được lực hỗ trợ của nhau. Điều đó rất quan trọng. Con người cần có sự hỗ trợ và nương tựa lẫn nhau. Ngay cả khi thực hành Pháp, chúng ta cũng cần điều đó. Vì vậy, thường xuyên đến đây, và thực ra hầu hết các bạn đều là hội viên ở đây cả, các bạn có được cảm giác rằng mình



thuộc về nơi này. Chúng ta thuộc về cộng đồng tu tập này. Chúng ta thuộc về nhau. Chúng ta cần nhau. Chúng ta giúp đỡ lẫn nhau. Do đó, chúng ta không cảm thấy lẻ loi.

Ở đây tôi có chép lại một số kết quả nghiên cứu về những người tôn giáo, tôi đọc cho các bạn nghe:

Sự mãn nguyện lớn hơn trong cuộc sống – 92%.

92% số người thực hành thiền tâm từ và thiền chánh niệm (vipasana), đã có những xác chứng rõ rệt được ghi nhận bởi các nhà quan sát. Khi được hỏi: “Bạn có mãn nguyện với cuộc sống của mình hay không?”. 92% số người đã trả lời có. Vì vậy, thiền mang lại sự mãn nguyện lớn hơn trong cuộc sống – 92%.

Sự mãn nguyện lớn hơn trong cuộc sống vợ chồng – họ hài lòng hơn với cuộc sống hôn nhân, bạn sẽ không thể tin nổi điều đó. 100% ông chồng giữ 5 giới, các bà vợ cũng giữ 5 giới, chồng thương yêu vợ và vợ yêu thương chồng, ở đây tất cả đều là bạn của tôi. Tôi biết họ rất rõ. Tôi đã từng sống ở trong nhà của họ. Chúng tôi học chung trong trường đại học, chúng tôi cùng học

ngành điện tử với nhau. Họ sống rất hạnh phúc. Sự mãn nguyện trong cuộc sống vợ chồng là 100%.

Sức khỏe tốt hơn, bạn cảm thấy mạnh khỏe, thoải mái hơn: 94%. 6% còn lại có thể là những người có bệnh tật, họ không cảm thấy khỏe.

Lòng vị tha lớn hơn: 60%. Tôi nghĩ ít quá. Tại sao lại chỉ có 60%, tôi không biết. Người thực hành Pháp sẵn lòng giúp đỡ mọi người, nhưng chỉ có 60% thì quá ít. Dù sao đó cũng là những dữ liệu tôi lấy ra từ các công trình nghiên cứu.

Bớt sử dụng rượu – một số người không thể từ bỏ hoàn toàn, nhưng họ giảm bớt đi – 89%.

Bớt sử dụng nicotin – hút thuốc giảm 100%. Họ hút thuốc ngày càng ít hơn. Họ không còn cảm thấy thèm nữa. Thèm – đó là tâm tham. Nó giống như một nhu cầu thúc ép, bắt buộc. Giảm 100%.

Bớt sử dụng ma túy – 100%.

Cải thiện các triệu chứng bệnh tâm lý, bao gồm cả việc điều chỉnh và chữa trị tâm lý – 93%.

Khi bạn phát triển sự bình an và tĩnh lặng ngày càng nhiều, bạn sẽ có thể điều chỉnh và đối phó với nhiều tình huống, bạn hiểu biết được hoàn cảnh một cách rõ ràng hơn để điều chỉnh và vượt qua. Tỷ lệ thành công là 93%. Rất lớn.

Giảm bớt trầm cảm – trầm cảm là một căn bệnh thật tai hại. Trầm cảm là một từ dễ sợ. Tôi bị trầm cảm từ khi còn ở tuổi niên thiếu (tuổi teen). Tôi biết điều đó. Có đôi lúc bạn muốn chết quách cho xong. Bạn ghét là mình đã sinh ra trong cõi đời này. Và có khi bạn còn hận cha mẹ mình. Tại sao cha mẹ lại lấy nhau và sinh ra tôi làm gì? Chỉ để đem tôi đến cái thế giới đau khổ và vô nghĩa này. Nhưng khi đã thực hành Pháp và học hiểu về chân lý, bạn sẽ thấy biết ơn cha mẹ. Bây giờ tôi cảm thấy biết ơn cha mẹ tôi. Họ đã sinh tôi ra trên đời. Họ đã phải cực khổ để nuôi tôi. Giảm bớt trầm cảm – tỷ lệ thành công là 71%.

Đây là một trích đoạn tôi tìm thấy trong một cuốn sách: “Trầm cảm có lẽ là một căn bệnh tâm lý phổ biến nhất trong thời đại hiện nay”. Tôi có rất nhiều sách về căn bệnh trầm cảm. Tôi đọc và tìm hiểu về bệnh trầm cảm, tôi biết rất nhiều người bị trầm cảm và cố gắng hết mình để giúp họ. Tôi biết căn bệnh ấy kinh khủng như thế nào. Nhiều người thực sự không muốn mình còn thức dậy vào mỗi buổi sáng nữa. Họ không muốn đối mặt với một ngày nữa đang đến. Ôi chao, lại một ngày nữa! Nó là một gánh nặng đối với họ. Ngay cả chỉ là thức dậy, đánh răng rửa mặt, ngay cả chỉ là pha một cốc cà phê để uống. Theo cách nói đơn giản nhất của con người, trầm cảm là sự mất mát của tâm hồn, mất đi cái phần tốt đẹp cơ bản trong trái tim con người. Nếu không còn phần tốt đẹp đó, nhất định bạn sẽ cảm thấy trầm cảm.

Khi thực hành pháp, giữ gìn 5 giới, thực hành tâm từ, tâm bi, thiền vipassana, thiền Tứ Niệm Xứ hay thiền chánh niệm (ba tên gọi khác nhau nhưng đều chỉ một loại thiền), bạn nuôi lớn sự bình an, tĩnh lặng và hạnh phúc trong mình. Khi hạnh phúc, bình an và tĩnh lặng, bạn sẽ trở nên yêu thương hơn, rộng rãi, hào phóng hơn. Bạn cảm thấy hạnh phúc là mình đang sống. Bạn trân quý từng phút giây mình sống trên đời. Trầm cảm là một triệu chứng sanh khởi khi chúng ta không thể cảm nhận được phần tốt đẹp và sống động đó trong trái tim mình. Khi đó bạn không cảm thấy là mình đang sống tí nào. Bạn không cảm nhận được phần tốt đẹp trong tim mình. Khi hành thiền bạn sẽ cảm thấy mình là người tốt. Bạn thấy rằng, là một con người, bạn cũng có những phẩm chất tốt và những tính xấu, nhưng khi thực hành Pháp, bạn sẽ thấy các phẩm

chất tốt ngày càng tăng trưởng. Bạn đang phát triển các phẩm chất tốt đẹp trong mình, trở nên từ bi, yêu thương hơn, dễ tha thứ hơn, hiểu biết hơn, hạnh phúc hơn, vui vẻ hơn và trí tuệ hơn. Tất cả mọi hoàn cảnh trong cuộc sống, thậm chí tất cả những hoàn cảnh khó khăn mà bạn đã phải trải qua, cũng trở nên đầy ý nghĩa.

Là một con người, giống như các bạn, cuộc đời của tôi cũng có rất nhiều khó khăn, nhiều thăng trầm, chẳng khác gì các bạn. Nhưng thực hành Pháp đã giúp tôi rất nhiều để thấu hiểu và học hỏi được từ những khó khăn đó, và giúp tôi trở thành một con người trí tuệ hơn. Để giờ đây, khi cần phải quyết định điều gì, tôi có thể quyết định một cách trí tuệ. Tôi thông thả, không vội vàng. Mỗi khi cần phải quyết định một điều gì đó quan trọng, tôi hành thiền thật nhiều, có khi đến vài ngày, để tâm mình thực sự bình an và tĩnh lặng, rồi khi đó tôi mới quyết định. Khi đó không còn là tâm tham quyết định nữa, không phải là tâm sân quyết định, cũng không phải ghen tỵ, ngã mạn, si mê và ảo tưởng quyết định, mà là chánh niệm và trí tuệ quyết định. Vì vậy, rất hiếm khi tôi phạm sai lầm nghiêm trọng khi ra quyết định. Khi bạn thực sự tĩnh lặng, bình an, và trí tuệ thì trí tuệ đó sẽ lựa chọn trực tiếp. Không phải là bạn lựa chọn mà là trí tuệ, trí tuệ lựa chọn. Vì vậy, bạn có thể nương tựa vào nó.

Và bởi vì bạn biết mình đang trở thành một con người tốt đẹp hơn, bạn cảm thấy rất hạnh phúc về điều đó. Chánh niệm và định

tâm khiến bạn cảm thấy thực sự được sống. Hãy nghĩ đến điều ngược lại mà xem. Khi một người không chánh niệm, tâm trí vô cùng tháo động, làm sao họ cảm thấy là họ đang sống được? Đối với những người nghiện ma túy chẳng hạn. Tâm trí họ quá mê mờ, đờ đẫn; họ còn không thể biết mình đang ở đâu. Tôi đã gặp rất nhiều người như thế. Họ không ý thức được mình đang làm gì, họ không cảm thấy mình đang sống tí nào. Trí tuệ khiến bạn cảm thấy mình thực sự đang sống, rất sống động. Nhưng trước khi đạt đến trình độ ấy, thì mặc dù mới đang ở giai đoạn đầu thực hành, khi bạn có chánh niệm, bạn vẫn cảm thấy mình sống động hơn rất nhiều.