

BÀI  
CHÚ GIẢI  
KINH  
MANGALA  
SUTTA



Thiền sư SAYADAW U JOTIKA

Việt Hùng dịch

Được hiệu đính bởi Sư Tâm Pháp

# Bài chú giải Kinh Mangala Sutta

Thiền sư Sayadaw U Jotika  
Việt Hùng dịch  
*Được hiệu đính bởi Sư Tâm Pháp*

# Sách nói

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

<https://viethungnguyen.com/2020/04/27/bai-chu-giai-kinh-mangala-sutta/>

SCAN ME



*Thiết kế bìa:* Nguyễn Phúc  
V.01.01

# Lời người dịch

Tôi bắt đầu túc tắc dự án này, trong đó tôi tranh thủ thời gian nghe và dịch Việt các bài Pháp của Ngài **Sayadaw U Jotika**. Thông qua việc làm này, tôi tin rằng tôi có thể học được nhiều hơn, và nhiều hơn nữa mỗi ngày từ những lời dạy sâu sắc của Ngài. Dưới đây là phần dịch Việt của **Bài chú giải Kinh Mangala Sutta** được thu âm vào ngày 23/06/2002.

Việc dịch thuật chắc chắn sẽ không tránh khỏi những thiếu sót do hạn chế về ngôn ngữ cũng như kiến thức và trải nghiệm. Xin mọi người vui lòng lượng thứ.

Con xin thành kính tri ân những lời dạy quý báu của Ngài. Con cầu mong Ngài được an lành, sức khỏe và thuận lợi nhất trên con đường tâm linh của Ngài.

*Việt Hùng*

# Bài chú giải Kinh Mangala Sutta

Chắc hẳn tất cả mọi người đều biết rằng hôm nay tôi sẽ nói về bài kinh Mangala. Và tôi tin rằng, hầu hết mọi người đều đã đọc hoặc nghe nói về bài kinh Mangala. Đó là một bài kinh nổi tiếng và cũng là một bài kinh quan trọng của Phật pháp. Ở đất nước của chúng tôi, Miến Điện, khi một đứa trẻ được gửi đến tu viện để học hành (trong thời gian bị cai trị bởi Anh quốc, chỉ có các tu viện mới là nơi mọi người đến để học), trước tiên chúng sẽ được học để đọc, đọc các chữ và kí tự, học cách đánh vần và phát âm. Sau khi đứa trẻ đã học đọc xong, điều đầu tiên chúng được dạy là bài kinh Mangala. Điều đó chứng tỏ bài kinh Mangala là một bài kinh rất quan trọng trong Phật pháp. Và bài kinh này là một bài kinh dài. Tôi không chắc là tôi có thể giải thích xong toàn bộ bài kinh vào ngày hôm nay. Nhưng dù sao đi nữa, tôi sẽ cố gắng trình bày một cách đại ý về ý nghĩa thực sự của bài kinh.

Khi tôi còn trẻ, tầm 12-13 tuổi, tôi rất thích đọc sách về Phật Pháp. Tôi đã đọc về Phật Pháp từ một vài cuốn sách và tạp chí Phật Pháp. Và tôi đã biết đến và rất hứng thú với bài kinh này từ đó. Hiện nay, tôi vẫn còn rất hứng thú với bài kinh. Tôi vẫn đọc bài kinh này. Bởi vì tôi muốn học thuộc và nghiên ngẫm một

vài điểm trong bài kinh. Tôi nhận ra rằng, đây là một trong những bài kinh quan trọng trong bộ kinh những lời dạy của Đức Phật.

Tôi sẽ kể cho các bạn nghe một ví dụ từ cuộc đời của tôi. Như hầu hết mọi người đã biết, cha mẹ của tôi không phải là Phật tử. Tôi không sinh ra trong một gia đình Phật tử. Tôi trở thành Phật tử vào năm tôi 25 tuổi. Nhưng tôi đã bắt đầu đọc về Phật pháp từ năm tôi 12 tuổi. Như vậy, tôi đã mất nhiều, rất nhiều thời gian. Khi làm bất cứ một việc gì, tôi dành nhiều thời gian cho nó. Tôi không vội vàng khi quyết định bất cứ một việc gì, đặc biệt là quyết định lựa chọn cho mình một tôn giáo mà tôi sẽ thực hành và sống theo. Đó là một quyết định rất quan trọng đối với tôi. Do đó, tôi đã dành rất nhiều thời gian, 12 năm, 13 năm, học và thực hành (Phật pháp) mà không cho rằng mình là Phật tử.

Lần đầu tiên, khi tôi đọc bài kinh này, cha mẹ của tôi đã rất lo ngại. Bởi vì họ nghĩ rằng tôi sẽ trở thành một Phật tử và họ không thích điều đó. Tôi đã đề nghị họ, trước hết hãy đọc bài kinh này và xem xem thử họ có thấy điều gì xấu và sai trái trong bài kinh hay không? Họ đã không đọc. Nên tôi đã đọc cho họ nghe. Tôi nói rằng: “Chỉ cần lắng nghe. Hãy để con đọc cho bố mẹ.” Điểm đầu tiên trong bài kinh là gì nhỉ? [bỏ qua một đoạn Ngài hỏi đáp với thiền sinh và đọc đoạn kinh trong tiếng Pali] Đó là: “Không gần gũi với kẻ ngu”. Tôi hỏi bố mẹ: “Bài kinh này dạy rằng chúng ta không gần gũi với kẻ ngu. Vậy điều đó là tốt hay xấu nhỉ?” Bạn nghĩ họ sẽ nói gì? Họ đã không nói gì cả. Bởi vì họ biết rằng điều đó là tốt. Điều đó là sự thật, là đúng,

là quan trọng, là lợi ích. Một điểm khác tôi đã đọc cho họ nghe là Đức Phật dạy rằng [bỏ qua đoạn Ngài đọc lời dạy trong tiếng Pali]: “Hãy chăm sóc bố mẹ mình.” Tôi đã hỏi cha mẹ của tôi một lần nữa, vậy điều này là tốt hay không? Bạn có biết họ nói gì không? Họ chẳng nói gì cả. Họ không muốn xác nhận rằng đó là những điều tốt. Mọi người thường có thành kiến quá nặng. Tôi không có ý đồ lỗi cho họ. Điều này khá phổ biến. Mọi người thường có thành kiến. Tôi đã nói với cha mẹ rằng, hãy xem này, đây là lời dạy hãy chăm sóc bố mẹ mình, nếu họ thấy điều đó không đúng thì tôi sẽ làm ngược lại. Tôi sẽ làm điều ngược lại. Liệu họ có thích điều đó không? Họ đã không nói gì. Họ đã quá lo ngại khi tôi đọc sách Phật pháp.

Rất khó khăn cho tôi khi ở cùng cha mẹ của tôi, những người không có một tâm trí cởi mở. Tôi đã rất cởi mở từ khi còn trẻ. Tôi không biết tại sao tôi trở nên cởi mở nữa. Có lẽ tại vì tôi được tiếp xúc với nhiều tôn giáo và triết lý khác nhau, đến nỗi tôi tự nói với bản thân rằng, đừng theo một tôn giáo nào hết. Hãy đợi, học hỏi và đảm bảo rằng những gì tôi tin thực sự là sự thật, thực sự là tốt đẹp. Để chắc chắn được điều đó bạn sẽ cần rất nhiều thời gian. Như tôi có chia sẻ với các bạn vào hôm trước, khi tôi phải điền vào mẫu khai ở mục tôn giáo, tôi luôn điền vào “chưa có”, “chưa có tôn giáo nào”. Điều này rất quan trọng. Bạn không thể thừa kế một tôn giáo nào đó. Bạn cần phải học, hiểu và thực hành tôn giáo đó. Có thể là tôi nghiêm túc, quá nghiêm túc về điều này. Nhưng tôi nghĩ rằng đây là một vấn đề rất nghiêm túc. Bạn không thể cứ nói rằng bạn tin vào điều nọ, điều kia của một tôn giáo, nhưng lại không nghiêm túc thực

hành. Sẽ là vô nghĩa, nếu bạn nói bạn tin vào một điều gì đó, nhưng lại không mang ra thực hành. Do đó, tôi đã nghiên cứu bài kinh Mangala một cách rất chi tiết.

Đầu tiên, tôi đặt câu hỏi vậy từ “mangala” có nghĩa là gì? Trong tiếng Miến Điện, chúng tôi sử dụng luôn từ “mangala” mà không dịch ra. Khi bạn không dịch ra, bạn nghĩ là bạn hiểu ý nghĩa của từ, nhưng thực ra bạn không biết. Vậy từ “mangala” có nghĩa là gì? Khi tôi hỏi mọi người hiểu từ “mangala” như thế nào, họ nói chung chung rằng “đó là tất cả những gì tốt đẹp”. Điều đó là đúng. Tôi đã tra cứu và tìm ra nghĩa chính xác của từ “mangala” trong tiếng Pali. Việc hiểu được nghĩa của từ “mangala” đã khiến tôi cảm nhận nghiêm túc hơn về bài kinh này. Bởi vì, nghĩa mà tôi tìm được trong ngôn ngữ Pali như sau [bỏ qua đoạn Ngài đọc tiếng Pali]: đó là các nguyên nhân, gốc rễ dẫn đến một cuộc sống thành công, để trở thành một người thành công. Như vậy, đó là những nguồn cội làm cho bạn trở nên thành công. Nó cũng mang ý nghĩa là những nguồn cội làm cho bạn phát triển, trưởng thành, mãn nguyện, có được mọi điều bạn muốn. Bạn có thích điều đó không? Có được mọi điều bạn muốn? Như vậy, bài kinh Mangala này dạy bạn tất cả những gì quan trọng, các phẩm chất, nguyên nhân để bạn có thể cảm thấy mãn nguyện, có được mọi thứ.

Càng suy nghĩ về điều này, nó càng khiến tôi suy nghĩ nghiêm túc hơn và thực hành nghiêm túc hơn những lời dạy trong bài kinh. Đức Phật dạy bài kinh này không phải chỉ để nhớ và tụng niệm. Đức Phật dạy bài kinh này để mọi người hiểu và thực hành. Đó là một điểm rất quan trọng cần ghi nhớ. Hầu hết mọi



người học thuộc lòng và có thể họ cũng đọc ý nghĩa của bài kinh qua phần dịch lại, nhưng họ lại không suy ngẫm một cách nghiêm túc về những lời dạy. Họ không thực sự nghiêm túc nghiên cứu bài kinh. Hầu hết mọi người học thuộc lòng bài kinh, nhưng lại không nhớ tới nó trong các hoạt động thường ngày. Họ không nhớ để mang những lời dạy ra thực hành.

Có tất cả 38 điều được dạy trong bài kinh Mangala. Và điều đầu tiên được Đức Phật dạy là: “Không gần gũi với kẻ ngu”. Vì sao Đức Phật lại đặt điều này là điều đầu tiên? Có ai đoán được không? Trong bài kinh này, việc chứng ngộ Niết Bàn cũng là một nhân tố để tạo nên cuộc sống mãn nguyện. Để đạt được một cuộc sống trọn vẹn và mãn nguyện, bạn cần phải chứng ngộ Niết Bàn. Bởi vì, nếu chưa chứng ngộ Niết Bàn, không thể nói rằng cuộc sống của bạn mãn nguyện được. Nhưng Đức Phật đã không nhắc tới Niết Bàn ở điều dạy đầu tiên (trong bài kinh). Thay vào đó, Đức Phật đã dạy điều đầu tiên là “Không gần gũi với kẻ ngu”. Tại sao như vậy? Bạn có ý kiến nào không? Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta gần gũi với kẻ ngu? Bạn sẽ không bao giờ có thể đạt được những điều tốt đẹp còn lại. Đúng không? Vâng, đúng là như vậy. Điều này rất quan trọng. Việc không gần gũi với kẻ ngu là việc quan trọng nhất chúng ta cần thực hành đầu tiên trong cuộc sống của chúng ta.

“Không gần gũi với kẻ ngu”. Ai là kẻ ngu? Tại sao một người trở thành một kẻ ngu? Điều gì sẽ khiến một người trở thành kẻ ngu? Một kẻ ngu thì họ làm những gì? Một người là kẻ ngu nếu người đó làm những việc xấu ác, những việc bất thiện. Từ trong

tiếng Pali là “akusala”, hoặc rõ hơn là “docharita” [không nghe rõ được chữ này – có thể là non-merit]. Kẻ ngu là người làm những việc như giết chóc, trộm cắp, ngoại tình, nói dối, sử dụng các chất gây nghiện. Không chỉ chừng đó mà thôi, kẻ ngu cũng sẽ khuyến khích những người khác làm những việc bất thiện như vậy. Khi tra cứu ý nghĩa trong tiếng Pali của từ “bālā”, tôi tìm thấy rằng nó có nghĩa là một người phá hoại cả hai lợi ích, lợi ích của mình và của người, hạnh phúc của mình và của người. Kẻ đó phá hoại cả hai. Bởi vì họ làm điều xấu ác và khuyến khích người khác cùng làm như vậy. Tệ hơn nữa là nếu bạn gần gũi với kẻ ngu, và khi họ đề nghị cùng làm điều họ làm, những điều xấu ác, nếu bạn từ chối, điều gì sẽ xảy ra nhỉ? Họ sẽ nổi giận. Họ sẽ ghét bạn. Như vậy, sẽ là nguy hiểm nếu gần gũi với kẻ ngu. Đôi khi, một kẻ ngu đóng vai như là một người bạn. Ví dụ, khi một người quen của bạn muốn ăn nhậu, họ rủ bạn: “Tới đây cho vui.” Nếu bạn trả lời họ rằng: “À không, tôi không muốn nhậu nhẹt”, họ sẽ nói với bạn rằng: “Nếu anh còn là bạn thì tới đây nhậu đi.” Đôi khi, kẻ ngu đóng vai bạn bè như thế. Đã bao nhiêu lần bạn nghe về điều này? (Cười) Nhiều nhiều lần như thế.

Như vậy, kẻ ngu sẽ khuyến khích người khác làm điều xấu ác. Kẻ ngu sẽ phá hoại hạnh phúc và lợi ích trong cuộc sống này cũng như hạnh phúc và lợi ích trong cuộc sống kế tiếp. Cả hai. Như thế, sẽ là rất nguy hiểm khi gần gũi với kẻ ngu.

Khi tôi thảo luận về bài kinh này với nhiều người trong một tu viện bên Mỹ (tôi ở bên đó một thời gian dài và chúng tôi có nhiều thời gian để thảo luận về

Phật pháp), tôi đã nói rằng, điều rất quan trọng là không gằn gỏi với kẻ ngu. Bởi vì nếu bạn làm điều đó, bạn sẽ không bao giờ đạt được những điều còn lại trong bài kinh này. Và rất nhiều người trong nhóm thảo luận đã cười. Tôi hỏi họ: “Tại sao mọi người lại cười trong khi tôi đang nói rất nghiêm túc?”. Và một người trong nhóm đã cho tôi biết, họ cười bởi vì nếu chúng ta không gằn gỏi với kẻ ngu thì chúng ta chẳng có ai để mà gằn gỏi cả. Điều đó là đúng hay sai? Tôi đã đồng ý với họ: “À, bạn nói đúng. Bạn đã rất can đảm và chân thành để thừa nhận về điều đó.” Tất cả chúng ta, nhiều hay ít đều là kẻ ngu. Điều đó là đúng. Cảm ơn các bạn rất nhiều (cười).

Điều này rất quan trọng. Trước tiên, chúng ta cần phải thừa nhận rằng, chính bản thân chúng ta đôi khi làm những việc rất ngu ngốc. Và sau đó, chúng ta cảm thấy hổ thẹn, cảm thấy tội lỗi, hối tiếc. Rất rất nhiều lần trong đời, tôi đã làm những việc rất ngu ngốc. Rồi sau đó, tôi suy nghĩ: “Tại sao tôi có thể làm những việc tệ đến vậy? Tôi không nên làm những việc đó.” Tôi đã cảm thấy rất hổ thẹn.

Tất cả chúng ta, ít hay nhiều đều là kẻ ngu. Sự thật là như vậy. Điều gì làm chúng ta ngu? Bạn thử đoán xem. Tham lam, vô minh (sự thiếu hiểu biết) và rất nhiều thứ khác: sân hận, ngã mạn, đố kỵ, ganh ghét. Khi một ai đó trở nên quá tham lam, anh ta đánh mất tâm trí của mình. Anh ta không thể biết được điều anh ta sắp làm là đúng đắn hay không đúng đắn. Anh ta không quan tâm. Bởi vì sự tham lam đã tràn ngập tâm hồn anh ấy. Anh ta bị chiếm hữu. Bạn có hiểu từ “chiếm hữu” nghĩa là gì không? Một số người bị

chiếm hữu bởi tâm tính xấu ác. Bạn đã nghe như thế bao giờ chưa? Vâng, có nghe rồi. Như vậy, lòng tham chiếm hữu và thúc ép anh ấy làm những điều không đúng đắn, bất thiện.

Bản thân tôi đã có nhiều hành động không đúng đắn còn trẻ, do bởi lòng tham, do sân giận. Khi bạn trở nên rất giận dữ, bạn sẽ mất trí. Bạn không thể suy luận được nữa. Do đó, Đức Phật đã dạy rằng, khi bạn trở nên tham lam, bạn sẽ không biết điều gì là đúng, điều gì là không đúng, điều gì là lợi ích, điều gì không lợi ích. Lòng tham không biết được điều gì là đúng đắn hoặc không đúng đắn. Đức Phật cũng dạy điều tương tự với sân hận. Sân hận không biết điều gì là lợi ích hay không lợi ích. Sân hận không thấy được điều gì là đúng đắn hoặc không đúng đắn. Khi chúng ta bị chiếm hữu bởi sự tham lam, sân hận hay những thứ như ngã mạn, đố kỵ, ganh ghét, chúng ta bị mù. Chúng ta sẽ không còn thấy mọi thứ được nữa. Chúng ta đánh mất sự suy luận có lý, đánh mất sự tự chủ. Do đó, trên thực tế, tham lam, sân hận, ngã mạn, đố kỵ, ganh ghét, tất cả những thứ đó khiến cho chúng ta trở thành kẻ ngu.

Như vậy, Đức Phật dạy rằng, không gần gũi với kẻ ngu. Kể từ khi tôi học được điều đó, tôi đã cố gắng tốt nhất có thể để không gần gũi với kẻ ngu. Nhưng điều đó không hề dễ dàng. Như một vài người bạn của tôi đã nói, nếu chúng ta không gần gũi với kẻ ngu, chúng ta chẳng có ai để mà gần gũi cả. Vậy bạn sẽ làm gì khi bạn gặp hoặc có liên hệ với một kẻ ngu? Một vài người, những người lớn tuổi khuyên rằng, khi không thể tránh được kẻ ngu, đừng nghe theo các lời khuyên

của họ. Trong tiếng Miến Điện, chúng tôi có một câu nói rất hay: “Bạn gần gũi với kẻ ngu trong cuộc sống, nhưng trong tâm trí bạn không gần gũi với kẻ ngu.” Đó là một điều quan trọng cần ghi nhớ. Chúng ta gặp gỡ nhiều người mỗi ngày. Không phải ai cũng trí tuệ. Kể cả bản thân chúng ta không phải lúc nào cũng trí tuệ. Đôi lúc chúng ta trí tuệ, đôi lúc chúng ta ngu si. Nên khi chúng ta gần gũi với kẻ ngu, nếu chúng ta cũng ngu si, chúng ta sẽ làm theo những gì người khác nói. Nhưng nếu chúng ta chánh niệm và cẩn thận thì kể cả khi một kẻ ngu khuyến khích hoặc thậm chí ép chúng ta làm việc xấu ác, với sự chánh niệm và trí tuệ, chúng ta có thể từ chối điều đó. Việc quan trọng nhất của chúng ta là chịu trách nhiệm cho chính bản thân chúng ta. Mặc dù chúng ta gần gũi với một vài kẻ ngu, nhưng nếu tâm trí của chúng ta khoẻ mạnh thì chúng ta hoàn toàn có thể chống lại những kẻ đó, kháng cự lại những sự khuyến khích, những lời khuyên, hoặc những sự ép buộc xấu ác đó.

Một điều quan trọng hơn nữa là nhìn thấy sự tham muốn trong tâm trí chúng ta, mỗi khi nó xuất hiện. Khi đó, chúng ta cần nhận biết sự tham lam đó và chỉ cần ghi nhận rằng, đây là lòng tham, lòng tham. Nếu chúng ta không ghi nhận lòng tham thuần túy chỉ là lòng tham, chúng ta sẽ nghĩ rằng “tôi muốn”. Thật ra, không phải là “tôi” muốn, mà là “lòng tham” muốn một điều gì đó. Sự tham muốn, “sự tham muốn” đó muốn. Tâm tham. Như vậy, một cách nào đó, có một kẻ ngu ngay chính bên trong mỗi chúng ta. Nếu chúng ta nói rằng không muốn gần gũi với kẻ ngu ở bên ngoài, nhưng lại gần gũi với kẻ ngu bên trong mình thì những gì chúng ta nói sẽ không còn hợp lý nữa. Nên

điều quan trọng hơn là phải cẩn thận không gần gũi với các trạng thái tâm (ngu) si xuất hiện ngay bên trong tâm trí của chúng ta. Quan trọng hơn nữa, nếu tâm chúng ta bị tràn ngập bởi sự tham lam, sân hận, ngã mạn, hoặc bởi bất cứ các trạng thái tâm tiêu cực khác, chúng ta không thể chống cự lại những lời khuyên xấu ác từ người khác. Do đó, điều quan trọng hơn là không gần gũi với các trạng thái tâm si ngay chính bên trong tâm mình.

Trong bài kinh Satipatthana Sutta (kinh Tứ niệm xứ), mà hầu hết mọi người đều quen thuộc, Đức Phật dạy rằng: “Khi có sự tham muốn xuất hiện trong tâm, thiên sinh cần nhận biết rằng có sự tham muốn xuất hiện trong tâm mình.” Như vậy, có sự tham muốn xuất hiện, không phải tôi, không phải của tôi. Sự tham lam không phải là tôi. Sự tham lam chỉ là sự tham lam. Khi chúng ta có thể nhìn thấy rằng, tham lam chỉ là tham lam, không phải là tôi tham lam hay cái tham của tôi, sẽ dễ dàng hơn cho chúng ta để không gần gũi với các trạng thái tâm đó. Bởi vì khi bạn nghĩ hoặc cảm nhận rằng “tôi muốn”, chữ “tôi” và “muốn” đi cùng với nhau, khi bạn đặt hai chữ đó cùng với nhau, bạn gắn kết hai chữ đó với nhau thành một: “tôi muốn”. Mọi thứ sẽ khó khăn hơn nhiều để có thể kiểm soát hoặc vượt qua sự tham muốn, khi bạn nghĩ rằng đó chính là bạn muốn một điều gì đó, bất cứ điều gì. Nhưng khi bạn có thể tách rời nó ra, bước lùi lại để quan sát trạng thái tâm tham này và thấy một cách rõ ràng rằng đó là sự tham lam, rằng có một sự tham lam xuất hiện, bạn đã tách rời bản thân khỏi sự tham muốn. Bởi vì, bạn đang quan sát sự tham muốn. Quan sát có nghĩa là sự tham muốn đã trở thành đối tượng quan sát của

tâm bạn. Bạn trở nên khách quan hơn. Khi bạn trở nên khách quan, bạn tách rời trạng thái tâm đó với cái tôi. Đó là điều chúng ta nên học và thực hành trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Bởi vì khi chúng ta tham muốn, chúng ta sẽ đưa ra những quyết định rất sai lầm.

Rất nhiều lần trước đây, và kể cả cho tới tận bây giờ, tôi đã có các quyết định sai lầm. Và tôi đã hối tiếc về các sai lầm của tôi. Tôi đã nhìn lại các trạng thái tâm cũng như thái độ của tôi rất cẩn thận. Rất nhiều lần, tôi nhận ra rằng, khi tôi tham muốn, tôi sẽ quyết định sai lầm. Do đó, bất cứ khi nào sự tham muốn xuất hiện trong tâm trí, chúng ta phải rất cẩn thận để quan sát sự tham muốn đó. Chúng ta có thể không hoàn toàn vượt qua được tham muốn, nhưng khi nhận biết được nó, chúng ta không để sự tham muốn vận hành cuộc đời của chúng ta. Đừng bao giờ để tham muốn vận hành cuộc đời của bạn.

Khi bạn có bất cứ một sự tham muốn nào, bạn có thể quan sát sự tham muốn đó. Bạn muốn nhiều thứ. Khi điều bạn muốn không phải là xấu ác, bạn có thể làm những gì bạn có thể làm để có được điều bạn muốn, theo một cách đúng đắn. Ví dụ, khi bạn cần tiền, đừng trộm cắp. Bạn sẽ làm gì nhỉ? Bạn đi làm để kiếm tiền. Vẫn là sự tham muốn. Chúng ta muốn có tiền. Chúng ta muốn có nhiều tiền. Bạn muốn có bao nhiêu tiền? Bạn cười, nên tôi biết rằng câu trả lời là “vô hạn”. Chúng ta không có một giới hạn nào cho thứ chúng ta muốn. Nhưng nếu bạn phải làm việc để kiếm tiền, bạn biết rằng sẽ phải có một giới hạn nhất định. Bởi vì bạn cũng chỉ có bao nhiêu đó thời gian và năng lượng mà

thôi. Dù bạn có doanh nghiệp riêng hay làm việc cho một ai đó, cho một doanh nghiệp nào đó, sẽ có một mức giới hạn về số tiền mà bạn có thể kiếm được. Bạn sẽ cần phải bằng lòng với con số đó.

Như vậy, khi bạn có sự tham muốn và bạn biết có sự tham muốn đó, nếu chánh niệm thì bạn có thể đặt ra giới hạn cho bản thân mình. Nhưng nếu bạn không chánh niệm, bạn không thể đặt ra một giới hạn nào. Bạn vẫn muốn có được nhiều hơn, cho dù bạn đã có bao nhiêu đi nữa. Và khi lòng tham trở nên quá mạnh mẽ, bạn sẽ làm bất cứ điều gì để đạt được điều bạn mong muốn. Có nghĩa rằng bạn sẽ làm điều không đúng đắn: có thể là trộm cắp, gian lận theo nhiều cách. Có rất nhiều cách để trộm cắp và gian lận.

Điểm quan trọng cần chú ý là không cần phải hoàn toàn vượt qua được sự tham muốn khi mới bắt đầu. Khi mới bắt đầu, điều quan trọng là chúng ta chỉ cần biết đến trạng thái tâm này – trạng thái tâm tham muốn. Tham muốn là một trạng thái tâm. Sân hận cũng là một trạng thái tâm. Đó không phải là một ai cả, không phải là một vật gì cả. Nó không tồn tại mãi mãi. Khi chúng ta có thể quan sát các trạng thái tâm này, chúng ta đã tách rời bản thân ra khỏi chúng. Chúng ta không để các trạng thái tâm tham và xấu ác này chiếm giữ tâm trí của chúng ta, chiếm giữ thân thể của chúng ta, chiếm giữ cuộc sống của chúng ta.

Khi tôi thực hành những lời dạy trong bài kinh Satipatthana, tôi hiểu về bài kinh Mangala này một cách sâu sắc hơn. Khi bạn đặt hai bài kinh này lại với nhau, bạn thực sự biết cần phải làm gì. Bởi vì để tách



rời khỏi kẻ ngu ở bên ngoài – một kẻ ngu, thì dễ dàng hơn. Nhưng để có thể tách rời khỏi trạng thái tâm (ngu) si của chính bạn thì khó khăn hơn nhiều. Điều quan trọng hơn chính là tách rời khỏi các trạng thái tâm si này, không để các tâm si này vận hành cuộc sống của chúng ta và làm những việc xấu ác. Điều đó cũng được áp dụng cho các trạng thái tâm tiêu cực khác.

Nếu chúng ta có thể học để tách rời được khỏi các trạng thái tâm si, chúng ta không cần phải lo ngại những kẻ ngu bên ngoài nữa. Nếu chúng ta không si thì chúng ta không phải sợ hãi kẻ ngu. Nhưng nếu bản thân chúng ta ngu si, chúng ta có lý do để lo sợ những kẻ ngu ở ngoài kia. Hãy cố gắng để hiểu một cách sâu sắc hơn những lời dạy này của Đức Phật: “Không gần gũi kẻ ngu.” Như vậy, nếu chúng ta không gần gũi kẻ ngu, điều đó sẽ dẫn chúng ta đến việc sống một cuộc sống tốt đẹp, hành động một cách đúng đắn, làm việc một cách đúng đắn, nói những lời nói đúng đắn, không nói những lời nói không đúng đắn.

Không chỉ chừng đó mà thôi, khi bạn hành thiền, bạn cũng quan sát suy nghĩ của bạn. Khi bạn có một suy nghĩ không đúng đắn, bạn có thể kháng cự lại suy nghĩ không đúng đắn đó. Chỉ những người hành thiền mới có thể hiểu được một cách sâu sắc hơn lời dạy này: “Không gần gũi kẻ ngu.” Bởi vì chừng nào chúng ta còn gần gũi với trạng thái tâm si của chính chúng ta, cùng lúc chúng ta nói rằng không gần gũi với kẻ ngu, điều đó là không hợp lý. Nếu bản thân chúng ta là một kẻ ngu và chúng ta nói rằng chúng ta không

gần gũi với kẻ ngu, điều đó nghe như thế nào nhỉ? Nghe buồn cười phải không? Điều quan trọng hơn đối với chúng ta là việc chính chúng ta không phải là một kẻ ngu. Điều đó có nghĩa là không gần gũi với các trạng thái tâm si. Để không gần gũi với các trạng thái tâm si, chúng ta phải rất cẩn thận, phải chánh niệm, phải biết mình. Bất cứ khi nào có một trạng thái tâm si xuất hiện trong tâm trí, bạn cần phải chú ý và quan sát: đây là trạng thái tâm si. Đây là sự tham muốn, tâm tham.

Khi chúng ta thực hành chánh niệm, khi ngày càng có nhiều chánh niệm hơn, chúng ta trở nên sáng rõ hơn. Khi chánh niệm được phát triển, sự tập trung của chúng ta cũng được phát triển lên. Khi có được chánh niệm mạnh mẽ cùng với định tâm mạnh mẽ, chúng ta có thể thấy được bất cứ thứ gì xuất hiện trong thân và tâm của chúng ta một cách rõ ràng và chính xác. Khi chánh niệm và định tâm trở nên mạnh mẽ, đôi lúc, một cách tạm thời, chúng ta trải nghiệm được một trạng thái tâm không có sự tham muốn, không có sự sân hận, không ngã mạn, không đố kỵ, không ganh ghét, không hôn trầm, không si. Nếu bạn đã hành thiền một thời gian dài, bạn chắc hẳn sẽ gặp được trạng thái tâm sáng rõ, tinh khiết, và bình yên này, tự do khỏi tham muốn, tự do khỏi sân hận, đố kỵ, ganh ghét, ngã mạn, tự do khỏi sự nghi ngờ, hôn trầm. Khi tâm của chúng ta hoàn toàn tự do khỏi những phẩm chất tâm tiêu cực này, nó sẽ tràn đầy năng lượng, tràn đầy thanh tịnh, chánh niệm, định tĩnh, trí tuệ, sự bình an, sự sáng rõ, và tất cả những phẩm chất tâm tốt đẹp khác. Bạn sẽ thấy rằng trạng thái tâm này quá đổi bình an.

Khi hành thiền và biết đến trạng thái tâm này vào lần đầu tiên, tôi đã quá vui mừng và hài lòng. Tôi đã rất dính mắc với trạng thái tâm này, do bởi cảm giác quá đổi bình an, quá định tĩnh, và thư giãn. Bất cứ một sự tham muốn, sân giận nào cũng sẽ làm cho tâm của bạn trở nên căng thẳng. Rất căng thẳng. Tham muốn sẽ khiến bạn rất căng thẳng. Khi bạn quá mong muốn để đạt được một điều gì đó, bạn không thể ngủ được. Bạn chẳng thể suy nghĩ điều gì khác được. Sự tham muốn chiếm lấy toàn bộ tâm trí của bạn. Đây là điều tôi muốn. Đây là điều tôi muốn. Cũng như vậy, khi bạn giận hay ghét một ai đó, khi một ai đó làm bạn phiền lòng hoặc làm một điều gì đó sai trái đối với bạn hoặc gia đình của bạn, nếu trạng thái tâm đó quá mạnh, nó sẽ chiếm trọn tâm trí của bạn. Bạn cứ liên tục suy nghĩ về con người mà bạn ghét. Những suy nghĩ đại loại như: tôi sẽ làm cái này, tôi sẽ làm cái kia đối với anh ta, tôi sẽ cho anh ta biết tay, tôi sẽ dạy cho anh ta một bài học, ... Khi bạn sân hận, bạn cứ mãi suy nghĩ như vậy. Và điều đó rất mệt mỏi, rất căng thẳng. Những trạng thái tâm tiêu cực này là căng thẳng nhất.

Nhưng khi tâm trí của bạn có thể hoàn toàn tự do khỏi sự tham muốn, sân hận, ngã mạn, đố kỵ, ganh ghét, tất cả những phẩm chất tiêu cực đó, bạn sẽ cảm thấy rất định tĩnh, rất bình an, rất thư giãn. Như vậy, tham muốn không bao giờ cho bạn nghỉ ngơi. Bạn cần hiểu điều đó. Sân giận không bao giờ cho bạn nghỉ ngơi. Nó sẽ cứ bắt chúng ta làm những gì nó muốn, làm đi, làm đi. Tham muốn cũng vậy. Làm đi, hãy làm đi. Với sân hận, những gì nó yêu cầu là cứ đánh đi, cứ giết đi, cứ phá đi. Hầu hết chúng ta đều bị điều khiển

bởi sự tham muốn, sân hận, ngã mạn. “Mày phải hơn người khác. Hãy là người đó. Hãy chiếm lấy vị trí của người đó.” Chúng ta toàn bị điều khiển như thế. Bạn có hiểu từ “điều khiển” này là gì không? Ý nghĩa của từ này sẽ rõ ràng hơn khi bạn suy nghĩ về hình ảnh của một chiếc xe ngựa hoặc xe bò. Người điều khiển xe sẽ đánh con ngựa để xe chạy. Ô, ồ, chạy nhanh lên. Sự tham muốn cũng sẽ sai bảo chúng ta như vậy. Chạy đi, chạy nhanh hơn nữa. Sân giận cũng vậy. Như vậy, chúng ta bị điều khiển bởi sự tham muốn, sân hận, ngã mạn, đố kỵ, ganh ghét. Các trạng thái tâm tiêu cực điều khiển chúng ta. Nên hầu hết thời gian, chúng ta mệt mỏi. Đó là do chúng ta bị điều khiển.

Chỉ khi chúng ta hành thiện và tâm trí của chúng ta được tự do thoát khỏi sự tham muốn, sân hận, ngã mạn, đố kỵ, ganh ghét, ... chúng ta sẽ cảm thấy được nghỉ ngơi. À, giờ tôi có thể nghỉ ngơi. Bây giờ, tâm trí có thể nghỉ ngơi, không bị điều khiển nữa. Ở thời điểm đó, tâm trở nên quá sáng rõ đến nỗi bạn thấy mọi thứ rất rõ ràng, và cũng rất trí tuệ nữa.

Khi tôi đọc đến lời dạy thứ hai của Đức Phật trong bài kinh Mangala: “Gần gũi bậc thiện trí.”, đầu tiên, tôi hiểu được ý nghĩa trực tiếp của lời dạy. “Gần gũi với người trí.” Điều này rất quan trọng. Bởi vì chúng ta có thể học hỏi những điều tốt từ người trí. Và một người trí không làm những việc xấu ác và họ không khuyến khích người khác làm những việc xấu ác. Một người trí sẽ làm những gì là tốt, là đúng đắn, là lợi ích. Họ cũng khuyến khích người khác làm những việc như vậy. Tôi đã gần gũi với nhiều người trí tuệ hơn

tôi. Những người thầy của tôi. Họ trí tuệ hơn tôi rất rất nhiều. Bởi vì họ đã học Phật pháp, họ đã thực hành Phật pháp trong rất nhiều năm. Họ đã huấn luyện chính họ, đã chế ngự được bản thân họ, đã vượt qua được hầu hết các sự uế nhiễm. Gần bên một người định tĩnh, bình an, và trí tuệ cũng khiến cho bạn cảm thấy định tĩnh, bình an và trí tuệ. Bởi vì, người trí cũng sẽ khuyến khích bạn làm những việc tốt và đúng đắn. Tôi đã được gặp nhiều vị thầy tốt và đã học được từ họ nhiều bài học và những lời chỉ dạy trí tuệ. Bởi do sự khuyến khích và dạy dỗ của họ, tôi đã thực hành những lời dạy từ họ. Nhưng gần gũi được với người trí không phải luôn luôn là một việc dễ dàng. Hầu hết các vị thầy của tôi đã mất. Họ đã sống rất thọ. Vị thầy giáo thọ của tôi sống được đến 90 tuổi. Tôi hy vọng cũng được thọ như vậy. Nếu có thể, thọ hơn thế nữa. Một vài vị thầy khác của tôi vẫn còn sống. Hầu hết họ đều gần 90 tuổi. Rất định tĩnh, rất bình yên, và rất trí tuệ. Chỉ vừa tối hôm nay thôi, tôi mới nói chuyện về thầy của tôi với một vị sư khác. Thầy của tôi rất định tĩnh, rất bình yên, rất trí tuệ, rất trong sáng. Không một chút ngã mạn. Nhưng tôi không thể ở bên cạnh thầy mãi được. Hầu hết thời gian, tôi ở một mình, tự lo cho bản thân. Việc được gần gũi với các vị thầy trí tuệ đã cho tôi quá nhiều lợi ích. Bởi vì tôi đã học hỏi được từ họ.

Rồi khi tôi hành thiền, và khi trạng thái tâm của tôi trở nên hoàn toàn tự do khỏi tham muốn, đố kỵ, ganh ghét, hoặc ngã mạn, khỏi tất cả những phẩm chất tâm tiêu cực, tôi nhận ra rằng trạng thái tâm thanh tịnh, định tĩnh và bình an đó là một trạng thái tâm trí tuệ. Điều đó khuyến khích tôi phát triển và duy trì các

trạng thái tâm trí tuệ này càng nhiều càng tốt, duy trì được càng lâu càng tốt. Từ đó, tôi hiểu lời dạy thứ hai của Đức Phật, gần gũi với người trí, theo một cách khác. Đó là gieo trồng các trạng thái tâm trí tuệ và gần gũi với các trạng thái tâm trí tuệ đó.

Tôi nhận thấy rằng, khi tâm hoàn toàn tự do khỏi sự tham muốn, đố kỵ, hoặc ganh ghét, hoặc bất cứ phẩm chất tâm tiêu cực nào, tôi không có các quyết định sai lầm. Bây giờ, bất cứ khi nào tôi cần có một quyết định quan trọng, tôi sẽ cố gắng để tâm mình trở nên định tĩnh. Tôi hành thiền để có chánh niệm. Khi tâm trí trở nên tĩnh lặng, bình an, và tự do khỏi tham muốn, đố kỵ, ganh ghét, ngã mạn và các phẩm chất tâm tiêu cực, khi đó tôi mới hỏi bản thân mình rằng: Nên làm gì? Trong trạng thái tâm đó, tôi sẽ có câu trả lời đúng đắn. Do đó, việc gieo trồng các trạng thái tâm trí tuệ là rất quan trọng. Chúng ta có thể làm được điều đó. Tất cả chúng ta đều có các phẩm chất và tiềm năng đó. Chúng ta được sinh ra với chánh niệm. Khi chúng ta vun bồi chánh niệm ở mức độ sâu sắc, chúng ta cũng phát triển được định tâm mạnh mẽ. Với sự chánh niệm và định tâm đó, khi nhìn vào bất cứ việc gì, chúng ta sẽ thấy một cách sáng rõ. Thấy được một cách sáng rõ chính là trí tuệ. Thấy được điều gì đang thực sự xảy ra là trí tuệ. Với trạng thái tâm trí tuệ đó, nếu chúng ta muốn có một quyết định, chúng ta sẽ có một quyết định đúng đắn. Và chúng ta sẽ không bao giờ phải hối tiếc, bởi vì đã đưa ra được một quyết định đúng đắn.

Do đó, nếu chúng ta thực sự muốn học những lời dạy của Đức Phật, gần gũi với người trí, chúng ta cần

hành thiện và gieo trồng trạng thái tâm trí tuệ. Bởi vì, chúng ta sẽ không được lợi gì khi gần gũi với người trí, nhưng lại không gieo trồng các trạng thái tâm trí tuệ. Chúng ta không trở nên trí tuệ hơn. Điều đó không có ích gì. Khi chúng ta gần gũi với người trí, chúng ta gần gũi với họ bởi vì chúng ta muốn được trở nên giống họ. Hồi tôi còn trẻ, bất cứ khi nào tôi đọc về Đức Phật, tôi đã mong muốn được trở thành một người giống như Đức Phật. Tôi cần lưu ý với mọi người rằng tôi vẫn chưa thành Phật.

Cũng như vậy, khi tôi gặp thầy của tôi, tôi quan sát thầy. Thầy là một người quá đỗi tĩnh lặng và bình yên. Bất cứ khi nào tôi xin lời khuyên từ thầy, thầy không bao giờ khuyến khích tôi làm điều xấu ác. Tôi quan sát thầy và nghĩ rằng tôi mong muốn được trở thành một người giống như thầy.

Như vậy, khi bạn gần gũi với một người trí, bạn cũng muốn mình trở thành một người trí. Và nếu vậy, bạn cần phải làm gì? Bạn cần thực hành Phật pháp, hành thiện, thực hành chánh niệm. Bạn sẽ canh gác những suy nghĩ của bạn. Nếu chúng ta muốn trở nên trí tuệ hơn, chúng ta phải canh gác tâm trí của chúng ta. Chúng ta phải xem xét những gì chúng ta suy nghĩ. Chỉ khi chúng ta thực hành thiện tứ niệm xứ thì chúng ta mới trở nên trí tuệ hơn.

Đó là những gì tôi hiểu về hai lời dạy đầu tiên trong bài kinh Mangala. Nếu chúng ta thực hành hai lời dạy này, chúng ta sẽ cảm thấy rằng chúng ta trở nên trí tuệ hơn, chúng ta sẽ cảm thấy thành công. Khi chúng ta trở nên trí tuệ hơn, chúng ta cảm thấy trưởng thành

hơn. Bởi vì nếu vẫn còn ngu si thì bạn không thể nói rằng bạn đã trưởng thành. Trưởng thành nghĩa là trở nên trí tuệ hơn. Chỉ khi chúng ta thực hành Pháp thì chúng ta mới trở nên trí tuệ hơn, trưởng thành hơn. Khi chúng ta trở nên trí tuệ hơn, chúng ta sẽ cảm thấy mãn nguyện. Chúng ta cảm thấy rằng chúng ta có mọi điều mà mình cần. Nếu không trở nên trí tuệ hơn, chúng ta không bao giờ có thể cảm thấy mãn nguyện. Bởi vì lòng tham sẽ không bao giờ cảm thấy mãn nguyện. Lòng tham luôn sẽ là muốn, muốn có thêm nữa. Luôn cảm thấy thiếu, luôn muốn có thêm.

Khi chúng ta có thể thực hành hai lời dạy này tốt, chúng ta còn có thể phát triển được các phẩm chất tốt đẹp khác. Và với sự chánh niệm, biết mình và trí tuệ đó, chúng ta có thể làm tốt bất cứ việc gì chúng ta muốn trong cuộc đời của chúng ta. Ví dụ, nếu bạn là một sinh viên đi học, bạn hành thiền và phát triển được một nội tâm định tĩnh, sáng suốt và mạnh mẽ, bạn sẽ thấy rằng việc học tập trở nên dễ dàng hơn nhiều. Vì sao vậy? Bởi vì bạn không tham lam. Nếu bạn không hành thiền và do bạn đã thấy nhiều thứ trong ngày, tâm trí bạn sẽ tràn ngập với các tham muốn. Khi đó, bạn sẽ toàn suy nghĩ về những thứ bạn muốn trong lúc đang phải học bài. Bạn muốn ăn món này, món nọ. Bạn muốn đi xem cuốn phim này, cuốn phim kia, muốn xem show nọ trên tivi. Hay đi ra ngoài và đi chơi với bạn bè. Mặc dù bạn đang đọc và học bài, hầu hết thời gian bạn sẽ chỉ suy nghĩ về những gì bạn muốn. Nên bạn không thể thực sự học bài tốt được. Bạn có thể ngồi học trong một giờ đồng hồ. Nhưng trong một giờ đồng hồ đó, bạn toàn nghĩ về những gì bạn ước muốn. Như vậy, bạn đã không thực



sự sử dụng một giờ đồng hồ để học. Hơn một nửa thời gian, bạn suy nghĩ về những gì bạn muốn.

Cũng tương tự như vậy, khi bạn giận dữ, không hài lòng hoặc ghét một người nào đó, bạn không thể tập trung vào những gì bạn đang làm. Tôi thấy tôi cũng như vậy. Nếu sân giận hoặc khó chịu trong lúc đọc một cuốn sách về Phật pháp, tôi không thể đọc được. Mặc dù mắt của tôi đọc, tâm trí của tôi không ở đó. Và sau khi tôi đọc xong một trang sách, tôi tự hỏi bản thân tôi đã đọc được những gì? Tôi không biết. Tôi đã chìm trong suy nghĩ về người đã làm tôi khó chịu. Như vậy, khi bạn không định tĩnh và bình an, khi bạn không tập trung, bạn không có được hiệu quả làm việc. Bạn lãng phí quá nhiều thời gian và năng lượng. Nếu bạn muốn hiệu quả trong bất cứ việc gì bạn làm, bạn sẽ cần một tâm trí định tĩnh và tập trung.

Khi bạn phát triển được sự định tĩnh, bình an, và chánh niệm, bạn cũng phát triển được sự hiệu quả. Bạn cũng sẽ phát triển được sự sáng tạo. Bởi vì khi bạn áp dụng tất cả mọi năng lượng và sức mạnh của tâm vào việc đang làm, bạn có thể thấy được những thứ mà trước đây bạn không thấy. Ngay cả việc đọc cũng trở nên rất sáng tạo. Khi bạn đọc với tâm trí đang suy nghĩ về một việc nào khác, bạn không thể thực sự hiểu được ý nghĩa sâu sắc hơn về những điều bạn đang đọc. Nhưng khi bạn đọc với sự tập trung trọn vẹn, bạn có thể hiểu được các ý nghĩa sâu sắc hơn.

Tôi đã đọc nhiều sách khi còn trẻ. Sau khi hành thiền một thời gian, tôi đọc lại những cuốn sách đã đọc

trước đây. Và nhận ra rằng, tôi có thể hiểu được ý nghĩa một cách sâu sắc hơn trước rất nhiều. Sách về Phật pháp cũng như các loại sách khác. Như vậy, khi bạn phát triển được sự tập trung, sự định tĩnh, chánh niệm, ngay cả việc đọc cũng trở nên sáng tạo hơn. Đó là một ví dụ mà tôi có thể chia sẻ với các bạn. Việc phát triển định tĩnh và chánh niệm làm cho cuộc sống của bạn sáng tạo hơn và cũng thú vị hơn.

Khi bạn đang ở cùng với những người bạn thương yêu, bố, mẹ, anh, chị, em, con cái hoặc bạn bè của bạn chẳng hạn, nếu bạn bị chiếm hữu bởi sự tham muốn hoặc sân hận, bạn không thể tận hưởng mối quan hệ với họ được. Bạn không thể thực sự chú ý được những gì bố mẹ, anh chị hoặc con cái của bạn đang nói. Bởi vì tâm trí bị chiếm hữu, bạn không thể tận hưởng các mối quan hệ được. Nhưng khi tâm trí bạn được tự do khỏi sân hận, tham muốn hay bất cứ trạng thái tâm tiêu cực nào, bạn có thể chú ý trọn vẹn vào người mà bạn đang ở cùng. Bạn có thể thực sự giao tiếp, lắng nghe và nói chuyện.

Chắc hẳn bạn đã có nhiều trải nghiệm như thế này. Khi bạn nói chuyện với một ai đó mà họ chẳng tập trung vào câu chuyện của bạn, bạn cảm thấy như thế nào? Bạn cảm thấy thất vọng. Nói chuyện với mẹ thật là vô ích, mẹ quá bận rộn suy nghĩ về những việc khác. À, đừng nói chuyện với bố làm gì, ông ấy toàn chỉ suy nghĩ về công việc mà thôi. Ông ấy luôn luôn lo lắng. Ông ấy sẽ không lắng nghe bạn nói gì đâu. Ông ấy sẽ nói “vâng vâng vâng”, nhưng nếu bạn hỏi “ý bố là gì?” thì ông ấy sẽ chẳng có được câu trả lời.

Như vậy, nói chuyện với một người không chú tâm thì thật là không hài lòng một chút nào cả. Khi giao tiếp với một ai đó, để có thể tận hưởng câu chuyện, bạn cần một sự tập trung mạnh mẽ. Đọc sách, nói chuyện với một ai đó, hay kể cả việc ăn một cái gì đó, để có thể tận hưởng, bạn cần định tĩnh. Bạn đã có những trải nghiệm đó, và tôi cũng vậy. Trong giờ ăn, nếu tôi đang quá dính mắc, quá lo lắng về một điều gì đó, thì tôi chẳng nhận biết và chú ý được gì vào việc ăn cả. Tôi ngồi xuống, gấp thức ăn, bỏ vào miệng, nhai và nuốt xuống mà không nhận biết, không chú ý được gì. Khi ăn xong, khi bụng đã no, tôi tự hỏi tôi đã ăn cái gì nhỉ? Tôi không biết mình đã ăn gì.

Hầu hết thời gian, chúng ta sống cuộc sống của mình với chỉ một nửa sự nhận biết mà chúng ta không biết, không chú ý. Hầu hết chúng ta như người mộng du. Bạn có biết mộng du là gì không? Đó là một căn bệnh về tâm lý. Người bệnh thức giấc lúc nửa đêm, đi ra ngoài, làm một việc gì đó. Sáng hôm sau, bạn hỏi xem họ đã làm gì đêm qua? Họ trả lời là họ không biết, họ không làm gì cả. Tương tự như thế, có người lại sử dụng một từ khác: chế độ lái tự động (automatic pilot mode). Bạn có biết chế độ lái tự động nghĩa là gì không? Ngày nay, việc điều khiển máy bay có thể được đảm trách bởi hệ thống máy tính một cách tự động. Bạn thiết lập các con số: độ cao, tốc độ, hướng đi và để máy bay tự bay. Bạn không cần điều khiển gì cả. Hầu hết chúng ta đều sống trong chế độ lái tự động như vậy. Chúng ta không thực sự điều khiển. Chúng ta làm nhiều việc, nhưng chúng ta lại chẳng biết. Chúng ta ăn một cách tự động, chúng ta bước đi một cách tự động mà tâm trí chúng ta không thực sự

ở đó. Nếu bạn không thực sự ở đó, có thực sự bạn đang sống không?

Một tác giả, người đã viết nhiều cuốn sách về thiền tập, viết rằng khi bạn lột vỏ một trái cam, nếu bạn không làm điều đó một cách chánh niệm, tại thời khắc đó cả bạn và trái cam đều không tồn tại. Bạn có thấy được ý nghĩa của điều này không? Nếu bạn làm một việc gì đó không chánh niệm, nếu bạn không chú ý vào việc bạn đang làm, bạn đang lột vỏ cam nhưng lại mãi suy nghĩ về một việc khác, không chánh niệm, không nhận biết, vào thời khắc đó cả bạn và trái cam đều không tồn tại. Như vậy, nếu chúng ta chánh niệm, đó mới là thời gian chúng ta thực sự sống. Khi chúng ta thất niệm, chúng ta không thực sự sống. Nếu bạn thực sự muốn cảm thấy mình đang sống, bạn cần phải chánh niệm.

Khi bạn chánh niệm, đó là thời gian mà bạn có được để sống. Khi bạn không chánh niệm, bạn đánh mất thời gian đó. Chúng ta đều muốn sống lâu. Bạn muốn sống được bao lâu? Vâng, một số người nói rằng họ muốn sống đến 100 tuổi. Tôi cũng muốn sống đến 100 tuổi. Nhưng nếu bạn sống đến 100 tuổi mà không có chánh niệm, sống một cách tự động, liệu điều đó có ý nghĩa không? Liệu bạn có hài lòng không? Không, chẳng có ý nghĩa gì hết cả. Nhưng nếu bạn chỉ cần sống được một ngày trong chánh niệm, đó là điều hài lòng lớn nhất. Đó là điều mà Đức Phật đã dạy: hiểu được Pháp và sống trong chánh niệm kể cả chỉ một ngày cũng tốt hơn sống cả 100 năm mà không hiểu Pháp và không sống trong chánh niệm. Điều này là rất nghiêm túc, rất quan trọng. Chúng ta muốn sống lâu,

sống thọ. Nhưng nếu bạn phung phí thời gian của bạn, kể cả nếu bạn sống được thật lâu, điều đó vẫn không làm bạn hài lòng, cuộc sống của bạn không có ý nghĩa. Đó là một cuộc sống không có giá trị, không có ý nghĩa. Như vậy, nếu chúng ta muốn sống một cách trọn vẹn nhất, chúng ta cần chánh niệm.

Chúng ta đều muốn sống một cách trọn vẹn nhất. Tôi muốn được sống trong mọi giây phút. Theo một cách nào đó, tôi cũng rất tham lam. Tôi có kế hoạch để sống trong thời gian của một cuộc đời nhưng lại như sống được tới hai cuộc đời. Tôi có thể làm cho cuộc sống của tôi hiệu quả hơn. Nếu hiệu quả của tôi được tăng lên gấp đôi, điều đó có nghĩa rằng tôi sống được nhiều gấp đôi. Do đó, tôi cố gắng sử dụng thời gian của tôi một cách tốt nhất. Tôi cố gắng làm cho cuộc sống của tôi hiệu quả hơn. Sống chánh niệm làm cho cuộc sống bạn hiệu quả hơn. Bạn học hỏi được nhiều hơn, bạn thấy được nhiều thứ hơn, bạn trải nghiệm được nhiều hơn. Bạn có thể làm được nhiều việc hơn nhiều, nếu bạn chánh niệm.

Nếu tâm trí bạn không bị chiếm hữu bởi lòng tham, sự sân giận, ngã mạn, đố kỵ, hoặc ganh ghét, bạn không đi ra ngoài làm những việc xấu ác và lãng phí thời gian của bạn. Bạn sẽ làm những việc thực sự quan trọng, thực sự cần thiết và sẽ cảm thấy rất hạnh phúc và hài lòng rằng bạn đã làm những điều rất hữu ích. Hầu hết chúng ta dành quá nhiều thời gian để làm việc vô ích. Chúng ta phải rất cẩn thận về điều này. Nếu chúng ta thực sự nghiêm túc về việc sống trọn vẹn nhất cuộc sống của chúng ta, chúng ta cần phải học để có chánh niệm. Và đó là lời Đức Phật đã dạy,

hãy chánh niệm mỗi ngày có được trong cuộc đời. Đó là lời dạy cuối cùng, ngay trước khi Ngài nhập niết bàn. Hãy chánh niệm.

Lời dạy thứ ba trong Kinh Mangala là “kính trọng người đáng được kính trọng”. Vì sao việc kính trọng những người đáng kính là rất quan trọng? Vì sao điều này là đóng vai trò quan trọng trong sự thành công, sự trưởng thành, và sự mãn nguyện của chúng ta? Cần nhớ rằng Mangala có nghĩa là những lời khuyên giúp chúng ta trưởng thành, thành công và mãn nguyện. Vậy tại sao việc kính trọng những người đáng kính trọng là rất quan trọng? Và ai là những người đáng được kính trọng?

Hầu hết chúng ta đều biết rằng Phật bảo, Pháp bảo, Tăng bảo là đáng được kính trọng. Ngoài ra, các vị thầy, cha mẹ của chúng ta cũng là những người đáng được kính trọng. Tại sao điều này lại là rất quan trọng? Kính trọng nghĩa là gì? Có nhiều cách để bày tỏ sự kính trọng đến một người. Khi chúng ta tôn trọng, bày tỏ sự tôn trọng Đức Phật, đó là kính trọng đến Đức Phật. Tại sao chúng ta lại kính trọng Đức Phật? Không phải tại vì chúng ta mong muốn một điều gì đó từ Đức Phật. Khi chúng ta bày tỏ sự tôn trọng Đức Phật, chúng ta làm điều đó bởi vì chúng ta hiểu và nhận thức sâu sắc các phẩm chất của Đức Phật. Các phẩm chất của Đức Phật là điều mà chúng ta kính trọng cũng như đánh lễ mỗi khi nghĩ đến Ngài. Vì sao chúng ta kính trọng các phẩm chất của Đức Phật? Bởi vì các phẩm chất của Ngài là những gì cao quý nhất, là tốt đẹp nhất mà một người có thể đạt được. Khi chúng ta hiểu được rằng, Đức Phật đã đạt

tới những gì cao quý nhất, chúng ta đánh giá cao các phẩm chất cao quý đó. Kính trọng cũng có nghĩa là đánh giá cao, cảm kích. Chỉ khi chúng ta hiểu được sâu sắc các phẩm chất cao quý của Đức Phật và đánh giá cao các phẩm chất đó, thì chúng ta mới có thể kính trọng.

Để có thể hiểu rõ được các phẩm chất cao quý của Đức Phật cần rất nhiều trí tuệ. Bởi vì nếu chúng ta không thực sự có trí tuệ, chúng ta không thể hiểu được một cách sâu sắc các phẩm chất của Đức Phật. Để hiểu rõ và đánh giá một điều gì đó là tốt cần phải có trí tuệ. Chúng ta phải phát triển trí tuệ để có thể kính trọng, để có thể hiểu rõ, để có thể tôn trọng. Điều đó không phải là quá khó. Ở một mức độ nhất định, ngay cả một đứa trẻ cũng có thể hiểu được điều gì là tốt và điều gì là không tốt. Chúng ta có thể dạy bất cứ ai về những phẩm chất tốt đẹp của Đức Phật. Tâm trí của Đức Phật hoàn toàn tự do khỏi sự tham muốn, hận thù, đố kỵ, ganh ghét, ngã mạn, tất cả các phẩm chất tâm tiêu cực. Chúng ta cũng có thể dạy về trí tuệ của Đức Phật. Ngay cả trẻ con cũng có thể hiểu, ở một mức độ nào đó. Một đứa trẻ có thể hiểu được rằng tâm trí của Đức Phật là hoàn toàn được tự do khỏi sự tham muốn, đố kỵ, ganh ghét, do đó hoàn toàn tự do khỏi các đau khổ trong tâm trí. Nếu một người có thể hiểu được điều đó, họ sẽ muốn điều gì? Anh ta cũng sẽ muốn được tự do như vậy. Khi kính trọng một ai đó, chúng ta sẽ có khát vọng để trở thành người đó. Khát vọng đó có thể tạo động lực cho chúng ta học hỏi và thực hành Pháp. Như vậy, kính trọng Đức Phật là một việc rất quan trọng đối với chúng ta. Để trưởng thành, để đạt được sự đủ đầy, để thành

công, chúng ta cần phải học để kính trọng những người đáng được kính trọng.

Nhiều vị thầy đã dạy tôi rằng (và tôi cũng đọc được điều này trong nhiều cuốn sách), cần quán xét về các phẩm chất của Đức Phật (niệm Phật). Các bạn cũng có thể đã đọc được những điều tương tự như vậy. Nhiều vị thầy bảo tôi rằng khi họ hành thiền quán xét về các phẩm chất của Đức Phật, họ phát tâm mong muốn trở thành Phật. Không phải là tất cả mọi vị thầy đều có khát vọng này. Nhưng có một số vị sư mà tôi biết có khát vọng trở thành Phật. Họ có khát vọng đó từ đâu vậy? Làm sao họ lại có khát vọng đó? Đó là bởi họ học hỏi về các phẩm chất của Đức Phật.

Như vậy, việc biết được bất cứ một phẩm chất tốt đẹp nào của một người khác là việc tốt cho chúng ta, không chỉ dừng lại ở Đức Phật. Hãy mở rộng ý nghĩa của việc này ra. Việc biết được bất cứ một phẩm chất tốt đẹp nào của bất cứ một người nào khác sẽ giúp bạn trưởng thành. Điều đó là tốt cho bạn, cho tôi. Như tôi có chia sẻ với bạn lúc nãy, tôi gặp các vị thầy của tôi, quan sát họ và thấy rằng họ quá đổi định tĩnh. Trong đó, có một vị thầy mà tôi không bao giờ thấy ngài khó chịu cả. Thầy luôn luôn điềm tĩnh. Tôi không bao giờ thấy ở thầy có sự tham muốn. Tôi không bao giờ nghe thầy nói đại loại như, tôi phải có cái đó, tôi muốn có cái đó quá. Không bao giờ nói những điều như vậy. Thầy rất hài lòng, đầy thương yêu, tử tế, đầy lòng tha thứ, trầm ẩn. Khi tôi gặp được một người như vậy, tôi tự nói với bản thân mình rằng tôi muốn được trở thành như vậy. Điều đó rất tốt cho tôi. Được gặp một người như vậy là rất tốt cho tôi. Bởi vì tôi cảm



kích và hiểu được các phẩm chất tâm tốt đẹp đó. Tôi kính trọng thầy do bởi các phẩm chất tốt đẹp của thầy. Do đó tôi tôn trọng thầy. Kính trọng cũng mang những ý nghĩa khác nữa. Khi thầy cho tôi những lời khuyên bảo, khi thầy dạy dỗ tôi, tôi nhận những lời dạy của thầy với lòng biết ơn, với sự tôn trọng. Và tôi cố gắng tốt nhất để thực hành.

Nếu chúng ta thực hành theo những lời dạy của Đức Phật thì điều đó có nghĩa là chúng ta đang bày tỏ sự kính trọng đến Đức Phật. Bày tỏ sự kính trọng bằng cách thể hiện sự tôn trọng, bằng cách dâng tặng một điều gì đó. Bày tỏ sự kính trọng bằng cách làm theo các lời khuyên bảo, chỉ dạy. Vậy cách bày tỏ kính trọng nào là tốt nhất? Đó là bằng cách làm theo các lời khuyên, bằng cách thực hành các lời chỉ dạy.

Lời dạy “kính trọng những người đáng được kính trọng” có một ý nghĩa rất rộng và rất sâu sắc. Và điều này rất quan trọng. Nếu chúng ta mong muốn thành công trong cuộc sống, nếu chúng ta muốn trưởng thành, muốn được mãn nguyện, chúng ta cần phải học cách kính trọng những người đáng được kính trọng. Chúng ta cần phải học điều đó. Đó là điều chúng ta phải học. Nếu chúng ta không học để kính trọng, chúng ta sẽ không biết cách để kính trọng.

Chúng ta cần dạy dỗ trẻ con học để hiểu và cảm kích các đức tính tốt đẹp của Đức Phật, của Pháp, của Chư tăng, của bất cứ ai. Khi một người học được để cảm kích các phẩm chất tốt đẹp, họ sẽ học được cách để kính trọng. Để kính trọng một người khác, sẽ cần sự học hỏi, sự giáo dục và trí tuệ. Một người hoàn

toàn không hiểu biết sẽ không bao giờ biết kính trọng những người đáng được kính trọng.

Bạn có thể đã gặp những người rất khiếm nhã đối với những vị đáng được kính trọng. Tại sao người ta lại khiếm nhã như vậy? Bởi vì người đó thiếu hiểu biết, không có trí tuệ. Bởi vì người đó đã chưa học để biết kính trọng. Chúng ta cần phải học để biết kính trọng. Khi chúng ta đã được học để biết kính trọng, chúng ta nhận những lời khuyên bảo quý giá từ những người có thể cho chúng ta những lời khuyên bảo quý giá và chúng ta làm theo những lời dạy đó, chúng ta sẽ trở nên thành công, trở nên trưởng thành, và mãn nguyện.

Một đôi lúc, khi bạn thấy một ai đó có một phẩm chất tốt đẹp, bạn tự nhủ “à không... điều đó không có ý nghĩa gì, chẳng là gì cả.” Khi bạn hạ thấp giá trị của một người khác, điều gì sẽ xảy đến với bạn? Bạn sẽ không có động lực để phát triển các phẩm chất tốt đẹp đó. Như vậy, khi bạn hạ thấp giá trị của một người khác, bạn đã tự hạ thấp giá trị của chính bản thân mình. Khi bạn kính trọng một người khác, điều gì sẽ xảy ra? Bạn cũng kính trọng chính bản thân bạn. Trong cùng một khoảnh khắc, bạn cũng kính trọng chính bản thân bạn. Hãy ghi nhớ điều này, rất quan trọng. Khi bạn đối xử người khác một cách thiếu tôn trọng, bạn cũng đang đối xử thiếu tôn trọng với chính bản thân bạn. Đó cũng là một hành động. Khi bạn cảm kích một người khác, bạn cũng đang cảm kích chính bản thân mình. Khi bạn kính trọng một người khác, bạn cũng đang kính trọng chính bản thân mình ngay trong giây phút đó. Bởi vì trạng thái tâm của bạn

cao quý, bạn có thể yêu thương và tôn trọng chính bản thân mình.

Như vậy, một điều rất quan trọng là chúng ta cần cảm kích mọi phẩm chất tốt đẹp ở bên trong của bất cứ người nào. Nếu chúng ta không cảm kích mọi phẩm chất tốt đẹp của bất cứ ai, chúng ta sẽ không có động lực để phát triển các phẩm chất tốt đẹp đó ở bên trong chính con người của chúng ta. Và nếu chúng ta không có động lực đó, chúng ta sẽ không trưởng thành, không thành công, không mãn nguyện.

Do đó, khi tôi gặp bất cứ ai, tôi hiểu rằng không có ai là hoàn hảo cả. Tôi không hoàn hảo, và không có ai trong các bạn là hoàn hảo cả. Đó không phải là sự hạ thấp giá trị. Mà đó là việc hiểu sự thật, hiểu thực tế. Như vậy, khi tôi nhìn vào một ai, trước hết tôi nhìn vào các phẩm chất tốt đẹp của họ. Và tôi cảm thấy rất hạnh phúc về điều đó. À, người này đã làm một việc quá dễ thương, quá tốt. À, người này quá rộng rãi, quá tử tế. Hãy nhìn vào các phẩm chất tốt đẹp trong bất cứ ai mà bạn gặp. Điều đó sẽ giúp bạn trưởng thành, giúp bạn thành công, giúp bạn mãn nguyện. Điều đó sẽ làm cho mối quan hệ của bạn với mọi người trở nên tốt đẹp hơn.

Nếu bạn chỉ chăm chăm nhìn vào các lỗi lầm, các sai sót ở những người xung quanh mình, và phát biểu rằng, ồ tôi ghét họ, điều gì sẽ xảy ra với bạn nhỉ? Bạn đã phát triển sự căm ghét trong tâm bạn rồi. Liệu điều đó có giúp bạn trưởng thành, làm cho bạn cảm thấy hạnh phúc, giúp bạn thành công không? Không. Như vậy, bạn quan sát mọi người. Có một vài người thành

công trong cuộc sống của họ. Họ hạnh phúc. Họ khoẻ mạnh. Họ có đủ tài chính. Có thể họ chẳng phải là triệu phú hoặc tỉ phú, nhưng họ có đủ tài chính. Họ có những người bạn tốt. Hãy quan sát. Vậy điều gì đã giúp họ trở nên được như vậy? Bạn sẽ thấy rằng những con người này cảm kích các phẩm chất tốt đẹp gắn liền với những người bạn của họ. Họ thấy được những phẩm chất tốt đẹp bên trong những người xung quanh. Như vậy, để trở nên thành công, để trưởng thành, để cảm nhận được sự mãn nguyện, chúng ta cần phải học cách để nhìn thấy được các phẩm chất tốt đẹp bên trong tất cả mọi người.

Tôi đã gặp nhiều người. Và trong đó có một vị sư tuyệt vời, một vị thầy rất thành công. Ngài đã thành lập một thiền viện rất lớn ở Miến Điện. Bất cứ khi nào Ngài gặp một ai đó, Ngài đều khen ngợi một điều gì đó, nói một điều gì đó tốt đẹp về người mà Ngài gặp. Ngài có một người bạn trẻ hơn Ngài vài tuổi. Họ có thể nói chuyện với nhau một cách cởi mở và thoải mái. Người bạn của Ngài bạch rằng: “Bạch Ngài, Ngài luôn nói những điều tốt đẹp về mọi người.” Và tiếp tục chia sẻ về việc trong tu viện có một vị sư mà không ai có thể chịu nổi. Ngay cả một vị sư cũng có lúc không thể chịu nổi như vậy (cười). Có một vị sư hoàn toàn thiếu sự chú ý và không ai chịu nổi như vậy. Người bạn của Ngài đã hỏi rằng: “Ngài có thể chỉ ra một điều gì đó tốt đẹp của vị sư không ai chịu nổi này không?” Vị thầy tuyệt vời đã nói rằng: “Khi vị sư ấy đi, ông ấy đi như một con mèo. Không gây ra một tiếng động nào.” Điều đó là sự thật. Khi bước đi, vị sư không ai chịu nổi kia rất chánh niệm. Và sư không tạo ra bất cứ tiếng động nào. Vị thầy đã nói rằng: “Sư ấy

tuyệt vời. Mặc dù không ai chịu nổi sự ấy, khi sự bước đi, sự rất chánh niệm và không gây ra một tiếng động nào.”

Vị thầy này có nhiều nhiều học trò. Và bất cứ ai đã gặp Ngài đều rất thương yêu Ngài. Bạn có biết vì sao không? Bởi vì họ biết rằng Ngài sẽ thấy những gì tốt đẹp có bên trong họ. Bạn có thấy điều đó không? Nếu một ai đó tìm kiếm những điểm xấu của bạn, bạn sẽ cảm thấy như thế nào khi gặp họ? Bạn không cảm thấy vui vẻ. Bạn có thể thương yêu một người chỉ luôn tìm kiếm những điểm xấu của bạn không? Tất nhiên là không rồi. Bạn không cảm thấy hạnh phúc. Bạn không muốn đi gặp người đó. Và con người đó không thể giúp bạn trở nên tốt hơn. Nếu một người luôn luôn tìm kiếm những sai sót, những điểm xấu của bạn, người đó không thể thực sự giúp bạn trở nên tốt đẹp hơn. Đặc biệt là tôi muốn các bạn trẻ tuổi hiểu được điều này: Hãy tìm kiếm những phẩm chất tốt đẹp có trong bạn, tìm kiếm những phẩm chất tốt đẹp ở những người khác. Tất cả chúng ta đều có những điều tốt đẹp. Ai cũng có những điều tốt đẹp cả. Nếu bạn muốn thành công, nếu bạn muốn trưởng thành, nếu bạn muốn được mãn nguyện, muốn hạnh phúc, nếu bạn muốn có nhiều bạn bè tốt (bởi vì nếu không có những người bạn tốt, sẽ không có thành công), hãy tìm kiếm các phẩm chất tốt đẹp có ở trong mọi người.

Như vậy, việc tìm kiếm các phẩm chất tốt đẹp và cảm kích chúng cũng chính là kính trọng. Khi tôi đọc lời dạy này (“kính trọng những người đáng được kính trọng”), tôi đã bắt đầu suy ngẫm với một sự tập trung thực sự. Tôi đã tự hỏi, điều này nghĩa là gì? Và từ từ,

ý nghĩa như trên đến với tôi. À, về mặt tâm lý thì điều này là rất quan trọng. Nếu tôi muốn hạnh phúc và thành công, tôi cần phải tìm kiếm những gì là tốt đẹp ở bên trong tôi và ở bên trong mọi người. Tôi phải kính trọng các phẩm chất tốt đẹp của mọi người. Đây là lời chỉ dạy của Đức Phật. Nếu bạn muốn thành công, nếu bạn muốn trưởng thành, nếu bạn muốn được mãn nguyện, hãy kính trọng những con người đáng được kính trọng. Tất cả chúng ta đều đáng được kính trọng theo một phương diện nhất định nào đó. Tất cả chúng ta đều có những đức tính tốt. Có nhiều người ở đây, trong khán phòng này. Có tổng cộng bao nhiêu người ở đây, các bạn có thể đoán được không? 100 người? Chỉ khoảng khoảng thôi? 500 người? Tại sao mọi người lại ở đây? Bởi vì các bạn yêu mến Phật pháp. Và tôi rất kính trọng điều đó. Đó là điều tốt. Bởi vì các bạn có phẩm chất tốt đó, nên các bạn ở đây. Nếu không, bạn sẽ không đến đây. Và tôi rất kính trọng điều đó. Tôi rất hạnh phúc khi gặp các bạn, nói chuyện với các bạn. Như vậy, cảm giác hạnh phúc cho tôi cảm giác thoải mãn ngay ở đây, tại thời điểm này. Tôi hạnh phúc bởi vì bạn yêu mến Phật pháp.

Có đến 38 điều trong bài kinh này. Mà tôi chỉ mới hoàn thành được 3 điều. Cũng không quan trọng lắm. Nếu bạn có thể hiểu rõ được 3 điều này, điều đó là đủ cho bạn rồi (cười). Nhưng hãy để tôi giải thích nhanh gọn (những phần còn lại). Bởi vì tôi thực sự mong muốn bạn hiểu và nghiền ngẫm bài kinh này. Và mang nó vào thực hành. Bởi vì tôi nhận thấy rằng trong xã hội (hiện nay), nhiều phẩm chất tốt đẹp đã biến mất. Do đó, tôi mong muốn mọi người hãy gieo trồng những phẩm chất tốt đẹp.

Điều thứ 4 (được dạy trong bài kinh) là: sống ở một nơi phù hợp, một khu vực phù hợp, một quốc gia phù hợp. Bạn có muốn sống ở một quốc gia luôn có nội loạn, chiến tranh không nhỉ? Không, chúng ta không muốn sống trong một quốc gia như vậy. Bởi vì, điều đó sẽ khiến bạn quá căm ghét, quá sân giận đến nỗi bạn không thể gieo trồng những phẩm chất tốt đẹp được nữa. Sống ở một nơi trú xứ thích hợp còn có một ý nghĩa rộng hơn. Sống ở một nơi có không khí trong lành, không ô nhiễm. Hoặc nếu điều đó là không thể thì hãy chọn một nơi ở có mức độ ô nhiễm không khí ít hơn. Tương tự như với không khí trong lành, chọn nơi ở có nước sạch và thực phẩm sạch sẽ, điều đó có quan trọng không? Rất quan trọng. Chọn nơi ở có nền giáo dục tốt. Rất quan trọng. Một nơi ở có nghề nghiệp kiếm sống đúng đắn, mà bạn không phải đi ăn trộm hoặc gian lận. Nơi mà bạn có thể làm những gì bạn thích một cách lương thiện và kiếm đủ sống. Nếu bạn đến sống ở một nơi mà không có cách nào để bạn có thể sinh nhai một cách lương thiện, đó không phải là một nơi ở đúng đắn. Không chỉ dừng lại ở đó. Hãy sống ở một nơi mà bạn có thể học về Phật pháp, thực hành Phật pháp. Một nơi có nhiều người khuyến khích và hỗ trợ bạn thực hành Pháp.

Do đó, khi cần tìm một nơi chốn để đến sinh sống, chúng ta cần xem xét nhiều điểm khác nhau. Liệu đó có phải là nơi chúng ta có thể khoẻ mạnh cả thân thể lẫn tâm trí? Thực phẩm sạch, nước sạch, không khí sạch? Sinh nhai đúng đắn, nền giáo dục tốt? Y tế và chăm sóc sức khoẻ tốt? Lâu lâu chúng ta sẽ bị bệnh. Và khi đó, chúng ta sẽ cần được chăm sóc y tế tốt. Đôi

khi, người ta chết bởi vì họ không thể có thuốc. Nếu họ có thể có được các loại kháng sinh phù hợp, họ có thể sống. Nhưng có người đã chết vì không thể có được thuốc. Như vậy, bạn cần tìm nơi ở có sự chăm sóc y tế tốt. Bạn cũng cần phải cân nhắc liệu nơi đó có vị thầy hoặc cộng đồng như thế này không? Nơi mà bạn có phát triển, trở thành một thành viên, học và thực hành Pháp. Vậy, ở đây có phải là một nơi phù hợp và đúng đắn để ở? Vâng, đây là một trú xứ phù hợp. Đây là nơi mà bạn có thể có được mọi thứ trên đời. Bạn cũng còn có thể học và thực hành Pháp.

Đừng bao giờ đến một nơi mà bạn chỉ có thể kiếm được thật nhiều tiền như bạn muốn, nhưng lại không học và thực hành Phật pháp được. Bởi vì tiền bạc chẳng bao giờ làm bạn mãn nguyện được cả. Tiền bạc không thể làm bạn cảm thấy thành công. Tiền bạc không thể giúp bạn trưởng thành hơn lên trong Pháp. Nên nếu bạn thực sự muốn trở nên thành công, nếu bạn thực sự muốn trưởng thành hơn lên, đặc biệt là trưởng thành hơn lên trong Pháp, nếu bạn thực sự muốn cảm thấy mãn nguyện, bạn cần phải tìm được một cộng đồng tốt để sống trong đó. Cộng đồng phù hợp rất quan trọng. Ở đây, chúng ta có cộng đồng đó. Ở đây, chúng ta có những người bạn Pháp.

Lời dạy kế tiếp là về “những việc tốt đã làm trong quá khứ”. Nếu bạn đã làm một việc gì đó tốt, khi nhớ lại, bạn sẽ cảm thấy như thế nào nhỉ? Bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc, bạn sẽ cảm thấy bình an. À, tôi đã làm những việc tốt này, những việc tốt này. Tôi thật là hạnh phúc.



Gần đây, tôi gặp một thiền sinh trong một khoá thiền. Anh ấy đến tham dự khoá thiền. Anh ấy chẳng hỏi hoặc nói năng gì nhiều cả. Sau một vài ngày, anh ấy đến tìm tôi để trao đổi về việc hành thiền của anh ấy. Rồi anh ấy hỏi tôi: “Con có thể đạt được quả giác ngộ không?” Tôi đã trả lời: “Tất nhiên là con có thể làm được điều đó. Tại sao con lại hỏi như vậy?” Anh ấy chia sẻ rằng: “Con đã làm những việc kinh khủng.” Chính xác hơn, anh ấy nói rằng: “Con đã làm những việc kinh khủng, trước khi con kết hôn.” Anh ấy chỉ nói đến đó, và tôi cũng không muốn hỏi thêm chi tiết. Tôi không biết anh ấy đã làm gì. Tôi chỉ phỏng đoán. Đoán cũng chỉ là đoán mà thôi. Tôi không chắc lắm. Nhưng anh ấy đã chia sẻ rằng, anh ấy đã làm những điều tồi tệ. Bởi vì việc đó, bất cứ khi nào ngồi xuống và hành thiền, anh ấy nhớ lại quá khứ và chẳng thể hành thiền nữa. Anh ấy cảm thấy rất đau khổ và buồn. Tôi đã hỏi anh ấy: “Con hối tiếc về những gì mình đã làm phải không?” Anh ấy xác nhận rằng, vâng anh ấy hối tiếc. “Con có muốn lặp lại những việc như vậy không?”, tôi hỏi. “Ồ, không không không. Con không muốn lặp lại những việc đó nữa. Con đã quá buồn khổ vì đã làm những việc như vậy.” “Như vậy, con sẽ không lặp lại những lỗi lầm đó. Con đã học được những bài học từ các lỗi lầm đó. Đúng như vậy không nhỉ?”, tôi hỏi. “Dạ, vâng. Con đã học hỏi từ các lỗi lầm đó.” “Như vậy, con đang cố gắng để trở thành một người tốt. Bây giờ, con đang là một người tốt. Điều đó mới là điều quan trọng nhất.”

Tất cả chúng ta đều đã có lúc làm những việc kinh khủng trong quá khứ. Nếu không phải trong cuộc sống này, chắc chắn chúng ta đã có những lỗi lầm

trong các cuộc sống ở quá khứ. Kể cả các vị Bồ Tát (các vị đang tu hành để thành Phật trong tương lai) cũng đã có những lỗi lầm kinh khủng trong quá khứ. Nên, chắc chắn rằng chúng ta đã có làm những việc tội tệ trong quá khứ. Nhưng chúng ta đã học hỏi được từ các lỗi lầm đó của chúng ta. Bây giờ, chúng ta đang học Pháp, thực hành Pháp. Tôi đã bảo anh ấy rằng: “Bây giờ, con là một người tốt. Và đó mới là điều quan trọng nhất.” Khi tôi nói như vậy, anh ấy đã khóc rất nhiều. Anh ấy thực sự muốn là một người tốt. Nhưng anh ấy luôn cảm thấy tội lỗi. Mỗi khi anh ấy làm một việc tốt, anh ấy lại nhớ những việc xấu đã làm trong quá khứ. Quá khứ cứ ám ảnh anh ấy. Bạn có biết từ “ám ảnh” là gì không? Quá khứ ám ảnh anh ấy. Những việc làm tội tệ trong quá khứ ám ảnh anh ấy. Như vậy, làm những việc xấu ác trong quá khứ không giúp bạn trưởng thành. Cần học hỏi từ những lỗi lầm đã phạm phải trong quá khứ. Nhưng không nên mãi suy nghĩ về nó. Điều đó không có ích lợi gì. Tôi có thể đi sâu hơn dưới lăng kính tâm lý học cho lời dạy này. Nhưng e rằng tôi không còn nhiều thời gian cho buổi tối hôm nay nữa.

Theo một cách ngược lại, khi bạn nhớ về những việc tốt đẹp đã làm trong quá khứ, điều đó làm bạn cảm thấy hạnh phúc và bình an. Điều đó cho bạn động lực để làm những việc tốt. Do bởi tâm được định tĩnh và bình an ngay ở giây phút đó, nên bạn có thể làm những việc rất tốt đẹp. Nhưng nếu bạn nhớ về những việc xấu ác đã làm trong quá khứ và bạn cảm thấy không vui vẻ, sự không vui đó sẽ lấy hết mọi năng lượng của bạn. Bạn thậm chí sẽ không còn động lực để làm những việc tốt đẹp. Bạn không cảm thấy rằng

bạn xứng đáng với bất cứ điều tốt đẹp nào. Bạn không cảm thấy bạn sẽ đạt được một điều gì tốt đẹp, kể cả khi bạn đã cố gắng.

Như vậy, làm những điều tốt đẹp trong quá khứ sẽ giúp bạn làm được nhiều điều tốt đẹp hơn. Điều đó giúp bạn thành công, trưởng thành, và cảm thấy mãn nguyện. Do đó, sẽ là điều tốt nếu bạn đã làm những việc tốt đẹp trong quá khứ. Và sẽ là tốt hơn nhiều, nếu bạn làm những việc tốt đẹp trong thời điểm hiện tại, vào ngày hôm nay. Đức Phật dạy rằng, đừng trì hoãn để làm một việc tốt. Hãy làm ngay. Bởi vì chúng ta chẳng biết khi nào chúng ta sẽ chết cả. Đừng nói rằng ngày mai tôi sẽ làm việc tốt. Hãy làm một việc gì đó tốt đẹp ngay bây giờ. Chúng ta có quá nhiều điều tốt đẹp để làm. Những gì tốt đẹp nhất mà ta có thể làm lại không cần một thời gian đặc biệt nào, và thậm chí không tiêu tốn tiền bạc của chúng ta.

Như vậy, chúng ta làm những việc tốt đẹp bây giờ và ngay ở đây. Đó là gì? Đó cũng là một điều được dạy trong bài kinh Mangala: nghe Pháp, nghe Pháp ở thời điểm phù hợp. Đây là một thời điểm rất phù hợp để nghe Pháp. Và chúng ta đang làm điều đó. Nó sẽ giúp chúng ta trở nên thành công, trưởng thành và mãn nguyện.

Để thực hành chánh niệm, chúng ta không cần đến một nơi chốn đặc biệt, hoặc một thời điểm đặc biệt. Chúng ta cũng chẳng cần đến tiền bạc để thực hành chánh niệm. Đó cũng là một việc tốt đẹp. Đừng trì hoãn chánh niệm. Hãy chánh niệm ngay bây giờ. Như vậy, sẽ rất tốt và bạn sẽ thành công nếu đã làm những

việc tốt trong quá khứ. Và làm những việc tốt đẹp ở hiện tại cũng rất quan trọng.

Nếu chúng ta đã làm những việc tốt đẹp trong quá khứ và hiện tại, bạn có thể mong đợi điều gì ở phía trước? Những kết quả tốt đẹp. Cuộc sống tươi đẹp. Hạnh phúc, thịnh vượng, trưởng thành, sự mãn nguyện. Chúng ta có thể mong đợi những điều đó. Nếu chúng ta đã không làm những việc tốt đẹp trong quá khứ và chúng ta cũng không làm những việc tốt đẹp ở hiện tại, chúng ta có thể mong đợi điều gì xảy ra trong tương lai? Không có gì nhiều nhận. Đừng hy vọng, đừng mong đợi điều gì. Bởi vì chúng ta phải “trả tiền”. Chúng ta không thể mang về một món gì đó, mà không “trả tiền”. Điều này là quan trọng.

Một lời dạy khác trong bài kinh là: “thiết lập bản thân một cách đúng đắn”. Chúng ta có thiết lập bản thân một cách đúng đắn tại thời điểm hiện tại không? Tôi nghĩ là chúng ta đang làm đúng. Tôi tin rằng chúng ta đang làm đúng. Việc học và thực hành Pháp có nghĩa rằng bạn đang thiết lập bản thân bạn một cách đúng đắn. Điều đó dẫn đến sự phát triển, sự mãn nguyện, và thành công. Bởi vì chúng ta đang học và thực hành Pháp. Do đó, chúng ta đang cố gắng không làm những điều xấu ác. Chúng ta đang cố gắng làm những việc tốt. Điều đó giúp chúng ta thành công, trưởng thành và mãn nguyện.

Một lời dạy khác nữa trong bài kinh là về việc học hành giỏi, có kỹ năng giỏi, làm việc giỏi. Bài kinh này có quá nhiều lời dạy bao gồm tất cả mọi thứ trong cuộc đời của chúng ta. Để thành công một cách toàn

diện, mà không bị giới hạn ở một khía cạnh nào, chúng ta cần phải học. Đó là lý do chúng ta cần đến một sự giáo dục tốt. Đó là lý do chúng ta cần học các kỹ năng. Một vài người trong số các bạn ở đây là kỹ sư. Một vài người khác là bác sỹ, giáo viên. Hãy cố gắng tốt nhất có thể để hoàn thành những công việc bạn đang làm. Điều đó sẽ giúp bạn trưởng thành và thành công. Bạn chắc hẳn đã biết rằng có những người chuyên sản xuất nước ngọt, rất nổi tiếng, như Coca-Cola. Bạn có thể trở thành triệu phú, tỉ phú, nếu bạn có thể sản xuất một thứ gì đó tốt như thế. Có những người chuyên làm bánh mì kẹp thịt và họ trở nên rất giàu có, thành công về mặt vật chất, tiền bạc. Điều đó có nghĩa rằng, nếu bạn muốn thành công, bạn cần phải học tập, bạn cần có một sự giáo dục tốt. Giáo dục tốt không có nghĩa là một tờ giấy ghi nhận rằng bạn đã hoàn thành bài kiểm tra. Bạn cần biết làm một điều gì đó thật tốt. Chứ chúng ta không cần một tờ giấy chứng nhận. Nếu bạn muốn thành công, bạn cần phải học. Chúng ta sẽ không thành công nếu thiếu sự giáo dục.

Tôi sẽ nói về lời dạy kế tiếp trong bài kinh: “Có kỷ luật và được huấn luyện tốt”. Để thành công, chúng ta cần có kỷ luật. Chúng ta sẽ chẳng hoàn thành được điều gì nếu thiếu kỷ luật. Một học trò cần kỷ luật trong việc học, đều đặn tham gia lớp học một cách đúng mực và cần hoàn thành những việc cần làm ở đúng thời điểm. Khi đó, bạn có thể trở thành một học trò tốt. Khi bạn đi làm, bạn cần phải đến chỗ làm đúng giờ và hoàn thành công việc được giao đúng thời hạn được giao. Nếu bạn đi làm trễ và không thể hoàn thành công việc được giao đúng hạn, điều gì sẽ xảy ra

nhỉ? Bạn sẽ bị sắp cho nghỉ việc. Như vậy, bạn cần kỹ luật.

Trong tiếng Pali, từ “kỷ luật” này mang một ý nghĩa rất rộng. Bạn có biết từ Pali của từ “kỷ luật” không? “Vinayo ca susikkhito”. “Vinayo” có nghĩa là kỷ luật. Tăng sĩ chúng tôi có các giới luật. Chúng tôi có giới luật về cách sống, sinh hoạt. Kể cả cách mặc y cũng là một giới luật. Đức Phật dạy chúng tôi cách đi đứng. Cách bước đi. Không bước đi những bước ngắn. Điều đó trông không ổn, không trang nghiêm. Cũng không bước những bước thật dài. Điều đó trông cũng không ổn. Bạn mất sự cân bằng. Bước đi không quá ngắn, không quá dài. Không bước đi trên những ngón chân. Không bước đi bằng gót chân. Liệu trông có ổn không, khi một ai đó bước đi bằng gót chân? Trông sẽ rất vụng về. Bạn cần bước đi với các bước chân đều đặn đặt lên nền nhà. Trong kinh điển Pali, có những miêu tả về cách mà Đức Phật bước đi. Chúng tôi học về những điều đó, cố gắng hiểu cũng như thực hành cách bước đi như vậy của Đức Phật. Khi đi, bạn đừng nhìn ngó nghiêng chỗ này chỗ kia. Nếu cần phải nhìn, bạn có thể nhìn. Hãy nhìn ở phía trước mặt và bước đi. Đừng đưa mắt như thế này. Đừng giữ đầu cúi xuống như vậy. Hãy nhìn thẳng. Cách đi như vậy trông rất trang nghiêm. Bước đi với sự trang nghiêm. Đức Phật đã dạy chư tăng bước đi một cách trang nghiêm. Mặc y một cách trang nghiêm. Che chắn cơ thể bạn một cách đúng đắn khi ra ngoài. Khi ở nhà, sẽ okay nếu bạn ăn mặc thoải mái hơn. Nhưng nếu bạn phải ra ngoài, bạn cần che chắn cơ thể bạn một cách đúng mực. Không cần phải hợp thời trang. Chúng tôi (chư tăng) không theo thời trang. Chúng tôi rất cổ lỗ

trong cách ăn mặc. Nhưng chúng tôi che đây cơ thể của chúng tôi một cách đúng mực khi ra ngoài. Đó là kỷ luật, là giới luật. Đức Phật cũng dạy rằng, không tạo ra tiếng ồn khi ăn. Gắp thức ăn vào miệng một cách đúng mực. Đừng để thức ăn rơi ra lại khỏi miệng và rơi vào đĩa. Điều đó trông không được trang nghiêm. Ăn trong sự trang nghiêm. Đó là kỷ luật. Khi bạn ăn súp, đừng tạo ra tiếng húp sì súp. Đừng làm thế. Hãy cho muỗng vào gọn trong miệng để có thể ăn súp mà không tạo ra âm thanh nào.

Đức Phật đã đặt ra hàng trăm giới luật cho chư tăng. Điều đó rất tốt cho chúng tôi. Chúng tôi cần giới luật. Chúng tôi cần là những hình mẫu tốt. Những người thầy cần là những hình mẫu tốt. Cha mẹ cần là những hình mẫu tốt. Làm hình mẫu là việc tốt cho chúng tôi và cũng là việc tốt cho cộng đồng. Nếu chúng ta mong muốn con cái của chúng ta có kỷ luật tốt, chúng ta cần phải làm gì nhỉ? Chúng ta cần phải có kỷ luật tốt. Chỉ những xã hội có kỷ luật tốt mới có thể thịnh vượng. Nếu không kỷ luật, mọi người sẽ muốn làm bất cứ điều gì họ muốn. Khi đó, điều gì sẽ xảy đến với xã hội nhỉ? Xã hội sẽ bị đổ vỡ, chẳng có thể hoàn thành được việc gì. Khi không có kỷ luật, một số xã hội sẽ trở nên như vậy.

Để thành công, để trưởng thành, để được mãn nguyện, chúng ta cần kỷ luật. Kỷ luật là điều tốt cho chúng ta. Đó là điều mà Đức Phật chỉ dạy chúng ta. Để thành công, để trưởng thành, để được mãn nguyện, chúng ta cần học cách để kỷ luật và thực hành kỷ luật.

Một lời dạy khác là “nói năng đúng đắn”. Rất quan trọng. Những mối quan hệ cá nhân là rất quan trọng. Mọi việc không thể xảy ra, nếu các mối quan hệ cá nhân không được tốt đẹp. Chúng ta không thể làm được điều gì tốt đẹp, nếu chúng ta không có các mối quan hệ tốt với mọi người. Nếu chúng ta muốn có mối quan hệ tốt với những người xung quanh, chúng ta cần phải rất cẩn thận với những gì chúng ta nói. Nói sự thật, nói những điều hữu ích. Đừng nói những điều không phải là sự thật. Đừng nói những điều không hữu ích. Tôi có thể đi sâu hơn vào chủ đề này. Tôi thậm chí đã viết sách về chủ đề này. Tựa của cuốn sách là “Nói năng trong chánh niệm”. Nói năng không phải là việc dễ dàng gì. Đó là điều khó nhất. Một trong những phẩm chất của Đức Phật là khả năng nói năng, diễn đạt xuất sắc. Tại vì sao đó là một phẩm chất tốt của Đức Phật? Chỉ những ai có khả năng nói năng, diễn đạt rất tốt mới có thể trở thành Phật được. Không thể là ngược lại. Nói năng là một trong những kỹ năng khó nhất trong cuộc sống. Chúng ta cần phải học để nói năng được tốt. Đây là kỹ năng mà chúng ta phải học và gieo trồng trong suốt cuộc đời của chúng ta.

Khi chúng ta mở miệng nói một điều gì đó, chúng ta phải cân nhắc liệu điều này có hữu ích không, có phải là sự thật không? Nói năng tốt là một điều quan trọng chúng ta cần phải thực hiện được, nếu chúng ta muốn thành công, trưởng thành và mãn nguyện. Tôi muốn đi sâu hơn vào mọi thứ. Bởi vì tôi thấy có quá nhiều điều sâu sắc chúng ta có thể đào sâu được từ những lời dạy này. Nhưng bởi vì thời gian có hạn, tôi không thể đi quá nhiều vào chi tiết. Tôi hi vọng bạn có thể tự



tìm ra được ý nghĩa của bài kinh. Học và nghiên ngẫm sâu sắc hơn nữa. Học để có thể nói năng được tốt. Rồi bạn sẽ thành công.

Tôi muốn nói tiếp một số điểm nữa trong bài kinh. Có một vài điểm rất quan trọng. Và đây là một điểm rất quan trọng khác. Đức Phật dạy rằng: “Hãy chăm sóc cha và mẹ của bạn”. Nếu bạn không chăm sóc cha và mẹ của bạn, bạn sẽ chẳng bao giờ thành công được. Bạn sẽ không bao giờ trưởng thành được trong Pháp. Bạn sẽ không bao giờ được mãn nguyện. Chăm sóc cha mẹ là một việc rất quan trọng của chúng ta. Ngày nay, tôi đã nghe được rất nhiều câu chuyện về việc có người bỏ bê, hờ hững việc chăm sóc cha mẹ của họ. Chúng ta cần nhớ rằng, dù bận rộn cách mấy, dù quyền cao chức trọng đến đâu, dù có giàu có đến cỡ nào, nếu chúng ta không thể chăm sóc cha mẹ, chúng ta không thể được xem là thành công. Để thành công, chúng ta phải chăm sóc cha mẹ mình. Điều đó có quan trọng không?

Nếu con cái không chăm sóc cho cha mẹ, liệu họ có thể mong đợi rằng con cái của họ sẽ chăm sóc họ sau này? Điều đó là không thể. Nếu chúng ta nghĩ rằng, con cái của chúng ta sẽ không chăm sóc chúng ta, nên chúng ta cũng không cần chăm sóc con trẻ, điều gì sẽ xảy đến với xã hội? Xã hội không thể phát triển. Con người chúng ta phát triển được tới giai đoạn này vào ngày hôm nay về văn hoá, giáo dục, về mọi thứ, khoa học, nghệ thuật, là bởi vì cha mẹ của chúng ta đã chăm sóc chúng ta. Họ đã cho chúng ta tất cả những gì họ có. Họ giáo dục chúng ta, họ dạy dỗ chúng ta. Chỉ có thể bằng việc chúng ta chăm sóc cha mẹ chúng

ta khi họ về già, con trẻ mới có thể thấy được điều đó. “Ồ, cha mẹ của mình đang chăm sóc cha mẹ của họ. Rồi tôi cũng sẽ làm như thế. Cha mẹ của tôi sinh tôi ra đời. Họ dạy dỗ tôi nên người. Tôi cũng sẽ làm như thế cho con cái của tôi.” Chỉ khi chúng ta có thể làm điều đó, toàn bộ xã hội sẽ phát triển.

Một điểm khác là “chăm sóc vợ con”. Không chỉ có vợ, mà cả chăm sóc cho chồng nữa. Đó là điều cần thiết. Chúng ta cần chăm sóc lẫn nhau. Trong một xã hội mà mọi người quan tâm và chăm sóc lẫn nhau, xã hội đó sẽ phát triển. Gia đình đó sẽ phát triển. Xã hội được tạo nên từ các gia đình. Gia đình chính là đơn vị nhỏ nhất của xã hội bao gồm cha mẹ, con cái, ông bà. Chỉ khi chúng ta chăm sóc và quan tâm lẫn nhau, chúng ta mới có thể mong đợi sự phát triển. Nếu chúng ta muốn toàn bộ xã hội, toàn bộ cộng đồng phát triển, chúng ta cần phải xem trọng điều này. Nếu chúng ta không chăm sóc con trẻ, không chăm sóc gia đình, không chăm sóc cha mẹ, chúng ta đang phá hoại toàn bộ cộng đồng, toàn bộ xã hội, toàn bộ nhân loại.

Một phẩm chất khác mà Đức Phật đã dạy trong bài kinh là: làm các nghề nghiệp chân chính. Khi chúng ta cần làm việc để kiếm sống, chúng ta cần xem xét những gì chúng ta làm có chân chính hay không? Chân chính còn mang một ý nghĩa rộng hơn. Nếu chúng ta làm một việc gì đó không đúng đắn, đó là việc đáng xấu hổ. Những gì chúng ta làm có thể không là tội lỗi, nhưng nếu chúng ta không có một tiêu chuẩn đúng khi làm việc đó, chúng ta không thể thành công. Khi chúng ta làm một điều gì đó, chúng ta phải học hỏi để có thể làm được tốt. Chỉ khi chúng ta

có thể học để làm việc được tốt, chúng ta mới có thể trưởng thành và thành công.

Tôi nghĩ rằng tôi cần phải tạm dừng ở đây một chốc, để các bạn có thể đặt câu hỏi. Bởi vì thật khó để có thể nói hết tất cả 38 phẩm chất trong bài kinh vào tối hôm nay.

*[bỏ qua một vài đoạn trao đổi không liên quan lắm đến bài Pháp và tới thẳng phần  
hỏi đáp]*

# Phần hỏi đáp

**Hỏi:** Đây là một câu hỏi rất hay. *“Thưa Ngài, tâm trí của con luôn luôn, liên tục, trong mọi giây phút, được lấp đầy bởi các suy nghĩ.”* Đúng vậy, chúng ta suy nghĩ mọi lúc. *“... được lấp đầy bởi các suy nghĩ, các suy nghĩ tiêu cực.”* Vậy thì quá tệ, luôn luôn là như vậy. *“Các suy nghĩ tiêu cực đó quá tràn ngập trong con và con luôn cảm thấy như bị cạn kiệt trong tâm trí. Con rất mệt mỏi.”* Đó là sự thật. Các suy nghĩ tiêu cực luôn khiến bạn cảm thấy mệt mỏi và lấy hết năng lượng của bạn. *“Làm sao để con có thể giữ các suy nghĩ tiêu cực này không xuất hiện nữa?”*

Có đấy. Có một số việc con có thể làm. Ta cũng là người suy nghĩ khá nhiều. Khi còn trẻ, ta là một người có xu hướng ép buộc suy nghĩ. Điều đó không có nghĩa rằng các suy nghĩ của ta là hữu ích. Khi học thiền, ta đã chia sẻ với vị thầy của ta rằng ta cứ mãi suy nghĩ. Quá khó để dừng việc suy nghĩ của ta lại. Ta đã huấn luyện bản thân suy nghĩ quá nhiều đến mức nó chuyển thành cực đoan. Vị thầy của ta dạy rằng: *“Con có thể học để dừng việc suy nghĩ lại.”* Ta đã nói với thầy rằng, ta thích suy nghĩ. Ta nghĩ rằng việc suy nghĩ là quan trọng, là hữu ích. Chúng ta cần học cách để suy nghĩ cho được tốt. Thầy dạy rằng, đúng vậy, là quan trọng để suy nghĩ cho được tốt. Nhưng cũng là một điều quan trọng học cách để không suy nghĩ nữa, học cách để dừng các suy nghĩ lại. Điều đó thật sự là đúng đắn. Thầy đã dạy ta hành thiền, hướng dẫn cách

ta thở thật sâu. Khi con làm một điều gì đó với tất cả mọi năng lượng con có, tất cả mọi năng lượng sẽ được cuốn vào việc con đang làm. Vào chính thời điểm đó, con không thể suy nghĩ được.

Dành cho người đặt ra câu hỏi này, ta muốn khuyên con hành thiền. Nhưng do tâm trí của con suy nghĩ liên tục, hãy thở thật sâu và đặt sự chú ý vào hơi thở đó. Khi con thở thật sâu, con có thể đặt sự chú ý vào đó. Bởi vì, tâm trí của con không thể chạy trốn, không thể chạy đi nơi khác.

Ta sẽ cho con một ví dụ khác của một người bạn thân của ta, người đã sống cùng ta một vài năm. Anh ấy đã học thiền từ ta. Khi anh ấy đến hành thiền, ta hướng dẫn: “Hãy hành thiền. Chú ý vào hơi thở của bạn.” Anh ấy đã phản hồi rằng: “Không thể được.” Ta đã cố gắng làm việc với anh ấy. Anh ấy cũng đã “chiến đấu” trong vài ngày. Và kết luận rằng: “Tôi không thể làm được điều đó.” Anh ấy nói rằng: “Tôi không biết là tôi đang thở hay không nữa.” Tâm trí của anh ấy quá động loạn đến nỗi chẳng thể nào chú ý được vào hơi thở. Ta đã bảo anh ấy, vậy thì hãy đứng dậy, thiền hành, và đặt sự chú ý vào mọi bước chân, nhấc lên, di chuyển, đặt xuống, chạm vào sàn nhà. Anh ấy đã thực hiện và chia sẻ rằng: “Tôi chỉ chú ý được một vài phút. Rồi sau đó, tôi không thể chú ý được vào bước chân như việc nhấc lên, đặt xuống, chạm vào sàn nhà nữa.” Thật là khó để dạy anh ấy hành thiền. Nhưng anh ấy không chịu bỏ cuộc. Anh ấy vẫn xin ta cho anh ấy một điều gì đó để tập thiền. Ta đã suy nghĩ xem có thể làm gì được cho anh chàng này nhỉ? Dạy anh ấy điều gì đây? Vào thời điểm đó, ở thiền viện của ta, mọi

người đang xây một con đường mới. Mọi người đang san đường, rải đá dăm – những viên đá sắc lẹm – lên mặt đường. Ta đã bảo anh ấy đi thiền trên con đường đầy đá sắc lẹm đó.

Anh ấy đã thực sự nghe theo lời dạy của ta. Anh ấy đã hành thiền trên con đường đầy đá dăm đó. “Ồi, đau quá.” “Tốt, tốt, điều đó tốt cho anh. Hãy chú ý.”, tôi đã hướng dẫn anh ấy. “Tôi không thể chú ý được. Quá đau.” Anh ấy chia sẻ. Nhưng anh ấy vẫn cố gắng thiền hành trên con đường đó, cảm nhận sự đau đớn. Mỗi bước chân đều rất đau đớn. Do đó, tâm trí của anh ấy không thể chạy trốn khỏi sự đau đớn. Rồi từ từ, sau khi hành thiền như vậy trong nhiều ngày, anh ấy đã phát triển được một mức độ định tâm nhất định. Anh ấy đã có thể bước đi một cách suôn sẻ cùng lúc có thể đặt sự chú ý vào đó. Anh ấy đã tập luyện chăm chỉ trong nhiều năm. Và sau đó đã trở thành một thiền sinh rất giỏi. Anh ấy có thể quan sát mọi thứ xảy ra trong thân, ngay cả các cảm giác nơi đầu ngón tay. Anh ấy có thể chú ý được mọi suy nghĩ. Anh ấy chia sẻ rằng: “Cho dù một suy nghĩ của tôi có tinh tế đến đâu, tôi vẫn có thể biết ngay cả trước khi nó đến. Tôi biết rằng nó sắp đến.”

Con có thể huấn luyện để làm được điều đó. Con cần sự bền bỉ. Bền bỉ thực hành, thực hành và thực hành. Nếu con không thể thiền với hơi thở, tìm một thứ gì đó có thể làm cho con đau rồi đặt sự chú ý vào đó. Chú ý chính là hành thiền, chú ý vào cái gì cũng được. Ví dụ như con ấn tay vào người như vậy với móng tay của con, điều gì sẽ xảy ra?Ồ, đau. Như vậy, tâm trí của con chẳng thể chạy đi đâu nữa. Nhưng đừng làm

như vậy quá nhiều. Con có thể tạo nên những vết đau mãn tính vì điều đó. Sự bền bỉ rất quan trọng.

**Hỏi:** “*Bach Ngài, liệu có thể có việc tâm trí luôn trống rỗng, không có suy nghĩ không?*”

Luôn luôn thì không thể. Ta nghĩ rằng, ngay cả Đức Phật cũng vẫn có nhiều suy nghĩ. Có một câu hỏi trong kinh điển Pali như sau: “*Liệu Đức Phật có luôn ở trong Niết Bàn?*” Và câu trả lời là “*Không*”. Khi Đức Phật giảng Pháp, Ngài phải suy nghĩ. Không phải là khó khăn gì, bởi vì Pháp là một điều tự nhiên đối với Đức Phật. Nhưng Ngài vẫn cần phải suy nghĩ để thuyết pháp. Con người chúng ta không thể hoạt động hằng ngày nếu không có suy nghĩ. Chúng ta cần suy nghĩ. Và chúng ta cũng cần phải học thiền để dừng việc suy nghĩ lại. Chúng ta cũng phải học để gieo trồng một tâm trí rất tĩnh lặng. Rất tĩnh lặng. Suy nghĩ thì ồn ào. Nên khi dừng suy nghĩ, tâm trí của con trở nên thực sự tĩnh lặng. Con phải học để làm được điều đó.

Con cũng cần học để suy nghĩ một cách chánh niệm. Con có thể làm điều đó không? Con có nghĩ rằng con có thể hoàn thành việc đó? Ta sẽ cho con một ví dụ, một lời hướng dẫn. Đức Phật dạy rằng, khi con nói, hãy nói trong chánh niệm. Điều khác nhau giữa nói và suy nghĩ là gì? Chỉ có một chỗ khác biệt. Khi con nói, con tạo ra âm thanh. Khi con suy nghĩ, con không tạo ra âm thanh. Nhưng tiến trình tâm thì giống hệt nhau. Tiến trình giống nhau. Điều khác nhau duy nhất là khi con nói, con tạo ra âm thanh phát ra từ miệng. Như vậy, suy nghĩ và nói năng không quá khác nhau. Con

có thể nói năng trong chánh niệm thì con cũng có thể suy nghĩ trong chánh niệm. Con cũng có thể đọc và viết trong chánh niệm nữa. Tiến trình tâm này là giống nhau.

Có là điều bình thường không, nếu tâm trí luôn được lấp đầy với suy nghĩ, với các độc thoại huyền thuyên không cần thiết ở bên trong? Đối với một con người bình thường, đó là những gì hầu hết mọi người vẫn làm hằng ngày. Độc thoại huyền thuyên trong tâm. Nhưng đối với các tâm trí đã được huấn luyện, điều đó không còn là bình thường nữa. Đối với các tâm trí đã được huấn luyện, con có thể suy nghĩ trong chánh niệm và cũng có thể dừng việc suy nghĩ lại luôn. Nhưng đôi khi, vẫn còn các độc thoại huyền thuyên đó. Bởi vì con sẽ quên. Khi con không chánh niệm, sẽ có các độc thoại huyền thuyên trong đầu.

Ta thường tạo ra một nơi chốn tưởng tượng trong tâm mình. Ta có các cuộc đối thoại trong tâm mình. Điều đó có bình thường không? Vâng, người bình thường đều làm điều đó. Đó cũng là một chức năng của tâm trí. Và trong một số trường hợp, điều đó là hữu ích. Các nơi chốn, các tưởng tượng đó là bình thường đối với mọi người. Trẻ con có rất nhiều nơi chốn và sự tưởng tượng như vậy. Đó là lý do chúng ta có các truyện cổ tích. Câu chuyện cổ tích là gì? Là sự tưởng tượng, là các nơi chốn. Là cần thiết cho những bạn trẻ có các suy nghĩ như vậy. Trong một số trường hợp, nó cũng là cần thiết ngay cả cho những người lớn tuổi, ý ta nói là hữu ích, nếu có những suy nghĩ tưởng tượng khô hài trong tâm như vậy. Bởi vì, những ai sáng tạo cũng sẽ rất khô hài như vậy khi suy



nghĩ. Họ sẽ tưởng tượng ra một điều gì đó, sáng tạo ra một ý tưởng gì đó. Theo một nghĩa rộng lớn hơn thì điều đó là hữu ích.

Nhưng nếu con muốn hành thiền, con không được để tâm trí của con bị cuốn đi bởi các sự tưởng tượng. Như vậy, mặc dù là điều bình thường khi mọi người đều có ít nhiều tưởng tượng, không phải sự tưởng tượng nào cũng là hữu ích. Ta cũng có những sự tưởng tượng của ta. Và trong một số trường hợp, ta thậm chí còn dạy mọi người nên học để mơ ngày. Thật vậy à? Một vài người cười về điều này. Mơ ngày về những việc tốt mà con làm là tốt. Điều đó tạo động lực cho con thực sự làm điều tốt. Con có đồng ý với điều đó không?

Khi còn trẻ, ta đã mơ ngày rằng ta là một nhà sư. Rồi sau đó, ta đã trở thành một nhà sư. (Cười). Nếu ta đã không bao giờ mơ làm một vị sư, các con có nghĩ rằng ta sẽ trở thành một nhà sư? Vào thời điểm đó, không thể tưởng tượng ra nổi rằng ta sẽ trở thành một nhà sư. Nhưng vẫn đã có thể mơ được. Ta đã mơ rằng ta ở trong rừng, ở một nơi tĩnh lặng, bình yên và hành thiền. Mơ rằng ta đang ở trong trạng thái định tâm sâu lắng, rất bình an. Rồi một ngày, giấc mơ của ta đã thành sự thật. Như vậy, hãy mơ về những điều tốt. Điều đó sẽ là tốt và hữu ích cho con. Ta không biết ai đã hỏi câu hỏi này. Nhưng đây là một câu hỏi hay.

**Hỏi:** *Ồ, đây là một câu hỏi rất nghiêm túc. “Trong lời dạy đầu tiên, phẩm chất đầu tiên, không gần gũi với kẻ ngu, như là một vị Bồ Tát, vị đó sẽ luôn cố gắng để đưa Pháp đến với tất cả mọi người, kể cả kẻ ngu.”*

Trong kinh điển Pali, ta có đọc được câu chuyện về một người đàn ông nọ đến nơi Đức Phật ở. Ông ấy đi bộ với gậy đi bộ bên mình. Khi tìm thấy Đức Phật ngồi bên dưới một gốc cây, ông ấy đứng đó, tay cầm gậy và hỏi Đức Phật rằng: “Ngài dạy học trò của Ngài như thế nào, hãy cho tôi biết?”. Đức Phật đã rất tử tế. Ngài đã cho người đàn ông biết cách Ngài dạy các đệ tử như thế nào, nhưng chỉ ngắn gọn thôi mà Ngài không đi sâu vào câu trả lời. Bởi vì Đức Phật biết rằng, người này chưa sẵn sàng để nhận lãnh các lời dạy của Ngài. Nếu một người chưa sẵn sàng để nhận lãnh một điều gì đó, nhưng con cứ cố ép buộc để đưa cho họ, người đó có thể trở nên giận dữ, phiền lòng, thậm chí có thể làm hại luôn cả con. Do đó, đôi khi con cần phải rất kiên nhẫn, cho dù lòng con trặc ẩn, ngay cả khi con biết rằng nếu người đó học được Pháp, anh ấy sẽ được hạnh phúc hơn. Nhưng nếu chưa sẵn sàng, con không thể ép buộc anh ấy nghe Pháp và thực hành Pháp. Khi một người chưa sẵn sàng, đừng ép buộc, đừng cho họ một bài Pháp dài. Điều đó không hữu ích.

Trong kinh điển Pali, Đức Phật cũng đã dạy rằng, khi con dạy Pháp cho một kẻ xấu ác, người đó có thể làm hại ngay chính cả bản thân con.

**Hỏi:** *“Bach Ngài, con đang làm việc cho McDonald. Con làm việc một cách trung thực và chuyên nghiệp. Con luôn cố gắng để thực hành Pháp, cố gắng chánh niệm và kiểm chế các lòng tham và các phẩm chất tâm tiêu cực của con. Nhưng con đang làm việc cho McDonald, một công ty, một tổ chức đang cố xuy ý lòng tham và sự tiêu thụ. Trong kinh doanh, bạn sẽ cần thuyết*

*phục với khách hàng rằng những gì bạn bán là tốt cho người mua. Đó là cách chúng ta làm ăn, kinh doanh. Con không nghĩ rằng McDonald đang trộm cắp hoặc nói dối. Con nên đối trị với việc này như thế nào? Con có thể làm gì để kiểm chế lòng tham mang tính xã hội này?”*

Khi con xem các quảng cáo trên truyền hình, mọi nhà sản xuất đều có chung một điểm trong đầu của họ. Họ mong muốn con sẽ tin rằng những gì họ đang quảng cáo là tốt cho con. Điều đó có thể là đúng, có thể là sai. Có thể họ đang dối trá. Bởi vì, nếu không làm như thế thì không kinh doanh được. Làm kinh doanh thật khó. Con đang làm việc cho một doanh nghiệp và con đang làm công việc của mình tốt, phục vụ khách hàng. Con không có trách nhiệm hoàn toàn cho cả công ty, cho những gì họ làm. Bởi vì, công ty của con đang bán đồ ăn. Nếu công ty con bán chất độc, con sẽ có phần trách nhiệm trong đó. Công ty của con đang bán đồ ăn và kinh doanh dựa trên đó. Nên chẳng có gì là sai nếu có được lợi nhuận như vậy cả. Do đó, con không cần quá nghiêm trọng như vậy. Đừng bán chất độc, rượu bia. Đừng bán vũ khí. Đừng buôn bán nô lệ. Đừng bán thú vật để giết chóc. Những gì còn lại là ổn.

**Hỏi:** *“Bạch Ngài, Ngài đến từ một quốc gia với Phật giáo là tôn giáo nổi trội. Tại sao sự đau khổ ở đất nước của Ngài lại trở nên tồi tệ hơn trong những năm qua, bất chấp sự việc rằng Phật giáo là tôn giáo chính ở quốc gia của Ngài?”*

Ta không thể trả lời câu hỏi này một cách chân thật được. (Cười). Các con biết câu trả lời của ta chứ? Ta đoán là các con biết. Ta không thể trả lời câu hỏi này một cách chân thật được. Xin lỗi...

Tôn giáo không phải là nguyên nhân làm cho mọi người nghèo khó. Các con có biết điều gì làm cho người ta nghèo nàn không?

**Hỏi:** *Ồ đây là một câu hỏi rất riêng tư. “Ngài có thể kể vắn tắt cho chúng con nghe về hành trình trở thành một Phật tử của Ngài được không?”*

Ồ, ta cần chia sẻ cho các con biết vì sao ta đã trở thành một Phật tử? Cần kể cho các con một số sự kiện chính tạo nên điều này? Vì sao ta đã trở thành một Phật tử? Thực tế là ta đã không cố gắng để trở thành một Phật tử. Ta đã rất có hứng thú với việc học hỏi và tìm ra điều gì mới thực là sự thật. Sự thật của mọi việc, bất kể việc gì. Khi còn trẻ, ta đã đọc rất nhiều sách về khoa học. Khi ta tìm được sự thật về bất cứ một việc gì, về cây cối, về muông thú, về các hành tinh, về các ngôi sao, ta rất hạnh phúc và rất thích thú. Biết được sự thật, bất cứ sự thật về điều gì là việc tốt.

Ta đã được tiếp cận với khá nhiều tôn giáo từ khi còn trẻ. Bởi vì cộng đồng nơi ta ở là một cộng đồng đa văn hoá. Ở đó có đạo Tin lành, với rất nhiều dòng Tin lành khác nhau, đạo Hindu, đạo Sikh, đạo Hồi, đạo Phật, và với nhiều người theo những tôn giáo khác nữa. Ta đã được tiếp cận với nhiều ý tưởng tôn giáo khác nhau. Trong khi tôn giáo này nói như thế này thì tôn giáo kia lại nói khác. Ta đã tự hỏi rằng, vậy điều nào là đúng? Ta muốn biết ai là đúng. Ta đã muốn biết sự thật. Do đó, ta đã bắt đầu đọc nhiều hơn các cuốn sách về tôn giáo, các cuốn sách về Phật pháp. Càng đọc, ta càng thấy rất rối rắm. Nên ta đã tự bảo rằng

tạm dừng đọc các sách về tôn giáo một thời gian, và bắt đầu đọc sách về triết học. Bởi vì, ta nghĩ rằng ta sẽ tìm thấy được sự thật thông qua triết học. Và ta đã đọc nhiều sách về triết học, nhưng rồi mọi việc cũng giống như cũ. Triết học duy vật, triết học duy tâm. Có rất nhiều loại tư duy triết học. Triết học Marx. Và ta thấy rằng ta không thể định được đâu là sự thật.

Rồi khi ta trưởng thành hơn, ta đã học để thực hành bất cứ điều gì có thể. Thái độ của ta rất là thực nghiệm. Ta muốn thực nghiệm bất cứ thứ gì ta biết. Nếu ta có được hạt giống, ta sẽ gieo nó xuống đất để hạt mọc lên thành cây và quan sát cách thức cây mọc lên. Ta có nhiều gà và muốn xem gà nở ra từ trứng ra sao. Ta đã chờ đợi mỗi ngày, quan sát và quan sát cho đến một ngày nọ, ta thấy con gà nở ra từ trứng. Điều đó quá tuyệt vời. Ta muốn thí nghiệm mọi thứ mà ta có thể làm. Sau khi đọc được sách về Pháp, ta đã bắt đầu thực hành thiền. Ta đã không trở thành một Phật tử rồi hành thiền. Mà ta hành thiền trước, rồi mới trở thành một Phật tử.

Sau khi hành thiền được khoảng 8 năm và khi đã có được một sự hiểu biết nhất định về bản chất của thân và tâm, sau khi trải nghiệm được sự định tĩnh, bình an, và sự sáng rõ trong tâm, ta đã quyết định rằng ta sẽ hành thiền trong suốt cả cuộc đời của ta. Nếu các con muốn nói rằng đó là những gì khiến ta trở thành một Phật tử, thì đó chính là thời gian ta trở thành một Phật tử. Con đang hỏi về một số sự kiện mang tính kích hoạt... Nhưng thực ra không có một điều gì thực sự đặc biệt làm cho ta trở thành một Phật tử. Đó chỉ là một sự tò mò. Cũng giống như ta, mọi người đều có

chung những trải nghiệm trong cuộc sống. Con có cha, có mẹ. Nếu không thể đồng ý với cha và mẹ về một số điều gì đó, con sẽ có vấn đề. Có nhiều vấn đề xấu cũng như tốt xảy ra trong cuộc đời của con. Không có gì đặc biệt cả. Câu chuyện của cuộc đời ta không có gì đặc biệt. Không có những sự kiện thực sự tác động. Chỉ là sự tò mò. Và việc hành thiền đã đưa ta đến một thời khắc để quyết định rằng, ta sẽ thực hành những gì Đức Phật dạy. Rồi sau đó, ta ngày càng nghiêm túc và hứng thú hơn với việc hành thiền. Nên ta quyết định trở thành một nhà sư và hành thiền nghiêm túc hơn nữa.

Như vậy, mong muốn được thực nghiệm, mong muốn tìm ra sự thật và mong muốn trải nghiệm các trạng thái tâm cao thượng hơn đã thúc đẩy ta thực hành Pháp và trở thành một nhà sư.

**Hỏi:** Trong cùng mẩu giấy này, còn có một câu hỏi khác. *“Con đang cố gắng mỗi ngày để đạt được những điều mà con khao khát. Do bởi con chưa đạt được những gì con muốn, con không thể ngủ được... Bằng cách nào con có thể giải quyết vấn đề này?”*

Để đạt được một điều gì đó, chúng ta cần thời gian. Chúng ta cũng cần kỹ năng nữa. Đôi khi, bởi vì chúng ta không có đủ kỹ năng, chúng ta phải làm thật chậm rãi. Ví dụ như khi đọc một cuốn sách, chúng ta mất rất nhiều thời gian. Do ta muốn đọc kinh điển được viết bằng ngôn ngữ Pali, nên ta phải mất rất nhiều năm để học đọc tiếng Pali. Như vậy, đối với bất cứ điều gì mà con muốn làm, con sẽ cần phải có đủ thời gian và kỹ năng để làm được điều đó. Khi con cứ liên tục thực

hành, con sẽ phát triển được kỹ năng cho mình. Và khi con đã phát triển được kỹ năng, những điều con muốn làm sẽ trở nên dễ dàng hơn và rồi con sẽ đạt được điều mà con mong muốn.

Một ví dụ khác là Đức Phật đã khát khao để trở thành Phật. Con có biết Ngài mất bao lâu để đạt được điều đó không? Con có thể thử đoán. Không ai có thể nói được. Mất rất rất nhiều thời gian để có thể trở thành Phật. Nhưng bởi do Đức Phật nhất quyết trở thành Phật, Ngài đã phải đi qua tất cả các tiến trình phát triển trong thời gian rất lâu. Nếu con thực sự muốn một điều gì đó, con cần phải làm việc chăm chỉ và con cũng cần kiên nhẫn. Cứ tiếp tục làm cho đến khi con đạt được điều mà con khao khát. Không có đường tắt nào.

Nhưng vào lúc này, con cần cố gắng để có được một giấc ngủ ngon. Bởi vì, nếu con không ngủ được thì con sẽ không làm gì được cả. Nếu con cần ngủ, con có thể hành thiền. Hành thiền có thể giúp con ngủ tốt. Ta biết rất nhiều người đã từng không ngủ được. Nhưng sau khi họ học thiền, họ nhận ra rằng, họ có thể nằm xuống giường, thư giãn, hành thiền và chìm vào giấc ngủ. Và ta cũng làm như vậy mỗi ngày. Bởi vì, nếu ta không hành thiền mà đi ngủ, ta vẫn có thể ngủ được. Nhưng một vài tiếng sau, ta thức dậy và không thể ngủ lại được nữa. Nếu không ngủ ngon được, ta không thể làm việc vào ngày hôm sau. Do đó, trước khi ngủ, ta hành thiền. Nằm xuống giường, nằm chứ không ngồi. Nằm xuống giường, rồi ta cho cơ thể thư giãn và chú ý tâm trí của ta xem có đang suy nghĩ về điều gì không? Ta sẽ quan sát suy nghĩ đó và nói với

mình rằng, định tĩnh trở lại đi, ta có thể suy nghĩ vào ngày mai, bây giờ thì hãy hành thiền.

Ta đã thực hành như vậy từ rất lâu rồi. Vào giây phút ta chú ý đến suy nghĩ của mình, suy nghĩ liền dừng lại ở đó. Nhưng con thì cần thực hành lâu mới có thể làm được điều đó. Khi tâm trí của ta dừng suy nghĩ, nó sẽ trở nên rất định tĩnh, tĩnh lặng, bình an, sáng suốt. Và ta lại chú ý đến trạng thái tâm đó: định tĩnh, tĩnh lặng, và sáng rõ. Thư giãn. Vào lúc đó, ta tự bảo với bản thân rằng hãy đi ngủ. Và ta sẽ ngủ ngon. Ta sẽ thức dậy trở lại vào sáng hôm sau. Ta cũng tự thiết lập thời điểm muốn thức dậy vào sáng hôm sau. Ta đã làm điều này trong rất rất nhiều năm rồi. Ta thức dậy vào đúng thời điểm mong muốn. Một đôi khi, ta cũng cần đến chuông báo thức. Nhưng hầu hết là ta đã dậy trước lúc chuông báo thức kêu. Con có thể hành thiền và học cách để có thể ngủ ngon. Con có thể làm điều đó.

Chúng ta còn thời gian không nhỉ? Giờ là 9h30. 5 phút nữa à? Ta có thể trả lời thêm một câu hỏi nữa.

**Hỏi:** À, đây là một câu hỏi rất hay. "*Bach Ngài, hầu hết chúng con, những người có mặt ở đây vào tối nay, đều là những người đang độ tuổi đi làm. Hầu hết thời gian, chúng con ở văn phòng. Chúng con cần phải làm gì để có được những hành động tốt và sử dụng tốt thời gian ở chỗ làm?*"

Đây là một câu hỏi rất hay. Chúng ta dành quá nhiều thời gian để làm việc ở chỗ làm. Chúng ta phải làm việc ở khoảng thời gian tốt nhất trong ngày, trong giai đoạn đẹp nhất của cuộc đời. Điều đầu tiên con cần chú ý là thái độ của con đối với công việc con làm.



Điều đó rất quan trọng. Thái độ của con đối với công việc kiếm sống của con là gì? Khi hỏi câu hỏi này, sẽ rất quan trọng để con lựa chọn một từ ngữ đúng đắn cho bản thân con. Nếu con đang làm một việc bất thiện, điều đó sẽ rất khó khăn. Nhưng nếu con làm những việc vô hại, con có thể tìm thấy được nhiều lợi ích từ công việc mà con đang làm. Khi con làm việc nghĩa là con đang đóng góp. Bất cứ là việc gì. Nếu con đang làm trong một nhà hàng, con đang giúp đỡ các thực khách ăn ngon. Nếu con là một y tá, con đang giúp các bệnh nhân được mạnh khỏe hơn. Nếu con là giáo viên, con dạy bọn trẻ học và trưởng thành, trở thành những công dân tốt. Nếu con là một tài xế taxi, con đang giúp khách hàng đến được nơi họ cần đến theo một đường ngắn và an toàn nhất. Khi con làm việc, con đang giúp đỡ những người khác. Và nếu con có một thái độ đúng, con sẽ cảm thấy hạnh phúc về điều đó. Thái độ đúng đắn đó chính là hành động tốt. "Tôi đang giúp đỡ mọi người, giúp đỡ cộng đồng." Khi làm việc, chúng ta đang đóng góp. Điều đó sẽ làm con hạnh phúc.

Khi làm việc, con cũng đang học hỏi. Làm việc và học hỏi là cùng một việc, trong hầu hết mọi trường hợp. Nếu con có một thái độ đúng đắn, con sẽ học hỏi được một điều gì đó mỗi ngày từ công việc con đang làm. Và khi con làm việc, con có các mối quan hệ với những người khác. Con không làm việc một mình trong hầu hết mọi thời gian. Có những người khác cùng làm việc với con. Và con cần phải hợp tác với những người khác. Trong sự hợp tác thì có cho và nhận. Khi con làm việc, con cũng đang giúp đỡ, hỗ trợ các đồng nghiệp.

Làm việc cũng có thể là dạy dỗ. Đặc biệt, nếu con là một giáo viên, việc dạy dỗ chính là công việc của con. Con đang dạy người khác học. Như vậy, có rất nhiều việc con đang làm là cho sự tốt đẹp hơn của mọi người. Hãy phát triển một thái độ đúng cho công việc con đang làm.

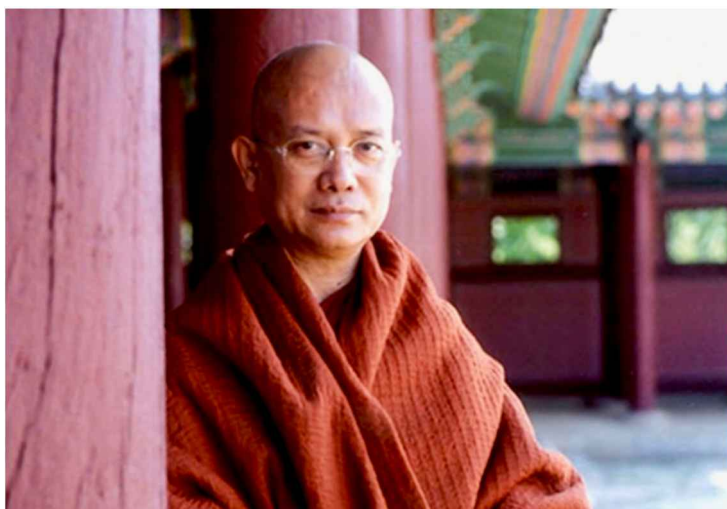
Nếu con có thể làm việc với chánh niệm, điều đó có nghĩa là con đang hành thiền trong lúc làm việc. Điều đó không phải là dễ làm, nhưng con có thể làm được. Con có thể lái xe với chánh niệm, ngay cả việc đánh máy cũng trong chánh niệm. Con có thể viết trong chánh niệm, nói chuyện điện thoại trong chánh niệm. Con đã bao giờ thử thực hành nói chuyện điện thoại trong chánh niệm chưa? Con có thể làm điều đó, nếu con muốn. Con nói chuyện trên điện thoại mỗi ngày. Nói chuyện trên điện thoại là một phần của công việc. Khi một ai đó gọi cho con có nghĩa là họ đang cần thông tin từ con. Nếu con nói chuyện trong chánh niệm cùng với sự tử tế, cùng lúc con đưa cho họ thông tin và các lời khuyên, điều đó có nghĩa là con đang giúp họ. Với thái độ như vậy, con có thể sử dụng thời gian của con được tốt nhất trong công việc.

Ta xin lỗi. Chúng ta hết giờ cho ngày hôm nay rồi. Ta rất thích các câu hỏi. Bởi vì không thể trả lời được tất cả các câu hỏi, ta thấy thật tiếc. Khi chúng ta gặp lại vào lần tới, hãy tiếp tục đặt câu hỏi. Bởi vì khi các con đặt câu hỏi, ta biết được điều các con thực sự muốn biết. Khi có thể biết được điều các con muốn biết, ta có thể cho các con câu trả lời tốt hơn. Và ta cũng học hỏi được từ câu hỏi của các con. Điều đó rất quan

trọng. Chúng ta hãy kết thúc buổi thuyết pháp hôm nay với đoạn tụng niệm ngắn trong tiếng Pali. Ta sẽ đọc và các con đọc theo. Ta cũng sẽ giải thích ý nghĩa của các câu chữ Pali này. Ta sẽ đọc trước trong tiếng Pali và giải thích ý nghĩa của câu tụng.

- “Imaya dhammanu, dhamma pati-pattiya, buddham pujemi“: Bằng việc thực hành Pháp, chúng con bày tỏ lòng tôn kính đến Đức Phật.
- “Imaya dhammanu, dhamma pati-pattiya, dhammam pujemi“: Bằng việc thực hành Pháp, chúng con bày tỏ lòng tôn kính đến Pháp.
- “Imaya dhammanu, dhamma pati-pattiya, sangham pujemi“: Bằng việc thực hành Pháp, chúng con bày tỏ lòng tôn kính đến Chư tăng.

# 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*, *Tuyết giữa mùa hè*, ...