



KINH KALAMA

Thiền sư SAYADAW U JOTIKA

Sư Tâm Pháp dịch



Kinh Kalama

Thiền sư Sayadaw U Jotika
Sư Tâm Pháp *địch*

Sách nói

Phiên bản sách nói miễn phí được đăng tại đường dẫn
bên dưới, hoặc quét mã QR để nghe:

<https://viethungnguyen.com/2017/10/05/bai-chu-giai-kinh-kalama-cua-thien-su-sayadaw-u-jotika/>

SCAN ME



Thiết kế bìa: Nguyễn Phúc
V. 01.02

Chú giải Kinh Kalama

Xin chào tất cả mọi người. Lại một ngày nữa dành cho những người mới thực hành. Mỗi khi tôi nói chuyện, hay nghĩ về một bài nói chuyện hay bất cứ sự hướng dẫn nào cho những người mới tập thiền, tôi đều cố gắng nghĩ lại những ngày xa xưa, từ rất rất lâu trước kia, khi tôi sống ở Miến Điện và mới bắt đầu bước chân vào đạo, chấp chứng tập hành thiền. Bởi vì các bạn biết đấy, điều đó rất quan trọng. Có lần tôi đọc được một bài thơ của một thiền sư Nhật Bản, nó nhắc nhở tôi sự quan trọng phải nghĩ lại những thời xa xưa ấy mình đã như thế nào. Bài thơ có một câu như sau: “Đã có lần tôi còn trẻ, từ lâu thật lâu trước kia”. Vì vậy, nếu tôi nói chuyện với các bạn từ thực tế hiện tại của tôi bây giờ, thì rất có thể tôi sẽ không hiểu được những khó khăn của các bạn – những người mới bước chân vào thiền. Một câu thơ đã nhắc nhở tôi điều đó.

Mấy ngày trước, tôi đã nghĩ lại những ngày mình mới chấp chứng tập thiền, học đạo. Và ngay cả bây giờ, về một mặt nào đó, tôi vẫn còn là một người mới. Cuộc hành trình vẫn chưa kết thúc. Tôi đã đi được một đoạn đường dài, nhưng vẫn còn cả một đoạn đường dài trước mắt nữa... Khi còn trẻ, tôi luôn cố gắng

khám phá và tìm hiểu mọi thứ: tư tưởng, triết học, tôn giáo... và đọc rất nhiều sách. Tình cờ, có một lần tôi đọc qua một cuốn sách mỏng. Tôi không nhớ là mình có cuốn sách đó từ đâu, có thể từ một hiệu sách nào đấy. Nó rất rẻ, chỉ 1 Kyat tiền Miến Điện ngày đó, chừng khoảng 20 xu bây giờ. Tôi đọc nó, và cuốn sách ấy đã thực sự khiến tôi bị sốc. Nó giống như một cơn động đất vậy. Và sau khi đọc xong, tôi không thể đợi thêm chút nào được nữa, có cơ hội, một ngày nghỉ tôi đã cầm theo cuốn sách ấy và đi lên núi. Mỗi khi có một việc gì đó thật quan trọng, thật sâu sắc cần suy nghĩ, tôi đi lên núi, một nơi rất yên tĩnh và bình yên, cách xa thành phố. Điều đó rất quan trọng. Một khoảng cách tách biệt như thế là rất quan trọng. Môi trường và hoàn cảnh xung quanh ảnh hưởng đến suy nghĩ của bạn rất nhiều. Khi bạn đi xa đến một nơi thật yên tĩnh và bình yên, nơi không có cái gì liên quan đến con người, chỉ có thiên nhiên, cây cối... nhất định bạn sẽ cảm thấy vô cùng khác biệt. Vì vậy tôi đi đến nơi đó, trên núi cao, và đọc lại cuốn sách ấy thật chậm, từng câu từng chữ một, bằng cả hai thứ tiếng: tiếng Anh và tiếng Miến Điện, vô cùng thú vị. Tôi đọc bản tiếng Miến và rồi đọc lại bản tiếng Anh. Về sau tôi tìm thấy bản gốc trong kinh điển Pali, kinh nguyên thủy, đọc lại nó nhiều lần và còn dịch lại lần nữa, bởi vì tôi nhận ra bản dịch đầu tiên tuy không tồi, nhưng không chính xác lắm.

Tôi đã dịch bài kinh đó với sư U Dhammadina vào năm 1985, không lâu lắm, mới 12 năm trước, bởi vì tôi

rất thích bài kinh này, và đến giờ tôi vẫn còn thích. Và đây là bản dịch của bài kinh ấy. Bạn có thể bản khoăn: “Đó là bài kinh gì nhỉ? Tại sao Ngài kể về nó nhiều thế mà chẳng nói tên”. Hãy để các bạn nghi ngờ và tự tìm hiểu. Bạn hãy đợi, đúng rồi hãy đợi đã.

Khi tôi kể về bài kinh này với một người bạn, vốn cũng là một người tự do về tư tưởng, người có tư tưởng tự do nghĩa là không phải là thành viên của một hiệp hội tôn giáo nào. Anh ấy thực sự là người đi tìm hiểu và phát hiện. Khi tôi nói với anh ấy về bài kinh này, anh ấy nói: tôi đã trở thành một người Phật tử, và điều đó chỉ tốn 20 xu. Và anh ấy kể cho tôi một câu chuyện y hệt như của tôi. Một ngày, khi anh ấy đang đi bộ ở Yangon, ở vỉa hè bên lề đường, người ta bày bán những cuốn sách cũ, có rất nhiều sách cũ và anh ngồi xuống chọn xem có cuốn nào hay không để đọc. Và anh tìm thấy cuốn sách mỏng này, mua với giá 20 xu – tiền Miến Điện khoảng 1 Kyat. Và anh nói, sau khi đọc xong cuốn sách đó, anh đã theo đạo Phật. Để trở thành một Phật tử, bạn không cần một nghi lễ nào hết, không cần phải có một tu sỹ đứng ra làm lễ để biến bạn thành một Phật tử. Nếu bạn thích những lời dạy của Đức Phật và thực hành nó, thế là đủ. Không một nghi lễ nào, không một quyền lực nào có thể biến bạn thành một Phật tử. Bạn không cần điều đó. Rất nhiều tự do, bạn thấy đấy.

Cuốn sách đó nói gì? Nếu bạn dành cho tôi đủ thời gian, tôi thực sự muốn kể thêm về nó. Đó là một bài

kinh ngắn, thực ra chỉ vài trang. Mỗi khi đến đây nói chuyện, tôi luôn có hai khó khăn. Một là phải nói tiếng Anh, và hai là không có đủ thời gian. Tôi có thời gian, nhưng tôi muốn hỏi các bạn: “Các bạn có thời gian không? Có thể nghe tôi nói khoảng 1 tiếng rưỡi không?” Bởi vì, thực ra đó là thời gian của các bạn. Tôi đến đây vì các bạn. Các bạn đến đây để nghe một bài Pháp về thiền và để hành thiền. Vì vậy, tôi sẵn lòng ở lại đây chừng nào các bạn cần. Và nếu các bạn cho phép tôi nói khoảng 1 tiếng rưỡi, tôi sẽ nói về bài kinh này một cách chi tiết. Bởi vì có thể tôi sẽ không có cơ hội để nói với các bạn về chủ đề này một lần nữa, một chủ đề rất quan trọng và thú vị. Vì vậy, xin hãy kiên nhẫn, nếu các bạn phải đi thì cũng OK.

Bài kinh này, trong tiếng Pali gọi là *Kalama sutta*. Tôi tin rằng nhiều người trong số các bạn đã từng đọc qua nó. Nhưng điều rất quan trọng là các bạn hãy đọc lại bài kinh này nhiều lần và hãy suy nghĩ sâu sắc. Và hãy ứng dụng tinh thần của bài kinh này trong những hoàn cảnh khác nhau trong cuộc sống, tìm ra những ý nghĩa sâu sắc hơn của nó, cách mình hiểu và vận dụng nó như thế nào. Thực ra chỉ đọc, chỉ nghe một ý tưởng thì không đủ, điều quan trọng là phải sống với nó, cảm nhận nó – sống với nó, điều đó rất quan trọng. Nếu bạn sống với nó, nó sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn, nó sẽ làm thay đổi cuộc đời bạn.

Tôi muốn đọc qua một vài câu quan trọng, diễn giải và thảo luận về ý nghĩa của nó cùng các bạn, bởi vì đối

với những người mới, mà không chỉ những người mới mà bất cứ ai đi tìm chân lý, tìm kiếm con đường đúng đắn, cũng cần phải biết điều này. Đây là lời chỉ dẫn mà Đức Phật đã đem đến cho bất cứ người nào hữu duyên.

Phần mở đầu, cũng như thường lệ, Ngài Ananda tường thuật lại. *“Như vậy tôi nghe”*. Ngài Ananda nghe bài Pháp này từ Đức Phật, bởi vì Ngài và Đức Phật đã có thoả thuận với nhau trước đó. Khi Ngài Ananda xin Đức Phật ban cho một số ân huệ, Ngài đã xin, mỗi khi Đức Thế Tôn thuyết bài Pháp nào ở đâu, nếu như lúc đó con không có mặt, xin Đức Thế Tôn hãy nói lại cho con nghe bài Pháp đó. Đức Phật đồng ý với đề nghị đó. Mỗi khi Ngài đi thuyết pháp ở đâu đó, khi về bao giờ Ngài cũng nói lại cho Ngài Ananda: *“Này Ananda, Như Lai đã thuyết như vậy...”*. Đức Phật và Ngài Ananda vốn là hai anh em họ, hai anh em rất yêu thương nhau. Mỗi quan hệ của hai người thật vô cùng đẹp. Cách hai người hiểu nhau, sống với nhau, sự tôn kính và tình thương đối với nhau đã dạy cho chúng ta, dạy cho bản thân tôi cách quan hệ với người khác như thế nào. Có rất nhiều điều chúng ta có thể rút ra từ trong kinh điển Pali và thực sự áp dụng được trong cuộc sống, nhưng chúng ta sẽ nói đến điều đó sau này. Tôi chỉ còn một giờ để nói tiếp.

Đoạn mở đầu của bài kinh như sau:

“Như vậy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn đang đi du hành giữa dân chúng Kosala, cùng với đại chúng Tỳ-khưu, đi đến Kesaputta, thị trấn của người Kalama.

Những người Kalama ở Kesaputta được nghe: “Sa-môn Gotama là con trai dòng họ Thích Ca, xuất gia từ dòng họ Thích ca đã đến Kesaputta. Tiếng đồn tốt đẹp như sau được truyền đi về Sa-môn Gotama: Ngài là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Sau khi tự mình chứng ngộ, Ngài đã giảng dạy cho chư thiên và loài người, hàng tu sĩ và cư sĩ, vua chúa cùng thường dân, Ngài đã thuyết giảng Giáo Pháp toàn hảo từ chặng đầu, chặng giữa, cho đến chặng cuối; Ngài đã giảng dạy đời sống phạm hạnh chi tiết và rõ ràng, toàn hảo, hoàn toàn tinh khiết. Lành thay, nếu chúng ta được yết kiến một bậc xứng đáng được cúng dường như vậy”

Trong bài kinh này, một thời khi Đức Thế Tôn du hành ở trong xứ Kosala (Kosala là một vùng, tương đương với một bang, thực ra là một nước lớn ở tiểu lục địa Ấn Độ), cùng với một hội chúng Tỳ Khưu đông đảo, và đến một thị trấn buôn bán của người Kalama gọi là Kesaputta. Thị trấn đó gọi là Kesaputta, nhưng người sống ở đó được gọi là người Kalama. Kalama là tên của dòng họ, một dòng họ lớn nơi đó. Người Kalama ở Kesaputta nghe rằng vị ẩn sĩ Gotama, con trai của vua Tịnh Phạn, người ta gọi Ngài là bậc ẩn sĩ, đã xuất gia và du hành đến

Kesaputta. Ấn sĩ Gottama, người có danh tiếng truyền xa như sau: Đức Thế Tôn là người đã đoạn diệt mọi phiền não, là bậc xứng đáng được cung kính, cúng dường – Ngài là bậc A-la-hán. Ngài đã tự mình chứng ngộ được sự giác ngộ hoàn toàn... Ngài đã tự mình giác ngộ, không thầy chỉ dạy, đó là điều rất quan trọng – Chánh Đẳng Giác.

Ngài là người có trí tuệ và đức hạnh hoàn hảo – Minh Hạnh Túc. Bạn thấy đấy, cả hai trí tuệ và đức hạnh cùng với nhau – đó là điều quan trọng. Hầu hết mọi người nghĩ rằng chỉ có trí tuệ mới thực sự là quan trọng, còn đức hạnh thì không đáng kể gì. Không phải như thế, cả hai phải đi đôi với nhau. Trí tuệ và đức hạnh. Người không có giới hạnh không phải là người trí tuệ, dù người ấy có hiểu biết nhiều đến bao nhiêu. Một tiêu chí hay một cách để xác định xem một người có trí tuệ hay không là hãy nhìn vào hành động, cách sống của người ấy. Xem họ có tự gây hại cho chính mình và gây hại cho người khác hay không.

Đức Thế Tôn là bậc Thiện Thệ, bởi vì Ngài chỉ nói những lời có lợi ích và chân thật – một điều rất quan trọng. Bạn không nên nói những lời vô ích. Có rất nhiều thứ chúng ta biết, nhưng chẳng có ích lợi, vì vậy điều quan trọng là chỉ nên nói những gì có lợi ích và đúng sự thật.

Đức Thế Tôn là bậc Thế Gian Giải, bậc hiểu biết thế gian. Đây là bản dịch của chúng tôi từ nguyên bản

Pali. Ngài là bậc hiểu biết thế gian, hiểu biết con người, và hiểu biết cả môi trường nữa. Chữ thế gian có rất nhiều nghĩa: thế giới của các chúng sinh, thế giới của cảm xúc, tâm thức, thế giới vũ trụ và các hành tinh. Ngài là người hiểu biết thế gian theo tất cả các nghĩa đó. Ngài hiểu biết tất cả.

Đức Thế Tôn là người giáo hoá vô thượng của những con người thích hợp để giáo hoá – Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu. Với những người thích hợp để dạy dỗ, Ngài có thể dạy họ. Điều này rất quan trọng. Nếu bạn không phải là người thích hợp để dạy dỗ (không có duyên với đạo), không ai có thể dạy được bạn hết. Ở trong kinh điển Pali có rất nhiều trường hợp, tôi thấy mọi người đến với Đức Phật và nói chuyện với Ngài, và Đức Phật nhận thấy người này không thích hợp để dạy dỗ. Họ hỏi Ngài những câu hỏi, và Ngài cho họ câu trả lời, nhưng họ không hiểu được ý nghĩa. Nếu chúng ta sẵn sàng để học hỏi thì sẽ có người đến giúp chúng ta – với điều kiện chúng ta là phải người thích hợp để dạy dỗ. Đức Phật không dạy tất cả mọi người. Đây là điều quan trọng cần phải biết.

Đức Thế Tôn là bậc thầy của chư thiên và nhân loại – Thiên Nhân Sư. Ngài là một con người giác ngộ – Phật. Ngài là người sở hữu nghiệp báo của vô số hành động thiện lành đã gieo tạo trong bao nhiêu kiếp quá khứ, là người xứng đáng được tôn kính nhất thế gian – Thế Tôn.

Đức Thế Tôn, sau khi tự mình chứng ngộ chân lý và thắng trí, đã tuyên bố giáo pháp và con đường diệt khổ ấy đến thế gian bao gồm cả chư thiên, phạm thiên, vua chúa và bình dân, các hội chúng tu sĩ và cư sĩ... Ngài giảng dạy giáo pháp toàn hảo ở đoạn đầu, toàn hảo ở đoạn giữa và toàn hảo ở đoạn cuối, hoàn hảo cả về ý nghĩa và câu chữ, và Ngài đã sống một cuộc đời hoàn toàn thanh tịnh. Một cuộc đời hoàn toàn thanh tịnh. Thực sự, được gặp một bậc A-la-hán như vậy là một điều vô cùng ích lợi. Được gặp một con người như vậy quả thực là lợi ích khó được. Điều này rất quan trọng.

Cái khơi dậy nhiệt tâm thực hành thiền của tôi là những con người tôi đã được gặp khi còn trẻ, họ hành thiền và rất bình an, tĩnh lặng, thật ân cần, rộng rãi, nhân hậu và từ bi. Một số người trong họ là cư sĩ, một số là các nhà sư. Gặp gỡ những người như thế quả thực đã làm thay đổi cả cuộc đời tôi.

Cách tốt nhất để học pháp là từ một người đang sống với pháp.

Đó là cách tốt nhất, nhưng nếu bạn không thể tìm được những người như thế thì bạn vẫn có thể học Pháp nhờ đọc sách vở, kinh điển và nghe thuyết Pháp.

Sau đó, những người Kalama ở Kesaputta đi đến nơi

Đức Thế Tôn đang cư ngụ. Sau khi đến, một số người đánh lễ rồi ngồi xuống một bên, như vậy là chỉ có một số người đánh lễ và ngồi sang một bên. Một số người thì chào hỏi những lời chào thân thiện và ngồi vào chỗ thích hợp. Ngài có khoẻ không? Ngài vẫn an vui chứ? Dòng họ Kalama chào hỏi như vậy. Điều đó cũng là thông lệ bình thường. Đức Phật không bao giờ đòi hỏi bất cứ ai phải đến và đánh lễ Ngài. Ngài không bao giờ yêu cầu người khác phải cung kính Ngài. Một số người đến và chấp tay vái chào Đức Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Họ không đánh lễ mà chỉ chấp tay. Thế cũng là đủ. Một số người hỏi tôi: “Tôi có phải đánh lễ Ngài không?”. Không cần thiết. Nếu bạn thích đánh lễ thì cũng được. Nhưng nếu bạn không thích thì cũng OK, không cần thiết. Một số người xưng tên họ của mình rồi ngồi xuống một bên. Đây cũng là một điều thú vị cần ghi nhớ để suy nghĩ, nói cho ai đó biết họ tên của mình cũng là một cách để thể hiện sự kính trọng. Thời ngày xưa, việc đó cũng được coi là thể hiện sự kính trọng. Tôi tên là thế này, thế này, bạch Ngài, và dòng họ tôi là thế này, thế này. Điều đó nghĩa là bạn giới thiệu mình đến người khác để họ biết bạn. Cho họ biết bạn là ai. Nếu bạn không nói cho họ biết tên họ của mình, nghĩa là bạn đóng kín, không muốn mở lòng ra với họ. Bạn không thân thiện. Vì vậy, nói cho người khác biết tên của mình cũng là phát một tín hiệu thân thiện.

Khi đã ngồi xuống, những người Kalama ở Kesaputta thưa với Đức Thế Tôn vấn đề của họ. Và ở đây, họ đã

nói lên một vấn đề vô cùng quan trọng. Đối với những người mới bắt đầu học đạo, điều đó rất quan trọng. Tôi nghĩ các bạn có thể áp dụng vào trong trường hợp của chính mình, bởi vì chính bản thân tôi khi còn trẻ cũng cảm thấy như thế. Tôi tiếp xúc với rất nhiều tôn giáo khác nhau. Thành phố nơi tôi sinh ra có những người đạo Hồi, người đạo Thiên chúa, đạo Hindu và đạo Phật, và còn cả những nhóm tôn giáo khác nữa. Tôi đi học ở trường giáo hội Thiên chúa giáo La Mã. Vì vậy, tôi đã tìm hiểu rất nhiều giáo lý khác nhau. Khi lớn lên tôi bắt đầu đọc sách. Tôi đọc tất cả các loại triết học, và cảm thấy vô cùng rối rắm. Càng đọc càng rối, không biết cái nào đúng cái nào sai nữa.

Sau khi ngồi xuống một bên, các người Kalama ở Kesaputta bạch Thế Tôn:

– Có một số Sa-môn, Bà-la-môn, bạch Thế Tôn, đi đến Kesaputta. Họ làm sáng tỏ, làm chói sáng quan điểm của mình, nhưng họ bài xích quan điểm người khác, khinh miệt, chê bai, xuyên tạc. Bạch Thế Tôn, và một số Sa-môn, Bà-la-môn khác cũng đi đến Kesaputta. Họ làm sáng tỏ, làm chói sáng quan điểm của mình, nhưng họ bài xích quan điểm người khác, khinh miệt, chê bai, xuyên tạc. Đối với họ, bạch Thế Tôn, chúng con có những nghi ngờ phân vân: “Trong những Tôn giả Sa-môn này, ai nói sự thật, ai nói sai sự thật?”

Đây là câu hỏi quan trọng của họ. Người Kalama hỏi, kính bạch Đức Thế Tôn, có rất nhiều Sa môn và Bà la

môn, những nhà tu hành, đến Kesaputta. Họ có thể đi thành từng nhóm, từng đoàn với nhau. Tôi nghĩ vùng Kesaputta này là một vùng đầu mối giao thông, có lẽ rất giống với Melbourne. Những đoàn tu sĩ này đến Kesaputta, họ tuyên truyền giáo lý và quan điểm của họ, nhưng những quan điểm và giáo lý của các tôn giáo khác thì họ đả kích, phê phán. Rất nhiều người đến, rất nhiều quan điểm khác nhau, họ giảng giải giáo lý của họ và phê phán giáo lý của người khác là sai lầm, họ coi thường các giáo lý khác, khinh miệt và đả kích. Hãy nghĩ về điều đó mà xem. Con người thường làm những việc như thế đấy.

Khi nghe họ tuyên truyền rồi phê phán lẫn nhau, trong lòng người Kalama thực sự nảy sinh nghi ngờ và không chắc chắn. Quá nhiều tôn giáo và quá nhiều quan điểm khác nhau. Nếu bạn lắng nghe tất cả các tôn giáo, nhất định bạn sẽ cảm thấy y hệt như những người Kalama ngày ấy. Trong số những tu sỹ ấy, ai là người nói lên chân lý, ai là người sai lầm, bởi vì đương nhiên là không phải tất cả mọi người đều đúng cả. Có người nói: “Ồ tất cả đều giống nhau cả thôi mà”. Tất cả mọi con đường đều dẫn đến cùng một đích đến. Bạn biết đấy, không thể như thế được. Hãy suy nghĩ thật trung thực mà xem. Ai đúng, ai sai bây giờ. Rất khó nói. Rất nghi ngờ.

– Đương nhiên, này người Kalama, các con có những nghi ngờ! Đương nhiên, này người Kalama, các con có những phân vân! Trong những trường hợp đáng nghi ngờ, các con

đương nhiên khởi lên phân vân.

Đức Phật nói, thực ra các bạn nghi ngờ và không chắc chắn cũng là điều hợp lý. Trong những vấn đề đầy nghi ngờ như vậy, thì sự không chắc chắn sẽ phải khởi sinh. Bởi vì nó là vấn đề đáng nghi ngờ, nên nó không chắc chắn. Ở đây, chúng ta cũng sống trong một đất nước nhỏ, chúng ta cũng tiếp xúc với đủ loại tư tưởng và quan điểm, tôn giáo, chính trị, triết lý và khoa học y như người Kalama ngày xưa ấy.

Đức Phật nói: *“Này người Kalama, các con chớ có tin điều gì chỉ vì được nghe điều đó nhiều lần; chớ có tin chỉ vì đó là truyền thống; chớ có tin bởi vì đó là lời đồn; chớ có tin bởi vì điều đó đúng với sách vở và kinh điển truyền tụng; chớ có tin bởi vì nó nghe có vẻ hợp lý; chớ có tin bởi vì điều đó phù hợp với một hệ thống triết lý, tư tưởng; chớ có tin bởi vì lý luận logic và suy diễn; chớ có tin bởi vì điều đó phù hợp với quan điểm của mình; chớ có tin bởi vì người nói điều đó có vẻ là người đáng tin; chớ có tin bởi vì người đó là thầy của mình”.*

Đây là phần quan trọng Đức Phật dạy tiếp:

“Nhưng này, người Kalama, khi các con tự mình biết rằng, những hành động này là bất thiện, là đáng chê trách, bị người trí chỉ trích, những hành động này khi chấp nhận và thực hiện sẽ dẫn đến gây hại, bất hạnh và đau khổ, thì này người Kalama, các con hãy từ bỏ những hành động ấy”.

Tôi đã đọc qua toàn bộ đoạn kinh đó, bây giờ chúng ta

hãy suy xét từng điểm Đức Phật nói. Những tiêu chí để xác định lời dạy nào là đúng hay sai là vô cùng quan trọng. Tất cả những người hướng đến một cuộc sống tâm linh và tu tập tâm linh cần phải suy xét kỹ về những tiêu chí này.

Chớ vội tin chỉ vì bạn đã được nghe điều gì đó nhiều lần, được nghe nhiều người nói như vậy. Con người thường tin vào rất nhiều thứ khi họ bị tuyên truyền, khi được nghe đi nghe lại nhiều lần. Đó chính là điều mà ngành quảng cáo thương mại vẫn thường làm. Khi bạn tiếp xúc với một cái gì đó nhiều lần, nó sẽ ăn sâu vào trong tâm bạn một cách hoàn toàn vô thức. Rồi bạn sẽ tin vào nó, bạn sẽ yêu thích nó. Khi quảng cáo một nhãn hiệu nào đó, họ thường vẽ lên một bảng quảng cáo thật lớn và dựng ở ven đường, bạn lái xe qua, thậm chí còn chẳng thèm chú ý đến nó nữa, nhưng cứ đi qua đi lại vài lần, nó đã thâm nhập vào tâm trí bạn lúc nào không biết. Bạn xem TV, bất cứ thứ gì trên đó, không chỉ là các tư tưởng tôn giáo mà bất cứ loại tư tưởng nào cũng có thể thâm nhập và chiếm hữu toàn bộ tâm trí bạn, nó sẽ ảnh hưởng đến thái độ, hành vi, đến suy nghĩ của bạn, ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn và cả hạnh phúc hay đau khổ của bạn nữa. Bạn sẽ cảm nhận điều đó như thế nào? Bạn sẽ tiếp nhận nó như thế nào đây? Chúng ta phải tiếp xúc với quá nhiều thứ mỗi ngày. Không hề hay biết, những tư tưởng ấy đã len lén xâm nhập vào trong tâm mình từ lúc nào không biết, và chúng ta tin rằng mình thích nó. Chúng ta tin rằng điều đó là đúng, làm sao

chúng ta biết nó là đúng hay không? Lặp đi lặp lại nhiều lần, bạn tin vào một điều gì đó bởi vì bạn được nghe đi nghe lại nhiều lần.

Chớ có tin chỉ vì điều đó là truyền thống. Đây cũng là điều rất quan trọng, khi bạn quan sát mọi người, ngay cả chính bản thân bạn, có thể ở đất nước này con người cởi mở và tự do hơn. Nhưng hầu như ở bất cứ nơi nào trên thế giới, con người thường tin vào cái gì đó chỉ đơn giản bởi vì nó là truyền thống, là tục lệ. Truyền thống nghĩa là cha mẹ bạn tin điều đó, ông bà tin, cụ kỵ tin, thầy giáo bạn tin, thầy của thầy giáo bạn tin vào điều đó. Bạn nghĩ: điều này nhất định đúng, bởi vì họ đều tin vào nó, từ những người nghèo khó đến những người đáng kính cũng đều tin cơ mà – bởi vì họ tin nên chắc nó phải là đúng, vì vậy tôi cũng tin.

Chớ tin vì truyền thống, chớ tin vì lời đồn đại. Lời đồn nghĩa là lời nói của người khác, là lời người khác tường thuật lại. Tôi nghe có người nói rằng anh ấy nói anh ấy biết rõ chuyện đấy, nhưng đấy là tôi nghe từ anh ta. Đó là thông tin loại hai, rất nhiều thứ chúng ta tin vào chỉ là những thông tin loại hai như vậy.

Chớ có tin chỉ vì nó phù hợp với sách vở, kinh điển truyền tụng. A... điều này rất quan trọng. Bất cứ cuốn sách nào. Khi muốn tìm ra xem điều này điều nọ là đúng hay sai, chúng ta luôn luôn có một chỗ để tham khảo, đối chiếu, ồ, trong sách này, sách nọ, ở trang số bao nhiêu đấy, đã nói điều này. Bất cứ loại sách vở tôn

giáo nào, ngay cả sách Phật Pháp, ngay cả kinh điển Pali – cũng chớ có vội tin. Làm sao bạn thực sự biết được mọi thứ trong sách vở, kinh điển là đúng? Hàng ngàn năm đã qua, làm sao bạn biết lỗ đâu có người đã thêm bớt cái gì vào trong đó thì sao? Nó có thể là kinh điển Pali, hay bất cứ kinh điển tôn giáo nào khác, hay là bất cứ văn bản, công trình nghiên cứu khoa học nào – ngày nay con người tin tưởng quá mức vào khoa học, ồ, nhà khoa học nọ, nhà bác học kia, người đã được giải thưởng Nobel đã nói như vậy đấy... Vì vậy, điều ông ấy nói nhất định là đúng, ông ấy biết. Tiêu chí đánh giá đúng sai đó hoàn toàn sai lầm, nó không thể được chứng minh theo cách đó, nhất là những việc liên quan đến pháp hành tâm linh hay tôn giáo.

Chớ có vội tin chỉ vì nó hợp logic, đây cũng là một điểm quan trọng. Tính hợp lý, logic là một sản phẩm của con người tạo ra, đôi khi sự logic lại rất nực cười, lúc khác nó lại có vẻ rất hợp lý. Tôi cố ý dùng chữ “đôi khi”, hãy chú ý đến chữ “đôi khi” này, đôi khi nó rất OK. Tôi sẽ cho các bạn một ví dụ. Hãy xem để xây được toà nhà này cần bao nhiêu thời gian? Ba tháng? Cứ cho là ba tháng đi. Để làm xong trong ba tháng cần bao nhiêu người? Cứ cho là cần khoảng 20 người. 3 tháng nghĩa là 90 ngày, nếu tôi cho bạn 200 người, bạn có thể làm xong trong vòng 9 ngày được không? Không thể. Nhưng theo lý luận logic thì điều ấy có thể làm được. Về mặt tính toán, chúng ta tăng số lượng người gấp 10 lần, và rút ngắn thời gian xây đi 10 lần. Nếu tôi cho các bạn 2000 người thì sao? Có thể hoàn

thành xây dựng trong vòng 1 ngày không? Về mặt toán học, điều đó hoàn toàn có thể được. Nhưng thực tế thì đó lại là chuyện vô lý, nó logic nhưng lại không thực tế.

Có những điều hoàn toàn phi lý, nhưng lại có trong thực tế. Đó là những ví dụ trong khoa học, tôi sẽ cho các bạn vài ví dụ như vậy, chắc các bạn hẳn đã nghe đến sự phân cực. Bạn biết sự phân cực nghĩa là gì không? Nó là những tia ánh sáng đi xuyên qua một mặt phẳng, chỉ một mặt phẳng thôi. Chẳng hạn ánh sáng chiếu xuyên qua một mặt phẳng bằng nhựa trong suốt. Khi chiếu xuyên qua, đường đi của ánh sáng không phải là xuyên thẳng qua mặt phẳng đó, mà nó bị lệch đi một góc, gọi là sự phân cực của ánh sáng. Khi chúng ta đặt nghiêng tấm nhựa phẳng, thì những tia sáng chiếu vuông góc sẽ không thể nào đi qua, nhưng những tia sáng chiếu theo chiều ngang lại có thể đi qua. Nhưng khi để hai tấm nhựa trong suốt đó gần nhau, điều gì sẽ xảy ra? Các tia sáng vẫn xuyên qua cả hai đúng không? Về mặt logic, nó có thể đi qua. Nhưng, ở đây có một chữ “nhưng” rất quan trọng. Nếu bạn đặt thêm một tấm nhựa thứ ba nữa, ánh sáng không thể đi qua, tại sao? Bởi vì nó đã bị đóng lại, ánh sáng bị chặn, dù bạn có thay lại bao nhiêu tấm nhựa nữa, ánh sáng vẫn bị chặn (bởi vì ánh sáng đã bị lệch góc qua 2 tấm nhựa, nên sẽ bị phân cực đi chứ không xuyên qua được tấm nhựa thứ ba).

Nhưng không, khi bạn làm thí nghiệm sẽ thấy, bạn

vẫn có thể nhìn xuyên qua cả ba tấm nhựa. Sự việc nghe chẳng logic tý nào, chẳng có lý một chút nào. Nhưng thực tế lại xảy ra đúng như thế. Tôi đã đọc nhiều cuốn sách về sự phân cực ánh sáng, tôi muốn biết nguyên nhân tại sao có hiện tượng đó, họ giải thích điều đó bằng toán học theo nhiều cách, nhưng đến tận bây giờ tôi vẫn chịu không thể nào giải thích được. Nhưng rõ ràng về mặt logic, nó không thể xảy ra được. Thời đại ngày nay, chúng ta được huấn luyện để suy nghĩ một cách logic, vì vậy, mỗi khi có cái gì đó không khớp với cách suy nghĩ của chúng ta là chúng ta liền cho rằng: “Điều đó là không thể”. Trong thiền tập, có rất nhiều thứ không hề logic, không hợp lý một tý nào, nếu suy luận logic nó sẽ chẳng có ý nghĩa gì. Vì vậy, khi hành thiền, chúng ta không được suy luận logic. Chỉ thuần túy kinh nghiệm nó, cảm nhận nó. Khi bạn hành thiền, hãy buông bỏ suy luận. Có rất nhiều thứ trong thiên nhiên, trong vũ trụ mà chúng ta không thể giải thích theo suy luận logic được.

Chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với một hệ thống triết lý, một hệ tư tưởng nào đó. Hệ thống triết lý, hệ thống suy luận như phương pháp suy luận của Descartes-nghe ngờ một cách có hệ thống. Ông là một người rất hoài nghi; ông thường suy nghĩ xuyên qua vấn đề một cách hệ thống và kết luận điều gì đó là vô lý. Nếu bạn nghiên cứu bất cứ một hệ thống triết lý nào, bạn sẽ thấy nhà triết gia luôn cố chứng minh rằng lý luận của ông ta là thực sự chặt chẽ. Tôi đã từng đọc

và nghiên cứu các hệ thống triết học của rất nhiều triết gia khác nhau. Có ba triết gia nổi tiếng mà tôi đọc nhiều nhất, và cả ba đều có những kết luận khác nhau về triết học, cả ba đều tự cho rằng lý luận của mình là chặt chẽ và logic nhất. Thế thì tại sao lại có ba kết luận khác nhau? Nếu chúng ta suy nghĩ thực sự logic thì phải thấy rằng: họ xuất phát từ cùng một điểm, nếu đúng logic, nhất định họ phải có cùng một điểm đến. Thế thì tại sao lại có tới những ba kết luận khác nhau? Thật thú vị, điều này đã nói lên tất cả. Chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với một hệ thống triết lý nào đó.

Chớ có tin điều gì chỉ vì đã suy xét kỹ lưỡng về sự hợp lý.

Chớ có tin bởi vì nó phù hợp với quan điểm của chính mình, hay còn gọi là định kiến. Đôi khi chúng ta có quan điểm của riêng mình. Khi gặp một ai đó có quan điểm giống của mình, nếu bạn đúng, bạn đúng thì nghĩa là tôi cũng đúng. Bạn đồng ý. Khi nghe ai đó đồng ý với mình, bạn cảm thấy mình đúng và anh ta cũng đúng. Nhưng đó không phải là tiêu chí để xác định sự thật.

Chớ có tin chỉ vì người nói điều đó có vẻ là người đáng tin. Đây cũng là một điểm rất quan trọng. Khi chúng ta đi nghe diễn thuyết, nghe thuyết pháp hay bất cứ buổi nói chuyện nào. Chúng ta nhìn lên họ, ồ, diễn giả này là người học rất cao, có rất nhiều bằng cấp, có nhiều danh hiệu. Chớ có tin chỉ vì người đó có

vẻ là người đáng tin. Chỉ là có vẻ là người đáng tin, bạn chẳng bao giờ thực sự biết được họ như thế nào. Đôi khi chúng ta nghĩ: người này có rất nhiều đệ tử. Ông ấy lãnh đạo cả một cộng đồng tín đồ đông đảo. Ông ấy có rất nhiều nhóm tín đồ khác ở khắp nơi trên thế giới. Ông ấy là một vị thầy vĩ đại. Lãnh đạo của nhiều nước trên thế giới là đệ tử của ông ấy. Họ theo ông, kính tín ông, họ đồng thuận với ông. Điều đó nghĩa là họ nghĩ vị thầy này nhất định đúng. Điều bạn nghĩ nhất định là đúng. Rất nhiều người trẻ tuổi suy nghĩ theo cách đó. Khi họ ngưỡng mộ, sùng tín một ai đó, họ không còn suy nghĩ gì nữa. Họ chỉ tin vào mọi điều người ấy nói.

Chớ có tin chỉ vì vị tu sĩ đó là thầy của bạn. Từ “vị tu sĩ” ở đây các bạn có nhớ không. Nó có mặt ngay trong đoạn đầu tiên của bài kinh. Thực ra vị tu sĩ đó là để chỉ Đức Phật. Đức Phật thường được gọi là một vị ẩn sĩ, một vị tu sĩ. Chớ có tin chỉ vì vị tu sĩ đó là thầy của bạn. Nghĩa là chớ có tin một người nào đó hoàn toàn, chỉ vì lý do người ấy là thầy của mình, ngay cả đó là Đức Phật. Đó không phải là tiêu chí để xác định sự thật. Hãy suy nghĩ thật kỹ về điều này.

Nhưng, này người Kalama, khi các con tự mình biết rằng... Hãy dừng lại một chút và suy nghĩ. Hãy nghĩ xem Đức Phật nghĩ như thế nào khi Ngài nói những điều này. Chớ có vội tin. Khi còn trẻ, rất nhiều người đòi hỏi tôi phải tin họ, nhưng tôi luôn từ chối. Chính vì vậy tôi là một người rất khác người. Cha mẹ tôi, họ

hàng tôi, các thầy giáo của tôi luôn đòi hỏi tôi phải tin họ và nghe theo họ. Đôi lúc tôi thật là khó xử. Khi đọc được những lời dạy này của Đức Phật, nó làm cho tôi cảm thấy thoải mái hơn rất nhiều. Và nghĩ về Đức Phật, tôi lại đi lên núi, đọc lại cuốn sách mỏng đó và suy nghĩ về Ngài. Tôi thực sự không biết Đức Phật là ai. Hồi đó tôi còn rất trẻ. Chỉ là một người hoàn toàn mới, bắt đầu chấp chứng đọc và tìm hiểu. Tôi nghĩ người này, dù người đó là ai chẳng nữa, cái người được gọi là Đức Phật này nhất định phải là một người có nội tâm rất mạnh mẽ, không thể là một con người yếu đuối. Ngài có rất nhiều năng lượng bên trong, rất nhiều sức mạnh nội tâm và rất nhiều tự do. Ngài tự do để cho mọi người tìm hiểu Ngài một cách thoải mái. Chỉ những người hoàn toàn tự do và giải thoát mới có thể cho phép người khác tự do soi xét, tìm hiểu về mình như thế. Nếu chúng ta cảm thấy bên trong mình yếu đuối, bất lực, nếu bạn không có được sức mạnh nội tâm, thì bạn sẽ thường đòi hỏi người khác phải tin vào bạn. Khi có người cứ luôn đòi người khác phải tin mình hoàn toàn, điều đó cho thấy, người đó thật sự yếu đuối, người đó không có tự do, không giải thoát. Điều đó cho thấy người đó phụ thuộc, dựa dẫm vào những người tin theo họ. Anh ta muốn người khác phải tin anh ta, bởi vì anh ta không thể tự tin vào chính mình. Vì vậy, nếu bạn thực sự hiểu được chân lý, nếu bạn thực sự mạnh mẽ, nếu bạn thực sự độc lập, bạn sẽ không đòi hỏi ai phải tin theo bạn hết. Bạn để họ tự tìm hiểu.

Hãy nghĩ về những nét tính cách đó của Đức Phật mà xem. Rất nhiều lần, ngay cả đến bây giờ, khi đọc kinh sách, tôi vẫn thường nghĩ về Đức Phật, nghĩ về cái tâm của Ngài, nghĩ về sự tự do và giải thoát của Ngài. Khi đọc bài kinh này, tôi đã nghĩ: đây là con người mình có thể kính trọng. Giờ đây tôi đã tìm ra được một người để mình kính tín. Mặc dù Ngài đã mất từ lâu rất lâu, nhưng trong tâm tôi luôn có sự liên hệ với Ngài. Tôi kính tín Ngài. Bởi vì tất cả mọi người xung quanh tôi đều luôn tìm cách ép buộc tôi phải tin theo họ, họ không cho tôi đủ tự do để tự tìm hiểu. Họ luôn luôn nói với tôi về những cái họ biết: mày nói muốn tự tìm hiểu, mày biết được những cái gì nào, mày cứ làm như mày biết nhiều lắm ấy... Nhìn xem chúng nó kia, chúng nó đều tin theo hết kia kia. Tại sao mày không chịu tin? Đó là cách họ nghĩ, đó là logic của họ.

Hãy nghĩ về chính bạn mà xem. Bạn có thể cho phép một ai đó, một người trong gia đình, con trai, con gái hay vợ, chồng mình, hay anh em, bạn đồng nghiệp của mình có được tự do ấy hay không? Bạn có cho người khác quyền tự do tìm hiểu, tự do tin hay không? Có thể bạn biết cái gì là đúng và người đó không biết. Bạn có thể để cho người ấy quyền được tự do tìm hiểu hay là áp đặt cái đúng của mình lên họ, bắt họ phải chấp nhận cái đúng của mình? Bạn có tôn trọng quyền tự do của họ hay không?

Đó cũng là một điều quan trọng. Khi đọc bài kinh này, tôi đã từng nghĩ Đức Phật quả thật rất tôn trọng

người khác. Ngài tôn trọng nhân phẩm, tôn trọng con người. Chính vì vậy mà tôi tôn kính Ngài. Bất cứ người nào không tôn trọng tôi như một con người, tôi không thể tôn trọng được người ấy. Tôi từ chối. Tôi có thể còn là một người ngu tối và không hiểu biết, nhưng tôi cần sự tôn trọng đó để tìm hiểu sự thật. Không có sự tôn trọng đó, làm sao tôi có thể tìm hiểu được cái gì? Nhưng ngay cả khi không ai cho tôi sự tự do ấy, thì nó vẫn là tự do của cá nhân tôi, tôi có quyền tin hay không tin. Vì vậy, nếu bạn thực sự muốn tìm ra sự thật, bạn cần có lòng can đảm. Tôi có thể phạm sai lầm, nhưng đó là quyền tự do của tôi. Và trách nhiệm của tôi là tự mình tìm ra sự thật. Tôi không thể đi theo người nào đó một cách mù quáng, bởi vì rất nhiều lần tôi đã từng được nghe, có những nhóm tín đồ tôn giáo đã yêu cầu các tín đồ làm những việc thật kinh khủng. Và những tín đồ ấy cũng mù quáng làm theo, rất nhiều lần, hầu như năm nào tôi cũng được nghe những việc như thế xảy ra ở nơi này, nơi kia trên thế giới. Đôi khi tôi cảm thấy rất buồn về chuyện đó, những tín đồ ấy bị ép buộc phải tin, bị lừa gạt và đôi khi bị thôi miên rồi tin tưởng mù quáng vào một đạo sư nào đó. Bạn thấy đấy, có những người tự xưng là đạo sư đi thôi miên người khác để họ tin tưởng vào mình. Bạn mất tự do của mình. Dưới nhãn mác tâm linh, bạn phải làm những việc thật bất thiện, đau khổ, thấp kém và nhục nhã. Có thể các bạn cũng đã từng được nghe nhiều câu chuyện như thế.

Những điều này là rất quan trọng. Các bạn ở đây là

để tìm kiếm sự thật. Nhưng sự thật là gì? Các bạn ở đây là để tìm ra con đường thực hành đúng đắn, nhưng đâu là con đường đúng? Làm sao bạn biết nó là đúng hay sai? Ai sẽ nói cho bạn biết bây giờ, không phải là tôi rồi. Nếu các bạn tin lời tôi, thì tức là các bạn không theo lời dạy của Đức Phật trong bài kinh Kalama này. Hãy nghĩ về sự tự do, giải thoát và sức mạnh nội tâm của Đức Phật. Nếu bạn thực sự mạnh mẽ, bạn sẽ không đòi hỏi người khác phải tuân phục mình. Đức Phật không bao giờ đòi hỏi điều đó. Đó chính là tiêu chí để thử nghiệm và xem người nào đó có thực sự mạnh mẽ hay không. Đức Phật không phụ thuộc vào các tín đồ, không phụ thuộc vào các đệ tử của Ngài. Ngài chẳng phụ thuộc vào ai cả. Ngài là người hoàn toàn tự do. Chính vì vậy nên Ngài có thể cho phép tất cả mọi người tự do. Hãy tự mình tìm ra chân lý. Tôi không đến đây để cứu vớt bạn. Chính bạn là người có khả năng tự cứu vớt mình. Vậy bạn đã thấy ra tự do của mình chưa? Thật nhiều tự do. Bạn có dám tự do hay không?

Tôi có một cuốn sách, thực ra tôi vẫn chưa đọc nó, tên là: “Nỗi sợ tự do” của Eric gill đó, tôi quên mất tên đầy đủ của tác giả. Cuốn sách đó nói: khi bạn không có tự do, thì bạn khao khát nó. Nhưng khi đã có tự do thì bạn lại sợ hãi nó, bởi vì đi kèm với tự do đó, chúng ta còn có trách nhiệm vô cùng nặng nề. Bây giờ các bạn hãy tự tìm ra cho chính mình, tôi sẽ không nói cho các bạn biết. Bạn cảm thấy như thế nào? Bạn thầm lặng mong đợi một ai đó sẽ nói cho bạn biết cái gì là đúng

và cần phải làm gì, nhưng đồng thời bạn cũng chống lại điều đó. Bạn đang làm cả hai việc đó cùng một lúc. Bạn muốn ai đó nói cho bạn sự thật, nói cho bạn biết bạn cần phải làm gì, nhưng đồng thời bạn lại chống lại điều đó, bạn nổi loạn. Chúng ta thích nổi loạn như thế. Nhưng nếu không nổi loạn thì chúng ta làm gì bây giờ? Quá nhiều tự do và cũng quá nhiều trách nhiệm. Đó không phải là việc dễ làm. Thực hành tâm linh là một trách nhiệm vô cùng lớn. Bạn có trách nhiệm tìm ra chân lý.

– *Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, khi lòng tham, sân hận, si mê khởi lên trong tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa đến hạnh phúc hay đau khổ?*

– *Đưa đến đau khổ, bạch Đức Thế Tôn.*

– *Người này vì lòng tham, sân hận và si mê, này người Kalama, bị tham chinh phục, bị tham xâm chiếm, giết hại các sinh vật, lấy của không cho, ngoại tình với vợ người, nói dối, uống rượu và các chất say, và khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy có làm cho người ấy bất hạnh và đau khổ lâu dài không?*

– *Thưa có, bạch Đức Thế Tôn.*

– *Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, những hành động này là thiện hay bất thiện?*

– *Là bất thiện, bạch Đức Thế Tôn.*

– Là đáng chê trách hay không đáng chê trách?

– Là đáng chê trách, bạch Đức Thế Tôn.

– Bị người có trí quở trách hay không bị quở trách?

– Bị quở trách, bạch Đức Thế Tôn.

– Nếu được chấp nhận và thực hiện, có đưa đến gây hại và đau khổ hay không?

– Được chấp nhận và thực hiện sẽ đưa đến gây hại và đau khổ, bạch Đức Thế Tôn.

Người Kalama, các con nghĩ thế nào? Đức Phật nói, này người Kalama, khi các con tự mình biết những hành động này là bất thiện, những hành động này là đáng chê trách, những hành động này bị người trí phê bình, chỉ trích, những hành động này nếu thực hiện sẽ dẫn đến gây hại và đau khổ, thì khi ấy, này người Kalama, các con nên từ bỏ những hành động ấy.

Đức Phật đang nói về các hành động. Hãy chú ý đến từ “hành động”. Ngài không chỉ nói về suy nghĩ và tư tưởng. Các hành động quan trọng hơn. Các con nghĩ thế nào? Câu hỏi này rất thú vị. Đức Phật hỏi “Này người Kalama, các con nghĩ thế nào?”. Câu hỏi ấy nói lên điều gì? Nói lên một điều là bạn có quyền tự do suy nghĩ. Bạn có quyền tự do để trả lời câu hỏi này.

Bạn có quyền tự do để tìm hiểu, và điều đó cũng có nghĩa là tôi tôn trọng bạn, tôn trọng bạn có khả năng tìm ra được sự thật. Thật nhiều sự tôn trọng, Đức Phật rất tôn trọng người khác.

Này người Kalama, các con nghĩ như thế nào? Khi tâm tham khởi lên trong một người, nó khởi lên vì lợi ích của người đó hay sẽ gây hại cho người đó? Câu hỏi thật đơn giản. Câu trả lời cũng rất đơn giản. Nhưng hãy áp dụng câu hỏi và câu trả lời đó cho cuộc đời bạn. Khi bạn làm hại người khác, hãy hỏi mình tại sao? Thậm chí khi tự làm hại chính mình, cũng hỏi tại sao? Bởi vì tham, nhưng chúng ta không thực sự thấy rõ điều đó. Chính vì vậy nên con người ta mới làm đi làm lại mãi những việc như vậy. Người hút ma túy, họ tự hại chính bản thân mình và làm hại cả người khác. Tại sao họ làm như vậy? Bởi vì tâm tham. Thậm chí có người còn nghiện ăn cả quả vật nữa. Tại sao? Bởi vì họ thích cái vị ngon. Mặc dù không tốt cho sức khỏe, nhưng họ thích.

Này người Kalama, các con nghĩ thế nào, những hành động này là thiện hay bất thiện, có lợi hay có hại, tốt đẹp hay xấu xa, có ích hay vô ích? “Là bất thiện, thừa Ngài”, thực ra rất dễ trả lời. Nhưng hãy nhìn sâu sắc hơn nữa. Hãy cảm nhận nó, khi bạn tức giận, khi bạn làm một việc gì đó, nó ảnh hưởng đến bạn hay đến người khác? Hãy nhìn thật sâu sắc. Khi bạn chú ý nhìn bạn sẽ biết rằng nó rất bất thiện. Nó rất thấp kém, hạ liệt. Nó hạ thấp giá trị của bạn, hạ cấp và lỗi

bạn đi xuống. Chúng ta tự hạ thấp chính mình. Không ai có thể thực sự làm được điều đó, ngoài chính bản thân mình.

Những hành động này là đáng chê trách hay không đáng trách? Đức Phật hỏi. Họ trả lời: “Là đáng chê trách, thưa Ngài”. Tất cả những hành động này được người trí tán thán hay chỉ trích? Bị người trí chỉ trích, thưa Ngài. Người có trí không bao giờ tán thành những gì bất thiện. Có thể họ không đi tìm cách ngăn chặn, nhưng trong tâm họ không bao giờ tán thành. Họ không bao giờ nói việc đó là việc tốt. Có thể họ không có khả năng để ngăn chặn những việc đó.

Việc đó đối với các con như thế nào? Những hành động này nếu được thực hiện đầy đủ sẽ dẫn đến gây hại và đau khổ hay không? Việc đó đối với các con như thế nào? Câu “thực hiện đầy đủ” nghĩa là khi bạn kiên quyết thực hiện việc đó, khi con người kiên quyết thực hiện những việc bất thiện thì sẽ ra sao? Cả xã hội loài người sẽ bị huỷ hoại. Đó là điều sẽ xảy ra. Con người làm rất nhiều việc bất thiện. Dù chúng ta nói đến những việc như thế này nhiều đến đâu, cũng chẳng bao giờ con người làm theo.

***Chúng ta thường không chú ý đến chính bản thân mình
và đến những đau khổ của mình.***

Chỉ nhờ ngày càng chánh niệm, chú ý nhiều hơn đến các trạng thái tâm của mình, thì chúng ta mới có thể

phát triển được chánh niệm và sự bình an, giải thoát trong tâm mình. Khi bạn tu tập chánh niệm, phát triển sự hiểu biết rõ ràng và sâu sắc, giải thoát, nếu mỗi người chúng ta đều làm việc đó, thì thế giới này sẽ là một nơi vô cùng bình yên. Chỉ khi có sự bình an trong tâm thì chúng ta mới có thể làm điều gì đó bình an ở bên ngoài. Nếu không có sự bình an bên trong, thì dù bạn có nói về nó bao nhiêu chăng nữa, chúng ta vẫn cứ làm hại đến người khác theo rất nhiều cách khác nhau, làm hại một cách chắc chắn.

Đó là những gì tôi muốn diễn đạt khi dịch lại lời của Đức Phật:

“Này người Kalama, các con chớ có tin điều gì chỉ vì được nghe điều đó nhiều lần; chớ có tin chỉ vì đó là truyền thống; chớ có tin vì đó là lời đồn đại; chớ có tin bởi vì điều đó đúng với sách vở và kinh điển truyền tụng; chớ có tin bởi vì nó nghe có vẻ hợp lý; chớ có tin bởi vì điều đó phù hợp với một hệ thống triết lý, tư tưởng; chớ có tin bởi vì lý luận logic và suy diễn; chớ có tin bởi vì điều đó phù hợp với quan điểm của mình; chớ có tin bởi vì người nói điều đó có vẻ là người đáng tin; chớ có tin bởi vì người đó là thầy của mình.

Nhưng này, người Kalama, khi các con tự mình biết rằng, những hành động này là bất thiện, là đáng chê trách, bị người trí chỉ trích, những hành động này khi thực hiện sẽ dẫn đến gây hại và đau khổ, thì này người Kalama, các con hãy từ bỏ những hành động ấy”.

Thật là sâu sắc, bạn thấy không. Có người bảo bạn “Đừng làm việc đó” và bạn tuân theo. “OK, tôi sẽ không làm” nhưng bạn không biết rằng việc đó là việc bất thiện. Bởi vì bạn không biết, nên lần sau có người khác bảo bạn làm, bạn có thể vẫn làm theo. Bạn sẽ có thể làm, bởi vì bạn không thực sự hiểu, tâm bạn sẽ thay đổi theo hoàn cảnh. Và đối với các hành động thiện, Đức Phật cũng nói như vậy. Ngay cả một việc thiện, nếu bạn không hiểu, khi có người thúc giục hay ép buộc bạn làm: “Làm đi, đây là việc tốt”, bạn tin và làm theo “OK, tôi sẽ làm theo vậy”. Nhưng Đức Phật nói rằng: “Không, đó không phải là cách làm đúng đắn”. Điều đầu tiên bạn cần phải hiểu thế nào là việc tốt đã. Rồi sau đó thực hiện. Vì thế đó là hai điều quan trọng: hiểu và làm. Nếu bạn có một bản copy của bài kinh này, hãy đọc lại nhiều lần thật chậm rãi và cẩn thận. Đức Phật đã phân biệt rất rõ. Thậm chí khi bạn không làm việc xấu, nhưng nếu bạn không biết đó là việc xấu, thì có khả năng lần sau bạn sẽ làm. Điều đó rất rõ ràng đúng không? Và một việc tốt, nhưng nếu bạn không biết nó là việc tốt, thì một ngày nào đó bạn cũng sẽ ngừng lại không làm nữa. Vì vậy, chỉ khi nào tự mình biết rõ đâu là việc xấu, đâu là tốt, thì bạn mới dừng lại những việc xấu ác và chuyên tâm làm việc tốt.

– Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, khi không tham lam, không sân hận, không si mê khởi lên trong tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa đến hạnh phúc hay đau khổ?

– Đưa đến hạnh phúc, bạch Đức Thế Tôn.

– Người này không tham lam, không sân hận, không si mê, này người Kalama, không bị tham, sân, si chinh phục, không bị tham, sân, si xâm chiếm, không giết hại các sinh vật, không lấy của không cho, không ngoại tình với vợ người, không nói dối, không uống rượu và các chất say, và khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy có đem lại hạnh phúc và an lạc lâu dài cho người ấy không?

– Thưa có, bạch Đức Thế Tôn.

– Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, những hành động này là thiện hay bất thiện?

– Là thiện, bạch Đức Thế Tôn.

– Là đáng chê trách hay không đáng chê trách?

– Là không đáng chê trách, bạch Đức Thế Tôn.

– Bị người có trí quở trách hay được người có trí tán thán?

– Được người có trí tán thán, bạch Đức Thế Tôn.

– Nếu được chấp nhận và thực hiện, có đưa đến hạnh phúc và an lạc hay không?

– Được chấp nhận và thực hiện sẽ đưa đến hạnh phúc và an lạc, bạch Đức Thế Tôn.

Này người Kalama, vị thánh đệ tử nào ly tham, ly sân, ly si như vậy, tỉnh giác chánh niệm với tâm từ... tâm bi... tâm hỷ... tâm xả đầy khắp bốn phương, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang. Vì ấy an trú với tâm từ... tâm bi... tâm hỷ... tâm xả, rộng lớn, vô lượng vô biên, không hận, không sân.

Vị thánh đệ tử ấy, này người Kalama, với tâm không oán, không sân, không uế nhiễm như vậy, thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, người ấy đạt được bốn sự an ổn:

1. “Nếu có đời sau, nếu có quả của nghiệp thiện, ác trở sanh, sau khi chết, ta sẽ tái sanh lên cõi thiện, cõi trời hoặc cõi người này”. Đây là an ổn thứ nhất vị ấy có được.

2. “Nếu không có đời sau, không còn quả của nghiệp thiện, ác trở sanh, thời ở đây, ngay trong hiện tại, ta tự sống với tâm không oán, không sân, không phiền não, được an lạc”. Đây là an ổn thứ hai vị ấy có được.

3. “Nếu việc ác ta đã vô ý làm, nhưng không có tâm ác với bất cứ ai, nếu ta đã không làm điều ác, sao ta phải chịu khổ đau được”. Đây là an ổn thứ ba vị ấy có được.

4. “Nếu việc ác ta không làm, dù là cố ý hay vô ý, ta quán xét thấy ta hoàn toàn thanh tịnh”. Đây là an ổn thứ tư vị ấy có được.

Vị thánh đệ tử ấy, này người Kalama, với tâm không oán,

không sân, không uế nhiễm, với tâm thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, vị ấy có được bốn sự an ổn này.

Không tham nghĩa là sự hào phóng, rộng rãi, tâm bố thí; không sân nghĩa là tâm từ bi; không si nghĩa là có sự chú ý, có chánh niệm-tỉnh giác, có trí tuệ... Chớ có đặt lòng tin vào các hình thức, lễ nghi. Đây là một điều quan trọng. Ở đây chúng ta làm việc đó thường xuyên, lễ lạt, hình thức, hầu như mỗi ngày, chúng ta phải suy nghĩ lại về điều đó. Các bậc thánh đệ tử là bất cứ ai đã chứng ngộ, hiểu Pháp, trân quý Pháp và thực hành Pháp, những người đã giải thoát mình không còn ác ý, si mê, những người có trí tuệ, tỉnh giác, có sự hiểu biết rõ ràng và chánh niệm. Đây cũng là điều quan trọng. Chỉ khi chúng ta chánh niệm và tỉnh giác, rõ ràng, thì chúng ta mới có thể thấy được những điều này, mới hiểu được những điều này.

Với chánh niệm và tỉnh giác, trải khắp một phương với tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả, phương thứ hai, phương thứ ba, phương thứ tư – khắp bốn phương tám hướng như vậy. Để có được những tâm từ, bi, hỷ, xả tràn đầy như thế, chúng ta hãy cố gắng giữ gìn 5 giới, tu tập chánh niệm để hiểu biết về tham, sân, si khi chúng đang diễn ra bên trong mình, ngay chính trong mình. Bằng cách thấu hiểu về chúng, dần dần chúng ta vượt qua chúng, và rồi từ bi sẽ tự có trong tâm mình. Đó hoàn toàn là sự thật, không phải là lý thuyết suông.

Đây là những điều chúng ta có thể làm nếu chúng ta thực sự có nhiệt tâm, và là điều chúng ta nên làm nếu thực sự muốn tu tập tâm linh, nếu chúng ta thực sự tôn trọng chính mình. Tự trọng, đó là điều vô cùng quan trọng, đó là điều chúng ta nên làm. Chúng ta đang tự nâng cấp bản thân mình, đưa mình lên cao hơn. Chúng ta đang phát triển các phẩm chất tâm linh trong mình. Chúng ta cố gắng làm hết sức mình, cố gắng trở nên một con người tốt nhất trong khả năng của mình, cố gắng phát triển đến mức cao nhất các tiềm năng mình đang có, biến các tiềm năng đó thành hiện thực. Đây là điều chúng ta đang làm cho chính bản thân mình; chúng ta không thực hành Pháp cho bất cứ ai, mà là cho chính mình. Thực hành Pháp không phải để thầy mình vui lòng, không phải để cho bất cứ ai vui lòng, mà bạn đang tự làm cho chính mình. Thực hành như thế là bạn đang tôn trọng chính bản thân mình. Không tu tập, bạn sẽ không thể tự tôn trọng chính mình.

Ở đây Đức Phật nói về tâm từ, là một đề mục thiền quan trọng cần thực hành. Có ai có thể phủ nhận giá trị của việc thực hành tâm từ? Không ai phủ nhận được điều đó. Có ai mà bạn có thể yêu thương vô điều kiện được không? Ngay cả chính bản thân bạn, bạn đã yêu thương mình vô điều kiện được chưa? Nói thì dễ, nhưng thực hành thì không dễ tí nào. Bạn có thể tha thứ hoàn toàn cho ai bao giờ chưa? Hoàn toàn tha thứ và chấp nhận người ấy như bản thân họ như vậy. Không à? Có ai đã làm được điều ấy chưa? Chúng ta

luôn luôn có điều kiện kèm theo, luôn có chữ “Nếu” đi cùng.

Nhưng Đức Phật nói, các vị thánh đệ tử, những người tâm đã được giải thoát khỏi mọi ác ý, không còn đau khổ, phiền não, là những người có tâm từ, bi, hỷ, xả, vô lượng vô biên như thế. Sau một thời gian nhất định thực hành chánh niệm, tùy thuộc vào mức độ thực hành và mức độ thấy biết rõ ràng của bạn, tâm bạn sẽ được giải phóng khỏi những điều đó, không còn ác ý, không còn đau khổ, không còn phiền não, và rất thanh tịnh. Đó là điều thực tế. Bạn có thể thấy mình đang phát triển các phẩm chất nội tâm như thế nào. Bạn sẽ trở thành một con người tốt đẹp hơn. Bạn ngày càng tự tôn trọng bản thân mình hơn. Bạn cũng ngày càng yêu thương bản thân mình hơn. Đó quả thực là niềm hạnh phúc vô cùng lớn. Không gì có thể làm cho bạn hạnh phúc hơn thế. Đối với những người như thế, bốn điều an ổn mà Đức Phật nói có thể đạt được ngay trong kiếp sống này. Bốn điều an ổn đó là gì?

1. “Nếu có đời sau, hãy lưu ý đến chữ “nếu” ở đây, nếu có đời sau thì sẽ có quả của nghiệp thiện, nghiệp ác trở sanh, sau khi chết, ta sẽ tái sanh lên cõi thiện, cõi trời hoặc cõi người này”. Đây là an ổn thứ nhất vì ấy có được.

Nếu chúng ta không làm điều gì sai trái, nếu còn có kiếp sau, chúng ta sẽ được tái sanh nơi cảnh giới tốt đẹp.

***Cuộc sống của chúng ta phụ thuộc vào chất lượng tâm
của chính chúng ta.***

Với một cái tâm có chất lượng cao, với những phẩm chất tâm tốt đẹp, con người ta không thể rơi vào những cảnh giới thấp kém, đau khổ.

***Chất lượng của cuộc sống là sự phản ánh của chính nội
tâm chúng ta, thực ra cuộc sống thực tế của bạn là do
bạn tự tạo nên theo cách riêng của mình.***

Nếu chúng ta biết điều đó, thì chúng ta sẽ có quyền điều khiển cuộc sống của mình đến một mức độ nào đó, còn nếu chúng ta không biết, chúng ta sẽ không thể làm chủ được cuộc sống của mình. Chỉ có thể làm chủ được một chút, điều khiển được một phần, nếu bạn thực sự biết phát triển chất lượng tâm của mình, bạn sẽ thấy mình có thể làm chủ được khá nhiều cuộc sống của mình. Ngay trong kiếp sống này, tôi biết rất nhiều người, nhiều bạn bè của tôi, họ thực hành thiền rất thành tâm, rất sâu sắc trong tim. Bất cứ làm công việc gì, làm ăn kinh doanh, họ luôn luôn giữ gìn sự chân thực, sống như vậy, thực hành Pháp như vậy họ đã tu tập được rất nhiều phẩm chất tốt đẹp và cả lòng trung thực. Cuộc sống của họ ngày càng trở nên dễ dàng và đơn giản hơn.

Chúng ta cảm thấy khó mà sống được như thế bởi vì chúng ta không thực sự trung thực. Chúng ta không

thực sự chánh niệm. Nếu chúng ta thực sự trung thực và chánh niệm, cuộc sống sẽ rất dễ dàng và đơn giản. Cuộc sống của chúng ta là sự phản ánh của các trạng thái tâm.

2. “Nếu không có đời sau, không còn quả của nghiệp thiện, ác trở sanh, thời ở đây, ngay trong hiện tại, ta tự sống với tâm không oán, không sân, không phiền não, được an lạc”. Đây là an ổn thứ hai vị ấy có được.

Nếu không có đời sau, thì cũng không thể có quả của nghiệp thiện hay nghiệp ác trở sanh được, không có phước hay tội nữa. Mặc dù vậy, giữ tâm không oán, không hận, bằng những việc thiện làm được ngay trong kiếp sống này, bạn không có oán thù, bởi vì làm hại người khác sẽ gây thù oán. Tâm bạn vắng bóng mọi cảm xúc sân hận, không phiền não, khổ đau.

Những người thực hành chánh niệm, thực hành tâm từ, tâm bi, nhờ chánh niệm họ phát triển được sự hiểu biết sâu sắc và rõ ràng. Họ an lạc ngay trong hiện tại, ở đây và bây giờ. Họ hưởng được lợi ích từ chính pháp hành của mình, không phải đợi đến tận kiếp sống tương lai. Kiếp sau có hay không, không còn quan trọng. Bởi vì, nếu có kiếp sau, thì những gì bạn đang làm sẽ mang lại rất nhiều lợi ích, nếu sự thực hành đó mang lại lợi ích cho bạn trong kiếp sau thì cũng tốt, không vấn đề gì, bạn không cần lo lắng về điều đó. Nếu không có kiếp sau, cũng chẳng sao, ngay trong hiện tại này bạn đang được hưởng lợi ích rồi.

Đọc kỹ lại đoạn kinh này bạn sẽ thấy rõ điều đó. Một số người suy nghĩ sai lầm rằng nếu không có kiếp sau, tôi có thể làm bất cứ điều gì mà không sợ bị quả báo, bởi vì khi chết đi là hết, chẳng còn gì nữa. Nhưng hãy nhìn những người đó, trong hiện tại họ có thực sự hạnh phúc hay không? Họ có thể tự tôn trọng bản thân mình hay không? Họ có được người khác tôn trọng không? Tôn trọng nghĩa là đối xử với người khác như là một con người, một cách kính trọng. Bất cứ người nào làm việc bất thiện đều không có lòng tự trọng. Họ không thể tự tôn trọng chính mình. Người khác biết việc họ đang làm cũng không hề tôn trọng họ. Ngay cả những người không tin vào điều thiện, họ có tôn trọng những người làm thiện hay không? Bạn hãy thử cố gắng tìm hiểu cách mọi người hành xử, bạn sẽ biết điều đó.

3. “Nếu việc ác ta đã vô ý làm, nhưng không có tâm ác với bất cứ ai. Nếu ta đã không làm điều ác, sao ta phải chịu khổ đau được”. Đây là an ổn thứ ba vị ấy có được.

Trong cả hai trường hợp, không làm việc bất thiện và vô ý làm, tâm vị ấy hoàn toàn trong sạch. Có một số người nói rằng, kể cả khi bạn làm điều tốt, nó cũng chẳng có gì là tốt cả. Việc tốt chẳng có ý nghĩa gì, chẳng mang lại điều gì. Ngay cả khi bạn làm điều xấu, nó cũng chẳng làm sao cả, chẳng có cái gì là tốt, cái gì là xấu cả. Tôi đã từng nghe những loại lý luận như thế, ngay cả trong thời đại ngày nay. Thực ra đó quả là một quan điểm rất ngu ngốc. Nhưng ngay cả khi có

người cố thuyết phục bạn nghĩ như thế, bạn chỉ cần làm những gì lợi ích và tốt đẹp, cố gắng tránh những việc làm bất thiện, xấu ác, thì bạn sẽ không còn phải lo lắng về những gì mình đã làm nữa. Vậy, hãy cố gắng tìm ra con đường an toàn nhất cho mình. Nếu bạn cho mình là một người thông minh và trí tuệ, vậy hãy cố gắng tìm ra cách sống tốt nhất cho cuộc đời mình.

4. “Nếu việc ác ta không làm, dù là cố ý hay vô ý, ta quán xét thấy ta hoàn toàn thanh tịnh”. Đây là an ổn thứ tư vị ấy có được.

Đây là bốn điều an ổn mà bậc thánh đệ tử có được. Bằng những việc làm thiện, bạn sẽ không cần phải lo lắng điều gì. Dù nó có khiến bạn nghi ngờ rằng làm thiện có được hưởng tốt hay không, cũng không thành vấn đề.

Một số người bạn của tôi cũng hỏi tôi như vậy. Tôi có vài người bạn là những người vô thần, không theo tôn giáo nào cả. Họ không thực hành tâm linh, cũng không chấp nhận một giáo lý nào hết. Và họ hỏi tôi: làm sao bạn có thể tin vào những điều như thế. Làm sao bạn tin Niết Bàn là có thật? Làm sao bạn tin là có kiếp sau? Có người còn hỏi tôi: cần tu bao nhiêu lâu mới đắc đạo? Tôi nghĩ làm sao anh ta lại hỏi câu hỏi đó. Họ nói: nếu tôi biết mình thực hành trong vòng một tháng hay hai tháng thì đắc đạo, vậy thì tôi sẽ bỏ công sức ra tu. Nhưng nếu tôi chẳng biết chính xác bao giờ mới đắc đạo, vậy thì tôi chẳng muốn phí cuộc

đời mình đâu. Hãy xem lý luận của họ. Tôi nói với họ: “Các bạn ạ, ngay cả khi không có Niết Bàn, ngay cả khi không có kiếp sau, ngay cả khi những hành động thiện hay bất thiện chẳng mang lại quả báo phước hay tội gì, tôi vẫn thực hành chánh niệm, tôi vẫn cố gắng hết sức để trở thành một con người từ bi, yêu thương, tôi vẫn giữ tâm mình sáng suốt và thanh tịnh. Kiếp sau có hay không chẳng quan trọng, bởi vì tôi phát hiện rằng khi tâm sáng suốt và thanh tịnh, tôi rất bình an, tôi rất hạnh phúc. Không có chánh niệm, tâm suốt ngày bất an, xáo động vì những chuyện không đâu, không biết yêu thương và không có lòng nhân hậu, đó mới thật sự là khổ”.

Nhưng hãy hiểu cho tôi, đôi lúc tôi vẫn phạm sai lầm, ngay cả bây giờ, trong một số hoàn cảnh, mặc dù tôi có thể từ bi và thông cảm hơn, nhưng nhiều lần tôi đã từ chối không làm như thế, và tôi cũng đã nhiều lần hối tiếc về điều đó. Tôi có thể dành ra 5, 10 phút cho người ấy và cho họ cái họ thực sự đang cần. Họ muốn tôi quan tâm và chú ý tới họ một chút, nhưng tôi quá mệt mỏi và không muốn để ý đến họ. Tôi chỉ né tránh họ. Và rồi sau đó tôi tự cảm thấy mình thật không phải với họ, tôi cảm thấy đau đớn về điều đó. Chỉ có 5, 10 phút sẽ không ảnh hưởng quá nhiều. Làm sao tôi lại không thể dành cho anh ta một chút thời gian như mọi khi. Tôi muốn các bạn biết rằng chính bản thân tôi không phải lúc nào cũng luôn nhân hậu, không phải lúc nào cũng luôn yêu thương được tất cả mọi người. Đôi khi tôi cũng rất lạnh lùng. Nhưng dù sao,

mỗi khi tôi có tâm từ và lòng bi mẫn, tôi cảm thấy mình rất hạnh phúc. Điều đó thực sự làm cho tôi cảm thấy hạnh phúc và an lạc. Tôi thích điều đó, tôi thích sống như vậy.

Là một con người, chúng ta không thể hoàn hảo, nhưng mặc dù không hoàn hảo, ít nhất chúng ta cũng có thể chân thật. Chân thật, ý tôi là khi bạn không tốt, không nhân hậu, điều đó khiến bạn tổn thương, bạn cảm thấy rất đau lòng. Khi bạn tốt bụng, nó khiến bạn cảm thấy hạnh phúc. Bạn cảm thấy bạn đã trở nên một con người tốt đẹp hơn. Bạn hạnh phúc về điều đó. Mặc dù cũng có đôi khi bạn cảm thấy mệt mỏi, nhưng những tâm thiện đó làm cho bạn cảm thấy hạnh phúc và an lạc ngay trong hiện tại. Hãy cố gắng chánh niệm hơn, thông cảm hơn và sáng suốt hơn, điều đó sẽ làm cho chúng ta bớt sân hận, tăng thêm lòng từ bi.

Các vị Thánh đệ tử ấy, này người Kalama, với tâm không oán như vậy, với tâm không sân như vậy, với tâm không uế nhiễm như vậy, với tâm thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, vị ấy có được bốn an ổn này.

— Sự việc là như vậy, bạch Thế Tôn! Sự việc là như vậy, bạch Thiện Thệ! Các vị Thánh đệ tử ấy, bạch Thế Tôn, với tâm không oán như vậy, với tâm không sân như vậy, với tâm không uế nhiễm như vậy, với tâm thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, vị ấy có được bốn an ổn này.

Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Bạch Thế Tôn, như người đứng đứng những gì bị quăng ngã xuống, hay bày ra những gì bị che kín, hay chỉ đường cho người bị lạc hướng, hay cầm đèn sáng vào bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh pháp đã được Tôn giả Gotama dùng nhiều phương tiện thuyết giảng. Chúng con nay xin quy y Thế Tôn, quy y Pháp, quy y chúng Tỳ-khưu. Mong Thế Tôn nhận chúng con làm đệ tử cư sĩ, từ nay cho đến ngày mạng chung, chúng con xin trọn đời quy ngưỡng.

Đây là phần kết của bài kinh. Bạn thấy đấy, Đức Phật rất thực tế, Ngài không nói về thế giới này hay thế giới khác và bắt mọi người phải tin theo. Ngài nói về những điều rất thực tế, giữ 5 giới, phát triển chánh niệm, tâm từ, tâm bi. Chúng ta hãy cố gắng chánh niệm, cố gắng chú ý.

Tuần trước, tôi có giảng tóm tắt về kinh Tứ Niệm Xứ. Nếu bạn đọc bài kinh Tứ Niệm Xứ, nhiều chỗ bạn lại thấy có một từ thường xuyên được lặp đi lặp lại. Từ đó là từ *Pajānati*, nghĩa là tỉnh giác. Khi bạn hay biết mình – đó là tỉnh giác. Khi đang đi, bạn hay biết rõ mình đang đi, tức là bạn chú ý vào tâm mình và toàn bộ cơ thể khi đang đi. Khi bạn ăn cũng thế, bạn chú ý vào thân và tâm của mình. Bạn ăn như thế nào? Ăn chỉ vì muốn ngon? Ăn với tâm tham, tâm sân hay tâm si? Cảm giác tâm mình khi ăn thế nào? Cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu. Hãy chú ý. Đức Phật dạy như thế. Bạn biết không, tất cả những gì bạn cần làm là chú ý tới bất cứ cái gì đang diễn ra trong hiện tại và

hay biết nó đúng như nó đang diễn ra.

Bạn không phải tin vào một cái gì hết. Chỉ cần biết sự việc như nó đang diễn ra. Đây là cảm giác dễ chịu. Đây là cảm giác khó chịu. Đây là cảm xúc. Đây là cảm xúc yêu thương. Đây là cảm xúc từ bi. Bất cứ cái gì diễn ra, hãy nhìn vào nó và xem nó là cái gì. Thực ra không cần phải tin, rất thực tế, rất đơn giản. Cả bài kinh này sử dụng từ tính giác. Và khi suy nghĩ, bạn cũng hay biết mình đang suy nghĩ. Khi có suy nghĩ tham khởi lên, bạn hay biết rằng đây là suy nghĩ tham. Bạn hay biết nó, bạn không kiểm soát nó. Đừng tự làm khó mình và làm mọi thứ phức tạp lên, đừng bắt mẫn hay khó chịu vì điều đó. Khi bạn cảm thấy khó chịu với nó, bạn sẽ thất vọng. Thất vọng thực chất nghĩa là sân. Ngay cả khi điều đó đã diễn ra, bạn vẫn tiếp tục chú ý đến nó. Đây là thất vọng, bạn thất vọng về tâm tham ấy. Và còn thất vọng vì mình đã thất vọng nữa. Trói buộc lại chồng thêm trói buộc. Chúng ta luôn phản ứng, phản ứng rồi lại phản ứng nữa, nhưng nếu bạn cứ kiên trì quan sát thì một ngày nào đó bạn sẽ có thể quan sát mà không bị phản ứng nữa. Khi đó bạn sẽ được tự do để quan sát. Tự do để học hỏi là điều rất quan trọng. Bạn cần phải được tự do để quan sát. Bạn không dính líu vào nó, không liên quan đến nó. Bạn không còn phản ứng nữa. Đó chính là một loại tự do, một loại tự do rất quan trọng. Bạn được tự do để quan sát (mà không bị phản ứng chọc phá quá trình quan sát nữa).

Cám ơn các bạn đã lắng nghe tôi lâu như vậy và chú ý như vậy. Tôi cũng rất thích điều đó, theo cách riêng của mình, và còn một điều nữa tôi muốn nói. Có một số thứ trong cuộc đời mà bạn sẽ không thể hiểu nếu không tự mình trải nghiệm, và điều đó cần phải có sự nỗ lực, tinh tấn. Những thứ đó là gì? Đó là kinh nghiệm thiền. Không ai có thể dạy bạn được cả. Bạn phải thực hành đi, thực hành lại nhiều lần, để ngày càng trở nên chánh niệm hơn, và bạn sẽ kinh nghiệm được nó. Chánh niệm nghĩa là gì, tự do nghĩa là gì, sáng suốt là như thế nào, nhìn mọi sự thật rõ ràng và sáng suốt là ra sao. Vì vậy có những thứ bạn sẽ không bao giờ hiểu trừ phi tự mình kinh nghiệm nó, và nó sẽ chẳng bao giờ đến nếu bạn không cố gắng. Chính vì vậy Đức Phật dạy chúng ta: “Hãy chuyên cần tinh tấn, chớ có dễ dãi”. Suốt cả ngày, từ khi bạn mở mắt thức dậy cho đến khi rơi vào giấc ngủ, đó đều là thời gian bạn hành thiền. Vì vậy, hãy cố gắng hết mình.

Đầu tiên, hãy học thiền ở một nơi nào đó, giống như chỗ này, ở một chỗ đặc biệt, một tư thế đặc biệt. Bạn hãy thật thư giãn, đặt tay bạn thoải mái, bất cứ chỗ nào bạn muốn đặt, giữ lưng thẳng, nhưng đừng thẳng cứng người, thẳng nhưng phải thả lỏng và thư giãn. Cố gắng ngồi thẳng và thật thoải mái. Giữ đầu ở một vị trí thoải mái, không ngửa ra sau quá mức, thẳng và thả lỏng, điều quan trọng là cũng phải để hai tay của bạn thật thả lỏng. Có một số người gồng cứng tay hoặc bắt hai tay vào nhau thật chặt, đừng làm như thế, hãy thả lỏng thoải mái. Đừng để cho bất cứ một

bộ phận nào trong cơ thể căng thẳng một cách không cần thiết. Nếu bạn muốn đặt hai bàn tay lên nhau ở trong lòng, thì cứ việc đặt, để hai tay thật mềm, nhẹ nhàng, không dùng lực, không để căng cứng. Và hãy giữ cho vai mình thật thả lỏng, thư giãn, bởi vì vai của hầu hết chúng ta đều rất căng cứng, chúng ta có thói quen co rút vai mình. Có người thì một bên vai rút nhô lên, có người thì rút cả hai vai. Có người còn nói khi ngồi hai vai tôi co rút, nhô lên đến tận gần tai. Quá căng cứng, không thể xả bỏ và thả lỏng.

Hãy buông lỏng và thư giãn toàn thân. Điều rất quan trọng khi hành thiền là bạn phải thư giãn, tỉnh táo một cách thư giãn và thoải mái. Giữ cho thân mình thư giãn, nhưng phải giữ cho tâm mình tỉnh táo và luôn an trú trên đề mục thiền càng liên tục càng tốt. Đối với những người mới bắt đầu, đề mục thiền cơ bản nên là hơi thở. Bạn cũng có thể chọn bất cứ đề mục nào khác mà bạn thích. Một số người thích quan sát chuyển động phồng – xẹp của thành bụng hay của lồng ngực khi thở, cũng được.

Bất cứ những gì đang diễn ra trong cơ thể bạn một cách tự nhiên đều là đề mục thiền, miễn là đề mục ấy rõ rệt nhất, chiếm ưu thế nhất.

Trước hết hãy hít vào thở ra thật sâu vài lần, hít thở sâu vài lần như thế sẽ khiến cho tâm bạn tỉnh táo hơn. Chú ý đến luồng không khí xúc chạm vào lỗ mũi, xúc chạm vào khu vực ngay bên ngoài lỗ mũi. Khu vực

tam giác ngay cửa lỗ mũi, hãy cảm nhận luồng không khí ra vào, mát khi hít vào, ấm ấm khi thở ra, chỉ cảm nhận nó chứ đừng suy nghĩ về nó.

Bây giờ, hãy rà soát qua toàn bộ cơ thể, từ đỉnh đầu xuống đến tận ngón chân, cảm nhận bất cứ cảm giác nào đang có mặt trên thân, chú ý đến từng cảm giác. Có chỗ nóng, có chỗ căng cứng, hãy điều chỉnh một tư thế ngồi thích hợp để bạn có thể ngồi lâu một chút... Bởi vì ít nhất bạn cũng có thể ngồi yên được từ 15 đến 20 phút. Một số người tâm rất bất an, bởi vì bất an nên họ lo lắng rất nhiều thứ. Họ không yên không phải vì đau, mà không yên bởi vì tâm bất an.

Hãy ngồi theo một tư thế thích hợp, hít thở sâu vài lần và chú ý. Làm như vậy trong vài phút, bạn không cần phải lo lắng mình sẽ ngồi được bao lâu, nếu bạn muốn, bạn có thể ngồi được rất lâu. Hít vào thật sâu, thở ra hết, hít vào, thư giãn toàn bộ cơ thể, thở ra, buông lỏng và thư giãn toàn thân... Sau đó hãy để hơi thở bình thường, chúng ta tiếp tục chú ý hơi thở và cảm giác trên thân mình như vậy, cho đến khi đủ thì xả thiền.

Hỏi & Đáp

Bạch Ngài, con đang rất bất an. Con có cần phải đợi cho đến khi tâm hết bất an, bình tĩnh trở lại thì mới nên ngồi thiền không?

Nếu bạn nghĩ rằng: hiện giờ tôi đang rất bất an và bức xúc, tôi sẽ không hành thiền. Có thể sau khi hết bất an tôi sẽ hành thiền. Làm như vậy là bạn đang ra một quyết định rất nguy hiểm. Bởi vì bạn đang bất an, đang thất vọng và buồn bực, chính vì vậy hành thiền rất quan trọng đối với bạn. Khi bất an bạn sẽ phạm rất nhiều sai lầm. Vậy hãy tiếp tục hành thiền.

Bạch Ngài, con đang cảm nhận thấy một động lực, một sự thúc giục rất lớn đang dần dần lớn mạnh trong tâm con. Sức mạnh tâm linh đó đang khiến cuộc sống của con thay đổi, và đôi lúc cũng khiến con cảm thấy bối rối. Con thực sự mong muốn đi theo con đường phát triển tâm linh đó, nhưng cũng còn những băn khoăn về những thay đổi trong cuộc sống của mình. Con muốn xin Ngài cho con một lời khuyên và sách tấn.

Điều quan trọng nhất là con không được cố gắng kiểm soát hay chống đối, điều này rất quan trọng, và không đánh giá phán xét hay tự chỉ trích bản thân

mình. Những lời khuyên này Thầy đã cho đến rất nhiều người. Và có lẽ Thầy đã từng viết về nó nữa.

Bởi vì, con biết đấy, trong cuộc sống chúng ta luôn luôn cố gắng kiểm soát mọi thứ. Chúng ta thích kiểm soát tất cả mọi việc. Nhưng càng cố kiểm soát, chúng ta lại càng mệt mỏi, kiệt sức và phiền não. Chúng ta có thể kiểm soát được một số thứ, nhưng rất ít ỏi, con phải hiểu và chấp nhận điều đó. Và chúng ta thường chống đối quá nhiều. Chúng ta xua đuổi quá nhiều thứ, ngay cả bản thân Thầy đôi khi vẫn làm điều đó. Tiếng ồn chẳng hạn. Khi phải nghe tiếng ồn, chúng ta muốn tống khứ nó đi. Chúng ta muốn xua đuổi nó: “Tôi không thích tiếng ồn đó, tôi không thích”. Chính điều đó làm cho mình mệt mỏi. Bởi vì xung quanh con luôn có rất nhiều người, rất nhiều tiếng ồn. Khi con chống đối lại tất cả mọi người, con sẽ kiệt sức, con luôn đánh giá phán xét: cái này không tốt, cái kia không hay...

Tất nhiên, trên đời có những điều tốt và cả những điều không tốt. Nhưng khi chúng ta đánh giá phán xét nó, tâm chúng ta sẽ ngập đầy những cảm xúc (giận, hờn, buồn, vui, yêu, ghét...), và chính những cảm xúc đó không tốt đối với con. Chúng ta phải đánh giá sự việc bằng trí tuệ (paññā). Chúng ta biết điều đó là không tốt, nhưng chúng ta không phiền não vì điều đó. Vì vậy, biết sự việc đó không tốt, nhưng không khởi phiền não vì nó, điều này rất quan trọng. Và hãy để tiến trình phát triển tâm linh đó diễn ra một cách tự

nhiên. Đừng cố gắng quá mức. Nhưng hầu hết các vị thầy đều nói : “Hãy thực hành thật cố gắng, thật chăm chỉ”. Nhưng Thầy chỉ nói một điều này: “Hãy chú ý, chú ý, luôn luôn chú ý”. Chỉ cần chú ý, đừng cố gắng ép mình quá mức. Việc mà con cần chăm chỉ làm chỉ là chú ý, không cần điều gì khác. Đó chính là trí tuệ.

Thầy muốn con nói chuyện và trao đổi với con gái thầy. Con gái thầy có thể nói với con nhiều thứ hơn. Thầy đã làm một nhà sư hơn 40 năm rồi. Đó là một cuộc sống rất khác biệt. Con gái thầy, nó làm việc ngoài xã hội, làm rất nhiều việc, tiếp xúc với cuộc sống, với thế giới xung quanh. Có rất nhiều vấn đề phải giải quyết mỗi ngày. Chính vì vậy hai chị em có thể có nhiều kinh nghiệm để trao đổi và tâm sự với nhau hơn.

Con năm nay bao nhiêu tuổi rồi?

Dạ, bạch Ngài, con 30 tuổi ạ.

Con gái thầy lớn hơn con mười mấy tuổi. Chị ấy cũng thực hành pháp. Chị ấy thực hành thiền từ năm 16 tuổi, thầy nghĩ như vậy. Đúng không nhỉ? Con bắt đầu hành thiền từ năm 16 tuổi đúng không?

À, chị ấy nói là không phải từ năm 16 tuổi. Mà năm 16 tuổi chị ấy bắt đầu nhận ra được những điều này, điều nọ diễn ra trong tâm chỉ là các suy nghĩ. Chị ấy nhận ra mình có rất nhiều loại suy nghĩ khác nhau. Chị ấy

nói chị ấy nhớ được rất nhiều thứ. Chị ấy tỉnh dậy giữa đêm khuya, khi mọi người đã ngủ say. Chị ấy bắt đầu suy nghĩ và nhận ra: “A, đó chỉ là một suy nghĩ. Rất đơn giản”.

Khi con chú ý đến tâm mình và con biết rằng có một suy nghĩ đang diễn ra trong đó. Đó chính là sự khởi đầu của thiền tập. Thiền tập tiến triển rất chậm chạp, chậm chạp và dần dần. Thầy chẳng bao giờ thúc giục con gái thầy, Thầy chẳng bao giờ nghĩ đến việc phải thực hành thật tích cực, chỉ cần chú ý, một cách thật kiên nhẫn, và để chánh niệm lớn dần lên một cách tự nhiên.

Giống như việc trồng cây, con thấy đấy, con chỉ cần trồng cây xuống đất, tưới tẩm, cho phân bón, không cần nhiều quá. Nhiều phân quá cây sẽ chết, đúng không. Con hiểu không? Con tưới nước cho nó nữa. Chỉ vừa đủ, đừng quá nhiều. Con bón phân, và nếu nó cần chỗ rễ bám thì con đưa nó vào chỗ có bóng râm. Nếu nó cần thêm ánh sáng mặt trời, thì con lại đưa nó ra ngoài một chút. Rồi con chỉ cần đợi cho nó lớn. Giống như vậy thôi. Nhưng thầy thấy nhiều “ông chủ” nói rằng: “Phải tu thật tích cực! Tích cực cho đến tận lúc chết”. Quá nhiều áp lực, và nó sẽ làm con cảm thấy kiệt sức. “Tôi phải thực hành tích cực hơn, tích cực hơn nữa, tích cực nữa”.

Chỉ chú ý thôi thì rất thú vị. Và nếu con yêu thương và chăm chút mấy con mèo con thì sẽ thấy. Chúng ta

nuôi chúng, chăm sóc chúng thật tốt và để cho chúng lớn lên một cách tự nhiên. Cũng y như vậy, con phải kiên nhẫn với chính bản thân mình. Hãy hiểu mình và biết chấp nhận, chấp nhận chính bản thân mình. Hãy quan sát tâm mình và xem nó cần gì, hỗ trợ đầy đủ cho nó. Hãy quan sát tâm mình và chấp nhận, quan sát một cách tử tế, một cách thật kiên nhẫn và yêu thương. Và đừng vội vàng, vội vàng là vô ích, bởi vì vội vàng làm cho tâm mình bất an và phiền não. Hãy tin điều đó. Hãy thực hành chánh niệm, biết mình mỗi ngày, ở bất cứ nơi nào, bất cứ lúc nào. Hãy chú ý tới thân và tâm của mình và xem: Cái gì đang diễn ra? Chỉ một câu hỏi duy nhất: Cái gì đang diễn ra. Đừng hỏi tại sao, cũng đừng hỏi như thế nào. Những điều đó sau này sẽ tự đến cùng với trí tuệ. Còn bây giờ thì chỉ cần biết: “Đó là cái gì?”.

Con có hiểu điều Thầy vừa nói không? Thứ tiếng Anh rất đơn giản. Con có thực hành trong cuộc sống hàng ngày không?

Dạ, bạch Ngài, con có thực hành trong cuộc sống.

Điều đó rất quan trọng. Ngay cả khi con sân, hận, đau khổ, hay những cảm xúc rất mạnh, chỉ đơn giản quan sát, đó là việc con gái Thầy làm trong mọi lúc. Bởi vì, sống trên thế giới này, không khởi sân, giận là điều rất khó. Đúng không? Khi con sân, con làm gì? Đừng tự áp đặt mình rằng: “Ồ, đừng có sân”. Nó xảy đến một cách tự nhiên. Hãy thông thả, ngồi xuống và quan sát

cơ thân của mình. Đừng cố vượt qua nó, đừng cố xua đuổi nó đi, chỉ nhìn, nhìn và nhìn. Sau một thời gian, con sẽ phát triển được chút trí tuệ. Và chính trí tuệ đó sẽ làm những việc cần làm. Không phải là bản ngã, cái tôi của con, con không thể làm điều đó bằng cái tôi, cái bản ngã được, chỉ có trí tuệ mới làm điều đó. Và với sự trợ giúp của chánh niệm, trí tuệ sẽ phát triển, và nó sẽ làm những việc cần phải làm, những việc đáng làm. Vì vậy, hãy thực hành chánh niệm ở mọi nơi, nhất là ở trên đường. Ở nhà, con có sự yên tĩnh, bình an và thoải mái, khi ngồi thiền, con sẽ chỉ quan sát được sự bình yên và tĩnh lặng đó, hoặc chỉ quan sát được bất kể những gì đang diễn ra hoặc con nghĩ là đang diễn ra trong tâm. Khi ra ngoài, con nổi giận, và đó là cơ hội tốt để con quan sát được cơn giận của mình. Vì vậy, bất cứ cái gì đang diễn ra, đó đều là đề mục để hành thiền. Thầy đã viết về vấn đề này trong rất nhiều cuốn sách, nhưng hầu hết là bằng tiếng Miến Điện.

Thực hành chánh niệm thực ra rất đơn giản. Thầy nghĩ là con đã đọc bản dịch kinh Tứ Niệm Xứ bản tiếng Anh do thầy dịch ra từ tiếng Pali rồi, đúng không?

Vâng, con đọc rồi ạ. Bản dịch ấy tương đối khác với các bản dịch khác, nhưng con thấy nó rất rõ ràng, nhất là những đoạn Thầy giải thích phía dưới.

Hơi khác một chút ở một số đoạn. Thầy dịch bài kinh đó từ lâu rồi, khoảng năm 1985 — 1986, thầy không

nhớ rõ lắm. Từ rất lâu trước kia, với sự giúp đỡ của một vị sư người Úc, vị sư này về sau đã hoàn tục. Hai người mỗi ngày chỉ dịch vài câu, rất chậm, dịch từng câu, từng câu một rất chậm và cẩn thận. Con còn nhớ thầy đã nói về “*Pajanati, pajanati*” (nghĩa là tỉnh giấc). *Pajanati* – tỉnh giấc nghĩa là hay biết – không có gì hơn thế. Bất cứ cái gì diễn ra – con cũng đều hay biết. Sau một thời gian, con cũng biết rằng mình đang hay biết nữa. Điều đó rất rất quan trọng, bởi vì thực sự không phải là con hay biết, mà là tâm biết. Nó là tự nhiên, tự nhiên biết, chứ không phải một cái bản ngã, một cái tôi nào hay biết cả. Vì vậy, nếu con thực sự hiểu được kinh Tứ Niệm Xứ, thì chẳng có cái gì là khó hiểu nữa cả. Nó rất đơn giản và rõ ràng.

Con có một đứa con gái, năm nay cũng đã lớn, con và nó cũng ít khi được gặp nhau, cả năm gặp nhau chỉ 1-2 lần. Bởi vì nó sống rất xa nơi con ở, nó sống ở nước ngoài. Hai cha con rất yêu thương nhau, mỗi khi chia tay nó đều khóc, nhưng luôn cố giấu đi những giọt nước mắt. Con không biết mình có thể làm được gì cho nó? Con muốn dạy nó về chánh niệm, về tâm, về Phật Pháp, về cách sống ở trên đời, nhưng cảm thấy thật là khó. Có đôi khi con nghĩ, điều duy nhất con có thể làm được cho con gái con chỉ là hết lòng yêu thương nó thôi, Thầy ạ.

Con có thể hướng dẫn con gái con một cách thật nhẹ nhàng để ngày càng hiểu rõ hơn về những gì nó đang suy nghĩ hay cảm nhận. Đừng cố làm điều gì đặc biệt cả. Khi con gái Thầy còn nhỏ, nó thường đến và kể với Thầy rất nhiều chuyện, bất cứ chuyện gì, bởi vì nó

còn rất nhỏ. Nó kể chuyện ở trường, chuyện ở nhà. Thậm chí, có khi ông nói điều này điều kia làm cho nó buồn, giận, Thầy chỉ lắng nghe, lắng nghe nó. “Con nghĩ thế nào?”, và nó kể cho Thầy nghe rằng nó cảm thấy ra sao. Diễn đạt được những tình cảm và những cảm xúc của mình là điều rất quan trọng. “Con đang cảm thấy như thế nào?”. Bất cứ lúc nào, đây là điều rất quan trọng.

Chính cảm xúc là cái kiểm soát chúng ta. Một suy nghĩ không kèm cảm xúc sẽ không thực sự kiểm soát con được. Nhưng một suy nghĩ đi kèm cảm xúc sẽ có rất nhiều sức mạnh để kiểm soát con. Vì vậy, khi con chú ý hơn đến cái con đang cảm nhận, thì dần dần, càng chánh niệm, con sẽ càng ý thức hơn về bản thân mình, và càng ít bị nó kiểm soát hơn. Cảm xúc đó sẽ không kiểm soát được con nữa.

Rồi sau một thời gian, Thầy hỏi nó: “Con có biết tại sao ông nói những điều làm con bực mình như thế không?”, và nó bắt đầu suy nghĩ: “Tại sao ông lại nói với mình như thế nhỉ? Tại sao?”. Ah, có một điều là ông luôn luôn nói kiểu như thế... nhưng thực sự không phải là ông tức giận, đó là cách nói của ông. Nhưng mọi người cứ nghĩ rằng ông lúc nào cũng giận dữ. Nhưng mà không phải lúc nào ông cũng giận. Đó chỉ là phong cách nói chuyện của ông. Cách nói chuyện của thầy cũng giống như thế, rất mạnh mẽ, có khi gay gắt... Khi hiểu được điều đó, tâm nó trở nên bình tĩnh trở lại. Và đôi khi nó nói: “Ồ, có thể điều

ông nói cũng đúng, có phần đúng”. A, đúng rồi, có phần đúng. Tất cả mọi người đều có phần đúng, có phần đúng và có phần sai. Tất cả chúng ta đều như vậy cả.

Vì vậy, cần hiểu người khác, hiểu chính mình và các cảm xúc của mình, hiểu tại sao mình buồn bực và thất vọng, và khi đã hiểu chính mình thì tâm con sẽ bình tĩnh trở lại. Điều đó rất quan trọng. Cách tốt nhất để vượt qua bất cứ một vấn đề tâm lý nào là đầu tiên hãy chú ý quan sát để hiểu nó. Rồi vấn đề sẽ biến mất một cách từ từ, chứ không thể ngay lập tức được. Một số vấn đề còn kéo dài đến hàng năm, nhiều năm trời, cho dù chúng ta vẫn tiếp tục chú ý. Nó cần một thời gian rất dài để vượt qua. Và khi con hiểu biết được người khác, thì sẽ có sự tha thứ và thông cảm. Khi thực sự thấu hiểu, con sẽ tha thứ. Và quả thật ông cũng có đôi lúc bực mình thật. Thầy có nhiều thứ mà ông ấy không thích, điều đó cũng là một hiểu biết rất đơn giản, và chúng tôi vẫn sống hoà hợp với nhau được.

Có khi nó nói: “Ở nhà con là chủ”. Nó muốn làm chủ nhà, muốn là một người đặc biệt, nó muốn sống theo cách riêng của nó. Ờ, được, thầy nói, “Con thấy đấy, có bao nhiêu là người, con không thể lúc nào cũng có được điều mình muốn đâu”. Điều đó còn phụ thuộc vào cả tính cách của chúng ta nữa: cách chúng ta quan hệ với mọi người, cách chúng ta phản ứng với mọi người, hoàn cảnh của chúng ta và phụ thuộc vào cả việc chúng ta là ai nữa. Thầy hiểu điều đó. Thầy cũng

từng có và vẫn có rất nhiều khuyết điểm. Thầy không tự hào về điều đó và vẫn tự cười bản thân mình.

Đối với những người khác thì điều đó không quan trọng, họ sẽ quên ngay. Nhưng thầy thì suy nghĩ rất sâu sắc và nghiêm túc và vì vậy mà thầy thường thất vọng. Vì vậy thầy biết mình là con người rất nghiêm túc. Nhưng nếu có ai đó bảo thầy rằng đừng có nghiêm túc như thế, thầy sẽ nói KHÔNG ngay lập tức. Thầy sẽ vẫn nghiêm túc, thầy suy nghĩ nghiêm túc và sâu sắc, chính vì vậy mà thầy mới trở thành một nhà sư. Nếu không sâu sắc và nghiêm túc, thì rốt cuộc thầy cũng sống như những người bạn ngày xưa của thầy, hưởng thụ cuộc sống đời thường. Thầy không sống một cuộc đời tầm thường như thế. Nhà sư là những con người khác bình thường. Bởi vì thầy thường nhìn mọi việc một cách sâu sắc và nghiêm túc, nên đôi khi thầy nghĩ những điều đó (cuộc sống đời thường) là không thể chấp nhận được. Nó không phải là cách sống mà mình muốn sống. Và chính điều đó đã giúp Thầy thực hành Pháp và trở thành một nhà sư. Thầy đã sống gần nửa thế kỷ trong cuộc đời xuất gia rồi. Vì sao? Bởi vì thầy không thích cuộc sống tầm thường ngoài đời đó... nó vô nghĩa quá! Mọi người đều để tiền bạc, vật chất, dính mắc... chi phối và kiểm soát tâm mình. Điều đó thật vô nghĩa! Con không bao giờ có hạnh phúc được theo cách sống đó. Nhưng những người bình thường thì lại thích sống như thế.

Có lúc con sẽ thấy, thất vọng cũng là một loại trí tuệ.

Con thất vọng bởi vì con biết rằng điều đó là không đúng, không tốt. Nhưng mà con cũng phải quán sát cả điều này nữa, bởi nếu không con sẽ trở nên ngā mạn, để cái tôi xen vào trong đó. “A, tôi sẽ sửa lại mọi thứ cho đúng, tôi sẽ sửa tất cả mọi người”. Con không thể làm điều đó, không thể được, thậm chí con cũng không thể làm điều đó với chính mình. Con thất vọng, “Ừ, cái đó thật là dở, thật là đáng thất vọng!”. Con sẽ học được những điều rất quan trọng, rất lợi ích chỉ khi con hiểu được rằng con sẽ trở thành một con người trí tuệ, một con người chân chánh, hạnh phúc và bình an. Con không thể che dấu, hoặc chạy trốn nỗi thất vọng. Nếu con chạy trốn nó, con sẽ còn phải tiếp tục sống vô nghĩa như thế suốt cả cuộc đời. Con sẽ không bao giờ có thể vượt qua được nó nữa. Vì vậy hãy phơi bày nó ra, hãy để nó lộ diện và nhìn thẳng vào nó. Nhìn một cách kiên nhẫn và với tình thương nữa, ngay cả khi con tức giận, hãy nhìn cái tâm ấy như thể đó là một đứa trẻ con, một đứa bé dễ thương.

Giống như con gái Thầy, nó đến và mách với Thầy: “Ông mắg con thế này, thế kia”, hãy nhìn đứa bé của con mà xem, nó là một đứa trẻ. Cũng như vậy, khi con tức giận, hãy nhìn cái tâm đó. Cái tâm đó là một đứa trẻ con, đừng đánh nó. “Kể cho cha xem tại sao con tức giận thế?”. Hãy nhìn nó, nhìn nó, quán sát nó cả một thời gian dài. Chính việc nhìn được tâm mình như vậy, thì đó đã là một cái tâm trưởng thành. Vì vậy, khi con có chánh niệm, biết mình, con là một người trưởng thành, khi con không biết mình, con chỉ

là một đứa trẻ con.

Con cũng mong muốn được sống gần con gái con nhiều hơn. Hai cha con con sống xa nhau quá, chẳng mấy khi được gặp nhau.

Con hãy suy nghĩ và trao đổi về điều đó với con gái con, cố gắng tìm một nơi nào đó cho nó để nó có thể sống và học hỏi để phát triển. Con chỉ có một đứa con gái, Thầy có những hai đứa. Nhiều hơn con một đứa nữa kia. Từ khi còn nhỏ, chúng nó sống với ông bà, ở rất xa, còn Thầy thì ở một nơi khác cũng rất xa chúng nó, nhưng trong lòng Thầy lúc nào cũng có chúng nó. Thầy yêu thương nó, yêu thương cả hai đứa con của Thầy, và giúp chúng nó học chánh niệm. Đó là một loại hình giáo dục vô cùng quan trọng. Chánh niệm cũng là một loại hình giáo dục. Nó giúp chúng ta tìm hiểu chính mình, tìm hiểu về thân và tâm mình, về mọi thứ. Tiến trình đó diễn ra một cách chậm chạp, dần dần qua nhiều năm tháng. Hãy thông thả mà làm con ạ, con thấy đấy, con còn rất nhiều thời gian phía trước, hãy luôn ghi nhớ điều đó trong tâm và nói chuyện, tâm sự nhiều với con gái con.

Hai cha con có thường xuyên liên lạc với nhau không?

Dạ có. Con và con gái con thường xuyên nói chuyện với nhau qua điện thoại. Cũng giống như Thầy, con luôn luôn lắng nghe nó kể chuyện.

Tốt, hãy lắng nghe, lắng nghe nhiều. Trước tiên là hãy lắng nghe.

Con hy vọng là khi nó lớn lên, con có thể dạy dỗ nó được nhiều hơn. Hai cha con con sống xa nhau quá, nó sống ở nước ngoài, nói tiếng nước ngoài và hấp thụ nền văn hoá ngoại quốc. Sự giao tiếp, nói chuyện về những vấn đề sâu sắc hơn ngày càng trở nên khó khăn. Nhưng con sẽ cố gắng tìm ra một cách nào đó để dạy nó về chánh niệm.

Một điều nữa là... con xuất gia làm một nhà sư không phải để làm một người thầy dạy dỗ mọi người, nhưng đến giờ thì con không thể tránh được chuyện đó. Con thực sự mong muốn được sống độc cư trong rừng trong suốt quãng đời còn lại, người không biết mặt, đời chẳng biết tên, một cuộc sống bình an và tĩnh lặng để tu tập. Nhưng con không thể tránh né được tất cả mọi người. Họ cứ tìm đến và bởi Pháp, xin được học, xin được hướng dẫn tu tập chánh niệm... con không nở lòng từ chối.

Thầy rất hiểu con, rất hiểu chuyện đó.

Thầy cũng chưa bao giờ muốn trở thành một người Thầy cả. Thầy chỉ muốn sống một mình trong rừng suốt cả cuộc đời còn lại. Đó là ước mơ của thầy. Nhưng như con nói đấy: “Con đã học hỏi được nhiều điều và khi gặp gỡ mọi người, con cũng muốn chia sẻ điều đó với họ”. Việc đó là việc tốt, một việc rất quan

trọng. Học chánh niệm và nói về chánh niệm mỗi khi Thầy gặp gỡ mọi người, đó cũng chính là lúc Thầy đang tu tập chánh niệm. Ngay cả khi đang nói chuyện về chánh niệm, Thầy cũng không nghĩ rằng mình đang thuyết Pháp, giảng đạo. Thế nào là thuyết Pháp? Thầy chỉ đang nói chuyện với các bạn của mình. Đó không phải là một bài thuyết giảng.

Nhưng rồi họ bắt đầu ghi âm lại các bài nói chuyện ấy và in ra thật nhiều bản. Thầy nói đừng làm điều đó. Nhưng họ nói: “Chúng con nghe Ngài nói xong rồi lại quên, vì vậy phải ghi âm và nghe đi nghe lại để hiểu kỹ hơn. Vì vậy chúng con cần ghi âm lại, chỉ là một cuốn băng ghi âm nhỏ thôi mà”.... Vậy là họ ghi âm lại... và rồi sau đó còn in ra nhiều bản nữa và bắt đầu bán các băng ghi âm. Thầy không thể nào bắt họ dừng lại được. Khi mọi người đến, chủ đề Thầy thực sự muốn nói chỉ là chánh niệm... mọi người tiếp tục đến nói chuyện và ghi âm lại, và trước khi Thầy biết những chuyện đó, thì Thầy đã bị trở thành một nhà sư nổi tiếng mất rồi.

Thế rồi một ngày, một vị sư bạn nghe băng ghi âm buổi nói chuyện của Thầy và chép lại, mang đến cho Thầy xem. Thầy thấy có rất nhiều lỗi, nhiều chỗ không chính xác, không đúng với những gì Thầy nói. Thế là họ nói: “Vậy thì Ngài sửa lại những chỗ sai đó hộ con”. Thầy sửa rồi đưa lại. Thế là họ bắt đầu in ra thành những cuốn sách... Thầy hoàn toàn không có ý định làm những việc đó.

Vì vậy, trường hợp của con cũng giống Thầy thôi. Con mơ ước được sống một cuộc đời bình yên và tĩnh lặng, một mình ở trong rừng trong suốt quãng đời còn lại. Rất tốt, rất tốt! Hãy luôn giữ niềm mơ ước đó con ạ. Nó sẽ chẳng bao giờ thành hiện thực đâu. Nhưng con hãy giữ ước mơ ấy.

Con sẽ phải trở thành một vị thầy, dù con có muốn hay không. Bởi vì mọi người cần điều đó. Mọi người cần những vị thầy mà bản thân họ không muốn làm thầy. Ở ngoài kia có vô số người đang khao khát làm thầy thiên hạ. Chỉ có một số rất rất ít những người không muốn trở thành thầy người khác. Một người bạn của Thầy có lần nói đùa rằng: “Chúng tôi chỉ muốn tìm những vị thầy chẳng muốn làm thầy người khác”.

Đúng là như thế, cuộc đời là như thế mà. Người Miến Điện có câu nói rằng: “Khi bạn không muốn gì, thì bạn sẽ có rất nhiều” và “Khi không còn mong muốn mình đẹp, bạn sẽ là người đẹp”, “Khi không muốn là người nổi tiếng, nhất định bạn sẽ phải nổi tiếng”. Dù con có cố cách nào để không trở thành người nổi tiếng, thì cuối cùng con vẫn phải là người nổi tiếng thôi.

Con chưa được chuẩn bị cho điều đó, chính vì vậy đôi lúc con cảm thấy khó xử.

Tốt, hãy cố gắng sống yên tĩnh một mình trong rừng thiền của con càng nhiều càng tốt. Hãy tận dụng thời gian để hành thiền trước khi mọi người tìm đến và không để cho con thời gian làm việc đó nữa.

Một vị thầy của Thầy khi xưa cũng nói với Thầy: “Khi không ai biết con là ai, thì sẽ không có ai đến quấy rầy con hành thiền cả”. Mỗi ngày, có rất nhiều người đến tìm Ngài và Ngài chẳng có thời gian để hành thiền nữa. Bởi thế Ngài mới nói với Thầy, sự việc rồi sẽ xảy ra như thế với Thầy sau này. Ngài muốn làm một nhà sư sống ẩn cư trong rừng, xa rất xa con người, nhưng điều đó chẳng đến với Ngài. Bởi vì mọi người cần các vị thầy. Và con cũng không cần thiết phải biết tất cả mọi thứ mới có thể làm một người thầy. Không có ai biết tất cả mọi thứ được, có quá nhiều thứ để biết. Nhưng khi con thực sự biết thế nào là chánh niệm, thì thế là đủ rồi.

Nhưng để làm cho họ hiểu được chánh niệm, con lại phải tìm hiểu tâm họ và giúp họ giải quyết rất nhiều vấn đề khác, nhất là các vấn đề tâm lý. Bỗng nhiên con phát hiện ra mình lại làm công việc của một bác sỹ tâm lý bất đắc dĩ.

Đúng vậy. Con đã từng đọc sách của Thầy và thấy trong các cuốn sách ấy và trong các bài nói chuyện của Thầy, thầy nói rất nhiều đến tâm lý, bởi vì thiền chánh niệm cũng là một loại trị liệu tâm lý, một phương thức trị liệu tâm lý tích cực và thực tế. Và Đức Phật cũng nói rất nhiều về thân và tâm, các tâm

sở và tiến trình tâm. Vì vậy có vị thầy nói rằng những lời dạy của Đức Phật chủ yếu cũng là một thể loại trị liệu tâm lý. Cách thức để phát triển tâm mình, đó cũng chỉ là vấn đề tâm lý mà thôi. Làm cách nào để làm được điều đó? Dùng những kiến thức tâm lý học mà con đã có để cố gắng giải quyết các vấn đề tâm lý. Và Đức Phật đã làm những gì? Ngài cố gắng giải quyết và vượt qua các vấn đề tâm lý. Vấn đề tâm lý lớn nhất là gì? Đau khổ!

Vì vậy đó chính là tâm lý học, chúng ta cần phải hiểu về tâm lý học, về những thể loại tính cách khác nhau. Con người rất khác nhau. Chúng ta cần phải hiểu rõ người này thuộc thể loại tâm lý, tính cách nào để nói hoặc hành xử một cách thích hợp. Chúng ta không thể và cũng không nên nói tất cả mọi thứ cho họ biết. Điều đó sẽ làm họ quá tải thông tin. Vì vậy con hãy học hỏi thêm về tâm lý học. Trong các cuốn sách của Thầy có viết rất nhiều về tâm lý. Thầy nghĩ mọi người thích đọc là vì điều đó.

Con cũng học được rất nhiều từ Thầy, và trong khi tiếp xúc với mọi người, con đã hiểu ra được rất nhiều điều từ thực tế, có thêm bao hiểu biết mới mẻ mà con nghĩ trước nay không có trong mình. Con cũng phát hiện ra mình có một số khả năng để giúp mọi người vượt qua các vấn đề tâm lý của họ. Nhưng dần dần nó cũng tạo thêm khó khăn cho con vì con sẽ trở nên bận rộn và mệt mỏi.

Bởi vì con có thiện ý giúp đỡ mọi người hiểu Pháp, và

chính điều đó thành sức hấp dẫn lôi cuốn mọi người tìm đến với con. Con hãy cố gắng lên!

Vâng con hiểu thưa Thầy. Xin tri ân Thầy đã dạy dỗ con! Đối với con, Thầy luôn là một người cha tinh thần cho con nương tựa trên con đường tu tập!

Kinh Kalama

Tăng chi bộ kinh, III.65

Như vậy tôi nghe. Một thời, Thế Tôn đang đi du hành giữa dân chúng Kosala, cùng với đại chúng Tỳ-khưu, đi đến Kesaputta, thị trấn của người Kalama.

Những người Kalama ở Kesaputta được nghe: “Sa-môn Gotama là con trai dòng họ Thích Ca, xuất gia từ dòng họ Thích ca đã đến Kesaputta. Tiếng đồn tốt đẹp như sau được truyền đi về Sa-môn Gotama: Ngài là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Sau khi tự mình chứng ngộ, Ngài đã giảng dạy chư thiên và loài người, hàng tu sĩ và cư sĩ, vua chúa cùng thường dân, Ngài đã thuyết giảng Giáo Pháp toàn hảo từ chặng đầu, chặng giữa, cho đến chặng cuối; Ngài đã giảng dạy đời sống phạm hạnh chi tiết và rõ ràng, toàn hảo, hoàn toàn tinh khiết. Lành thay, nếu chúng ta được yết kiến một bậc xứng đáng được cúng dường như vậy”.

Rồi những người Kalama ở Kesaputta đi đến Thế Tôn. Sau khi đến, có người đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi

xuống một bên; có người nói lên với Thế Tôn những lời chào đón thăm hỏi, sau khi nói lên những lời chào đón thăm hỏi thân hữu rồi ngồi xuống một bên; có người chấp tay vái chào Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên; có người xưng tên và dòng họ rồi ngồi xuống một bên; có người im lặng rồi ngồi xuống một bên.

Sau khi ngồi xuống một bên, những người Kalama ở Kesaputta bạch Thế Tôn:

– Có một số Sa-môn, Bà-la-môn, bạch Thế Tôn, đi đến Kesaputta. Họ làm sáng tỏ, làm chói sáng quan điểm của mình, nhưng họ bài xích quan điểm người khác, khinh miệt, chê bai, xuyên tạc. Bạch Thế Tôn, và một số Sa-môn, Bà-la-môn khác cũng đi đến Kesaputta. Họ làm sáng tỏ, làm chói sáng quan điểm của mình, nhưng họ bài xích quan điểm người khác, khinh miệt, chê bai, xuyên tạc. Đối với họ, bạch Thế Tôn, chúng con có những nghi ngờ phân vân: “Trong những Tôn giả Sa-môn này, ai nói sự thật, ai nói sai sự thật?”

– Đương nhiên, này người Kalama, các con có những nghi ngờ! Đương nhiên, này người Kalama, các con có những phân vân! Trong những trường hợp đáng nghi ngờ, các con đương nhiên khởi lên phân vân.

Này người Kalama, chớ có tin điều gì chỉ vì được nghe điều đó nhiều lần; chớ có tin chỉ vì đó là truyền thống; chớ có tin chỉ vì đó là lời đồn đại; chớ có tin chỉ vì điều đó đúng với sách vở hay kinh điển truyền tụng; chớ có tin chỉ vì nó nghe có vẻ hợp lý; chớ có tin

chỉ vì điều đó phù hợp với một hệ thống triết lý, tư tưởng; chớ có tin chỉ vì lý luận logic và suy diễn; chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với quan điểm của mình; chớ có tin chỉ vì người nói điều đó có vẻ là người đáng tin; chớ có tin chỉ vì người đó là thầy của mình.

Nhưng này người Kalama, khi nào các con tự mình biết rõ như sau: “Các pháp này là bất thiện; Các pháp này là đáng chê; Các pháp này bị các người có trí chỉ trích; Các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến bất hạnh khổ đau”, thời này người Kalama, hãy từ bỏ chúng!

Các con nghĩ thế nào, này người Kalama! Lòng tham khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh?

– Bất hạnh, bạch Thế Tôn.

– Người này có tham, này các Kalama, bị tham chinh phục, tâm bị xâm chiếm, giết các sinh vật, lấy của không cho, tà dâm với vợ người, nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có làm cho người ấy bất hạnh đau khổ lâu dài hay không?

– Thừa có, bạch Thế Tôn.

– Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, tâm sân khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh?

– Bất hạnh, bạch Thế Tôn.

– Người này có sân, này người Kalama, bị sân chinh phục, tâm bị xâm chiếm, giết các sinh vật, lấy của không cho, tà dâm với vợ người, nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có làm cho người ấy bất hạnh đau khổ lâu dài hay không?

– Thưa có, bạch Thế Tôn.

– Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, tâm si khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh?

– Bất hạnh, bạch Thế Tôn.

– Người này có si, này người Kalama, bị si chinh phục, tâm bị xâm chiếm, giết các sinh vật, lấy của không cho, tà dâm với vợ người, nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có làm cho người ấy bất hạnh đau khổ lâu dài hay không?

– Thưa có, bạch Thế Tôn.

– Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, các pháp này là thiện hay bất thiện?

– Là bất thiện, bạch Thế Tôn.

- Đáng chê trách hay không đáng chê trách?
- Là đáng chê trách, bạch Thế Tôn.
- Bị người có trí quở trách hay không bị người có trí quở trách?
- Bị người có trí quở trách, bạch Thế Tôn.
- Nếu được thực hiện, được chấp nhận, có đưa đến bất hạnh đau khổ không? Hay ở đây, là như thế nào?
- Được thực hiện, được chấp nhận, bạch Thế Tôn, chúng đưa đến bất hạnh, đau khổ, ở đây, đối với chúng con là vậy.
- Như vậy, này người Kalama, điều Ta vừa nói với các con: “Chớ có tin điều gì chỉ vì được nghe điều đó nhiều lần; chớ có tin chỉ vì đó là truyền thống; chớ có tin chỉ vì đó là lời đồn đại; chớ có tin chỉ vì điều đó đúng với sách vở hay kinh điển truyền tụng; chớ có tin chỉ vì nó nghe có vẻ hợp lý; chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với một hệ thống triết lý, tư tưởng; chớ có tin chỉ vì lý luận logic và suy diễn; chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với quan điểm của mình; chớ có tin chỉ vì người nói điều đó có vẻ là người đáng tin; chớ có tin chỉ vì người đó là thầy của mình”.

Nhưng này người Kalama, khi nào các con tự mình biết rõ như sau: “Các pháp này là bất thiện; Các pháp

này là đáng chê trách; Các pháp này bị người có trí quả trách; Các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến bất hạnh, khổ đau”, thời này người Kalama, hãy từ bỏ chúng! Điều đã được nói lên như vậy, chính do duyên như vậy được nói lên.

Này người Kalama, chớ có tin điều gì chỉ vì được nghe điều đó nhiều lần; chớ có tin chỉ vì đó là truyền thống; chớ có tin chỉ vì đó là lời đồn đại; chớ có tin chỉ vì điều đó đúng với sách vở hay kinh điển truyền tụng; chớ có tin chỉ vì nó nghe có vẻ hợp lý; chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với một hệ thống triết lý, tư tưởng; chớ có tin chỉ vì lý luận logic và suy diễn; chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với quan điểm của mình; chớ có tin chỉ vì người nói điều đó có vẻ là người đáng tin; chớ có tin chỉ vì người đó là thầy của mình.

Nhưng này người Kalama, khi nào các con tự mình biết như sau: “Các pháp này là thiện; Các pháp này là không đáng chê trách; Các pháp này không bị người có trí chỉ trích; Các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến hạnh phúc an lạc”, thời này người Kalama, hãy tự đạt đến và an trú!

Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, không tham, khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy, là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh cho người ấy?

– Hạnh phúc, bạch Thế Tôn.

– Người này không tham, này người Kalama, không bị tham chinh phục, tâm không bị xâm chiếm, không giết các sinh vật, không lấy của không cho, không tà dâm với vợ người, không nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có làm cho người ấy hạnh phúc an lạc lâu dài hay không?

– Thưa có, bạch Thế Tôn.

– Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, không sân, khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh cho người ấy?

– Hạnh phúc, bạch Thế Tôn.

– Người này không sân, này người Kalama, không bị sân chinh phục, tâm không bị xâm chiếm, không giết các sinh vật, không lấy của không cho, không tà dâm với vợ người, không nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có đem lại hạnh phúc, an lạc lâu dài cho người ấy hay không?

– Thưa có, bạch Thế Tôn.

– Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, không si khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh cho người ấy?

– Hạnh phúc, bạch Thế Tôn.

– Người này không si, này người Kalama, không bị si chinh phục, tâm không bị xâm chiếm, không giết các sinh vật, không lấy của không cho, không tà dâm với vợ người, không nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có đem lại hạnh phúc an lạc lâu dài cho người ấy hay không?

– Thưa có, bạch Thế Tôn.

– Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, các pháp này là thiện hay bất thiện?

– Là thiện, bạch Thế Tôn.

– Các pháp này là đáng chê hay không đáng chê?

– Không đáng chê, bạch Thế Tôn.

– Bị người có trí quở trách hay được người có trí tán thán?

– Được người trí tán thán, bạch Thế Tôn.

– Nếu được thực hiện, được chấp nhận, có đưa đến hạnh phúc an lạc không, hay ở đây, là như thế nào?

– Được thực hiện, được chấp nhận, bạch Thế Tôn, chúng đưa đến hạnh phúc, an lạc. Ở đây, đối với chúng con là vậy.

– Nay người Kalama, chớ có tin điều gì chỉ vì được nghe điều đó nhiều lần; chớ có tin chỉ vì đó là truyền thống; chớ có tin chỉ vì đó là lời đồn đại; chớ có tin chỉ vì điều đó đúng với sách vở hay kinh điển truyền tụng; chớ có tin chỉ vì nó nghe có vẻ hợp lý; chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với một hệ thống triết lý, tư tưởng; chớ có tin chỉ vì lý luận logic và suy diễn; chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với quan điểm của mình; chớ có tin chỉ vì người nói điều đó có vẻ là người đáng tin; chớ có tin chỉ vì người đó là thầy của mình.

Nhưng nay người Kalama, khi nào các con tự mình biết rõ như sau: “Các pháp này là thiện; Các pháp này là không có tội; Các pháp này được người có trí tán thán; Các pháp này nếu được thực hiện, được chấp nhận đưa đến hạnh phúc an lạc”, thời này người Kalama, hãy chứng đạt và an trú! Điều đã được nói lên như vậy, chính do duyên như vậy được nói lên.

Nay người Kalama, vị Thánh đệ tử nào ly tham, ly sân, ly si như vậy, tỉnh giác, chánh niệm, với tâm Từ tràn đầy khắp một phương; cũng vậy phương thứ hai; cũng vậy phương thứ ba; cũng vậy phương thứ tư.

Như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú với tâm Từ rộng lớn, vô lượng, vô biên, không hận, không sân.

Này người Kalama, vị Thánh đệ tử nào ly tham, ly sân, ly si như vậy, tỉnh giác, chánh niệm, với tâm Bi tràn đầy khắp một phương; cũng vậy phương thứ hai; cũng vậy phương thứ ba; cũng vậy phương thứ tư.

Như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú với tâm Bi rộng lớn, vô lượng, vô biên, không hận, không sân.

Này người Kalama, vị Thánh đệ tử nào ly tham, ly sân, ly si như vậy, tỉnh giác, chánh niệm, với tâm Hỷ tràn đầy khắp một phương; cũng vậy phương thứ hai; cũng vậy phương thứ ba; cũng vậy phương thứ tư.

Như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú với tâm Hỷ rộng lớn, vô lượng, vô biên, không hận, không sân.

Này người Kalama, vị Thánh đệ tử nào ly tham, ly sân, ly si như vậy, tỉnh giác, chánh niệm, với tâm Xả tràn đầy khắp một phương; cũng vậy phương thứ hai; cũng vậy phương thứ ba; cũng vậy phương thứ tư.

Như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú với tâm Xả rộng lớn, vô lượng, vô biên, không hận, không sân.

Vị Thánh đệ tử ấy, này người Kalama, với tâm không oán như vậy, không sân như vậy, không uế nhiễm như vậy, thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, người ấy đạt được bốn sự an ổn:

i) “Nếu có đời sau, nếu có kết quả dị thực các nghiệp thiện ác, sau khi thân hoại mạng chung, ta sẽ sanh lên cõi thiện, cõi trời, cõi đời này”; đây là an ổn thứ nhất vị ấy có được.

ii) “Nếu không có đời sau, nếu không có kết quả dị thực các nghiệp thiện ác, thời ở đây, trong hiện tại, ta tự sống với tâm không oán, không sân, không phiền não, được an lạc”; đây là an ổn thứ hai vị ấy có được.

iii) “Nếu việc ác ta đã vô ý làm, nhưng ta không có tâm ác đối với ai cả, và nếu ta không làm điều ác, sao ta có thể cảm thọ khổ đau được”; đây là an ổn thứ ba vị ấy có được.

iv) “Nếu việc ác ta không làm, dù là cố ý hay vô ý, như vậy ta quán thấy ta hoàn toàn thanh tịnh”; đây là an ổn thứ tư vị ấy có được.

Vị Thánh đệ tử ấy, này người Kalama, với tâm không oán như vậy, với tâm không sân như vậy, với tâm không uế nhiễm như vậy, với tâm thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, vị ấy có được bốn an ổn này.

– Sự việc là như vậy, bạch Thế Tôn! Sự việc là như

vậy, bạch Thiện Thệ! Vị Thánh đệ tử ấy, bạch Thế Tôn, với tâm không oán như vậy, với tâm không sân như vậy, với tâm không uế nhiễm như vậy, với tâm thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, vị ấy có được bốn an ổn:

“Nếu có đời sau, nếu có kết quả dị thực các nghiệp thiện ác, sau khi thân hoại mạng chung, ta sẽ được sanh lên cõi thiện, cõi Trời, cõi đời này”; đây là an ổn thứ nhất vị ấy có được.

“Nếu không có đời sau, nếu không có kết quả dị thực các nghiệp thiện ác thời ở đây, trong hiện tại, ta tự sống với tâm không oán, không sân, không phiền não, được an lạc”; đây là an ổn thứ hai vị ấy có được.

“Nếu việc ác ta đã vô ý làm, nhưng ta không có tâm ác đối với ai cả, và nếu ta không làm điều ác, sao ta có thể cảm thọ khổ đau được”; đây là an ổn thứ ba vị ấy có được.

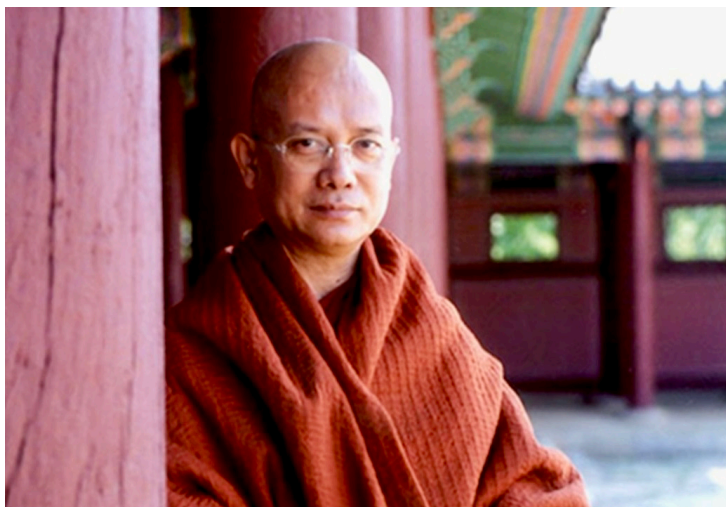
“Nếu việc ác ta không làm, dù là vô ý hay cố ý, như vậy ta quán thấy ta hoàn toàn thanh tịnh”; đây là an ổn thứ tư vị ấy có được.

Vị Thánh đệ tử ấy, bạch Thế Tôn, với tâm không oán như vậy, với tâm không sân như vậy, với tâm không uế nhiễm như vậy, với tâm thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, vị ấy có được bốn an ổn này.

Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Bạch Thế Tôn, như người dựng đứng những gì bị quăng ngã xuống, hay trình bày cái gì bị che kín, hay chỉ đường cho người bị lạc hướng, hay cầm đèn sáng vào bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh pháp đã được Tôn giả Gotama dùng nhiều phương tiện thuyết giảng. Chúng con nay xin quy y Thế Tôn, quy y Pháp, quy y chúng Tỳ-khuru. Mong Thế Tôn nhận chúng con làm đệ tử cư sĩ, từ nay cho đến ngày mạng chung, chúng con xin trọn đời quy ngưỡng.

Rừng thiền Sóc Sơn 2014

Tiểu sử Thiền sư Sayadaw U Jotika



Thiền sư Sayadaw U Jotika sinh ngày 05/08/1947 trong một gia đình Hồi giáo ở Miến Điện. Ngài được giáo dục trong một trường truyền giáo của nhà thờ Thiên Chúa giáo, tốt nghiệp kỹ sư ngành điện tử và nghiên cứu sâu rộng về khoa học, tâm lý học và triết học phương Tây. Ngài đã lập gia đình và là cha của hai người con gái, trước khi xuất gia làm một nhà sư Phật giáo nguyên thủy. Ngài đã trải qua hơn 20 năm sống trong rừng sâu để độc cư tu thiền, sau đó chuyển về sống tại cố đô Yangon của Miến Điện.

Sayadaw U Jotika là một thiền sư rất được kính trọng và nổi tiếng ở Miến Điện và trên thế giới. Mặc dù sinh ra và lớn lên ở Miến Điện, song thiền sư có một vốn hiểu biết uyên bác về nhiều nền văn hoá khác nhau. Ngài cũng đã từng nghiên cứu sâu rộng về văn hoá Tây Phương và đã nhiều năm sinh sống ở nước ngoài. Những bài giảng của Thiền sư Sayadaw U Jotika được các học trò ghi lại và xuất bản thành nhiều tác phẩm nổi tiếng, trong đó có: *Cuộc đời là một hành trình tâm linh*, *Ngôi nhà chánh niệm*, *Bản đồ hành trình tâm linh*, *Tuyệt giữa mùa hè*, ...