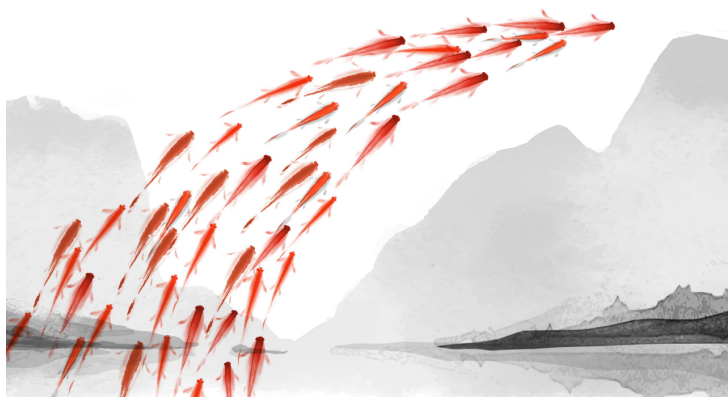


NHỮNG NGUYÊN LÝ ĐỂ SỐNG HẠNH PHÚC

Thiền sư SAYADAW U JOTIKA

Dịch Việt: Việt Hùng



Những nguyên lý để sống hạnh phúc

Tác giả: Thiền sư Sayadaw U Jotika
Việt Hùng *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/2022/07/24/bai-phap-nhung-nguyen-ly-de-song-hanh-phuc/>

SCAN ME



Thiết kế bìa: Nguyễn Phúc
V. 01.00

Lời người dịch

Bài pháp này được giảng vào ngày 25/06/2004 bởi thiền sư **Sayadaw U Jotika**. Trước đây, tôi đã nhận được bản dịch của dịch giả **Nguyễn Bình** và tôi đã dành thời gian thu âm bản dịch đó. Nó có tựa tiếng Việt là “Sự cô độc”, được dịch từ tựa gốc tiếng Anh là “*Solitude*”, là tựa của bài thơ mà Ngài **Jotika** sử dụng trong bài pháp để chia sẻ các suy nghĩ của Ngài. Trong tu tập Phật giáo thì chữ “solitude” được dùng để nói về sự độc cư của các vị tu sĩ. Trong bài pháp này, nếu sử dụng “độc cư” để dịch tựa đề thì không phù hợp với nội dung. Còn nếu sử dụng “Sự cô độc” thì lại không phản ánh được một cách trọn vẹn ý tứ của bài pháp. Vừa qua, tôi có thời gian ghi xuống bản tiếng Anh của bài pháp này và chia sẻ tại [đây](#). Cũng qua đó, tôi mạn phép đặt tên bài pháp là “*Những nguyên lý để sống hạnh phúc*”. Tôi nghĩ rằng, tựa đề này diễn tả trọn vẹn hơn các lời dạy và chia sẻ của Ngài **Jotika** trong bài pháp. Trong bài “Sự cô độc”, dịch giả **Nguyễn Bình** dừng lại ở phần pháp thoại và không có phần hỏi & đáp. Trong bản dịch này, tôi có tham khảo phần dịch của dịch giả **Nguyễn Bình** (đặc biệt là phần dịch thơ) và thêm vào phần hỏi & đáp ở cuối bài pháp.

Con xin cung kính tri ân những lời dạy quý báu của Ngài. Con cầu mong mọi thuận lợi và sức khỏe đến với Ngài.

Tôi xin dành trọn mọi công đức có được từ công việc này để cầu mong mọi bình an, thuận lợi và sức khỏe đến mọi người.

Việt Hùng

Bài pháp: Những nguyên lý để sống hạnh phúc

Chúng ta hãy bắt đầu buổi thảo luận về pháp tối nay bằng việc bày tỏ sự tôn kính đến Đức Phật với câu tụng: “*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhasa*”.

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhasa*

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhasa*

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhasa*

Đây là lần thứ ba tôi đến đây. Tôi hy vọng có một số bạn cũ cũng đến đây. Chúng ta đã gặp nhau trước đây. Có ai không nhỉ? Hãy ngồi theo cách mà bạn muốn, một cách thoải mái. Tôi thấy một số bạn có mang theo sổ tay để ghi chú. Điều đó rất tốt. Tôi cũng có các ghi chú của tôi ở đây.

Tôi thích đọc thơ. Có một bài thơ mà tôi rất thích. Tôi

muốn đọc bài thơ đó và nói cho bạn nghe những suy nghĩ của tôi về nó. Bạn cũng nên cố gắng để hiểu bài thơ theo cách riêng của bạn, cách mà bạn muốn hiểu bài thơ này. Tựa đề của bài thơ rất hay. Nó được đặt tên là “Sự cô độc” (Solitude). Nó được viết ra lâu rồi bởi một tác giả sinh vào năm 1850 và mất vào năm 1919 (Ella Wheeler Wilcox). Gần 85 năm trước. Một số trong các bạn ở đây có thể đã đọc bài thơ này hoặc một phần của nó rồi. Bởi vì bài thơ này rất nổi tiếng.

Cười, và cả thế giới sẽ cười cùng với bạn

Dòng thơ đầu tiên là: *“Cười, và cả thế giới sẽ cười cùng với bạn”*. Bạn thấy như thế nào? Cười, và cả thế giới sẽ cười cùng với bạn. Tôi biết một số người cười rất nhiều, đặc biệt là bạn của tôi, người đang ngồi ở sau kia. Cô ấy có thể cười hàng giờ đồng hồ. Cười, và cả thế giới sẽ cười cùng với bạn. Thế giới ở đây có nghĩa là mọi người. Như vậy, nếu bạn hạnh phúc, nếu bạn kể chuyện tếu lâm và cười, mọi người sẽ thích đến với bạn. Bởi vì mọi người muốn hạnh phúc. Do đó, nếu muốn có nhiều bạn bè đến với mình, bạn phải là một con người hạnh phúc. Và khi mọi người đến, bạn phải có những lời nói khiến họ hạnh phúc và cười. Điều này khá là tự nhiên. Nhưng đối với chúng tôi, những nhà sư, chúng tôi không được phép cười lớn tiếng. Nên chúng tôi phải tiết chế bản thân khi chúng tôi muốn cười. Bạn cũng có thể đã đọc được rằng Đức Phật chỉ cười một đôi lần. Một vài lúc, các vị sư cũng cười. Tôi biết một vài vị sư bạn của tôi cười rất nhiều. Bởi vì họ hạnh phúc. Một vài người thì hạnh phúc một cách tự nhiên. Bản chất khi sinh ra của họ là hạnh phúc. Mỗi người chúng ta đều khác nhau. Mỗi người chúng ta có các cá tính khác nhau. Một vài người

hạnh phúc một cách tự nhiên. Dù bất cứ điều gì xảy đến, họ cũng sẽ nhìn tình huống cụ thể đó dưới một lăng kính hài hước và khiến nó trở thành một điều thú vị. Đôi lúc, họ còn biến bản thân mình thành những trò đùa. Họ kể những câu chuyện về chính họ và cười. Đó là một điều tốt để làm. Nếu xem mọi thứ quá nghiêm trọng, đôi khi điều đó sẽ khiến bạn cảm thấy rất khổ sở. Chắc chắn là có những thứ chúng ta cần phải xem là nghiêm trọng. Nhưng đừng xem tất cả mọi thứ đều là nghiêm trọng.

Ở nơi tôi ở, vào ngày hôm nay, chúng tôi có mời nhiều vị sư đến, bao gồm cả hai vị sư đang có mặt ở đây. Và có một vị thầy rất lớn tuổi. Ngài đã 89 tuổi. Đây là lần đầu tiên Ngài sang Singapore. Tất cả chúng tôi đều rất hạnh phúc khi được gặp Ngài. Không phải là vì Ngài cười nhiều. Mà là vì Ngài rất định tĩnh, rất bình an, rất thư giãn và rất tự nhiên. Tôi quan sát được Ngài ở khoảng cách rất gần. Tôi đã có dịp gặp Ngài trước đây. Tôi đã đến tu viện của Ngài ở Rangoon, Myanmar. Nên tôi biết về Ngài khá rõ. Ngài là một người bạn của vị Thầy của tôi, một người bạn rất thân của Thầy. Thầy đã mất vào hai năm trước. Tôi quan sát Ngài. Ngài quá định tĩnh, quá bình an, quá thư giãn, và quá tự nhiên. Ngài không đóng kịch. Ngài chỉ đang là chính bản thân mình mà thôi. Ngài không bị mất tự nhiên, dù rằng có rất nhiều người đang ngồi xung quanh và nhìn ngắm Ngài. Ngài không cảm thấy căng thẳng hoặc mất tự nhiên. Khi Ngài ăn, tôi cũng ngồi đó ở phía đối diện của bàn và

quan sát Ngài ăn. Vị sư bạn của tôi giúp Ngài ăn. Sư bỏ vào muống những thứ phù hợp, những thứ mà Ngài có thể thích. Rồi Ngài lấy muống thức ăn đưa lên miệng. Rất tự nhiên. Chỉ ngắm nhìn Ngài ăn thôi cũng đã khiến cho tôi cảm thấy rất định tĩnh và hạnh phúc. Ngài quá đỗi tử tế, tự nhiên, nhẹ nhàng, và thư giãn.

Mọi người đều thích những ai bình yên, tử tế và thư giãn. Nếu lúc nào bạn cũng căng thẳng, khó chịu, không tử tế, hoặc bạn than phiền quá nhiều về điều này, điều nọ, người này, việc kia, thì khi đó những ai ở xung quanh bạn cũng sẽ cảm thấy không vui. Và rồi họ sẽ tránh xa bạn.

Cười, và cả thế giới sẽ cười cùng với bạn, điều này rất quan trọng. Nó có nghĩa là hãy hạnh phúc. Nếu bạn hạnh phúc, mọi người sẽ thích bạn hơn. Điều này rất là tự nhiên. Nếu bạn không muốn cô đơn, hãy học cách để hạnh phúc. Trong bản kinh Mangala Sutta, có một ý trong tiếng Pali như sau: *samaṇānañca ḍaṣṣanaṃ* (thường đến gặp Sa-môn). Một vài bạn đang gật đầu. Tôi nghĩ rằng bạn biết đoạn đó. *Samaṇā* có nghĩa là một người đã vượt qua được mọi ô nhiễm trong tâm, một người trong sạch, định tĩnh và bình an. Gặp được người như vậy là một phúc lành (blessing). Và từ “blessing” không thực sự là cách dịch đúng của từ Pali mangala. Khi tìm kiếm ý nghĩa của từ mangala, tôi đã tìm được rằng mangala có nghĩa là căn nguyên để làm cho cuộc sống trở nên mãn nguyện, thành công, làm

cho bạn trưởng thành lên. Các căn nguyên làm cho bạn trưởng thành lên, làm cho bạn mãn nguyện đó là mangala. Như vậy, bằng cách nào mà việc gặp được một người định tĩnh, bình yên, thư giãn, trong sạch trong tâm, trong tim lại có thể giúp bạn trưởng thành, giúp bạn mãn nguyện?

Khi còn rất trẻ, bất cứ khi nào tôi gặp một người định tĩnh, bình yên, thư giãn và hạnh phúc, tôi quan sát họ rất kỹ càng. Từ các trải nghiệm đó của chính bản thân mình và cũng do bởi vào thời điểm đó tôi đang rất không hạnh phúc, bất cứ khi nào tôi gặp ai định tĩnh, bình yên và hạnh phúc tôi cũng đều nghĩ rằng, thật là đáng kinh ngạc để được định tĩnh, được bình yên, được thư giãn và được hạnh phúc như vậy. Thật là đáng kinh ngạc. Bởi vì rất dễ dàng để trở nên khổ sở. Một vài người hạnh phúc khi có được thứ mà họ muốn. Mọi người hạnh phúc khi họ hát hò và nhảy múa. Mọi người cũng hạnh phúc khi tham dự tiệc sinh nhật hay một buổi tiệc nào đó. Điều đó là bình thường, không gì khó khăn để có kiểu hạnh phúc như vậy. Nhưng những người mà tôi gặp thì lại hạnh phúc mà chẳng do bởi một lý do nào cả. Họ chỉ hạnh phúc mà thôi. Không lý do. Điều đó thật sự là kinh ngạc. Tôi đã gặp một vài vị thầy, các vị cư sĩ và các vị sư. Bất cứ khi nào gặp họ, tôi quan sát họ. Họ luôn hạnh phúc. Khi làm việc, họ hạnh phúc. Khi nói chuyện, họ hạnh phúc. Tôi quan sát được rằng, họ luôn định tĩnh, thư giãn, hạnh phúc, tử tế và rất rộng rãi khi làm bất cứ điều gì. Tôi nghĩ rằng điều này thật là kinh ngạc.

Những người khác cũng hạnh phúc. Nhưng nếu bạn hỏi lý do tại sao thì câu trả lời là: “Ồ, tôi hạnh phúc bởi vì hôm nay tôi mới kiếm được nhiều tiền.” Điều đó thì chẳng có gì đặc biệt, không có gì khác thường ở đó cả. Mọi người sẽ hạnh phúc nếu anh ấy hoặc cô ấy kiếm được nhiều tiền vào ngày hôm nay. Có phải như thế không nhỉ? Nếu hôm nay bạn trúng xổ số, bạn có hạnh phúc không? Tất nhiên là hầu hết chúng ta đều sẽ hạnh phúc. Nhưng hạnh phúc đích thực thì lại chẳng có lý do gì cả.

Chúng ta cần phải hiểu rằng có nhiều loại hạnh phúc khác nhau. Trong Phật pháp, Đức Phật đã dạy về *kama sukha*. *Kama sukha* có nghĩa là hạnh phúc dục lạc, là thích thú niềm vui có được từ các giác quan, là hạnh phúc bạn cảm nhận được khi tận hưởng các niềm vui thú có được từ các giác quan. Khi thấy một thứ gì đó rất đẹp, bạn cảm thấy hạnh phúc. Khi nghe một bản nhạc hay, bạn cảm thấy hạnh phúc. Tôi cũng thích các bản nhạc hay. Tôi đã từng là một nhạc sĩ. Bây giờ, tôi vẫn rất dính mắc với cây đàn violin của tôi. Khi nghe các đoạn nhạc hay, bạn cảm thấy rất hạnh phúc. Nhưng có đôi lúc, tôi cảm thấy rất buồn khi nghe nhạc. Nhưng ngay cả với cảm giác buồn đó, tôi vẫn rất thích thú. Đôi khi, mọi người thích thú luôn cả nỗi buồn. Khi ăn món ăn mà bạn thích, bạn cảm thấy rất hạnh phúc. Khi gặp gỡ một ai đó thương yêu bạn, bạn rất hạnh phúc. Đó là loại hạnh phúc phụ thuộc vào ngữ cảnh và con người.

Đức Phật cũng dạy về *jhana sukha* (hạnh phúc đến từ sự định tâm). *Jhana sukha* có nghĩa là khi bạn hành thiền, tâm của bạn trở nên rất định tĩnh và bình yên. Tâm của bạn thôi suy nghĩ. Nó trở nên rất tập trung (vào một đề mục). Bạn không suy nghĩ về bất cứ điều gì khiến bạn tham lam hoặc giận dữ. Tâm của bạn trở nên rất tập trung vào một đề mục và nhập làm một với đề mục đó. Khi tâm bạn ở trạng thái như vậy, bạn cũng sẽ cảm thấy rất hạnh phúc. Hạnh phúc đó được gọi là *jhana sukha*.

Và có một loại hạnh phúc khác được gọi là *vipassana sukha* (hạnh phúc đến từ tuệ giác). Bạn hành thiền, xem xét thân và tâm mình, và bạn thấy được bản chất thực của thân và tâm. Bạn phát triển loại tuệ giác đó. Loại tuệ giác này làm cho bạn trở nên trưởng thành hơn. Do đó, bạn sẽ cảm nhận được một loại hỉ lạc. Tuệ giác mang đến niềm vui cho bạn. Tuệ giác cũng mang đến cho bạn sự an yên. Sự an yên đích thực đến cùng với tuệ giác. Nếu không có tuệ giác thì cho dù bạn có bao nhiêu tiền đi nữa, bạn cũng sẽ vẫn không có cảm giác an toàn. Bởi vì chẳng có gì là thường còn, còn mãi với bạn cả. Mọi thứ đều thay đổi. Bất cứ thứ gì mà bạn có trong tay thì một ngày nào đó chắc chắn rồi cũng sẽ mất đi. Ít ra là khi chết đi, bạn sẽ mất hết tất cả mọi thứ mà bạn có trong tay, bao gồm luôn cả cơ thể của mình. Khi hành thiền vipassana (hay còn được gọi là thiền chánh niệm, thiền tứ niệm xứ), bạn phát triển tuệ giác về thân và tâm. Do bởi tuệ giác đó, bạn có thể chấp nhận được bất cứ điều gì. Và rồi do

bởi sự chấp nhận đó, bạn trở nên thư giãn hơn, bình yên hơn, định tĩnh hơn, và hạnh phúc hơn. Nói một cách ngắn gọn về *vipassana sukha* (hạnh phúc đến từ tuệ giác) là như vậy.

Và khi bạn đạt ngộ (đắc quả thánh đạo), hạnh phúc đó được gọi là *magga sukha* và *phala sukha*. Khi đó, bạn có thể nhập làm một với cái chúng ta gọi là nibbana (niết bàn), sự kết thúc của mọi hiện tượng.

Như vậy, có nhiều loại hạnh phúc khác nhau. Nhưng hầu hết mọi người lại chỉ biết loại hạnh phúc ở mức độ thấp nhất, kama sukha (hạnh phúc dục lạc). Họ muốn thấy những thứ hay ho. Điều đó là ổn. Tôi cũng thích thấy được những thứ hay ho và đặc biệt là những khung cảnh đẹp. Khi nghe các âm thanh dễ chịu, bạn sẽ thấy hạnh phúc. Đặc biệt là tôi thích lắng nghe tiếng chim. Chim chóc rất hạnh phúc. Tôi chưa bao giờ thấy một con chim nào trầm cảm hoặc không hạnh phúc cả. Hãy lắng nghe chim hót và bạn sẽ cảm nhận được điều đó.Ồ, con chim này thật hạnh phúc. Một đôi lúc, khi lắng nghe chim hót, tôi tưởng tượng mình là chim và cảm nhận được cảm giác của chim khi đang hót. Việc tận hưởng những thú vui có được từ các giác quan là okay. Bởi vì điều đó chẳng có gì xấu. Nhưng một vài người chẳng tiết chế được bản thân mình. Họ muốn tận hưởng dục lạc và họ đi quá giới hạn. Họ phạm giới để tận hưởng các thú vui dục lạc. Nếu như vậy thì mặc dù bạn có thể cảm thấy hạnh phúc trong phút chốc, nhưng rồi bạn sẽ cảm thấy tội

lỗi, hổ thẹn. Sự hổ thẹn đó thực sự đau đớn. Nếu tận hưởng dục lạc với cái giá của chính trực, ý tôi là với cái giá của giới, thì bạn sẽ không hạnh phúc. Chúng ta phải hiểu rằng hạnh phúc dục lạc thông thường này cần có một giới hạn của nó. Nhưng chúng ta cũng phải hiểu rằng loại hạnh phúc dục lạc này, một mặt khiến chúng ta hạnh phúc, mặt khác nó cũng khiến chúng ta không hạnh phúc. Bất cứ thứ gì làm cho bạn hạnh phúc, ý tôi là hạnh phúc thể gian, hạnh phúc dục lạc, bất cứ thứ gì như thế cũng sẽ khiến cho bạn không hạnh phúc.

Khi bạn tận hưởng các hạnh phúc dục lạc, cần có một giới hạn mức độ mà bạn có thể tận hưởng. Bạn có thích ăn sô-cô-la không? Tôi cũng thích ăn sô-cô-la. Ở đây, sáng nào bạn của tôi cũng mời tôi sô-cô-la cả. Nhưng trước khi ăn, tôi cần phải suy nghĩ rất cẩn thận là tôi có thể ăn bao nhiêu? Bởi vì tôi mắc bệnh tiểu đường và sô-cô-la thì có đường. Rồi tôi ăn sô-cô-la. Tôi ăn một cách chánh niệm. Và tôi sẽ dừng lại, khi tôi cần phải dừng lại. Cần phải có một giới hạn. Nếu tôi ăn quá nhiều, điều gì sẽ xảy ra nhỉ? Tôi sẽ trở bệnh. Như vậy, cho dù sô-cô-la ngon đến mấy đi nữa, ăn quá nhiều sẽ khiến bạn bệnh tật và nó không còn làm cho bạn hạnh phúc nữa. Bất cứ loại hạnh phúc dục lạc nào cũng đều như thế. Như âm nhạc chẳng hạn. Nếu bạn nghe nhạc một vài phút, nó sẽ khiến bạn hạnh phúc. Nhưng nếu bạn nghe nhạc cả ngày, nó sẽ trở nên đau đớn.

Đối với tôi, âm thanh hay nhất mà tôi muốn lắng nghe là sự tĩnh lặng. Tĩnh lặng không thực sự là một âm thanh. Nhưng bạn có thể học để lắng nghe sự tĩnh lặng. Điều này rất quan trọng. Chúng ta phải huấn luyện bản thân mình để lắng nghe sự tĩnh lặng. Kể từ lúc còn trẻ, và ngay cả bây giờ, bất cứ khi nào có cơ hội tôi sẽ đi vào rừng, tìm đến một nơi để chịu và yên tĩnh. Tôi sẽ ngồi đó và lắng nghe thiên nhiên, chim chóc, và gió. Có đôi lúc, ngay cả chim chóc cũng ngừng hót. Rất yên tĩnh. Không có cả gió. Đôi khi rất yên tĩnh. Và tôi ngồi đó, hành thiền. Tâm trở nên rất tĩnh lặng. Tĩnh lặng xảy ra cả ở bên ngoài và bên trong tâm tôi. Khi hai sự tĩnh lặng này xảy ra cùng lúc, bạn sẽ thực sự cảm nhận được sự tĩnh lặng. Bạn có thể thực sự cảm nhận được nó. Tâm trở nên rất định tĩnh và bình yên.

Với hạnh phúc dục lạc, nếu bạn tận hưởng quá nhiều, nó sẽ trở thành đau khổ. Nhưng việc tận hưởng, sự thích thú, hay hạnh phúc mà bạn có được từ thiền tập thì lại rất khác. Bạn có hành thiền nhiều bao nhiêu đi nữa thì tâm bạn lại ngày càng trở nên định tĩnh hơn, ngày càng bình yên hơn. Bạn sẽ cảm thấy ngày càng có nhiều niềm vui, nhiều hỷ lạc hơn. Nó không khiến bạn cảm thấy mệt mỏi. Hạnh phúc dục lạc thì lại làm cho bạn mệt mỏi. Nó có giới hạn. Nhưng hạnh phúc hoặc niềm vui có được từ thiền tập lại không khiến bạn cảm thấy mệt mỏi.

Chúng ta cần phải hiểu rằng phạm vi của những sự

vui thú hay phạm vi của hạnh phúc mà chúng ta có thể tận hưởng thì rộng lớn hơn chúng ta nghĩ. Hầu hết mọi người có một phạm vi khá giới hạn về những thú vui (mà họ có thể tận hưởng). Tôi để ý thấy rằng có những người chỉ thích cùng một thứ (lặp đi lặp lại). Phạm vi niềm vui của họ rất giới hạn. Nhưng một số người khác thì lại có một dải băng thông rộng mở của những niềm vui. Hãy học để tận hưởng những niềm vui vô hại. Tôi đã đọc một cuốn sách có tên là “Những niềm vui đơn giản”. Chúng ta cần phải học để tận hưởng những niềm vui đơn giản. Bạn chẳng tốn kém gì nhiều. Nó không làm cho bạn mệt mỏi. Nó không có hại. Bạn không phải phạm bất cứ giới nào để tận hưởng những niềm vui đó. Hãy huấn luyện bản thân mình để tận hưởng nhiều hơn. Khi đó, hầu như mọi lúc tâm của bạn sẽ trở nên phần khởi hơn. Những ai chỉ có một dải băng thông hạn hẹp các niềm vui sẽ trở nên rất dễ chán nản. Bởi vì, những điều họ thích đôi lúc không còn mang lại cho họ sự thoả mãn nữa. Nên họ cảm thấy buồn chán. Họ cảm thấy chán nản. Việc biết được các loại thú vui khác nhau mà chúng ta có thể tận hưởng là rất quan trọng. Chúng ta phải học để tận hưởng các thú vui.

Ngày nay, tôi để ý thấy rằng nhiều người bị trầm cảm. Và khi hỏi xem hoặc tìm hiểu tại sao, tôi tìm ra được lý do. Đó là bởi vì họ chẳng có nhiều thú vui. Họ chỉ hứng thú một hoặc hai thứ gì đó, rất giới hạn. Họ cũng không có nhiều bạn bè. Không có sở thích. Khi tôi hỏi, bạn có thích chơi nhạc cụ không? Câu trả lời

là: Không. Bạn có thích vẽ không? Không. Bạn có thích làm vườn không? Không. Vậy bạn thích điều gì? Họ trả lời rằng, họ cũng chẳng biết nữa. Nếu bạn có quá ít sở thích như vậy, thì đôi lúc hạnh phúc sẽ chẳng đến với bạn nữa. Bạn trở nên chán nản và trầm cảm. Cũng đừng chỉ biết đến các hạnh phúc dục lạc mà thôi. Hãy học để hứng thú với việc hành thiền. Thiền tập thực sự rất hứng thú. Tôi đã học để hành thiền bởi vì tôi hứng thú với thiền tập. Và tôi giữ được nhịp thực hành thiền tập là bởi vì tôi hứng thú với nó. Đó không phải là một thứ mà tôi bắt buộc phải làm. Thiền tập là thứ mà tôi muốn làm. Đó là thứ tôi thích làm. Khi càng lớn tuổi, khi trở nên trưởng thành hơn, những gì bạn hứng thú cũng nên phải ở mức độ cao cấp hơn. Nên chúng ta cần phải học để hứng thú với những dạng thức cao hơn của hạnh phúc. Định tâm là một dạng thức cao hơn của hạnh phúc. Tuệ giác cũng là một dạng thức cao hơn của hạnh phúc. Do đó, Đức Phật đã dạy về jhanasukha và vipassanasukha.

Cười, và cả thế giới sẽ cười cùng với bạn. Nếu bạn có nhiều bạn bè, hãy học để trở nên hạnh phúc. Đó là trách nhiệm của chúng ta, trở nên hạnh phúc. Vâng, đó là một điểm quan trọng khác. Chẳng những chúng ta có quyền hạnh phúc, mà chúng ta còn phải có trách nhiệm trở nên hạnh phúc. Bạn thấy thế nào? Chúng ta có quyền hạnh phúc. Khi bạn hạnh phúc, chẳng ai có thể nói rằng: “Tại sao bạn lại được hạnh phúc? Bạn không nên hạnh phúc”. Không ai có quyền nói như thế cả. Bạn có quyền được hạnh phúc. Nhưng đôi khi,

một cách lạ lùng là người ta cảm thấy họ chẳng có cái quyền được hạnh phúc. Bạn đã bao giờ gặp người như vậy chưa? Thật lạ lùng. Tôi đã từng gặp một vài người như thế. Bất cứ khi nào họ cảm thấy hạnh phúc, họ cũng cảm thấy tội lỗi. Bởi vì họ cảm thấy rằng họ không nên hạnh phúc như vậy. Đó là một loại bệnh của tâm. Chúng ta có quyền được hạnh phúc. Không chỉ thế, chúng ta còn có trách nhiệm phải trở nên hạnh phúc. Tại sao lại như vậy? Tại sao lại phải có trách nhiệm trở nên hạnh phúc? Có ai đoán được câu trả lời không? Vâng, vâng, đúng rồi. Là sự lan truyền, lây nhiễm. Mọi thứ đều mang tính lan truyền. Vâng. Khi bạn hạnh phúc, những người tiếp xúc với bạn cũng sẽ cảm thấy hạnh phúc. Và đau khổ cũng mang tính lan truyền. Trầm cảm cũng mang tính lan truyền. Giận dữ cũng lan truyền. Cũng như vậy, hạnh phúc sẽ lan truyền.

Khi chúng ta hạnh phúc, chỉ bởi do hạnh phúc đó (trạng thái tâm hạnh phúc đó) mà chúng ta đang làm một điều tốt đẹp cho mọi người. Chỉ cần trở nên hạnh phúc là chúng ta đang đóng góp trực tiếp cho thế giới này. Do đó, chẳng những chúng ta có quyền hạnh phúc, mà chúng ta còn có trách nhiệm trở nên hạnh phúc. Có quá nhiều buồn đau tồn tại trên thế giới này đến nỗi chúng ta cần phải có bốn phần đóng góp càng nhiều niềm vui càng tốt trong phạm vi khả năng của chúng ta. Chúng ta thấy và nghe quá nhiều đau khổ trên thế giới này. Do đó, chúng ta cần phải học để trở nên hạnh phúc. Chúng ta cũng cần phải giúp đỡ

những người khác trở nên hạnh phúc. Đó là một trong những bổn phận của chúng ta, đóng góp càng nhiều niềm vui càng tốt cho thế giới này, trong phạm vi khả năng của chúng ta. Trước khi giúp đỡ người khác hạnh phúc, trước hết chúng ta cần phải học cách để trở nên hạnh phúc.

Có quá nhiều thứ xảy ra trong cuộc đời của chúng ta. Đôi khi những việc tốt đẹp xảy ra. Những lúc khác thì các việc tồi tệ xảy ra. Khi những điều tốt đẹp xảy ra trong cuộc đời của mình, chúng ta cảm thấy hạnh phúc. Khi những thứ tồi tệ xảy ra, chúng ta cảm thấy đau khổ. Như vậy là hạnh phúc của chúng ta lại phụ thuộc vào các điều kiện bên ngoài. Nếu vậy thì nó rất không chắc chắn. Nhưng nếu bạn học Phật pháp và hành thiền, bạn sẽ nhận ra rằng hạnh phúc của mình ngày càng ít phụ thuộc vào các điều kiện ở bên ngoài hơn. Khi đó, bạn thấy bản thân mình hạnh phúc mà không có một lý do nào cả. Giống như vị thầy lớn tuổi mà tôi vừa kể với bạn. Ngài hạnh phúc, rất mãn nguyện, rất thư giãn, bình yên, từ tâm và vui vẻ. Mặc dù Ngài đã 89 tuổi, gương mặt của Ngài trông giống như một đứa trẻ. Ngài trông giống như một em bé. 89 tuổi rồi, nhưng lại ngây thơ, rất định tĩnh và rất thư giãn. Chúng ta cần phải học để được như vậy.

Khóc, và bạn sẽ khóc một mình

Hãy để tôi đọc câu thơ tiếp cho các bạn nghe:

*“Cười, và cả thế giới sẽ cười cùng với bạn
Khóc, và bạn sẽ khóc một mình.”*

Bạn thấy thế nào về câu thơ này? Khóc, và bạn sẽ khóc một mình. Bạn có nghĩ rằng thế giới này công bằng không? Khi bạn cười, họ sẽ cười cùng với bạn. Nhưng khi bạn khóc, bạn sẽ khóc một mình. Điều đó chẳng công bằng, đúng không? Bạn nghĩ sao về điều này? Vâng, mọi người chẳng thích đau khổ. Tôi không đổ lỗi cho mọi người bởi vì họ không khóc khi tôi khóc. Thực ra thì khi tôi hạnh phúc, tôi lại muốn chia sẻ hạnh phúc của tôi với mọi người. Nhưng khi đau khổ, tôi không muốn để mọi người biết. Tôi sẽ quan sát sự khổ sở của mình, học hỏi một điều gì đó từ nó, và vượt qua sự đau khổ của mình. Đó là toàn bộ năng lực của thiền tập. Với bất cứ cảm nhận nào xảy ra, bạn quan sát nó, học hỏi từ nó, trưởng thành lên hơn và vượt qua nó. Vị thầy của chúng ta, Đức Phật, đã dạy chúng ta cách để đối trị với khổ đau. Hầu hết chúng ta chắc hẳn đã đọc hoặc nghe nói về

bản kinh **Mahasatipatthana Sutta** (Kinh Đại niệm xứ). Vâng, một số các bạn đã đọc nó rồi. Trong phần giới thiệu của bản kinh **Mahasatipatthana Sutta**, dòng đầu tiên của bản kinh là gì nhỉ? Đây là con đường duy nhất. Vâng, đúng rồi. Trong tiếng Pali là: *“Ekāyano ayam bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā”*, để thanh tịnh chúng sinh, để chúng sinh trở nên thanh tịnh. Đó là con đường duy nhất.

Để chúng sinh được thanh tịnh thực sự có nghĩa là làm cho tâm chúng ta trở nên thanh tịnh. Đây là con đường duy nhất. Do bởi tham lam, sân hận, ngã mạn, ghen ghét, hoặc đố kỵ mà chúng ta cảm thấy khổ sở. Nếu chúng ta không có tham lam, sân hận, ngã mạn, ghen ghét hoặc đố kỵ, chúng ta sẽ chẳng thể nào khổ sở được. Đó là những sự ô uế trong tâm. Đó là lòng tham, sự dính mắc, sự thèm khát, ích kỷ, sân hận, thất vọng, ngã mạn, ghen ghét, đố kỵ. Chính những sự ô uế trong tâm này khiến chúng ta khổ sở. Do đó, nếu học cách để quan sát và vượt qua được những sự uế nhiễm này, chúng ta sẽ trở nên rất trong sạch. Tâm chúng ta sẽ trở nên trong sạch. Khi tâm chúng ta trong sạch, nó sẽ trở nên rất định tĩnh và rất hạnh phúc. Đây là con đường duy nhất để chúng sinh trở nên thanh tịnh, để tâm trở nên trong sạch.

Và câu kế tiếp, *“soka-pariḍevānaṃ samatikkamāya”*, vượt khỏi sầu, ưu. Khi đau khổ, chúng ta sẽ cảm thấy đáng buồn cho bản thân mình. Khi đau khổ trở nên to lớn quá mức, chúng ta sẽ than khóc và la hét, “Ồ, tại

sao tôi lại bất hạnh như thế này.” Để vượt qua được tất cả những sự buồn phiền và giới hạn này thì cũng chỉ có con đường duy nhất đó, con đường chánh niệm, quan sát thân và tâm của chính mình. Câu tiếp theo trong bản kinh là: “*Dukkha-đomanassānaṃ atthaṅgamāya*”. Đoạn diệt khổ đau, cả những đau khổ trong tâm và trong thân. Thực hành satipatthana (thiền tứ niệm xứ, hay còn được gọi là thiền chánh niệm, thiền vipassana) là con đường duy nhất. Và tiếp theo là: “*ñāyassa aḍḍhagamāya*” (đạt đến chánh đạo) có nghĩa là đạt quả thánh đạo. “*Nibbānassa sacchikiriyāya*” có nghĩa là chứng ngộ Niết Bàn. Đó là con đường duy nhất.

Khi đau khổ, một cách tự nhiên thì chúng ta sẽ muốn tìm một người bạn và nói về nỗi khổ của mình. Điều này khá là tự nhiên, là okay. Tôi cũng làm như thế. Tôi đã từng hay làm như thế. Bất cứ khi nào cảm thấy khổ sở, tôi sẽ tìm tới một người bạn tốt và sẽ nói về vấn đề của mình. Có đôi lúc, chúng tôi đã ngồi và nói xuyên đêm. Nhưng chỉ nói thôi thì chẳng thể nào thực sự giải quyết được vấn đề.

Rồi tôi học thiền. Sau khi đã hành thiền tốt rồi thì tôi nhận ra rằng, hầu hết các vấn đề của tôi hoàn toàn biến mất. Tại sao vậy? Ít nhất là khoảng 90% các vấn đề của tôi hoàn toàn biến mất. Bạn có biết lý do không? Bởi vì tâm của tôi đã thôi tạo ra các vấn đề. Tôi học được bài học này từ khi còn rất trẻ. Hầu hết chúng ta khổ đau bởi vì bản thân chúng ta tạo ra khổ

đau. Chúng ta tạo ra các vấn đề. Tâm thì thích tạo ra các vấn đề. Nó là một nhà máy sản xuất ra các vấn đề, sản xuất hàng loạt mỗi ngày. Khi hành thiền, khi trở nên định tĩnh, bình yên và phát triển được tuệ giác, tâm của bạn sẽ thôi không sản xuất các vấn đề nữa. Điều này thật khó để tin được. Nhưng bạn hãy hành thiền và rồi sẽ tự mình thấy được điều đó. Tại sao những ai tập thiền lại trở nên hạnh phúc hơn, bình yên hơn, và phấn khởi hơn? Tại sao lại như vậy? Họ cũng chỉ là những con người như chúng ta mà thôi. Họ có cha mẹ, họ có con cái, họ có chồng, có vợ, họ có bạn bè, công việc. Họ cũng chỉ là những con người như chúng ta mà thôi. Vậy tại sao họ lại hạnh phúc hơn? Là bởi vì họ không tạo ra thêm các vấn đề nữa. Họ giải quyết các vấn đề có thật. Nhưng họ lại không tạo ra các vấn đề tưởng tượng.

Hầu hết mọi người tạo ra các vấn đề tưởng tượng, không có thực và cố gắng tìm các giải pháp tưởng tượng. Liệu bạn có thể giải quyết được các vấn đề tưởng tượng với các giải pháp tưởng tượng không? Bạn không thể làm điều đó được. Bởi vì tâm của bạn sẽ còn tạo ra thêm nhiều hơn nữa các vấn đề ảo. Chẳng có điểm dừng ở đó. Nhưng khi bạn thực sự học được cách để tự mình xem xét xem: tâm đang hoạt động như thế nào, khi có thể biết nhiều hơn về các suy nghĩ, bạn sẽ thấy rằng bạn đang suy nghĩ. Bởi do suy nghĩ, bạn đang tạo ra các vấn đề. Bạn đang làm cho bạn đau khổ. Và bạn đi nói về các vấn đề của mình. Điều đó đôi lúc làm cho gia đình và bạn bè của

bạn cũng trở nên rất khổ sở. Chúng ta cần phải hiểu các sự ô nhiễm trong tâm đó. Cái tôi tạo ra các vấn đề. Khi nó không thể trở nên hạnh phúc, nó sẽ tìm thấy một điều gì đó không vui. Người ta còn muốn thu hút sự chú ý của những người xung quanh mình bằng cách trở nên đau khổ và buồn bã nữa. Có nhiều người như vậy. Tôi biết một vài người luôn luôn bảo rằng họ sẽ tự tử. Họ nói với cha mẹ của họ rằng, “Con sẽ tự tử.” Họ nói với anh chị em của họ rằng, họ muốn chết. Là do bởi họ chỉ muốn sự chú ý của người thân xung quanh mình. Họ muốn sự thương yêu. Họ muốn sự quan tâm. Nhưng họ lại sử dụng một phương tiện tiêu cực nhằm đạt được mong muốn của mình. Nếu bạn thực sự muốn có được sự chú ý của những người xung quanh mình, hãy trở nên hạnh phúc. Mọi người sẽ đến với bạn. Họ sẽ lắng nghe bạn.

Có những phương cách tốt để có bạn bè, để có sự chú ý của mọi người. Cũng có những cách tiêu cực, những cách không tốt để thu hút sự chú ý của mọi người. Nếu sử dụng các phương cách tiêu cực để có sự chú ý của mọi người thì chúng ta tự làm tổn thương bản thân mình. Và chúng ta cũng làm tổn thương luôn cả những người thương yêu chúng ta. Do đó, đừng bao giờ sử dụng các phương cách tiêu cực để thu hút sự chú ý của người thân và bạn bè của mình. Lúc ban đầu, khi bạn mới than phiền về một điều gì đó, mọi người sẽ tin rằng bạn thực sự có khó khăn. Mọi người sẽ cho bạn các lời khuyên, các đề nghị để bạn vượt qua các vấn đề của mình. Mọi người sẽ giúp đỡ bạn

để vượt qua khó khăn. Nhưng bởi do bạn không muốn vượt qua các vấn đề của mình mà chỉ nói suông về các khó khăn, sau một thời gian, người thân và bạn bè sẽ trở nên rất mệt mỏi với bạn. Mọi người cũng sẽ cảm thấy vô ích. Họ nghĩ rằng, ồ, tôi đã cố gắng giúp đỡ cũng lâu, lâu lắm rồi, nhưng chẳng có gì thực sự có tác dụng. Do đó, sự giúp đỡ sẽ chẳng có tác dụng gì nữa. Đây là một vấn đề rất nghiêm trọng. Tôi biết nhiều người gặp phải loại vấn đề này. Ngay cả cha mẹ đôi lúc cũng trở nên quá mệt mỏi, đến nỗi một người phụ nữ lớn tuổi đã phải nói với con gái của bà ấy rằng: “Nếu con thực sự muốn tự tử thì đừng nói về điều đó nữa. Hãy đi tự tử đi.” Bởi vì bà ấy đã quá mệt mỏi với việc cứ phải nghe cô con gái mình nói rằng: “Con muốn chết. Con muốn chết.” Tại sao vậy? Đây là một loại bệnh mà chúng ta tự gây ra cho bản thân mình. Trước khi học cách để phát lộ ra những tiêu cực trong người mình, chúng ta cần phải học những cách tích cực để cảm nhận hạnh phúc.

Có nhiều cách tích cực để trở nên hạnh phúc. Hãy dạy con cái của bạn trở nên hạnh phúc theo những cách tích cực. Cũng cần dạy những đứa trẻ cách hành thiền. Dạy chúng ngồi thiền khoảng 5 phút mỗi ngày. Nếu chúng lớn hơn thì khuyến khích ngồi thiền từ 10 đến 15 phút mỗi ngày. Chỉ với việc ngồi tĩnh lặng thôi đã là rất có ích cho bạn rồi. Bạn có biết một nhà khoa học có tên là Pascal không? Định luật Pascal... Pascal có nói rằng: “Chỉ vì không thể ngồi một cách tĩnh lặng trong phòng mà chúng ta đã tạo ra nhiều vấn đề và rồi

chúng ta đau khổ.” Nếu bạn có thể ngồi một mình trong phòng và tĩnh lặng một vài phút mỗi ngày, rồi vài giờ đồng hồ mỗi ngày, nó sẽ rất có ích cho bạn. Chúng ta cần phải học để tĩnh lặng, chỉ cần rất tĩnh lặng và hứng thú với việc đó.

Khi còn bé, tôi rất thích thử nghiệm. Tôi làm nhiều thí nghiệm, thí nghiệm khoa học cũng như thí nghiệm về thiền. Tôi cố ngồi yên, không nhúc nhích chút nào, hít vào, thở ra, đặt sự chú ý lên hơi thở mà không suy nghĩ về bất cứ điều gì. Khi thân và tâm trở nên rất tĩnh lặng và yên tĩnh, bạn sẽ cảm thấy rất bình yên. Điều đó rất thú vị. Bất cứ khi nào có vấn đề, tôi sẽ đi lên núi, tìm một nơi yên tĩnh và bình yên, ngồi đó một chốc lát cho tâm mình trở nên thư giãn và bình yên. Rồi hành thiền ở đó một vài phút. Tôi nhận ra rằng, sau khi ngồi đó khoảng 10 đến 15 phút, các vấn đề có vẻ như không còn to lớn nữa. Tôi đã có thể đương đầu với nó. Đôi khi, tôi còn nghĩ ra được giải pháp rất tốt để giải quyết vấn đề. Có nhiều cách để vượt qua các vấn đề. Một trong những cách đó là làm cho tâm bạn trở nên định tĩnh. Bởi vì nếu tâm quá động loạn, bạn chẳng thể nào tìm được giải pháp tốt nhất. Khi tâm đang quá xao động, ví dụ như khi bạn đang giận một ai đó, cha, mẹ, vợ hay chồng của bạn chẳng hạn, nếu đang giận, rồi bạn đi và nói về vấn đề đang có, bạn sẽ lại tạo ra thêm các vấn đề mới. Đó là bởi vì bạn đang phản ứng với sự giận dữ.

Nhưng nếu hành thiền, trở nên định tĩnh, yên lặng và

binh yên, bạn sẽ thấy cơn giận trong người đang yếu dần, yếu dần đi và nó sẽ biến mất. Tâm của bạn sẽ trở nên rất định tĩnh và bình yên. Ở thời khắc đó, bạn trở nên khách quan hơn. Bạn không bị thiên lệch. Tại thời khắc đó, cái tôi của bạn không có hiệu lực. Thay vào đó là chánh niệm và tuệ giác đang thực sự xem xét vấn đề và cố gắng tìm ra giải pháp tốt nhất. Rồi bạn tự nhủ rằng: “Ồ, chỉ là con người thôi. Anh ấy đã phạm một sai lầm. Anh ấy đã nói một điều không đúng. Chẳng có gì to tát cả. Không phải là vấn đề gì to tát cả.” Nhưng khi bạn ích kỷ, khi bạn có quá nhiều ngã mạn, nếu có người nói điều gì đó làm bạn tổn thương, bạn sẽ xem nó như là một sự sỉ nhục nghiêm trọng. Bạn sẽ không xem đó như là một sai lầm bình thường: “Ồ, anh ấy có chút lỗi lầm ở đó.” Bạn sẽ không nghĩ như vậy. Thay vào đó, bạn cho rằng: “Điều anh ấy nói làm tôi tổn thương nghiêm trọng”. Anh ta là một người xấu xa, tội lỗi. Anh ta chủ ý làm điều đó. Nhưng nếu tâm bạn trở nên định tĩnh và bình yên, bạn hiểu rằng con người thì sẽ luôn phạm sai lầm. Kể cả đối với con người đó, người đã làm bạn tổn thương, bạn sẽ thấy rằng anh ấy không chánh niệm. Anh ấy chẳng ý thức được những gì mình làm. Nên anh ấy mới nói năng như vậy. Bạn có thể hiểu ra và tha thứ. Bạn sẽ tìm được cách để dàn xếp vấn đề một cách tốt đẹp, để cả hai bên có thể hiểu nhau tốt hơn. Và rồi trong tương lai, sẽ có ít vấn đề hơn. Nhưng nếu bạn phản ứng với sự sân giận, bạn sẽ tạo ra nhiều vấn đề hơn nữa.

Đức Phật đã dạy chúng ta thực hành chánh niệm để vượt qua tất cả mọi vấn đề. Thật là khó để tin rằng chúng ta có thể vượt qua tất cả mọi vấn đề. Nhưng nếu bạn thực sự thực hành thiền tứ niệm xứ, thiền vipassana, quan sát thân, quan sát các cảm giác, các suy nghĩ hay bất cứ thứ gì khởi sinh, bạn sẽ thấy rằng: Chúng chỉ là các hiện tượng tự nhiên khởi sinh và diệt đi. Chẳng có ai ở đó cả. Không có bản ngã. Không có cái tôi. Khi thấy được rằng mọi thứ chỉ là các hiện tượng tự nhiên sinh lên và diệt đi, bạn sẽ vượt qua được cái gọi là bản ngã hay linh hồn này. Khi đó các vấn đề sẽ chẳng còn nghiêm trọng nữa. Chúng ta đã xem các vấn đề là quá nghiêm trọng bởi vì có một chữ “tôi”, có bản ngã. Bản ngã khiến cho vấn đề trở nên to tát hơn. Khi không còn cái tôi, bạn sẽ thấy rằng các vấn đề không còn quá to tát. Bạn không xem các vấn đề là quá nghiêm trọng nữa.

“Khóc, và bạn sẽ khóc một mình.”

Bạn thấy câu thơ này như thế nào? Bạn có muốn mọi người đến và khóc cùng với bạn khi bạn đang khóc không? Bạn muốn bao nhiêu người đến khóc với bạn? Khi cha mẹ mất đi, chúng ta rất đau buồn và chúng ta khóc. Bà con chúng ta cũng khóc cùng với chúng ta. Sẽ là bình thường khi chúng ta khóc than khoảng vài tiếng đồng hồ và vượt qua sự buồn đau này trong một vài tiếng đồng hồ. Đừng tiếp tục than khóc và than khóc hàng tháng trời, hàng năm trời. Chẳng có tác dụng gì. Điều đó là vô ích. Và mọi người sẽ cho rằng

bạn không thực sự đau khổ. Thay vào đó, bạn chỉ đang đóng kịch mà thôi.

Như vậy, khi thực sự buồn chán, việc cần thiết là tìm gặp và nói chuyện với một người bạn tốt về sự buồn chán của mình, một người bạn trí tuệ. Trong tiếng Pali, một người bạn tốt là gì nhỉ? À, vâng, *kalyānamitta*. Vâng, *kalyānamitta* là một người bạn tốt – thiện tri thức. Chúng ta gọi anh ấy là một người bạn tốt bởi vì anh ấy hiểu pháp và thực hành pháp. Anh ấy có trí tuệ. Khi có vấn đề, nếu chúng ta tìm gặp và nói về các vấn đề của mình với một người thiếu hiểu biết, người đó sẽ khiến chúng ta cảm thấy rằng vấn đề còn lớn hơn cả những gì chúng ta nghĩ. Anh ta sẽ không giúp đỡ tìm ra vấn đề được. Anh ta sẽ chỉ làm cho chúng ta cảm thấy rằng vấn đề mình đang có thật là to lớn. Nhưng nếu chúng ta tìm đến và nói với một người hiểu pháp và hành thiền, người đã phát triển được tuệ giác, anh ấy hoặc cô ấy sẽ giúp chúng ta thấy được rằng vấn đề thì không to tát đến thế. Không có vấn đề nào thực sự to tát cả.

Tôi đã đọc một cuốn sách được viết bởi một bác sĩ tâm lý người Mỹ. Tôi quên mất tên của ông ấy. Nhưng tôi nhớ tựa của cuốn sách. “Đừng đổ mồ hôi cho những việc nhỏ nhặt.” Bạn đã bao giờ nghe về cuốn sách đó chưa? Phần kế tiếp của tựa sách là gì nhỉ? Vâng, gần gần như thế. “Đừng đổ mồ hôi cho những việc nhỏ nhặt và mọi việc đều là những việc nhỏ nhặt hết”. Đúng thế. Nên đừng đổ mồ hôi cho

những việc nhỏ nhặt và mọi việc đều là những việc nhỏ nhặt hết. Bạn có thể đồng ý với điều đó không? Mọi thứ đều là những việc nhỏ nhặt. Thật khó để đồng ý với điều đó. Bởi vì chúng ta muốn nghĩ rằng có một vài vấn đề không phải là những thứ nhỏ nhặt. Có một vài vấn đề thực sự là những việc to tát. Nhưng nếu bạn hành thiện và phát triển tuệ giác, bạn sẽ thấy rằng kể cả cái chết cũng chỉ là một việc nhỏ. Thực sự như vậy. Một vài người đối diện với cái chết rất định tĩnh, bình an, với sự can đảm, và đôi khi còn rất vui vẻ nữa. Tôi biết một vài người đã chết một cách rất vui vẻ, rất bình yên. Cái chết đối với họ chỉ là một việc nhỏ nhặt mà thôi.

Nhưng với một số người thì mọi vấn đề nhỏ bé đều trở nên quá to tát đến nỗi họ chẳng thể nào tìm ra được cách giải quyết. Vấn đề là lớn hay bé sẽ tùy thuộc vào mức độ trưởng thành của bạn. Với việc thực hành pháp bạn sẽ thấy rằng mọi thứ đều vô thường, không thường hằng. Bạn sẽ thấy rằng chẳng có gì cho bạn sự mãn nguyện thực sự mãi mãi được cả, bất toại nguyện. Và cũng không có bản ngã. Không có sự điều khiển nào (ở đằng sau) cả, vô ngã. Mọi thứ chỉ sinh ra và rồi diệt đi tùy vào nhân duyên. Khi bạn có thể thấy ba đặc tính của sự vật và hiện tượng như vậy một cách sâu sắc, bạn sẽ thừa nhận sự thật đó. Nếu chỉ suy nghĩ về nó thì thật khó để thừa nhận. Nhưng nếu hành thiện chánh niệm, bạn sẽ thực sự thấy được các đặc tính đó bằng tuệ giác. Một cách tự động bạn thấy được nó bằng tuệ giác. Tuệ giác nhìn

thấy rằng đó là sự thật. Bởi vì bạn thấy đó là sự thật, bạn thừa nhận nó mà không cần phải suy nghĩ gì cả. Có nghĩa là bạn không có chút kháng cự nào để thừa nhận thực tại đó, sự thật đó. Hầu hết chúng ta đều có một mức độ phản kháng nhất định với việc thừa nhận sự thật này, với việc thừa nhận thực tại như nó đang là. Bởi vì chúng ta muốn mọi việc xảy ra theo cách mà chúng ta muốn nó sẽ là. Chúng ta chỉ tưởng tượng. Khi phát triển được tuệ giác, chúng ta không tưởng tượng gì nữa cả. Chúng ta thấy mọi thứ như chúng đang là và thừa nhận những gì thực sự xảy ra. Đó là trưởng thành. Thừa nhận sự thật là sự trưởng thành. Thừa nhận những gì không thể tránh khỏi là sự trưởng thành. Do đó, một vấn đề là lớn hay bé sẽ tùy thuộc vào mức độ trưởng thành của bạn trong việc thực hành (chánh niệm).

Khi đã trưởng thành, kể cả đôi lúc bạn gặp phải vấn đề và cảm thấy không vui, thì khi đó bạn sẽ không còn khóc nữa. À, có một vấn đề. Okay. Bạn sẽ tìm giải pháp. Rồi kể cả khi không thể giải quyết được vấn đề đó, bạn cũng vẫn thấy rằng: À okay, chẳng có giải pháp nào. Chỉ thừa nhận điều đó. Như vậy, “khóc, và bạn sẽ khóc một mình” không còn là một vấn đề cho bạn nữa.

“Mặc dù trái đất già cỗi khổ đau này phải mượn niềm vui của chính mình

Nhưng chính nó lại có quá đủ rắc rối rồi.”

Khi gặp phải vấn đề, chúng ta muốn khóc và muốn mọi người đến và khóc cùng với chúng ta. Nhưng mọi người lại chẳng làm như thế. Họ sẽ không đến và khóc cùng với bạn. Bởi vì tự thân họ cũng đã có đủ phiền toái rồi. Họ sẽ chẳng muốn “vay mượn” thêm các nỗi buồn của chúng ta. “Mặc dù trái đất già cỗi khổ đau này phải mượn niềm vui của chính mình”. Niềm vui có nghĩa là một điều gì đó làm cho bạn hạnh phúc và nở nụ cười trên môi. Mọi người muốn đến với bạn và chia sẻ với hạnh phúc của bạn, lắng nghe các câu chuyện tếu lâm của bạn. Nhưng người ta sẽ không đến để lắng nghe các vấn đề của bạn. “Nhưng tự nó lại có quá đủ rắc rối rồi”. Mọi người có các vấn đề của riêng họ. Do đó, đừng đổ lỗi cho mọi người bởi vì họ không muốn lắng nghe các vấn đề của bạn. Và cũng đừng gặp và nói các vấn đề của bạn cho những người chưa trưởng thành nghe. Bởi vì điều đó sẽ làm tổn thương họ rất nhiều. Nếu bạn nói về các vấn đề của bạn, ví dụ như bạn là cha mẹ và nếu bạn có các vấn đề nghiêm trọng, nếu bạn nói về các vấn đề đó với các con của bạn, những đứa trẻ sẽ lắng nghe bạn. Do bởi chúng yêu thương bạn. Rồi chúng sẽ cảm thấy rất phiền lòng. Đồng thời, chúng cũng cảm thấy rất bất lực. Chúng chẳng thể giúp đỡ gì được cho bạn.

Nếu thực sự muốn nói về các vấn đề của mình, bạn cần phải tìm được cho mình một người đã trưởng thành. Ở phương Tây, có các nhà tâm lý trị liệu, là những người mà bạn có thể đến gặp và nói về các vấn đề của mình. Bạn có thể khóc, nếu bạn muốn khóc.

Nhưng bạn phải trả phí tầm 100 đôla cho một giờ đồng hồ. Họ gọi đó là những người bạn trả phí. Nhưng nếu bạn có một người bạn tốt thực sự, kalyāṇamitta, bạn sẽ không phải trả phí. Bạn có thể gặp và hỏi xin lời khuyên. Người bạn tốt đó, kalyāṇamitta, bởi vì anh ấy thực hành pháp nên anh ấy sẽ không khóc cùng với bạn. Anh ấy sẽ lắng nghe với bạn, với lòng trắc ẩn, với sự định tĩnh. Và anh ấy sẽ cho bạn những lời khuyên quý giá.

Hát, và núi đồi sẽ trả lời bạn

Ở đây, tại Singapre, khi đi bộ trong công viên Bukit Batok Nature Park, ở Jurong, nhiều lần tôi bắt gặp một người phụ nữ và nghe cô ấy hát. Bất cứ khi nào gặp và nghe cô ấy hát, nó làm cho tôi cảm thấy rất hạnh phúc. Chỉ mới hôm qua hay hôm kia thôi, hai ngày trước, tôi lại bắt gặp cô ấy. Chúng tôi chào hỏi nhau. Do bởi cô ấy là một con người hạnh phúc, nên chỉ cần gặp cô ấy thôi cũng đã làm cho chúng ta hạnh phúc rồi. Hát, và núi đồi sẽ trả lời bạn. Trong công viên Bukit Batok Nature Park, có một vách đá. Người ta đã đẽo bót một phần của vách đá để làm một cái hồ nhỏ ở đó. Một cái hồ rất đẹp. Và vách đá tuyệt đẹp cũng ở đó. Nếu bạn ngồi gần vách đá và hát, điều gì sẽ xảy ra nhỉ? Bạn sẽ nghe tiếng vọng lại. “Hát, và đồi núi sẽ trả lời bạn” có nghĩa là bạn sẽ nghe tiếng vọng lại.

Nếu không vui, bạn thường hít vào một hơi thở thật sâu và rồi thở ra. Đó là thở dài. “*Thở dài, và nó biến mất vào không trung*”. Bạn sẽ không nghe được tiếng vọng lại (sau khi thở dài). Nó sẽ không trở lại. Nó sẽ không trả lời bạn. Điều đó là tự nhiên. Bất cứ khi nào cảm

thấy đau khổ, chúng ta cần phải học cách để xem xét nó. Lúc ban đầu bạn sẽ cảm thấy rằng “Tôi đang đau khổ”. Nhưng nếu tiếp tục xem xét một lúc thì bạn sẽ thấy rằng không có cái “tôi” ở trong đó. Chỉ có sự đau khổ. Đau khổ là thực. Nhưng không có chữ “tôi” ở trong đó. Chỉ có cái tâm, suy nghĩ về các vấn đề, suy nghĩ về một điều gì đó hay một tình huống gì đó mà tâm không mãn nguyện và tâm không thể chấp nhận. Như vậy là tâm trở nên đau khổ. Khổ đau là một việc tự nhiên. Khi bạn có thể thấy rằng đó chỉ là một trạng thái tâm đau khổ mà không có cái “tôi” ở trong đó, bạn sẽ làm việc với nó dễ dàng hơn. Bất cứ vấn đề nào trở nên dính chặt với bản ngã hoặc cái “tôi”, nó sẽ trở nên to tát. Nhưng khi bạn có thể thấy rằng chẳng có cái “tôi”, chẳng có bản ngã, mà chỉ có sự buồn bã, bạn sẽ làm việc với nỗi buồn một cách dễ dàng hơn. Khi thực hành thiền vipassana, chúng ta học cách để quan sát mọi thứ xảy ra trong thân và trong tâm mình như là các hiện tượng tự nhiên. Nó là thật, là tự nhiên. Nhưng không có bản ngã nào trong đó cả.

*“Tiếng vang chỉ vọng lại từ tiếng hô hoan
Nhưng chẳng có từ tiếng muện phiền”*

“Tiếng vang chỉ vọng lại từ tiếng hô hoan”. Khi vui, chúng ta cười, chúng ta hát hò và chúng ta nghe thấy âm thanh vọng lại từ núi đồi. *“Nhưng chẳng có từ tiếng muện phiền”*. Nếu chúng ta than thở, nghĩa là chúng ta nói về các nỗi khổ, sẽ chẳng có âm thanh nào vọng lại. Đôi khi, chúng ta trách móc sao mọi người lại không buồn

đau khi chúng ta đang đau khổ. Đôi khi, chúng ta nghĩ rằng, “Ồ, cô ta chẳng quan tâm gì đến mình cả. Trong khi mình thì đang quá đau khổ mà cô ta thì lại quá vui vẻ, cười đùa. Làm sao cô ta có thể hạnh phúc như thế khi mình đang đau khổ?” Chúng ta cảm thấy rằng nếu mình đang đau khổ thì những ai thương yêu mình cũng không nên vui vẻ. Chẳng có cái quyền nào như vậy cả. Bạn không cần phải đau khổ, bởi vì tôi đang đau khổ. Nếu bạn yêu thương tôi, bạn phải khóc, bạn không được cười. Nếu bạn cười, nghĩa là bạn chẳng quan tâm đến tôi. Chẳng thể nào như vậy được. Một cách vô thức, chúng ta đôi khi trách móc mọi người rằng họ không đau khổ khi chúng ta đang đau khổ. Chúng ta rất khó chịu vì việc đó. Đôi lúc còn rất giận dữ. Chúng ta còn chẳng nói chuyện với người đó nữa. Điều này thực sự xảy ra với hầu hết mọi người. Hãy ngẫm nghĩ về điều đó. Chỉ bởi vì chúng ta đau khổ chẳng hề có nghĩa rằng, những ai yêu thương chúng ta cũng nên đau khổ. Chúng ta không nên yêu cầu những thứ như vậy. Họ có quyền được hạnh phúc. Nhưng chúng ta có thể tìm kiếm sự giúp đỡ. Điều đó là okay. Nếu thực sự muốn giải quyết khó khăn của mình, chúng ta có thể yêu cầu sự trợ giúp. Nhưng chúng ta không nên mong đợi rằng, mọi người cũng phải đau khổ cùng với mình.

Vui vẻ, và mọi người sẽ tìm đến với bạn

Hãy vui vẻ, hạnh phúc và mọi người sẽ tìm đến với bạn. Bởi vì được gần người vui vẻ thì bạn cũng sẽ trở nên vui vẻ. Nó sẽ làm cho bạn hạnh phúc. Đó là lý do như tôi đã nói lúc này về vị thầy lớn tuổi đến với chúng tôi sáng nay. Chúng tôi đã quá hạnh phúc khi được gặp Ngài. Mọi người quá hạnh phúc khi được gặp Ngài. Chúng tôi mới nói về điều đó chừng một tiếng trước đây, về việc chúng tôi đã quá hạnh phúc. Ngày hôm nay, cô gái cung thỉnh Ngài tới đã quá hạnh phúc. Cô ấy quá phấn khởi đến nỗi chẳng thể nào chộp mắt. Được gặp gỡ một người vui vẻ, định tĩnh và bình an sẽ khiến cho bạn rất hạnh phúc. Điều đó cũng mang lại cho bạn sự hy vọng. Nếu Ngài ấy quá hạnh phúc, định tĩnh, thư giãn và tự nhiên như vậy thì tôi cũng có thể được như vậy. Đó cũng là những gì tôi đã học được từ các vị thầy của tôi. Tôi quan sát các Ngài. Họ rất định tĩnh, thư giãn và tự nhiên, không có ý gây ấn tượng. Họ không đóng kịch. Họ chỉ rất đơn giản. Tôi quan sát các Ngài và tự bảo mình rằng tôi cũng muốn được như các Ngài, tự nhiên và hạnh phúc một cách giản đơn.

Để được hạnh phúc thì lại rất đơn giản. Chúng ta đang làm cho hai chữ hạnh phúc trở nên rất phức tạp. Chúng ta nghĩ rằng cần có một thứ gì đó để hạnh phúc. Chúng ta không hiểu rằng chúng ta chẳng cần bất cứ thứ gì để được hạnh phúc. Điều này khá khó hiểu. Nhưng khi bạn học được điều này rồi thì sẽ rất tự nhiên để bạn trở nên hạnh phúc. Bạn sẽ chỉ cần ngồi đó, chẳng làm gì cả và trở nên hạnh phúc.

*“Vui vẻ, và mọi người sẽ tìm đến với bạn
Buồn bã, và họ sẽ quay mặt ra đi”*

Nếu không muốn cô đơn, bạn cần phải học cách để làm việc với các vấn đề của chính mình, làm việc với những nỗi buồn của chính mình, và vượt qua nó bằng việc thực hành pháp. Chẳng có cách nào tốt hơn để làm được điều đó cả.

*“Họ muốn toàn bộ niềm vui của bạn
Nhưng lại chẳng cần những muộn phiền”*

Mọi người muốn toàn bộ niềm vui của bạn. Nếu bạn tổ chức tiệc tùng, mọi người sẽ đến tham dự, ăn uống, hát hò và nhảy múa. Họ sẽ rất hạnh phúc. Nhưng họ lại chẳng cần những muộn phiền của bạn. Chúng ta không nên trách móc rằng, mọi người chẳng đoái hoài gì đến những nỗi buồn của chúng ta. Bởi vì điều đó là lẽ tự nhiên. Bạn muốn mang đến cho mọi người hạnh phúc hay khổ đau? Bạn muốn làm điều nào? Chúng ta muốn mang đến hạnh phúc. Vâng. Và nếu chúng ta

muốn mang đến hạnh phúc, chúng ta cần phải học hỏi để trở nên hạnh phúc. Rồi khi đau khổ, chúng ta cần phải học hỏi để tìm được cách tốt nhất nhằm đối trị và vượt qua nó. Đức Phật đã dạy chúng ta con đường chánh niệm, con đường duy nhất để vượt khỏi sầu, ưu và đau khổ.

*“Vui vẻ, sẽ có nhiều bạn bè
Buồn bã, chúng ta sẽ mất họ”*

Bạn bè thật tệ. Điều này là sự thật trong hầu hết mọi trường hợp, nhưng không phải là tất cả mọi trường hợp. Có những người bạn sẽ luôn có mặt khi bạn cần họ, khi bạn thật sự buồn đau. Nhưng bạn cũng cần phải có trách nhiệm làm một điều gì đó để giải quyết sự đau khổ của mình. Nếu bạn yêu cầu bạn bè của mình phải có trách nhiệm làm cho bạn hạnh phúc, nếu họ không thể làm điều đó, họ sẽ cảm thấy tội lỗi. Họ sẽ cảm thấy khó chịu. Họ sẽ cảm thấy vô tích sự và vô vọng. Do đó, một vài người sẽ bỏ đi khi bạn buồn khổ. Nhưng một vài người bạn tốt thì sẽ ở lại với bạn khi bạn gặp khó khăn và buồn đau, với một điều kiện mà bạn cần phải có: Bạn thật sự chân thành muốn giải quyết vấn đề của bạn. Bạn chân thành muốn tìm cách để vượt qua các vấn đề của mình. Nếu bạn không muốn giải quyết các vấn đề của mình mà chỉ muốn nói về chúng thôi thì không ai có thể ngồi đó mà nghe mãi được.

Tôi biết nhiều người hay kể lể về các vấn đề của họ

với người khác. Và họ cũng đến kể các vấn đề của họ với tôi. Tôi biết họ đã hơn 10 năm rồi. Và tôi đã bỏ cuộc. Bởi vì tôi biết rằng con người này không muốn giải quyết vấn đề của mình. Con người này chỉ muốn nói về các vấn đề mà thôi. Cứ mãi nói hết vấn đề này đến vấn đề khác. Bất cứ khi nào tôi đưa cho họ một lời khuyên, người ấy sẽ nói rằng, “Nó không phù hợp với tôi”. Và tôi tiếp tục đưa ra một đề nghị khác. Người ấy cũng vẫn bảo rằng, “Nó cũng không phù hợp với tôi”. Cho dù lời đề nghị bạn đưa cho người ấy là gì đi nữa thì câu trả lời vẫn sẽ là, “Nó không phù hợp với vấn đề của tôi, không phù hợp với tôi”. Tôi đã bảo người ấy hành thiền, và câu trả lời là, “Kỹ thuật thiền này không phù hợp với tôi”. Tôi bảo cô ấy hành thiền theo một kỹ thuật khác. Cô ấy vẫn bảo rằng, “Kỹ thuật thiền này cũng không phù hợp với tôi”. Tôi chẳng thể nào tìm được một loại thiền phù hợp cho cô ấy. Do đó, tôi biết rằng con người này chẳng muốn giải quyết vấn đề của mình, chẳng muốn chịu trách nhiệm cho vấn đề của mình.

Bạn có thể làm gì bây giờ? Bạn chẳng thể nào nghe mãi các vấn đề từ năm này qua năm khác được. Bạn còn có nhiều việc quan trọng để làm. Chúng ta cần phải hiểu điều đó. Khi có vấn đề và không biết cách để giải quyết, sẽ là ổn nếu chúng ta xin lời khuyên từ một người thông tuệ hơn, lớn tuổi hơn, trưởng thành hơn, hoặc là người mà trước đây đã có những vấn đề tương tự và đã giải quyết xong. Nhưng khi nhận được lời khuyên từ họ rồi thì bạn phải chân thành áp

dụng nó. Nếu bạn thực sự nhận lấy lời khuyên và cố gắng hết sức mình một cách chân thành để giải quyết vấn đề của bạn, nó sẽ được giải quyết. Nhưng nếu lời khuyên đó vẫn chưa thể giải quyết được vấn đề của bạn thì bạn lại có thể tiếp tục thảo luận lại vấn đề của mình. Khi đó mọi người thấy rằng bạn thực sự chân thành làm việc với các vấn đề của mình, nên anh ấy hoặc cô ấy sẽ tìm một cách khác để giúp bạn giải quyết vấn đề. Tuy nhiên, nếu bạn cứ quay lui quay tới như vậy nhiều lần, mọi người sẽ nhận ra rằng bạn chẳng thực sự có trách nhiệm với vấn đề của mình. Nếu thực sự có trách nhiệm với các vấn đề của mình, chúng ta sẽ tìm được nhiều người sẵn sàng giúp đỡ. Mọi người đều thích giúp đỡ người khác, với một điều kiện là sự giúp đỡ của họ có tác dụng. Nghĩa là khi bạn xin lời khuyên, khi bạn yêu cầu giúp đỡ và bạn nhận được sự giúp đỡ, nhận được những lời khuyên, bạn sẽ trở nên tốt hơn. Khi đó, họ sẽ rất hạnh phúc biết được rằng họ đã giúp được bạn. Nhưng nếu bạn không có trách nhiệm, họ sẽ thôi không giúp đỡ bạn nữa. Đó không phải là lỗi của họ. Ngay cả Đức Phật cũng từ chối giúp đỡ trong một vài trường hợp. Bởi vì Ngài biết rằng sẽ chẳng có tác dụng gì khi đưa ra những lời khuyên cho con người này.

*“Chẳng ai từ chối rượu mật hoa của bạn
Nhưng mật đắng cuộc đời bạn phải tự uống”*

Mật hoa có vị ngọt như mật. Và sẽ không ai từ chối rượu mật hoa bạn mời cả. Họ sẽ uống, sẽ thích nó.

Nhưng mật đắng cuộc đời thì bạn phải tự uống. Đắng cay của cuộc đời này thì chúng ta phải tự một mình uống lấy. Đừng dựa dẫm hoàn toàn vào bất cứ một ai cả. Bạn cần phải nghiền ngẫm mỗi từ, mỗi chữ ở đây. Đừng dựa dẫm vào ai một cách hoàn toàn cả. Chúng ta có thể dựa dẫm một phần nào đó. Mọi người có thể giúp đỡ chúng ta ở một mức độ nhất định và giới hạn. Nên chúng ta không dựa dẫm hoàn toàn vào bất cứ một ai cả. Chúng ta cần phải tự đối mặt với những bài kiểm tra lớn nhất trong cuộc đời một mình. Cuộc đời thì giống như là một bài kiểm tra. Các vấn đề là các bài kiểm tra. Chúng ta phải tự làm các bài kiểm tra của mình. Còn cái chết thì sao nhỉ? Ai có thể chia sẻ cái chết với chúng ta? Chúng ta chết một mình.

“Tiệc tùng, nhà bạn sẽ đông đúc

Nhịn ăn, thế giới sẽ đi qua không hề ngoảnh lại”

Tiệc tùng là khi bạn tổ chức tiệc lớn trong nhà với nhiều đồ ăn, thức uống ngon miệng. Khi đó, nhà của bạn sẽ trở nên đông đúc. Nếu bạn chẳng có gì để ăn và bạn đang nhịn đói, mọi người sẽ chẳng đến với bạn. Họ sẽ tìm đến nơi khác, ở chỗ họ có thể tìm được đồ ăn ngon.

Thành công và cho đi, điều đó sẽ giúp bạn sống, nhưng không ai có thể giúp bạn chết.

“Thành công và cho đi, điều đó sẽ giúp bạn sống”

Chúng ta cần phải làm việc chăm chỉ, thành công và cho đi. Ngay cả đối với một nhà sư, chúng tôi phải làm việc chăm chỉ để học pháp, để thực hành pháp. Sau đó, chúng tôi trao đi các món quà pháp. Mỗi một chúng ta cần phải học để làm một điều gì đó thật tốt, để thành công. Bằng cách đó, chúng ta có thể giúp đỡ người khác học tập để cũng trở nên thành công. Nếu bạn là một giáo viên, bạn có thể giúp đỡ học sinh của mình học tập tốt hơn. Nếu bạn là một bác sĩ, bạn có thể giúp bệnh nhân của bạn trở nên khỏe mạnh. Nếu bạn là một nhà sư và bạn đã học và thực hành pháp, bạn có thể dạy mọi người cách thực hành pháp.

“Thành công và cho đi, điều đó sẽ giúp bạn sống”

Nhưng không ai có thể giúp bạn chết”

Chẳng ai có thể giúp bạn chết cả. Chúng ta phải chết một mình. Chúng ta cần phải học cách để chết. Thực hành thiền tập là học cách để sống và cũng là học cách để chết. Hai việc này là một. Học để sống và học để chết cũng đều giống nhau. Nếu bạn đã học để sống một cách tốt đẹp thì có nghĩa là bạn cũng đã học được cách để chết một cách tốt đẹp. Nếu bạn muốn sống hạnh phúc, hãy học để chết một cách tốt đẹp. Và nếu bạn muốn học để chết trong hạnh phúc, hãy học để sống một cách tốt đẹp. Những ai chưa học được để sống một cách tốt đẹp sẽ không chết đi một cách hạnh phúc, sẽ không chết đi trong hạnh phúc. Đối với những ai đã sống một cuộc sống trọn vẹn, đã phát triển được tất cả những phẩm chất tâm tốt đẹp, thì khi đến thời điểm phải ra đi khỏi cuộc đời này, họ sẽ chấp nhận điều đó. Họ biết rằng, đó là một phần của cuộc sống. Cái chết là một phần của cuộc sống. Họ có thể chết rất bình yên mà chẳng có điều gì nuối tiếc.

Tôi nhớ là đã có nói về điều này trong một bài pháp, cũng lâu rồi. Tôi đã bảo rằng cái chết chỉ là một sự thay đổi trong lối sống. Nó chỉ là một sự thay đổi trong lối sống. Mọi người nghĩ rằng chết là cái kết của mọi thứ. Không, nó không phải là cái kết của mọi thứ. Nó chỉ là một sự thay đổi nữa mà thôi. Chúng ta cần phải học để sống một cách tốt đẹp. Và nếu chúng ta đã làm điều đó, sống một cuộc sống trọn vẹn, sử dụng toàn bộ các tiềm năng tốt đẹp mà chúng ta có, thì kể

cả khi biết rằng mình đang chết, chúng ta chẳng có điều gì phải nuối tiếc cả. Chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc, rằng chúng ta đã làm tốt nhất trong khả năng của mình. Rất nhiều lần tôi đã tự bảo mình rằng, nếu tôi phải chết vào ngày hôm nay thì tôi sẽ cảm thấy như thế nào nhỉ? À, tôi thì không muốn chết đi vào ngày hôm nay. Nhưng nếu tôi phải chết vào ngày hôm nay, liệu tôi có cảm thấy nuối tiếc không? Rất nhiều lần tôi đã tự hỏi mình câu hỏi này một cách rất nghiêm túc và chân thành. Mặc dù không muốn chết, tôi thấy rằng nếu phải chết vào ngày hôm nay, tôi biết rằng tôi đã không uổng phí cuộc đời của mình. Tôi thực sự cảm nhận được rằng tôi đã không lãng phí cuộc đời của mình. Tôi đã học được nhiều điều kể từ khi còn trẻ, học được rất nhiều. Tôi đã học pháp, đã thực hành pháp. Và cái chết thì lại không phải là sự kết thúc của mọi thứ. Kể cả nếu tôi chết đi vào ngày hôm nay, và nếu tôi chưa hoàn thành được việc thực hành pháp của mình, tôi sẽ tiếp tục thực hành pháp trong cuộc sống kế tiếp. Tôi tin vào điều đó. Đó là do bởi tôi đã thực hành pháp trong cuộc sống này, do bởi tôi đã học để thực hành pháp trong cuộc sống này. Một cách tương tự, tôi sẽ học để thực hành pháp trong cuộc sống kế tiếp. Tôi sẽ tiếp tục thực hành pháp. Cuộc sống chỉ là một sự thay đổi trong cách sống. Tôi có thể có một lối sống khác trong cuộc đời kế tiếp. Còn trong cuộc sống này, lối sống của tôi là lối sống của một nhà sư.

“Có đủ chỗ trong lâu đài của niềm vui

*Cho một hàng dài những con người cao quý
Nhưng từng người một phải bước thành hàng
Đi qua lối hẹp của phiên não”*

Trong lâu đài của niềm vui, khi bước đi, sẽ có nhiều người xung quanh và ở đằng sau cùng bước đi với bạn. Nhưng khi chúng ta phiên não, mỗi một chúng ta cần phải tự bước đi một mình. Đó là câu cuối của bài thơ này. Đây là những điều chúng ta cần phải đi qua trong cuộc đời của mình. Đây là các bài học. Mọi khó khăn, mọi đau khổ, mọi mất mát trong cuộc sống của chúng ta đều là các bài học để chúng ta học tập và trưởng thành, để chấp nhận và cũng để buông bỏ. Thực hành pháp là học cách để chấp nhận và buông bỏ. Chúng ta cần học thực hành pháp càng sớm, càng tốt. Sau khi chúng ta đã có thể chấp nhận, đã có thể buông bỏ, thì khi đó trò chơi cuộc đời sẽ trở nên dễ dàng hơn. Bạn có xem cuộc đời như là một trò chơi không? Không. Hầu hết chúng ta xem cuộc đời như là một thứ gì đó rất nghiêm trọng. Tôi đã đọc một cuốn sách có tựa đề là “Trò chơi lớn” (The master game). Cuộc đời là một trò chơi lớn. Chúng ta cần phải học để chơi trò chơi lớn này cho thật tốt. Chúng ta kết thúc phần thảo luận về bài thơ này ở đây. Lời khuyên của tôi dành cho các bạn là hãy học để hành thiền. Các bạn có câu hỏi nào cho tôi không?

Hỏi & Đáp

Làm sao để giải quyết vòng lặp luẩn quẩn của tâm khi đang bị nhấn chìm trong các vấn đề?

Đôi lúc, thật là khó để thoát khỏi cái vòng luẩn quẩn này. Điều này khá là tự nhiên. Tôi hiểu ý của bạn. Tôi đã học cách để đối trị với tình huống như vậy một cách khá là tự nhiên. Khi còn bé, ở độ tuổi thiếu niên, cũng như bất cứ ai, tôi có rất nhiều vấn đề: các vấn đề với cha mẹ, các vấn đề ở trường. Cha của tôi mất đi khi tôi tầm 15, 16 tuổi. Tôi gặp phải rất nhiều khó khăn. Tôi phải đi làm. Tôi cũng phải đi học. Có quá nhiều vấn đề. Đôi lúc, tôi trở nên rất khổ sở và trầm cảm. Tôi đã đọc nhiều sách về Phật pháp. Bởi vì thích đọc sách, nên tôi đã đọc rất nhiều sách. Tôi biết rất nhiều sách. Có đôi lúc, sách Phật pháp đã cho tôi hiểu biết rất rõ ràng về cách nhìn nhận vấn đề và làm thế nào để đối trị với nó, làm thế nào để đương đầu với nó. Cách dễ nhất là đọc một cuốn sách Phật pháp hay. Đó là trải nghiệm của tôi.

Một cách khác để thoát khỏi vấn đề đang gặp, như tôi có nói lúc nãy, là tìm gặp và nói chuyện với một người trưởng thành, người đã thực hành pháp. Bởi vì người ấy có thể hướng dẫn bạn một cách nhẹ nhàng. Và bạn cũng biết rằng con người này định tĩnh và mạnh mẽ. Để trở thành một người bạn tốt, bạn cần phải rất mạnh mẽ. Bởi vì nếu bạn yếu đuối thì khi một ai đó đến gặp và kể về vấn đề của anh ấy hay cô ấy, tâm trí của bạn sẽ bị ngập tràn bởi các vấn đề và chẳng thể nào biết cách giúp đỡ bạn của mình được nữa. Tương tự như câu chuyện của các bác sĩ. Bạn biết rằng các bác sĩ không được cho phép phẫu thuật người thân trong gia đình của họ. Vì sao vậy? Vâng, bởi vì bạn sẽ trở nên quá xúc động, quá dính mắc đến nỗi chẳng thể nào giữ được bình tĩnh. Khi phẫu thuật, bạn cần phải rất bình tĩnh. Do đó, khi một ai đó đang ở vị trí giúp đỡ một người khác, thì người đó cần phải rất mạnh mẽ và giữ được trầm tĩnh, bình tĩnh. Khi có khó khăn, bạn cần phải chọn đúng người để bạn có thể thảo luận về vấn đề của mình, đúng người. Nếu bạn tìm gặp và kể vấn đề của mình với một người không phù hợp, khó khăn của bạn sẽ trở nên lớn hơn. Đó là một cách để giải quyết vòng lặp luẩn quẩn của vấn đề. Đức Phật cũng đã dạy như thế.

Một cách khác mà tôi đã làm là đi lên núi. Tôi rất thích núi non. Tôi luôn nói về núi non. Bởi vì núi non đã trở thành một phần rất lớn của cuộc đời tôi, đến nỗi tôi chẳng thể nào sống mà không suy nghĩ về các

ngọn núi. Đi tới bất cứ nơi đâu rồi tôi cũng sẽ leo núi. Tôi mới vừa ở Hàn Quốc tháng vừa rồi, mới vừa trở về khoảng hai tuần trước. Hàn Quốc có hơn 70% diện tích là các ngọn núi. Tôi đã leo nhiều ngọn núi ở đó. Khi còn rất trẻ, bất cứ khi nào có thời gian, tôi sẽ đi leo núi. Do bởi thói quen đó, khi tôi cảm thấy không vui, cảm thấy buồn bã, tôi sẽ đi leo núi và tìm một nơi yên tĩnh và bình yên. Đặc biệt là ở Miến Điện, ở đất nước của chúng tôi, hầu hết các ngọn núi đều có các tu viện, chùa, và tháp. Nên không khó khăn gì để tìm được một nơi để ngồi để ngồi (thiền). Khi còn trẻ, tôi đi lên núi, tìm một nơi yên tĩnh và bình yên, rồi chỉ cần ngồi đó thật lâu, ngồi đó một mình. Ngồi ở trên núi mang đến cho bạn một loại viễn cảnh, một loại triển vọng. Bởi vì ở trên đó quá cao, ở trên núi, tôi có thể nhìn xuống phía dưới, về phía thành phố. Tôi có thể thấy những ngôi nhà. Không chỉ thân của bạn đang ở rất cao, mà tâm của bạn cũng vậy. Nên điều đó mang đến cho bạn một loại triển vọng, một loại viễn cảnh về tương lai. Ở trên đỉnh núi, tôi sẽ nhìn xuống thành phố và nghĩ rằng, hãy nhìn xem, có quá nhiều người đang sống dưới đó nơi thành phố, với quá nhiều vấn đề. Nhưng ở trên đỉnh núi này, chẳng có vấn đề nào cả.

Thật là khó để diễn tả về điều đó. Nhưng tôi cảm nhận được nó rất sâu sắc. Các vấn đề đến từ đâu nhỉ? Chỉ với việc ngồi đó một lúc lâu đã làm cho tâm tôi rất định tĩnh. Và rồi tôi trở nên mạnh mẽ để xuống núi trở về, để đối mặt với vấn đề của mình. Hầu hết các

vấn đề khó nhất là các vấn đề cá nhân, các mối quan hệ – vấn đề trong các mối quan hệ. Không quá khó để tìm được một công việc và kiếm đủ tiền để sống. Nếu không lãng phí tiền bạc thì bạn sẽ luôn có đủ. Nhưng vấn đề lớn nhất là vấn đề trong các mối quan hệ, rất khó để đối trị. Nếu có được một cái tâm định tĩnh và mạnh mẽ, bạn sẽ biết điều gì đúng đắn để nói. Bạn có thể phát triển cho mình thái độ đúng đắn. Với thái độ đúng đắn và lời nói đúng đắn, vấn đề sẽ được giải quyết một cách dễ dàng hơn. Với thái độ không đúng đắn và lời nói không đúng đắn, các vấn đề sẽ càng lúc càng to lớn hơn. Sau khi đã hành thiền, tôi nhận ra rằng đó là cách tốt nhất để đương đầu với các vấn đề. Khi hành thiền, tâm của bạn sẽ trở nên định tĩnh, yên lặng, và bình yên. Tất cả mọi suy nghĩ dừng lại. Ở thời khắc đó, bạn chẳng có vấn đề nào nữa. Khi đó, bạn biết được vấn đề đến từ đâu? Nó đến từ tâm của bạn. Nó đến từ suy nghĩ của bạn.

Bản chất thực của tâm làm gì?

Câu hỏi: *Thật là phúc lành khi Ngài ở đây với chúng con tối hôm nay. Xin Ngài có thể chia sẻ với chúng con về các trải nghiệm quán sát thân và tâm của Ngài được không ạ? Giống như lửa thì nóng và đường thì ngọt. Bản chất thực của tâm là gì ạ?*

Có một câu kệ tiếng Pali. Tôi sẽ đọc lại bằng tiếng Pali. Tôi biết rằng hầu hết các bạn không hiểu ngôn ngữ Pali. Dù sao đi nữa, tôi muốn đọc câu kệ này bằng tiếng Pali. Bởi vì nó mang nhiều ý nghĩa đối với tôi. Nó có một ý nghĩa rất sâu sắc. Đức Phật đã dạy rằng: *Pabbassaramidaṃ, bhikkhave, cittaṃ. Bhikkhave* có nghĩa là vị sư. Khi đang giảng pháp cho các vị sư cùng với mọi người, Đức Phật sẽ dùng từ này để gọi các vị sư, *bhikkhave*. Đức Phật đã dạy rằng, cái tâm này sáng rõ, toả sáng. *Pabbassaramidaṃ, bhikkhave, cittaṃ, āgantukehi upakkilesehi upakkilīṭhaṃ*. Bởi do các vị khách có tên là sự ô uế, uế nhiễm mà tâm trở nên bị ô uế, uế nhiễm. Như vậy, các sự ô uế trong tâm là các vị khách của tâm. Nếu bạn biết rằng chúng chỉ là các vị khách, thì khi chúng xuất hiện trong tâm mình, bạn sẽ thấy rằng chúng chỉ là các vị khách. Các uế nhiễm

như tham lam, ham muốn, dính mắc, sân giận, thất vọng, và nhiều thứ khác như đố kỵ, ghen ghét, nghi ngờ, ... Nếu bạn có thể thấy rằng chúng chỉ là các vị khách, thì bạn có thể buông bỏ chúng dễ dàng hơn. Chúng ta đồng hoá bản thân mình với tham lam, “tôi muốn”. Khi bạn nghĩ rằng “tôi” là bạn, là bản thân bạn và bạn đang muốn một điều gì đó, thì sẽ rất khó để bạn có thể vượt qua được lòng tham. Nhưng khi bạn có thể thấy rằng tham chỉ là tham, không có gì thêm nữa thì nó lại trở nên dễ dàng để vượt qua lòng tham và buông bỏ nó. Nếu bạn thực sự muốn có một thứ gì đó, thì bạn có thể tìm được phương cách đúng đắn để có được thứ mà mình mong muốn. Cần có giới hạn cho lòng tham. Nếu có trí tuệ, khi muốn có một thứ gì đó, thì bạn sẽ tìm phương cách đúng đắn để có nó. Nhưng nếu không có trí tuệ, nếu bạn ngu ngốc, thì khi muốn có một thứ gì đó, bạn sẽ chẳng hề suy xét xem điều đó là đúng đắn hay không. Bạn chỉ tìm cách có nó mà thôi. Với trí tuệ, bạn có thể làm việc với lòng tham, sự sân giận, đố kỵ, hoặc ghen tỵ và vượt qua chúng. Và khi đã vượt qua được các sự ứ nhiễm này, hay ít ra là ở một mức độ nhất định nào đó, bạn sẽ thấy mình trở nên hạnh phúc hơn, nhẹ nhàng hơn, và bình yên hơn. Bản chất thực sự của tâm, theo như lời dạy này của Đức Phật là: tâm thì trong sạch, sáng rõ, và toả sáng. Chúng ta có thể học để phát triển loại tâm đó. Khi không có các ứ nhiễm ghé thăm, bản chất thật của tâm là định tĩnh, bình yên, trong sạch, và sáng rõ.

Tôi học được các câu kệ này cũng từ lâu, lâu lắm rồi. Nó ở trong **Kinh Pháp Cú (Dhammapada)**¹. Bạn có thể tìm Kinh Pháp Cú, đọc và sẽ tìm thấy nó. Câu kệ này rất có ý nghĩa đối với tôi. Bởi vì tôi tin rằng, một cách tự nhiên thì chúng ta là người tốt. Đôi lúc chúng ta làm những điều xấu xa. Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta xấu. Tôi nghĩ rằng, một cách tự nhiên thì con người chúng ta là những sinh vật cao thượng. Chúng ta yêu cái tốt. Chúng ta có những điều tốt đẹp ở bên trong mình. Chúng ta chỉ cần thừa nhận điều đó và phát triển những điều tốt đẹp ở bên trong mình lên mà thôi. Khi chúng ta càng phát triển được các phẩm chất tốt đẹp của mình thì chúng ta càng trở nên hạnh phúc hơn, chúng ta có nhiều tự do hơn. Để trở nên tự do có nghĩa là phát triển được tất cả các phẩm chất tốt đẹp của chính mình, phát triển được tất cả các tiềm năng tâm linh của chính mình. Hầu hết mọi người đều nói về tự do. Khi họ nói về tự do, ý họ là tự do về mặt chính trị. Điều đó cũng quan trọng. Tôi hiểu rất rõ về điều đó. Có những quốc gia mà ở đó bạn có thể làm bất cứ điều gì mình muốn, thậm chí cả gian lận và trốn thoát được. Nhưng điều đó không có nghĩa rằng họ thực sự có tự do. Tự do đích thực chỉ xảy đến khi bạn đã phát triển được tất cả các phẩm chất tốt đẹp mà mình có. Tôi rất thích hình ảnh ví von

¹ Chú thích của người dịch: Trong bài giảng, Ngài đề cập đến câu kệ của Đức Phật đã dạy về tâm ("Tâm này toả sáng") là ở trong Kinh Pháp Cú. Ở điểm này, có lẽ do lâu ngày, Ngài đã nhầm. Mà câu kệ này nằm ở Chương I, Phần VI, ở câu đầu tiên của Tăng Chi Bộ Kinh (Aṅguttara Nikāya)

như sau về sự tự do. Khi một hạt giống mọc lên thành cây, nó được tự do. Khi một hạt giống vẫn đang còn là hạt, nó chưa tự do. Chúng ta được sinh ra với các hạt giống của cái tốt. Rất nhiều hạt giống như là: tâm từ, lòng trắc ẩn, sự chân thật, lòng chân thành, chánh niệm, định tâm, tuệ giác. Chúng ta được sinh ra với nhiều phẩm chất tốt đẹp như vậy. Nhưng hầu hết chúng ta chẳng bao giờ thực sự gieo hạt và làm cho nó mọc lên thành một cái cây to lớn cả. Chúng vẫn chỉ là các hạt giống mà thôi. Nếu chúng ta muốn tự do, chúng ta cần phải gieo trồng tất cả các hạt giống mà chúng ta có trong tay.

Chúng ta sẽ không
thấy cô đơn, nếu
chúng ta yêu thương
những người hiện
đang có mặt với
mình?

Câu hỏi: Đây là một phát biểu mà con đã đọc được: Chúng ta phải thương yêu những người hiện đang có mặt với mình. Chúng ta sẽ không cảm thấy cô đơn, nếu chúng ta yêu thương những người hiện đang có mặt với mình. Ngài có thể giúp giải nghĩa câu này được không ạ? Ngài có đồng ý với phát biểu này không ạ?

À, được. Ý bạn là kể cả khi chúng ta đang ở cùng với những người khác, chúng ta vẫn cảm thấy cô đơn. Đôi lúc là như vậy. Khi chúng ta một mình, có những lúc chúng ta cũng cảm thấy cô đơn. Ngay cả khi chúng ta đang ở cùng với nhiều người trong gia đình của mình, đôi lúc chúng ta vẫn cảm thấy cô đơn, ngay

trong chính căn nhà của mình. Vậy thì tại sao chúng ta cảm thấy cô đơn? Cô đơn là một vấn đề. Điều đó là thực. Tôi biết rằng vấn đề này đang ngày càng trở nên trầm trọng hơn. Và do bởi cô đơn, người ta lại càng cố gắng làm nhiều thứ để vượt qua nỗi cô đơn, hoặc là để che giấu nó. Tại sao mọi người lại cảm thấy cô đơn? Tôi để ý thấy rằng, những ai sống ở các thành phố lớn thì lại cảm thấy cô đơn hơn. Tôi biết điều đó bởi vì tôi đã đi qua nhiều nơi. Những người sống ở các thành phố nhỏ, trong những ngôi làng nhỏ thì lại ít cô đơn hơn. Không phải là họ không hề cô đơn, mà là họ ít cô đơn hơn. Nhưng những ai sống ở các thành phố lớn thì lại cô đơn hơn. Đặc biệt là những người rất giàu có. Tại sao lại như vậy?

Ở các thành phố nhỏ hoặc trong các ngôi làng, mọi người phụ thuộc lẫn nhau. Họ làm việc với nhau. Họ không thể nào hoàn toàn độc lập được. Cuộc sống của họ kết nối và liên quan với nhau. Họ không thể tự cung tự cấp được. Họ không thể phớt lờ hàng xóm của họ được. Họ phải học cách để sống với hàng xóm, làm việc với hàng xóm, chia sẻ những gì mình có với hàng xóm và giúp đỡ hàng xóm của họ. Ví dụ như, trong các ngôi làng nhỏ, tôi để ý thấy rằng khi có một ai đó sửa nhà, nhiều người trong làng sẽ đến giúp anh ấy sửa nhà hoặc xây dựng căn nhà của anh ấy. Khi có ai đó mất đi, toàn bộ ngôi làng sẽ đến và làm bất cứ thứ gì họ có thể làm để giúp đỡ gia đình của người mới mất. Mọi người chia sẻ cuộc sống của mình với những người khác. Họ không thể hoàn toàn độc lập.

Trên một phương diện nào đó thì họ không có tự do. Mọi người đều liên quan với nhau. Và bởi vì mọi người cùng có chung các trải nghiệm, bất cứ khi nào có một vấn đề gì đó, họ có thể nói chuyện với gia đình hoặc hàng xóm. Mọi người có thể hiểu nhau, hiểu các vấn đề của nhau và có thể giúp đỡ lẫn nhau. Những ai sống ở trong các thành phố lớn thì lại có nhiều tự do hơn. Và hầu hết mọi người lại không gần gũi với hàng xóm. Đặc biệt là những ai sống ở những khu chung cư đông đúc, khi gặp nhau, họ chỉ nói: “Xin chào, anh khỏe không?” “À, tôi ổn.” Đó là tất cả những gì họ trao đổi với nhau. Họ không thực sự chia sẻ cuộc sống của mình với người khác. Và kể cả nếu bạn nói về vấn đề của mình, họ cũng sẽ không hiểu. Bởi vì thế giới quan của mọi người quá khác nhau.

Trong các ngôi làng hoặc các thành phố nhỏ, mọi người sống trong một cộng đồng nhỏ. Họ có những vấn đề chung, họ có những đức tin chung. Bất cứ thứ gì họ có là của chung. Nên sẽ không có gì là khó khăn để mọi người hiểu được lẫn nhau. Ở các thành phố lớn thì mọi người có các lối sống khác nhau, có các đức tin khác nhau. Sẽ là khó khăn để mọi người có thể hiểu được lẫn nhau. Ở đó, mọi người lại có nhiều độc lập hơn. Họ không muốn nói nhiều về các vấn đề của mình. Họ giữ kín các vấn đề của mình, thậm chí cũng chẳng cho gia đình của họ biết nữa. Đôi lúc, ngay cả người thân trong nhà cũng không thể hiểu được vấn đề của họ. Việc không hiểu lẫn nhau và không thể chia sẻ với người khác các cảm xúc của

mình khiến cho bạn cảm thấy cô đơn. Ngay cả trong gia đình của bạn hay trong văn phòng, khi bạn không thể chia sẻ những gì bạn cảm nhận được một cách sâu sắc, khi đó bạn sẽ cảm thấy cô đơn. Bạn có thể nói huyền thuyên cả ngày về những thứ chẳng thực sự quan trọng, chỉ là để giết thời gian. Nhưng bạn lại không nói về những gì thực sự là quan trọng đối với bạn. Khi không thể nói về những gì là quan trọng đối với mình, bạn sẽ cảm thấy cô đơn.

Chúng ta cần phải làm gì khi cảm thấy cô đơn? Bạn không thể dọn về sống ở làng quê được. Bạn đang ở đây, bạn đang bị mắc kẹt ở đây, trong một thành phố lớn. Chúng ta cần phải học để hiểu bản thân mình. Đó là lý do chúng ta học thiền để quan sát tâm và thân của mình. Bằng cách quan sát tâm và thân mình, chúng ta học được rất nhiều điều về tâm của chính mình. Chúng ta cũng học được cách để phát triển các phẩm chất tâm tốt đẹp. Khi đã phát triển được các phẩm chất tâm tốt đẹp như chánh niệm, định tâm, tuệ giác, tâm từ, lòng trắc ẩn, và tất cả các phẩm chất tâm tốt đẹp khác, chúng ta sẽ cảm thấy rất tuyệt vời về bản thân mình. Khi đó, nếu bất cứ một vấn đề gì xảy ra, thì với tuệ giác đã có, chúng ta có thể thấy được và hiểu được vấn đề của mình rất rõ ràng để làm việc với nó. Do đó, chúng ta trở thành người bạn tốt nhất của chính mình. Và đôi khi, chúng ta cần được một mình. Tôi không biết bạn có đồng ý với tôi về điểm này hay không. Đôi lúc, tôi cần được một mình. Ý của tôi là thật sự một mình mà không có gì ở xung quanh cả.

Không có sách để đọc. Không có ai để nói chuyện. Tôi không muốn. Chúng ta cần phải học cách để thực sự ở một mình. Hầu hết chúng ta chẳng ở một mình. Đó là vì chúng ta suy nghĩ quá nhiều về quá nhiều thứ. Ngay cả nếu một ai đó sống một mình trong rừng sâu, nhưng nếu người đó cứ liên tục suy nghĩ về những gì đã xảy ra trong quá khứ hoặc những gì sẽ xảy ra trong tương lai, hoặc là những gì anh ta đã thích thú trong quá khứ, khi đó anh ấy không ở một mình. Nhưng nếu bạn thôi suy nghĩ về quá khứ, về tương lai, lúc đó tâm của bạn trở nên thực sự tĩnh lặng, khi đó bạn mới thực sự ở một mình. Nếu bạn học cách để yêu thương loại tâm đó, thì bạn sẽ không có vấn đề gì nếu phải ở một mình nữa. Bạn sẽ thích điều đó, thích được ở một mình. Nó rất hữu ích và cần thiết cho bạn.

Khi chúng ta sử dụng chữ “thiền”, có vẻ như hầu hết mọi người đều nghĩ rằng nó là một điều gì đó rất khó hay là rất không bình thường. Nhưng từ cách nhìn của tôi, từ hiểu biết của tôi, thiền là bản chất tự nhiên của chúng ta. Nó là một phần tự nhiên của con người. Có nhiều dạng thiền khác nhau. Có nhiều sách vở chỉ dạy các cách hành thiền khác nhau. Nhưng tôi tin rằng, còn có nhiều cách khác nữa để hành thiền, nhưng lại không được đề cập đến trong sách vở. Khi tôi cảm nhận được một điều gì đó, tôi chỉ cần có mặt với cảm nhận đó, quan sát nó, quan sát suy nghĩ để hiểu về chúng, các cảm nhận và suy nghĩ. Đó cũng là thiền. Đôi khi, như tôi có nói lúc nãy, khi tôi cảm thấy rất đau khổ, tôi sẽ chỉ cần đi tìm một nơi yên tĩnh và

ngồi xuống. Chỉ cần được một mình, và rồi tôi có thể thừa nhận sự có mặt của nó, chấp nhận nó – cảm giác đau khổ. Nó có thể chưa đi đâu cả. Nó không đi đâu cả. Không dễ dàng gì để nó ra đi. Nhưng tôi đã học được cách để thừa nhận cảm xúc đó. Đôi lúc, tôi làm một điều gì đó không đúng và tôi cảm thấy rất không vui, cảm thấy có lỗi về điều đó. Và tôi sẽ bỏ đi, ngồi một mình nghiền ngẫm về những gì mà mình đã làm. Bạn cần phải ở một mình để có thể có được một cái nhìn rõ ràng. Khi bạn ở một mình và xem xét những gì mình đã làm, tại sao mình lại làm như thế, bạn sẽ nhận ra rằng, mình cũng chỉ là một con người. Con người thì sẽ phạm phải các sai lầm. Khi bạn có thể nhìn thấy được rằng bất cứ điều gì xảy đến với chúng ta là tự nhiên và có thể chấp nhận được, khi đó sẽ dễ dàng hơn để sống cùng với chúng. Khi bạn từ chối một điều gì đó, khi bạn kháng cự lại một điều gì đó, thì nó sẽ trở thành một vấn đề lớn hơn. Trong nhiều trường hợp, nếu bạn có thể đơn giản chỉ cần thừa nhận sự cô đơn, khi đó nó sẽ chẳng còn là một vấn đề nữa. Ngay cả khi bạn cảm thấy cô đơn và bạn nhìn vào trạng thái tâm đó, bạn có thể xem trạng thái tâm này chỉ như là một đứa bé mà thôi. Đôi lúc, bản thân tôi nhìn thấy điều đó. Đôi lúc, tôi nhìn vào tâm mình và thấy rằng, “Ồ, xem này, có một đứa bé ở đó.” Khi bạn xem trạng thái tâm đó, cảm nhận đó, hay cảm giác đó chỉ như là một đứa trẻ, ngay cả nếu đó là một đứa trẻ hư hay làm những điều sai quấy thì bạn vẫn có thể tha thứ cho nó trong thương yêu. Tôi cảm thấy rằng cho dù già cả đến mấy, chúng ta vẫn có một đứa trẻ ở

bên trong mình. Hầu như mọi lúc, đứa bé đó cảm thấy cô đơn, đau khổ, và buồn chán. Nó – đứa trẻ bên trong chúng ta – cảm thấy cô đơn, buồn chán, đau khổ, và nó muốn thật nhiều sự quan tâm và thương yêu của mọi người. Khi bạn thấy rằng, vẫn có một đứa trẻ ở bên trong mình như vậy, khi đó bạn có thể khuyên giải nó. Điều đó là tự nhiên.

Có một thuyết tâm lý có tên là “transactional analysis”. Bạn đã nghe qua về nó chưa? Trong thuyết tâm lý này, người ta cho rằng chúng ta có cha mẹ trong tâm mình và chúng ta cũng có con cái trong tâm mình. Tôi cho rằng đó là một cách hay để xem xét tâm mình. Rất thực tế, tự nhiên và tuyệt vời. Khi bạn có thể xem xét tâm mình theo cách đó, sẽ dễ dàng để hiểu ra mọi việc hơn. Đôi khi, chúng ta có cái tâm muốn trừng phạt bản thân mình, la rầy chính mình. “Ồ, mình đã sai rồi. Mình thật xấu, thật tệ.” Hãy quan sát cái tâm đó. Đó là cha mẹ của chúng ta. Những lúc khác thì lại có một đứa trẻ muốn có sự chú ý: “Hãy nhìn con này”. Khi bạn mới làm được một việc tốt nào đó, bạn muốn mọi người biết được: “Xem tôi đã làm tốt như thế nào đây này”. Chúng ta muốn có sự chú ý. Bạn quan sát luôn cả đứa trẻ đó. Đứa trẻ muốn sự chú ý. Đôi khi đứa trẻ đó khóc lóc, buồn chán, cô đơn. Quan sát cái tâm đó. Nó là một đứa trẻ. Bạn không trách móc một đứa trẻ. Một cách yêu thương, bạn quan sát cái tâm đó. Nếu bạn muốn biết thêm, hãy thử tìm sách về “transactional analysis” và đọc xem.

Tôi cảm nhận được ở bên trong mình có một người đàn ông rất lớn tuổi và cũng có cả một anh bạn rất nhỏ tuổi. Tôi thương yêu cả hai. Không có người đàn ông lớn tuổi, tôi sẽ phạm phải nhiều sai lầm. Nhưng nếu không có anh bạn nhỏ tuổi, cuộc sống của tôi sẽ trở nên rất nhàm chán. Anh bạn nhỏ tuổi mới là người tận hưởng mọi thứ.

Tôi đã nghe nhiều người nói rằng bất cứ khi nào họ đến chùa Shwedagon, họ sẽ cảm thấy rất hạnh phúc. Khi còn học đại học, khi đang còn là một sinh viên, tôi đã khai rằng tôi không có tôn giáo nào. Bởi vì hồi còn trẻ, tôi không theo một tôn giáo nào. Tôi chỉ cố gắng học hỏi để tìm hiểu nhiều và nhiều hơn nữa về các tôn giáo. Nhiều hôm, tôi thức dậy rất sớm vào buổi sáng, tầm 3h sáng, đôi khi 4h sáng. Và tôi đi bộ đến chùa Shwedagon. Đường đi cũng khá xa. Tôi không biết là cách xa bao nhiêu dặm, 5 hay 6 dặm gì đó, một chặng đi bộ khá xa. Tôi rất thích đi bộ, đặc biệt là vào buổi sáng. Tôi đã thức dậy rất sớm, tầm 3 hay 4h sáng và đi bộ đến chùa Shwedagon. Tôi đến nơi rất sớm. Không có nhiều người ở chùa vào lúc sáng sớm như vậy. Tại thời điểm đó, người ta chưa khoá cửa. Chẳng có cái cửa nào. Nhưng ngày nay thì đã có cửa và người ta sẽ khoá cửa. Như vậy là tôi đã đến chùa Shwedagon rất sớm vào lúc tờ mờ sáng. Rồi tôi ngồi xuống và hành thiền ở đó một lúc. Mặc dù lúc đó tôi chưa bao giờ coi bản thân mình là một Phật tử, tôi vẫn hành thiền. Tôi đã bắt đầu hành thiền từ năm 16 tuổi. Bất cứ khi nào tôi đến chùa Shwedagon, đặc biệt là vào buổi sáng, tôi

cảm thấy rất định tĩnh và bình yên.

Môi trường xung quanh ảnh hưởng rất nhiều đến bạn. Đặc biệt là một nơi chốn mang ý nghĩa tâm linh, nó sẽ ảnh hưởng lên bạn nhiều hơn. Chùa Shwedagon là nơi thờ xá lợi của Đức Phật. Bởi vì có xá lợi của Đức Phật ở trong chùa, nên nơi đó mang một ý nghĩa về tâm linh rất quan trọng. Bởi vì chúng ta biết rằng Đức Phật rất trí tuệ và trong sạch, mặc dù Ngài đã nhập diệt vào cõi niết bàn, xá lợi của Ngài vẫn có sức mạnh ảnh hưởng đến mọi người. Tôi nghĩ rằng lý do nằm ở đó. Khi bạn đến thăm chùa Shwedagon, bạn đến đó để hành thiền, để cầu nguyện, hoặc là để tụng niệm các câu kệ Pali. Mọi người đến đó với các phẩm chất tâm linh tốt đẹp. Họ chẳng đến đó như kiểu đi chợ. Động lực của những ai đến chùa Shwedagon không phải là tham lam, không phải là sân giận. Mà là sự thành tâm, là tâm từ, là sự biết ơn của họ đến Đức Phật. Họ cũng đến để hành thiền và gieo trồng các phẩm chất tâm linh tốt đẹp. Các trạng thái tâm này của những người đi chùa cũng sẽ có ảnh hưởng lên bạn. Kể cả khi không có ai ở đó, do bởi nơi này đã quá thấm đẫm với các phẩm chất tâm linh cao thượng, nên khi đến chùa, bạn cảm thấy rất định tĩnh và bình yên. Bạn cũng mong đợi sự định tĩnh và bình yên đó. Không chỉ ở chùa, mà các ngọn núi cũng có thể có ảnh hưởng như vậy. Tôi rất thích núi non và tôi lại tiếp tục nói về núi non. Có một số ngọn núi, khi bạn leo lên đến đỉnh núi, khi lên đến đó, bạn sẽ cảm thấy rất định tĩnh và bình yên. Tôi chẳng thể nào giải thích được tại

sao. Có những nơi như thế, nhiều nơi như thế trên thế giới. Khi bạn đến những nơi như vậy, bạn sẽ cảm thấy rất định tĩnh và bình yên.

Ở Mexico, các nhà khoa học đã làm một số nghiên cứu về vấn đề này. Mexico là một vùng đất cao nguyên. Nó là một vùng đất cao. Và người Mexico có các thực hành tâm linh rất sâu sắc. Có một nhà tâm lý học rất nổi tiếng đã đến đó. Có lẽ bạn đã nghe tên của ông ấy, Carl Gustav Jung. Ông ấy cảm nhận được điều đó và đã ghi lại trong cuốn sách của mình. Trong mọi truyền thống của Mexico, người ta đều có thực hành một loại thiền nào đó. Họ còn dạy các thanh thiếu niên hành thiền. Để trở thành một người trưởng thành, người lớn, trước tiên họ phải học để hành thiền. Họ có kiểu nghi thức khai tâm đó. Tôi nghĩ rằng chúng ta cần phải làm sống lại truyền thống này. Để trở thành người trưởng thành, trước hết bạn cần phải học thiền. Nếu bạn chưa học thiền, bạn chưa phải là một người lớn. Bạn chưa trưởng thành. Vâng, tôi thực sự nghiêm túc khi nói như vậy.

Nhiều người đã kể tôi nghe câu chuyện như sau. Tôi đã nói chuyện với nhiều bạn trẻ và tôi khuyến khích họ học và hành thiền, để chú ý, để chánh niệm về bất cứ điều gì họ cảm nhận hoặc suy nghĩ. Rồi dần dần, họ học thiền. Và họ đạt đến thời khắc có thể thấy được tâm của mình một cách rất rõ ràng. Khi đang chánh niệm, họ biết rằng họ đang chánh niệm. Chánh niệm là một thứ. Biết được mình đang chánh niệm là

một chuyện khác, nó là một bước cao hơn. Khi có thể biết được rằng họ đang chánh niệm, họ đến tìm tôi với một sự vui mừng và hạnh phúc khôn tả. Họ bảo rằng: “Giờ thì con mới biết khi con chánh niệm, con biết được rằng con đang chánh niệm. Và khi con biết được điều đó, con cảm thấy rằng bây giờ con mới là một con người”. Những học trò này của tôi còn rất trẻ. Họ tầm mười tám đôi mươi. Đó không phải là câu chữ của tôi. Đó là câu chữ của họ. Họ bảo rằng: “Khi con biết rằng con đang biết, khi con chánh niệm và con biết rằng con đang chánh niệm, khi đó con cảm nhận được rằng con đã trở thành một con người”. Điều này rất quan trọng. Chánh niệm là một phẩm chất độc nhất mà con người có được. Muông thú không có phẩm chất đó. Chỉ có con người mới có thể chánh niệm. Nhưng hầu hết mọi người chúng ta lại không bao giờ phát triển phẩm chất tâm đó.

Trở nên chánh niệm có nghĩa là bạn đã phát triển rất cao về mặt tâm linh. Và nếu bạn biết được mình đang chánh niệm thì đó còn ở một mức độ cao hơn nữa. Muông thú không thể làm được điều đó. Và không phải tất cả mọi người có thể làm được điều đó, dù rằng họ có thể, nếu cố gắng, nếu thực hành thiền tập. Bạn sẽ tự cảm nhận được điều đó, khi bạn trở nên chánh niệm và bạn biết rằng bạn đang chánh niệm. Bạn sẽ cảm nhận được một loại năng lượng, một loại sức mạnh ở trong tâm mình. Biết được rằng bạn đang chánh niệm, chánh niệm về chánh niệm, điều đó mang lại cho bạn sức mạnh, một loại quyền năng, mang lại

cho bạn sự can đảm, sự rõ ràng mạch lạc. Và nó thực sự khiến bạn trở thành một con người. Hầu hết chúng ta chỉ là các con người tiềm năng mà thôi, chưa thực sự được phát triển.

Liệu chánh niệm có thể đã trở thành một thói quen mà chúng ta không nhận ra hay không?

Câu hỏi: *Có một thứ mà người ta thường gọi là thói quen, đó là những gì chúng ta làm mà lại chẳng nhận biết (làm theo thói quen). Con không chắc lắm về chánh niệm. Liệu chánh niệm có thể đã trở thành một thói quen mà chúng ta không nhận ra hay không? Chánh niệm trở thành bản chất tự nhiên trong chúng ta?*

Tôi biết điều bạn muốn nói đến. Vâng, vâng. Chúng ta có tiềm năng để trở nên chánh niệm. Và kể cả nếu chúng ta chưa phát triển được chánh niệm, chúng ta vẫn chánh niệm ở một phạm vi nhất định nào đó, ở cấp độ thấp hơn. Ví dụ như khi đang lái xe và bạn thấy đèn giao thông chuyển sang màu đỏ, bạn sẽ dừng xe lại. Bởi vì bạn biết rằng đèn đã chuyển sang đỏ. Nếu không có chánh niệm, bạn sẽ không biết được điều đó. Bạn đang chánh niệm. Bạn đang đặt sự chú ý

của mình lên đèn giao thông. Do đó, bạn biết được rằng đèn đã chuyển sang màu đỏ. Và bạn dừng xe lại. Chúng ta sử dụng chánh niệm trong cuộc sống thường nhật của mình. Nhưng chỉ là để hoàn thành công việc mà thôi.

Chúng ta có thể sử dụng cùng một phẩm chất đó của tâm để xem xét thân và tâm của mình, quay sự chánh niệm đó vào bên trong và xem xét những gì đang xảy ra bên trong thân và tâm của chúng ta. Nếu chúng ta phát triển loại chánh niệm đó, cái biết về thân và tâm mình, chúng ta sẽ biết về thân và tâm của chúng ta nhiều hơn, biết cách tâm ảnh hưởng đến thân và ngược lại, biết về tất cả các suy nghĩ, các cảm xúc khởi sinh lên bên trong tâm mình. Chánh niệm không phải là để kiểm soát bất cứ thứ gì. Nó cũng không phải là để tạo nên bất cứ thứ gì. Nó cũng không phải là sự kháng cự. Nó chỉ là sự chú ý, chỉ là sự ghi nhận thuần túy. Nếu chúng ta làm việc đó đủ lâu, việc chú ý đó sẽ trở thành một thói quen. Đôi khi chúng ta thất niệm. Nhưng chánh niệm sẽ tự động quay lại, một cách tự động. Và chúng ta lại biết chúng ta đang suy nghĩ hay cảm nhận những gì. Rồi sau đó, như tôi vừa mới nói, chúng ta sẽ biết luôn cả sự chánh niệm của chúng ta, chánh niệm về chánh niệm. Khi đó, chánh niệm trở nên rất mạnh mẽ, rất rõ ràng, rất trong sạch. Trước đó thì mặc dù chúng ta chánh niệm được những gì đang xảy ra bên trong thân và tâm mình, nhưng chúng ta chưa chánh niệm được sự chánh niệm. Chúng ta cảm nhận được rằng: “Tôi đang chánh

niệm.” Nhưng khi bạn biết luôn cả sự chánh niệm đó, khi đó bạn có thể thấy chánh niệm là chánh niệm, bạn thấy rằng chẳng có cái “tôi” nào ở đó. Và bạn sẽ cảm nhận được một loại tự do. Bạn có thể thấy được rằng đó không phải là “tôi” đang chánh niệm. Mà là chánh niệm đang chánh niệm. Chẳng còn cái “tôi” ở đó nữa. Chỉ còn lại tự do. Khi đó thì chánh niệm sẽ trở thành những gì bạn nói, giống như là một thói quen. Cho dù bạn làm gì đi nữa thì luôn có chánh niệm ở tầng bên dưới. Ngay cả khi đang nói thì cũng sẽ vẫn có chánh niệm ở đó. Tôi không cố gắng để được chánh niệm, mà chánh niệm là đương nhiên. Điều đó rất quan trọng và đây là một câu hỏi hay.

Bài thơ: Sự cô độc

Tác giả: ELLA WHEELER WILCOX

*Cười, và cả thế giới sẽ cười cùng với bạn;
Khóc, và bạn sẽ khóc một mình;
Mặc dù trái đất già cỗi khổ đau này phải mượn niềm vui của
chính mình,
Nhưng chính nó lại có quá đủ rắc rối rồi.
Hát, và núi đồi sẽ trả lời bạn;
Thở dài, và nó biến mất vào không trung;
Tiếng vang chỉ vọng lại từ tiếng hô hoan,
Nhưng chẳng có từ tiếng muộn phiền.
Vui vẻ, và mọi người sẽ tìm đến với bạn;
Buồn bã, và họ sẽ quay mặt ra đi;
Họ muốn toàn bộ niềm vui của bạn,
Nhưng lại chẳng cần những muộn phiền.
Vui vẻ, sẽ có nhiều bạn bè;
Buồn bã, chúng ta sẽ mất họ
Chẳng ai từ chối rượu mật hoa của bạn,
Nhưng mật đắng cuộc đời bạn phải tự uống.
Tiệc tùng, căn nhà bạn sẽ đông đúc;
Nhịn ăn, thế giới sẽ đi qua không hề ngoảnh lại.
Thành công và cho đi, điều đó sẽ giúp bạn sống,
Nhưng không ai có thể giúp bạn chết.
Có đủ chỗ trong lâu đài của niềm vui*

*Cho một hàng dài những con người cao quý
Nhưng từng người một phải bước thành hàng
Đi qua lối hẹp của phiên nã.*

Tham khảo

- [Mangala Sutta \(Pali, English\)](#)
- [Mahāsatiṭṭhāna Sutta \(Pali-English\)](#)
- [Bản kinh Mangala Sutta \(Pali, Việt, English\)](#)

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*, ...