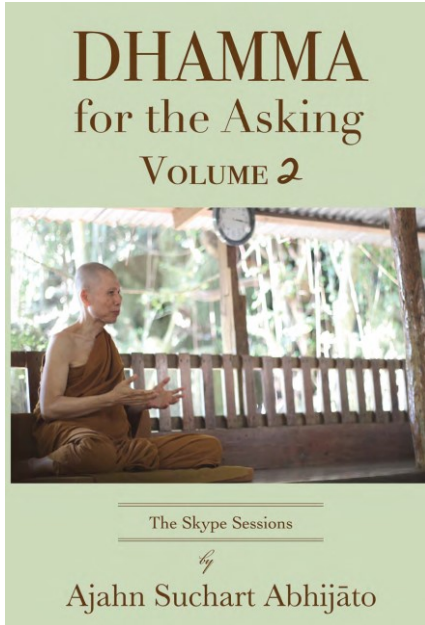


## Con đường trung đạo trong cuộc sống hàng ngày -

### Thuyết Pháp và vấn đáp – Ajahn Suchart – 18 tháng 11 năm 2014 (câu hỏi 11)

Nguồn: dịch từ cuốn Dhamma for The Asking, Vol. 2, Page 79, <https://www.phrasuchart.com/enbook/>

Dịch Anh – Việt: Phương Thủy



**Câu hỏi 11:** Làm thế nào con có thể áp dụng con đường trung đạo trong cuộc sống hàng ngày? Làm sao chúng con biết rằng chúng con đã đi lạc khỏi con đường trung đạo? Ví dụ, một số người lợi dụng chúng con một cách không công bằng hoặc đã vượt quá giới hạn hành vi có thể chấp nhận được. Con nên ứng xử như thế nào để con tiếp tục đi theo con đường trung đạo?

**Tan Ajahn:** Để duy trì con đường trung đạo, quý vị phải học cách phát triển bốn *brahmavihāras*, bốn Phạm trú (4 trạng thái của Phạm thiên), đó là *mettā*, *karunā*, *muditā*, *upekkhā*. Đây là bốn phẩm chất áp dụng trong cuộc sống hàng ngày của quý vị. *Mettā* có nghĩa là thân thiện, không có kẻ thù. Nếu người ta làm điều sai trái với quý vị, quý vị nên tha thứ cho họ. Đừng thù dai. Nếu quý vị có thứ gì đó có thể chia sẻ với

những người khác, hãy chia sẻ nó; hãy kết bạn, đừng gây thù chuốc oán. Đó là *mettā* (tâm từ).

*Karunā* (tâm bi) là giúp đỡ mọi người khi họ gặp khó khăn. Khi quý vị thấy ai đó gặp khó khăn và quý vị có thể giúp, hãy giúp họ và quý vị sẽ cảm thấy dễ chịu, cảm thấy hạnh phúc. Điều thứ ba, *muditā* (tâm tùy hỉ) là nếu ai đó thành công trong bất cứ việc gì họ làm, quý vị nên vui mừng và chúc mừng họ. Đừng ghen tị với thành công của họ mặc dù họ có thể là đối thủ cạnh tranh của quý vị. Giống như khi quý vị chơi thể thao, một bên sẽ phải thắng và bên kia sẽ phải thua, vì vậy bên thua nên lịch thiệp, hòa nhã và nên vui với thành công của bên kia. Nếu quý vị làm được điều này thì quý vị sẽ được bình an, hạnh phúc và không có kẻ thù vì quý vị sẽ không thấy đối thủ có điều gì xấu. Quý vị chấp nhận rằng trong cuộc sống sẽ có thắng thua. Nhưng quý vị không cần phải tức giận, buồn bã hay bực dọc khi thua cuộc. Và khi quý vị tức giận hoặc bực dọc, quý vị đang làm tổn thương chính mình chứ không phải đối thủ. Vì vậy, hãy cố gắng lịch thiệp, tử tế khi quý vị thua cuộc hoặc khi mọi người thành công hơn quý vị và cảm thấy hạnh phúc cùng với họ.

Thứ tư là *upekkhā*. Điều này là giữ cho tâm trí ở thái độ trung lập. Khi mọi thứ diễn ra không ổn hoặc mọi thứ trở nên tồi tệ với quý vị hoặc với người nào khác và quý vị không thể làm gì hoặc giúp đỡ được gì thì quý vị chỉ nên có *upekkhā*, chỉ có thái độ trung lập. Đừng phản ứng. Đừng cảm thấy khó chịu, bởi vì cảm giác khó chịu sẽ không thay đổi được bất cứ điều gì. Như khi một người mà quý vị yêu quý bị ốm hoặc có thể sắp chết. Quý vị không muốn ông ấy/bà ấy chết, nhưng quý vị không thể làm gì được vì mọi thứ vận hành như vậy. Trong thế gian này, mọi người đến và đi. Điều này nằm ngoài tầm kiểm soát của quý vị. Cảm thấy buồn hoặc khó chịu chỉ làm tổn thương chính mình. Vì vậy, đôi khi chỉ cần duy trì

*upekkhā*. Và cách để có *upekkhā* là hành thiền. Khi quý vị hành thiền và tâm trở nên tĩnh lặng thì khi đó quý vị sẽ có *upekkhā*. Một khi có *upekkhā* này, khi mọi việc xảy ra và quý vị không thể làm gì được, quý vị có thể đưa tâm trí của mình về *upekkhā*. Quý vị sẽ không cảm thấy khó chịu. Quý vị chỉ cần chấp nhận rằng đây là cách mọi thứ vận hành. Vì vậy, đây là điều quý vị nên cố gắng phát triển và áp dụng trong cuộc sống hàng ngày của quý vị khi tiếp xúc với mọi người.

\*\*\*

**Question 11:** How can I apply the middle path in daily life? How do we know that we have strayed from the middle path? For example, some people take unfair advantage of us or have crossed the limit of acceptable behavior. How should I respond so that I am keeping to the middle path?

**Tan Ajahn:** In order to maintain the middle path, you have to learn to develop the four *brahmavihāras*, the four states of the *Brahma*, which are *mettā*, *karunā*, *muditā*, *upekkhā*. These are the four qualities to apply in your daily lives. *Mettā* means to be friendly, to have no enemies. If people do you wrong, you should forgive them. Don't hold a grudge. If you have something you can share with other people, share it; make friends, don't make enemies. This is *mettā*.

*Karunā* is helping people when they are in need. When you see someone in need and you can help them, give them a hand and you will feel good, feel happy. The third, *muditā*, is if someone has succeeded in whatever they do, you should be joyful and congratulate them. Don't be jealous of their success even though they might be your competitors. Like when you play sports, one side will have to win and the other side will have to lose, so the loser should be gracious and should be happy with the other side's success. If you can do this, then you will be peaceful and happy and have no enemies because you will not see anything bad in your opponents. You accept that in life there will be winning and losing. But you don't have to get angry, sad, or mad when you lose. And when you get angry or mad, you are hurting yourself, not your opponents. So try to be gracious when you lose or when people are more successful than you are, and feel happy with them.

The fourth is *upekkhā*. This is keeping your mind in a neutral position. When things go wrong or things go bad with you or with somebody else, and there is nothing you can do or help, then you should just have *upekkhā*, just be neutral. Don't react. Don't feel bad, because feeling bad won't change anything. Like when someone you love gets sick or may be dying. You don't want him/her to die, but there is nothing you can do because this is the way things work. In this world people come and go. They are beyond your control. To feel sad or bad is only hurting yourself. So sometimes you just have to remain *upekkhā*. And the way to have *upekkhā* is to meditate. When you meditate and your mind becomes calm, then you will have *upekkhā*. Once you have this *upekkhā*, when things happen and there is nothing you can do, you can bring your mind to *upekkhā*. You won't feel bad. You just accept that this is the way things work. So this is something you should try to develop and use in your daily life when you interact with people.