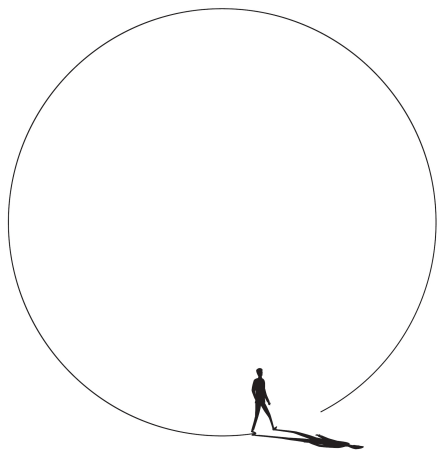




CUỘC ĐỜI LÀ MỘT TRƯỜNG HỌC

Thiền sư SAYADAW U JOTIKA
Sư Tâm Pháp dịch

Cuộc đời là một trường học

Thiền sư Sayadaw U Jotika
Sư Tâm Pháp *địch*

Sách nói

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

<https://viethungnguyen.com/2022/01/15/sach-noi-cuoc-doi-la-mot-truong-hoc/>

SCAN ME



Thiết kế bìa: Nguyễn Phúc
V. 01.00

Cuộc đời là một trường học

Tôi có một người đệ tử ở nước ngoài, thỉnh thoảng anh ấy gửi cho tôi một cuốn sách hay một bài viết mà anh ấy nghĩ là tôi thích. Có lần anh ấy gửi cho tôi một trang giấy in vài dòng ngắn ngủi mà tôi cảm thấy rất thích. Đây là những gì trong trang giấy đó:

Những quy luật của đời người:

- *Bạn sẽ có một cái thân. Bạn có thể thích nó hay ghét nó, nhưng nó sẽ là của bạn trong suốt cả quãng đời này.*
- *Bạn sẽ phải học các bài học. Bạn học trọn thời gian trong một ngôi trường không chính thức được gọi là cuộc đời. Mỗi ngày trong ngôi trường này bạn sẽ có cơ hội để học bài. Bạn có thể thích các bài học ấy hay nghĩ rằng chúng chẳng liên quan gì hay thậm chí còn rất ngu ngốc nữa.*
- *Ở đó không có sai lầm, chỉ có các bài học. Trường thành là một quá trình thử nghiệm để phát hiện chỗ sai rồi sửa, một quá trình thử nghiệm. Những thử nghiệm thất bại cũng là một phần quan trọng trong quá trình ấy, không khác gì những thử nghiệm thành công. Về lâu dài, chúng ta sẽ nhận những gì mình xứng đáng được nhận.*
- *Một bài học sẽ lặp đi lặp lại nhiều lần cho đến khi*

chúng ta học xong bài học ấy. Một bài học sẽ thể hiện ra dưới nhiều hình thức khác nhau cho đến khi bạn đã học xong. Học xong rồi, bạn mới có thể chuyển sang bài học kế tiếp.

- *Quá trình học hỏi không bao giờ chấm dứt. Không có phần nào trong cuộc sống của chúng ta mà không chứa đựng những bài học ấy cả. Chẳng nào bạn còn sống, chẳng đó vẫn còn có những bài học cần phải học.*
- *“Ở chỗ kia” không có gì tốt hơn “ở chỗ này”. Khi “chỗ kia” đó biến thành “chỗ này”, bạn sẽ lại thấy một “chỗ kia” khác tốt hơn “chỗ này” nữa.*
- *Mọi người chỉ là một tấm gương để bạn tự soi lại chính mình. Khi bạn yêu hay ghét điều gì đó của người khác, nghĩa là bạn cũng đang yêu hay ghét chính những điều đó trong bản thân mình.*
- *Bạn muốn tạo nên cuộc đời mình như thế nào là tùy thuộc vào chính bạn. Bạn có tất cả mọi công cụ và mọi nguồn lực mình cần. Sử dụng chúng như thế nào là tùy thuộc vào bạn. Sự lựa chọn là của bạn.*
- *Các câu trả lời nằm bên trong bạn. Câu trả lời cho các câu hỏi của cuộc đời bạn ở bên trong bạn. Tất cả những gì bạn cần làm chỉ là quan sát, lắng nghe và tin tưởng.*
- *Rồi bạn sẽ quên tất cả những điều này.*

Đối với tôi, nó giống như một bản hướng dẫn cho những người chuẩn bị được sinh ra làm người. Một chúng sanh chuẩn bị được tái sinh làm người được cho những lời khuyên cần phải làm gì trong kiếp sống làm người sắp tới. Chúng ta hãy cùng xem lại những lời hướng dẫn này một cách kỹ lưỡng hơn nhé.

Bạn sẽ có một cái thân

Điều này được nói cho một chúng sinh đang sắp được tái sinh vào thế giới con người. Tái sinh vào thế giới loài người nghĩa là bạn sẽ có được một cái thân. Tuy nhiên, bạn lại không được quyền chọn thân hình cho mình. Bạn được nhận một cái. Điều đó diễn ra tùy thuộc vào quy luật nhân duyên. Con người chúng ta không thể tự đúc ra một cái thân hình như mình mong muốn. Thân hình chúng ta sẽ có những nét riêng biệt tùy thuộc vào những nhân duyên hay còn gọi là nghiệp quá khứ. Nếu những nhân duyên đó tốt, kết quả sẽ là tốt. Nếu nhân duyên xấu, kết quả sẽ không thể tốt.

Bạn có thể thích nó hay ghét nó, nhưng nó sẽ là của bạn trong suốt cả quãng đời này.

Tôi muốn các bạn hãy suy nghĩ kỹ về câu này. Cái thân này chỉ tạm thời là của bạn, bạn không thể giữ nó mãi mãi. Hầu hết mọi người đều tự đồng hoá mình với cái thân của họ, nghĩ rằng nó chính là mình, thực sự là mình. Chính bởi vì sự dính mắc này nên họ đều rất sợ chết. Nếu không có dính mắc, sẽ không thể có sợ hãi. Nếu chúng ta có thể nhìn lại tất cả những “cái thân” của những kiếp quá khứ, thấy rằng “cái thân này” là mình, “cái thân kia” cũng là mình, thì sẽ ra sao

nhỉ?

Hãy tưởng tượng bạn nhìn thấy “chính mình” sống ở những nền văn hoá khác nhau, ở những thời đại khác nhau, được sinh ra ở những chủng tộc khác nhau, kiếp này là đàn ông, kiếp khác lại là đàn bà, và theo những tôn giáo khác nhau. Có kiếp bạn là người da trắng, kiếp sau lại là người da đen, kiếp khác da nâu, da vàng hay là những màu da nhôm nhôm trộn lẫn các loại da ấy. Nhưng, thực ra, chẳng có cái thân nào trong số đó là “bạn” cả.

Nếu tình cờ bạn có được một cái thân đẹp và bám víu vào “cái thân đẹp ấy của TÔI”, bạn sẽ rất dính mắc với nó. Bạn sẽ cảm thấy sợ hãi một ngày nào đó mình sẽ bị mất cái sắc đẹp ấy hay bị già đi. Phụ nữ thường hay sợ già, sợ mất đi sự hấp dẫn của mình, vì vậy họ tiêu rất nhiều tiền và tốn rất nhiều thời gian để cố gắng duy trì cái sắc đẹp ấy.

Tuy nhiên ở Myanmar này, tôi lại thường nghe những người phụ nữ lớn tuổi nói rằng họ không muốn sinh ra làm đàn bà. Họ muốn được sinh ra làm đàn ông và trở thành một nhà sư. Họ than phiền rằng làm đàn bà, họ bị đủ loại trói buộc và chướng ngại. Họ nói đàn ông có nhiều tự do hơn để làm những gì họ thích. Phụ nữ phàn nàn rằng, là người nữ họ chẳng dám đi đâu xa một mình. Họ nghĩ đi như thế quá nguy hiểm.

Tất cả chúng ta tất nhiên là đã tái sanh làm đàn ông, đàn bà vô số lần trong vòng luân hồi vô tận này. Nhưng cuộc đời một người đàn ông sẽ chỉ thực sự đáng giá nếu bạn cố gắng phát huy hết mức những

khả năng của mình, nếu bạn tu tập tâm, nếu bạn luôn tinh tấn không ngừng để phát triển bản thân mình.

Hầu hết đàn ông đều lấy vợ, và họ nên cố gắng hết mình để sống chung thủy với người vợ của mình, và để làm một người cha tốt. Nhưng họ phải hết sức cẩn thận chớ để mình bị cuốn trôi, đuổi theo vật chất và hạnh phúc bằng cách vui đầu trong ăn, uống, chơi bời và những thú vui tầm thường khác. Cũng chẳng có lý do gì để tự hào rằng mình đã được sinh ra làm người, nhưng có rất nhiều lý do để hết sức cố gắng tận dụng hoàn toàn đầy đủ cuộc sống của một con người. Để khiến cuộc sống làm người đáng giá, chúng ta phải thực hành Pháp, chúng ta phải liên tục học hỏi và cố gắng thấu hiểu cuộc sống ngày càng sâu sắc hơn.

Chẳng có lý do gì mà phải thất vọng hay buồn lòng vì bạn đã sinh ra làm một người nữ. Phụ nữ có rất nhiều chức năng quan trọng trong xã hội, và họ cũng có thể tu tập tâm mình. Ở trong lĩnh vực thiền tập hay học pháp, đàn ông không nhất thiết là có lợi thế hơn phụ nữ. Tất cả mọi người cố gắng tinh tấn một cách chân thành sẽ nhất định thành công và trở thành những con người ngày càng trưởng thành.

Nói chung, đàn ông liên quan nhiều hơn đến các công việc bên ngoài, trong khi phụ nữ thì có xu hướng chú ý nhiều hơn đến thế giới bên trong của họ. Nếu bạn sinh ra làm một người phụ nữ, thì hãy tận dụng xu hướng tự nhiên này để tu tập một trái tim nhân hậu, một cái tâm cao thượng, và cố gắng phát triển trí tuệ và sự hiểu biết đúng đắn. Nếu lập gia đình, bạn cũng nên cố gắng trở thành một người vợ tốt và chung

thủy, và làm một người mẹ tốt. Trong bất cứ trường hợp nào, dù bạn được sinh ra làm người nam hay người nữ, bạn cần phải cố gắng tinh tấn để trở thành một con người cao thượng. Bạn cần phải tận dụng hết mức cơ hội này để làm cho cuộc đời mình trở nên có giá trị.

Trước kia, có thời gian tôi ở với một người đệ tử nhỏ tuổi của mình trong nhiều năm. Lúc đó cậu ấy là một vị sadi. Kiếp trước cậu ấy là một người phụ nữ, và đã lập gia đình. Người chồng kiếp trước vẫn còn sống, ông ấy cùng với các con vẫn sống ở gần đây. Cô ấy chết khi còn rất trẻ vì đẻ khó. Thật là khó tưởng tượng sự đau đớn, thống khổ kinh khủng như thế nào khi phải chết trong lúc sinh nở. Ở bên bờ vực của cái chết, cô ấy cảm thấy vô cùng kinh hãi trước viễn cảnh phải sinh lại làm một người nữ. Vì vậy, cô ấy có một khao khát mãnh liệt là muốn được tái sinh lại làm một người đàn ông, nếu được sinh lại làm người lần nữa. Và cô ấy được sinh lại làm đàn ông trong kiếp này. Khi lớn lên, cậu ấy (bây giờ đã thành cậu-một người đàn ông) đã xuất gia làm một vị sadi và sau đó trở thành một vị Tỳ Khưu. Tuy nhiên, mấy năm sau thì cậu ấy lại hoàn tục. Bây giờ cậu ấy mở một nghề kinh doanh của riêng mình và nuôi nấng cha mẹ.

Được sinh làm một người đàn ông không có nghĩa là mình đã biết đánh giá đúng giá trị của cuộc sống làm người. Bởi vì tôi biết cậu ấy rất rõ, câu chuyện của cậu ấy đã tác động đến tôi rất nhiều. Tôi không còn coi nhẹ cuộc đời một chút nào nữa, và tôi cảm thấy một sự thôi thúc mãnh liệt muốn tận dụng hết mức cơ hội làm người này để thực hành, để tu tập và phát

triển trí tuệ đến mức cao nhất có thể.

Bạn sẽ học các bài học

Đây là mục đích của toàn bộ cuộc đời bạn. Sẽ có rất nhiều thứ để bạn học, dù bạn có thích hay không.

Bạn học trọn thời gian trong một ngôi trường không chính thức được gọi là cuộc đời.

Đây là một ẩn dụ thật đẹp, thật sâu sắc, nêu bật toàn bộ ý nghĩa của kiếp sống con người. Nếu tất cả chúng ta đều thực sự hiểu được rằng cuộc đời là một trường học, một cơ hội để học hỏi, chúng ta sẽ cố gắng hết sức để tận dụng nó một cách tối đa. Nếu chúng ta thực sự hiểu rằng học các bài học của mình là điều quan trọng nhất trong cuộc đời, thì chúng ta sẽ chú ý cẩn thận đến những gì mình đang trải nghiệm mỗi ngày và cố gắng học hỏi từ nó. Khi thức ăn không được tiêu hoá tốt, nó sẽ không cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể chúng ta. Cũng như thế, không tiêu hoá các bài học của cuộc đời một cách kỹ lưỡng cũng như bị chứng khó tiêu – trí tuệ sẽ không thể sinh khởi. Khó tiêu có thể gây bệnh đau dạ dày. Không hiểu biết về các bài học trong cuộc đời có thể dẫn đến các vấn đề tâm lý.

Mỗi ngày trong ngôi trường này bạn sẽ có cơ hội để học bài.

Ở trường học này, bạn không có ngày nghỉ cuối tuần, cũng chẳng có nghỉ hè, nghỉ lễ. Không có cả thời khóa biểu nữa. Trường không khai giảng vào một thời gian nhất định nào đó, và nó chẳng bao giờ bế giảng. Chỉ có các bài học đang tiếp diễn mà cuộc sống ban tặng cho mỗi chúng ta. Mỗi kinh nghiệm là một bài học, và mỗi bài học là một bài kiểm tra. Sự hiểu biết của chúng ta bị kiểm tra liên tục.

Chúng ta cần có chánh niệm (*sati*) và trí tuệ (*paññā*) để có thể học được những bài học sâu sắc hơn trong cuộc đời. Nếu chúng ta coi nhẹ cuộc đời, nếu chúng ta sống bất cẩn và nhẩn tâm, chúng ta sẽ chỉ ngày càng già lão đi mà chẳng trí tuệ hơn tý nào. Tâm chúng ta sẽ không trở nên cao thượng hơn; trái tim của chúng ta không trở nên nhân hậu hơn.

Trí tuệ sâu sắc nhất chỉ có thể đạt được nhờ những kinh nghiệm trong cuộc đời, nó không thể được học từ sách vở. Các bài học của cuộc đời sâu sắc hơn bất cứ thứ gì bạn tìm thấy trong sách vở.

Nếu bạn chăm chỉ thực hành chánh niệm (Tứ Niệm Xứ) trong cuộc sống hàng ngày, tháng năm trôi qua, trí tuệ của bạn sẽ tăng trưởng và cách nhìn của bạn sẽ thay đổi. Khi đã có cách nhìn đúng, bạn sẽ có thể học được những bài học vi tế hơn.

Bạn cần biến việc thực hành chánh niệm¹ trở thành

¹ Chánh niệm, hiểu một cách đơn giản, là sự ý thức về bản thân mình, là sự chú ý và quan sát một cách khách quan, như thật (ghi nhận thuần túy) những gì xảy ra trong thân và tâm mình trong hiện tại: các cử động của cơ thể, các tính chất-cảm giác: nóng-lạnh,

một thói quen. Bất cứ khi nào, ở bất cứ nơi đâu, luôn cố gắng ý thức, hay biết về những gì đang diễn ra trong cơ thể mình, ý thức về bất cứ cái gì bạn thấy, nghe, cảm nhận, nếm, đụng chạm, hay ý thức về bất cứ cái gì bạn nghĩ, vạch kế hoạch,... Chánh niệm (*sati*) là công cụ tốt nhất để khám phá tâm mình. Cũng như một cái kính hiển vi cho phép bạn nhìn rõ ràng những vật vô cùng nhỏ, chánh niệm cho phép bạn nhìn thấy những chi tiết nhỏ nhiệm nhất trong tâm mình. Cuối cùng, chánh niệm sẽ cho phép bạn nhìn thật sâu sắc vào trong bản chất của thân và tâm để

cứng-mềm, sự chuyển động..., cảm giác xúc chạm trên thân, cảm giác thờ; các cảm xúc: buồn, giận, mừng, vui, cô đơn, tham dục... cho đến những hoạt động tâm lý vi tế: suy nghĩ, tưởng tượng, cơ chế phiền não, những chiều hướng tâm lý, định kiến, chấp thủ, ảo tưởng... Chánh niệm, có thể nói là trung tâm của phương pháp tu tập tâm do Đức Phật thuyết dạy, dẫn đến phát triển trí tuệ trực giác, nhận chân được sự thật tuyệt đối của thân-tâm chúng ta là vô thường, khổ, vô ngã, do đó đoạn diệt tận gốc rễ những gốc phiền não-đau khổ (kiết sử) trong tâm con người.

Pháp hành thiền chánh niệm là sự huân tập một thói quen luôn chú ý và ý thức về bản thân mình trong mọi lúc, luôn quay lại quan sát-cảm nhận-ghi nhận thân-tâm mình trong hiện tại, một cách trực tiếp (chứ không phải bằng suy nghĩ hay thông qua ý niệm, ngôn từ)... và phát triển sự tỉnh giác, ý thức về chính mình một cách liên tục và sâu sắc. Người thực hành chánh niệm có thể tập ghi nhận những gì nổi bật, dễ ghi nhận nhất như là các cử động của thân khi đi, đứng, nằm, ngồi, sinh hoạt... các cảm giác trong thân, sự xúc chạm... hoặc là cảm giác thờ vào-ra khi ngồi thiền, cảm giác trên chân khi bước đi... Thậm chí, Thiền sư Mahasi Sayadaw còn dạy phương pháp niệm thầm: chạm... chạm, đưa tay... đưa tay, bước... bước, quay người... quay người, nóng... nóng, lạnh... lạnh, giận... giận, buồn... buồn... trong giai đoạn đầu thực hành để thiền sinh tự nhắc mình quay lại ghi nhận bản thân. Khi chánh niệm đã liên tục và tự động, thì chỉ còn lại sự ghi nhận thuần túy mà không cần phải gọi tên. Ghi nhận thuần túy là thể loại cơ bản và nguyên chất nhất của chánh niệm.

hiểu được mối quan hệ nhân quả trong đó.

Bạn có thể thích các bài học ấy hay nghĩ rằng chúng chẳng liên quan gì hay thậm chí còn rất ngu ngốc nữa.

Những thứ có vẻ không quan trọng đối với những người thiếu trí tuệ lại có thể rất quan trọng hoặc sâu sắc đối với những người có trí. Bạn nhìn một cái cây chỉ là cỏ dại vô giá trị hay là cây thuốc quý là tùy thuộc vào kiến thức của bạn. Một người thiếu kiến thức về thảo dược sẽ chỉ nhổ và vứt cái cây dại có thể làm thuốc quý ấy đi. Các lương y giỏi nói rằng tất cả mọi loại cây cỏ đều có chứa dược liệu. Cũng như thế, tất cả mọi kinh nghiệm trong cuộc đời đều là những nguyên liệu thô thích hợp để từ đó chiết xuất ra trí tuệ.

Ở đó không có sai lầm, chỉ có các bài học

Khi có điều gì đó không đúng, điều gì đó tồi tệ xảy đến với bạn, hãy tự hỏi mình xem tại sao nó xảy đến. Khi đó bạn có thể có những biện pháp hay có những điều chỉnh thích hợp để không cho nó xảy đến lần nữa. Thấy và hiểu những sai lầm của mình, có những điều chỉnh cần thiết để ngăn chặn nó xảy đến lần sau sẽ mang đến cho bạn một loại tự do. Cũng như thế, khi có việc tốt diễn ra, bạn cũng cố gắng hiểu được tại sao nó lại diễn ra như thế, và cái gì làm cho nó tốt như vậy. Khi đó bạn sẽ có thể cố gắng để tăng trưởng cái tốt đó hơn nữa.

Trí tuệ sâu sắc nhất được thu hoạch từ việc học hỏi từ những sai lầm, thông qua đau khổ và thấu hiểu những hoàn cảnh khó khăn, tồi tệ.

Tất cả những người trí tuệ đều là những người đã từng phạm rất nhiều sai lầm. Họ trở thành người trí bởi vì họ đã hiểu được cái gì sai, và bởi vì họ đã học hỏi được từ những sai lầm của mình. Không có ai là chưa bao giờ phạm sai lầm – người trí chỉ đơn giản là họ ít sai lầm hơn mà thôi. Không có bất cứ sai lầm nào

là điều rất khó, nhưng tất cả mọi người đều có thể cố gắng ít phạm sai lầm hơn. Tất cả mọi người đều nên cố gắng tránh để lặp lại nhiều lần cùng một loại sai lầm y hệt như nhau.

Trưởng thành là một quá trình thử nghiệm để phát hiện chỗ sai rồi sửa, một quá trình thử nghiệm.

Khi bạn hiểu được sai lầm của mình và thay đổi, trí tuệ của bạn sẽ tăng trưởng. Cuộc đời là một sự thử nghiệm liên tục, và chúng ta phải liên tục cố gắng cho đến khi mình hiểu đúng. Chúng ta cần sửa chữa những sai lầm của mình càng nhiều càng tốt. Một số người không hề thấy được sai lầm của mình, một số người thấy được nhưng không muốn sửa. Những người như thế sẽ không bao giờ tăng trưởng trí tuệ.

Những thử nghiệm thất bại cũng là một phần quan trọng trong quá trình, không khác gì những thử nghiệm thành công.

Tuy nhiên, chúng ta không nên chỉ dựa vào những kinh nghiệm của mỗi cá nhân mình. Chúng ta cũng nên học hỏi từ những sai lầm của người khác. Tất cả chúng ta đều biết rằng sử dụng một số loại hợp chất nhất định nào đó sẽ dẫn đến ngộ độc chết người. Cũng như thế, chúng ta biết những hậu quả tai hại của các chất gây nghiện – ngay cả khi chúng ta không cần phải tự mình nếm thử nó. Những người có thể học hỏi từ sai lầm của người khác sẽ ít phạm sai lầm hơn và ít đau khổ hơn.

Người sống với chánh niệm và trí tuệ sẽ học hỏi được từ những khó khăn, và sẽ thu được nhiều trí tuệ hơn,

sẽ cố gắng làm những việc thiện, việc tốt. Những người có cách nhìn đúng, thái độ đúng sẽ có những quyết định đúng, ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn, họ vẫn thu được rất nhiều lợi ích. Những người có quyết định sai khi đối diện với khó khăn sẽ phải gánh chịu hậu quả, và mọi thứ sẽ còn trở nên tồi tệ hơn với họ. Đau khổ vì sai lầm của chính mình còn tồi tệ hơn đau khổ gây ra từ sai lầm của người khác. Những người thường xuyên phạm sai lầm thường là những người có cách nhìn sai, và có thể là những người thiếu cẩn, cách nhìn hạn hẹp.

Về lâu dài, chúng ta sẽ nhận những gì mình xứng đáng được nhận.

Người có suy nghĩ, lời nói và hành động thiện lành nhất định sẽ có kết quả tốt đẹp – ít nhất là về lâu về dài. Đừng thiếu cẩn, chỉ nhìn ngay trước mắt. Luôn cố gắng có cái nhìn dài hạn, và hãy nhìn xa đến mức có thể.

Nếu bạn sống với chánh niệm và trí tuệ, nếu bạn thực sự biết trạng thái tâm của mình, bạn sẽ không bất cẩn và nhẩn tâm, ngay cả khi bạn trở nên giàu có hay có địa vị cao trong xã hội. Bạn sẽ không trở nên ngả mạn, kiêu căng. Bạn sẽ khiêm tốn bởi vì bạn hiểu rằng mọi thứ tốt đẹp đến với bạn chỉ vì các điều kiện thích hợp hội tụ đầy đủ cho nó đến mà thôi.

Bất cứ ai đã hiểu được điều ấy sẽ luôn cố gắng tinh tấn tu tập chánh niệm và do đó sẽ ít phạm sai lầm. Những người như thế sẽ luôn tự sửa đổi bản thân mình mỗi khi họ nói, nghĩ hay làm sai điều gì. Họ

cũng sẽ mở lòng hơn trước những lời phê bình, chỉ trích. Họ sẽ không bao giờ tức giận khi một người bạn tốt chỉ ra lỗi lầm của họ – họ sẽ rất biết ơn về điều đó và cố gắng học hỏi để cải thiện bản thân mình.

Những người có tài sản và địa vị có thể sử dụng nó để làm lợi cho mọi người. Có thể giúp đỡ được người khác là một niềm hoan hỷ lớn. Nếu bạn muốn tìm sự mãn nguyện lớn hơn trong cuộc đời, hãy cố gắng giúp đỡ người khác nhiều đến mức có thể.

Đối với những người không có đủ chánh niệm và trí tuệ, càng giàu có và địa vị cao, họ lại càng trở nên kiêu căng và ngã mạn: “Tôi có thể làm bất cứ cái gì mình muốn. Chỉ có tôi xắn tay vào thì mọi việc mới xong được. Không ai có tài và có năng lực như tôi. Tôi không quan tâm đến ý kiến người khác, không ai có thể dạy bảo tôi phải làm gì”. Khi những cảm giác tự cao tự đại ấy khởi lên, con người ta thường sẽ phạm sai lầm và gặp rắc rối. Một cái tâm gặp rắc rối sẽ không còn sáng suốt và cao thượng nữa, một cái tâm xáo động, bất an sẽ không còn tĩnh lặng và mát lành nữa – thật là một mất mát lớn.

Nếu bạn có địa vị và giàu có mà không phát triển trí tuệ, bạn sẽ không có được một trái tim tốt lành và một cái tâm cao thượng. Cuộc đời bạn sẽ không có ý nghĩa. Thực ra bạn đã đánh mất đi một cơ hội vô cùng quý báu mà kiếp sống làm người này đã dành cho bạn. Chết đi bạn sẽ không thể mang theo một cái gì hết, dù chỉ là một cái tấm.

Những người chỉ suy nghĩ hạn hẹp trong một kiếp

sống này, sẽ không thể đánh giá được hết giá trị đích thực của cuộc sống làm người. Nhưng một số người thậm chí còn suy nghĩ thiển cận và hạn hẹp hơn. Họ đắm chìm quá mức trong việc hưởng thụ các thú vui dục lạc đến nỗi chỉ nghĩ xa được tới bữa ăn kế tiếp. Rất nhiều người ngập trong cơn “say” bởi sự giàu có, sức khỏe và tuổi trẻ. Nhưng khi tuổi già đến, họ thường cảm thấy cuộc đời thật vô nghĩa. Họ bị loạn thần kinh và phung phí thời gian của mình vào những việc vụn vặt.

Những người giàu có và địa vị cao thường cảm thấy khó sống thật, khó chân thành trong quan hệ với bạn bè và gia đình. Họ không thể chung thủy với vợ, chồng mình và vì vậy thường không tìm thấy hạnh phúc trong cuộc sống hôn nhân. Dường như là càng có địa vị cao, họ lại càng ít bạn tốt. Đồng thời sẽ có rất nhiều người nịnh bợ để được gần gũi với họ. Họ sẽ có rất ít người thực sự trung thực, chân thành và tôn trọng ở bên mình. Chính vì vậy họ rất dễ bị mất phương hướng, phát triển những tầm nhìn thiếu thực tế và thường nghĩ sai thành đúng.

Càng có địa vị cao, thì càng quan trọng là phải có ít nhất một vài người bạn thực sự chân thật và thẳng thắn. Đối với những người giàu có cũng vậy, bởi vì quyền lực của tiền bạc khiến cho bạn cảm thấy rằng mình có thể làm được bất cứ cái gì mình muốn.

Một bài học sẽ lặp đi lặp lại nhiều lần cho đến khi chúng ta học xong bài học ấy

Chừng nào còn chưa học xong một bài học, chúng ta chưa vượt qua được kỳ thi và vì vậy cần phải học lại lớp đó.

Một bài học sẽ thể hiện ra dưới nhiều hình thức khác nhau cho đến khi bạn học xong nó.

Chúng ta cần học từ nhiều bài học mà cuộc sống đã đem đến cho chúng ta trong đủ mọi hoàn cảnh khác nhau. Nếu không học được, thì cùng một loại khó khăn như thế sẽ đến đi đến lại nhiều lần với chúng ta. Một số người chẳng bao giờ học được gì từ những kinh nghiệm của họ. Họ vật vã, đau khổ vì cùng một loại khó khăn cứ lặp đi lặp lại nhiều lần, năm này qua năm khác, mà vẫn không học được bài học ấy. Họ chẳng bao giờ cố gắng để thay đổi cách nhìn hay thái độ của mình và vẫn cứ tiếp tục tin rằng tất cả chỉ là do số phận hay do nghiệp xấu của họ.

Đổ lỗi cho nghiệp nghĩa là bạn không muốn thay đổi.

Bạn không muốn chịu trách nhiệm về chính bản thân mình. Bạn tự nói với mình rằng những khuyết điểm đó không thuộc về trách nhiệm của bạn. Nếu bạn thực sự mong muốn thay đổi, bạn sẽ thay đổi được.

Đây là một câu chuyện có thật mà một người đệ tử mới kể cho tôi. Anh ấy là người có học thức, giàu có, anh thích đọc sách và vì vậy thường đến thư viện. Anh tình cờ tìm được một cuốn sách mà mình rất thích. Nhưng thật không may, cuốn sách đó không được mang ra khỏi thư viện, và anh cũng phát hiện ra là không thể mua được bản copy nào của cuốn sách đó nữa. Một ngày, anh lén tuồn cuốn sách đó vào trong túi xách của mình và mang ra khỏi thư viện. Trong lúc lái xe về nhà, hai lần liền anh suýt gây tai nạn. Tâm anh rối tung, không còn bình an, không còn ổn định nữa. Tâm trí anh không để ở việc lái xe, nhưng cuối cùng cũng về được đến nhà an toàn.

Sau khi về nhà, anh để cuốn sách đó trên bàn trong phòng mình. Mỗi khi có thời gian, anh lại tranh thủ đọc. Tuy nhiên, mỗi khi vào phòng và nhìn thấy cuốn sách, anh lại cảm thấy run cả người lên, cảm thấy mình cứ như bị nó ám ảnh. Tâm anh không ổn định, không bình an chút nào hết. Anh đã lấy một cuốn sách của thư viện mà không được phép. Mỗi khi nhìn cuốn sách, anh lại cảm thấy rất tệ và phát hiện ra rằng anh không thể tự tôn trọng mình được.

Đánh mất sự tôn trọng của người khác thì không đến nỗi tệ hại lắm.

Nhưng đánh mất lòng tự trọng của mình thì thật vô cùng tệ.

Đó là một sự mất mát lớn.

Mỗi khi nhìn cuốn sách, anh lại cảm tưởng như cuốn sách đang nói với anh rằng: “Tôi không phải là của anh, anh ăn cắp tôi và mang tôi đến đây. Anh không công bằng, anh không trung thực. Anh không nên làm như thế”. Anh kể tâm anh cứ nói hoài như vậy. Nếu bạn biết quan sát tâm mình, bạn sẽ rất nhạy cảm với những cái đúng và sai. Trong một cái tâm như thế, sẽ luôn có một ông quan toà “không thiên vị” biết rõ cái gì là đúng, và có những quyết án chính xác. Bạn không thể nói dối nó.

Người đệ tử đó không phải là một người xấu. Thực ra anh sống rất nguyên tắc và hành thiền mỗi ngày. Anh cũng cố gắng tinh tấn để ý thức về tâm mình càng nhiều càng tốt. Vì vậy, anh quan sát được tất cả những suy nghĩ đó cùng với những cảm giác không thoải mái trong mình. Sau một thời gian, tâm anh không thể chịu được sự bức xúc đó thêm chút nào nữa. Anh cảm thấy mình không thể cứ tiếp tục mãi như thế này được nữa. Tất nhiên không có ai biết là anh đã lấy cuốn sách đó từ thư viện cả. Nhưng bản thân anh ý thức rõ hành động đó của mình, và điều đó làm cho anh đau đớn.

Anh nhận ra anh phải làm một điều gì đó để lấy lại sự bình an cho tâm mình. Vì vậy anh mang cuốn sách trả lại thư viện. Sau khi mang trả, anh liền cảm thấy an tâm trở lại. Anh cũng ra một quyết định quan trọng là sẽ không bao giờ lấy bất cứ thứ gì mà không xin phép nữa. Anh đã thực sự học được một bài học từ sai lầm của mình.

Không có ai là không từng phạm sai lầm. Điều quan trọng là học được gì từ chính những sai lầm của mình và không để nó lặp lại nữa. Càng nhiều sai lầm, bạn sẽ lại càng đau khổ. Nếu bạn học được từ những sai lầm của mình và thay đổi, trí tuệ của bạn sẽ tăng trưởng. Người học trò của tôi đã quan sát được những gì đang diễn ra trong tâm mình và do đó đã học được bài học và thay đổi. Nếu bạn không biết cách chánh niệm và quan sát, tâm tham sẽ tiếp tục lớn mạnh và bạn sẽ phạm thêm những sai lầm như thế nhiều lần nữa.

Khi đã học xong, bạn mới có thể chuyển sang bài học kế tiếp.

Khi đã thi đỗ một bài kiểm tra, bạn có thể chuẩn bị cho một bài kiểm tra mới. Bạn sẵn sàng đối diện với những hoàn cảnh khó khăn hơn và chúng sẽ mang lại cho bạn một tầm mức trí tuệ cao hơn, sâu sắc hơn. Khi bạn hiểu rằng sự việc này thật sự là việc tốt và thực hiện nó ngay lập tức, bạn cũng sẽ có được nhiều trí tuệ hơn. Nếu bạn không làm gì hết, thì bạn cũng sẽ chẳng học được gì cả.

Việc học hỏi sẽ không bao giờ chấm dứt

Lúc nào cũng có những bài học cho chúng ta học hỏi. Chúng ta phải học những bài học và tăng trưởng trí tuệ cho tận đến khi chúng ta từ giả cõi đời. Khi thực hành thiền Tứ Niệm Xứ, chúng ta không nên chỉ thực hành nó vào lúc rỗi rãi, hay đặt ra một khoảng thời gian riêng biệt nào đó để thực hành. Chúng ta cần cố gắng hết mình để tạo nên một thói quen sống với chánh niệm (ý thức đầy đủ về chính mình) từ giây phút đầu tiên khi thức dậy cho đến lúc đi ngủ. Khi chánh niệm bị lãng quên, tâm si có mặt ngay tức khắc. Khi tâm si có mặt, trí tuệ sẽ không thể sanh khởi và bài học đó chưa học xong.

Vì vậy, chúng ta phải phấn đấu để luôn luôn sống với chánh niệm, ý thức trọn vẹn về những gì đang diễn ra trong thân và tâm, từng giây từng phút, trong suốt cả cuộc đời, cho đến tận hơi thở cuối cùng. Tất cả những gì chúng ta cảm nhận và trải nghiệm đều là Pháp – tức là những định luật và hiện tượng của tự nhiên, tất cả mọi thứ đều vô thường, đều vô ngã – không có một cái tôi nào trong đó. Chúng ta cần sống với sự hiểu biết rằng không có cái gì trên đời này đem lại sự thỏa

mãn thật sự cả. Chúng ta cũng cần phải hiểu những điều này một cách rõ ràng trong tâm vào giây phút cái chết đến bên cạnh. Chết một cách bất lực và đầy sợ hãi thì không tốt một tí nào.

Cuộc đời là cuốn sách tuyệt vời nhất. Thân chúng ta là cuốn sách tuyệt vời nhất. Tâm chúng ta là cuốn sách tuyệt vời nhất. Những hiểu biết sâu sắc nhất chỉ có thể thu được từ chính cuộc đời. Bạn hãy tự hỏi bản thân mình mỗi ngày: Ngày hôm nay tôi có thu được thêm chút hiểu biết hay trí tuệ gì không? Một ngày trôi qua mà không có thêm được chút trí tuệ nào, chỉ ngập trong ăn, uống, khóc, cười là một ngày mất mát, một ngày uổng phí. Những ngày như thế chẳng mang lại sự khác biệt nào cho bạn, ngoại trừ rằng nó đưa bạn đến gần cái chết thêm một ngày nữa.

Khi bạn lên giường đi ngủ cũng thế, trước khi chìm vào giấc ngủ, bạn hãy cố gắng duy trì chánh niệm, ý thức về những gì đang diễn ra trong thân và tâm mình lúc đó. Bạn nên giữ một cái tâm trong sáng và mát mẻ để đi vào một giấc ngủ yên lành. Ngay khi bạn thức dậy, cũng như thế, thay vì vội suy nghĩ và lo lắng về một ngày mới, bạn hãy ngồi thiền ngay lập tức, bắt đầu thực hành chánh niệm ngay tại chỗ. Bắt đầu một ngày mới với một cái tâm bình yên là một điều rất tốt đẹp.

Hãy cố gắng hết mình để tạo thành thói quen sống với chánh niệm trong suốt cả ngày, dù bất cứ ở đâu. Nếu bạn thực hành liên tục như vậy hai hoặc ba năm, bạn sẽ thấy rằng tâm mình trở nên trưởng thành hơn rất nhiều. Bạn sẽ có được thái độ đúng đắn và tâm bạn sẽ

rộng mở hơn. Một khi sống với chánh niệm đã trở thành thói quen, bạn sẽ không thể để cả một ngày trôi qua một cách hời hợt và thiếu suy nghĩ nữa.

Tuổi tác của bạn già hay trẻ không phải là vấn đề. Một số người bắt đầu thực hành khi mới ngoài hai mươi tuổi. Bởi vì hứng thú nên họ thực hành bất cứ lúc nào có thể, và một ngày họ phát hiện ra thái độ và cách nhìn của họ, những mong đợi của họ đã trở nên thanh cao hơn, thiện lành hơn và trang nghiêm hơn. Họ đã trưởng thành. Do vậy, họ làm công việc của mình nhiệt tâm hơn, không còn uể oải, chán chường, không còn tính toán, so đo hay lười biếng nữa. Họ không làm những việc chỉ để khoe mẽ, thể hiện mình hay gây ấn tượng với người khác nữa. Họ đặt tất cả trái tim, tất cả năng lượng của mình vào bất cứ công việc gì họ làm. Trước khi tham gia làm một việc gì, họ đều suy nghĩ sâu sắc, cân nhắc hết sức cẩn thận – nhất là đối với những việc quan trọng. Nếu chẳng may có điều gì lệch lạc, sai lầm – họ ý thức về nó và ngay lập tức sửa chữa lại cho đúng.

Khi muốn trao đổi một việc gì quan trọng, bạn cần suy nghĩ kỹ về những gì mình nói và cách nói như thế nào cho hợp lý. Bạn cũng có thể thử duyệt lại một vài lần để xem nó đã đúng và thích hợp chưa. Cả tiến trình ấy sẽ không tốn nhiều thời gian đối với những người sống với chánh niệm. Nó chỉ mất có vài phút. Mọi người sẽ nhận ra điều đó và dần dần có lòng kính trọng những người biết ăn nói một cách hợp lý như thế. Nếu bạn muốn mọi người kính trọng mình, hãy luôn luôn nói với chánh niệm và trí tuệ.

Nếu tiếp tục cách sống như thế, bạn sẽ không chỉ giành được sự kính trọng của mọi người mà lòng tự trọng của bạn cũng sẽ tăng lên. Lòng tự trọng đó mới là điều quan trọng hơn nhiều. Một số người không bao giờ nghĩ đến điều này. Họ quen có xung quanh mình những người thích gây ấn tượng với người khác, và họ rất sợ người khác coi thường mình.

Nếu bạn quá coi trọng người khác, bạn đánh giá họ cao hơn thực tế. Nếu bạn coi thường người khác, bạn đánh giá họ thấp hơn thực tế. Không có cách nhìn nào trong hai cách đó phản ánh đúng sự thật cả.

Nếu bạn có thể sống theo một cách sống khiến cho lòng tự trọng tăng trưởng mỗi ngày, bạn sẽ cảm thấy mãn nguyện với cuộc sống. Dù mọi người có nghĩ tốt hay nghĩ xấu về bạn cũng không phải là điều quan trọng. Lo lắng về điều đó đơn giản cũng chỉ là một suy nghĩ thoáng qua trong tâm rồi đi mất mà thôi.

Để minh họa cho điểm này, đây là một câu chuyện từ một đệ tử khác của tôi.

Khoảng 5 năm trước, anh ấy kể cho tôi biết anh ấy đã học được gì từ một kinh nghiệm của mình. Anh rất hứng thú với thiền tập và cố gắng hết mình để luôn ý thức và quan sát bất cứ những gì đang diễn ra trong tâm mình. Anh cố gắng giữ gìn 5 giới, và anh cũng là người trung thực, hào phóng và luôn sẵn lòng giúp đỡ người khác.

Tuy nhiên, anh lại có một thái độ rất đặc biệt này. Anh phải luôn cố gắng cho người khác biết rằng mình giữ

5 giới rất nghiêm túc, và không bao giờ làm việc gì thiếu đúng đắn. Nếu thấy ai đó không trung thực hay làm điều gì đó sai, anh phải nói với tất cả mọi người rằng mình không bao giờ như thế, rằng mình luôn làm việc đúng và luôn trung thực. Anh luôn cảm thấy cần phải nói cho những người xung quanh biết điều đó.

Khoảng 4, 5 tháng trước, thiền tập của anh tiến bộ tương đối tốt. Và do đó, anh bắt đầu hiểu được rằng thực ra việc người khác có biết anh giữ giới nghiêm chỉnh hay không cũng không cần thiết. Anh nói với tôi rằng cái ngộ này khiến anh cảm thấy bình an và giải thoát hơn. Anh không còn cảm thấy cần phải nói cho người khác biết những việc làm tốt đẹp của mình nữa. Trước kia, nếu không có cơ hội nói cho mọi người biết điều đó thì anh cảm thấy bất an lắm. Giờ đây anh rất hạnh phúc, chỉ đơn giản làm bất cứ việc gì mình thấy đúng đắn, dù ai có biết hay không cũng chẳng quan trọng.

Làm việc tốt rồi muốn tất cả mọi người đều biết đến việc tốt mình làm là một nỗi khổ tâm thực sự. Nó là sự thể hiện của tâm tham. Động cơ muốn thể hiện các việc tốt của mình cho người khác thấy là tâm tham và sự ngã mạn (kiêu ngạo). Bạn đang nói cho người khác biết là bạn tốt hơn họ. Có thể thầm lặng làm việc tốt mà không có nhu cầu phải nói cho người khác biết, đó là giải thoát. Bạn sẽ được bình an. Chừng nào bạn còn bứt rứt không yên khi người khác không biết việc tốt mình làm, chừng đó bạn vẫn không thể bình an. Ngay cả khi bạn loanh quanh đi nói cho hết người này đến người khác, thì tâm bạn vẫn lo lắng rằng không biết họ có nghĩ mình đang bốc phét hay không.

Vì vậy, vấn đề bạn cần xem xét một cách nghiêm túc ở đây là: Bạn làm việc tốt có phải là vì muốn người khác đánh giá cao về mình hay không? Nếu bạn làm việc tốt để thụ hưởng cái tiếng tốt đó, tâm bạn sẽ phải khổ sở vì điều đó. Chỉ làm việc tốt với một cái tâm tự do và chân thành thì mới mang lại hạnh phúc, sự trưởng thành và trí tuệ.

Làm mọi việc chỉ vì giữ uy tín hay danh tiếng tốt sẽ chẳng bao giờ khiến cho tâm bạn trưởng thành.

Vì vậy, điều vô cùng quan trọng là bạn phải luôn luôn kiểm tra lại thái độ của mình, luôn luôn ý thức về những hy vọng và sự mong đợi của mình khi làm những hành động tốt đó. Những người hành thiền nên suy xét về vấn đề này thật sâu sắc. Bạn làm việc đó với một trái tim giải thoát và rộng mở hay trái tim bạn chỉ là nô lệ cho các hy vọng và mong đợi?

Không có phần nào trong cuộc sống của chúng ta mà không chứa đựng những bài học ấy cả. Chừng nào bạn còn sống, chừng đó vẫn còn có những bài học cần phải học.

Khi chúng ta còn trẻ, có rất nhiều bài học cần học hỏi, và khi về già, cũng vẫn còn vô số bài học nữa. Cuộc sống của chúng ta luôn luôn thay đổi và những hoàn cảnh mới đòi hỏi chúng ta phải có những hiểu biết mới và cách nhìn mới. Những thăng trầm, khó khăn, đau khổ trong cuộc đời (*lokaḍhamma*) tất cả đều là những bài học. Những kinh nghiệm xấu là bài học, mà kinh nghiệm tốt cũng là bài học. Khi bạn còn trẻ, những khó khăn trong cuộc đời là một loại bài học,

khi bạn già đi, chúng là một loại bài học khác.

“Ở chỗ kia” không có gì tốt hơn “ở chỗ này”

Nhiều người luôn có thói quen trì hoãn: “Bây giờ tôi không có thời gian hành thiền, có thể một lúc nào đó trong tương lai, khi có điều kiện thuận lợi, tôi sẽ làm việc đó”. Có lần có người nói với tôi: “Khi làm việc gì đó, tôi muốn làm cho hoàn chỉnh. Vì vậy, tôi sẽ chỉ đi xuất gia làm một nhà sư khi tôi đã xong công việc của mình, nghỉ hưu. Khi đó tôi sẽ vào rừng và cống hiến toàn bộ cuộc đời mình cho việc thực hành. Bây giờ thì không có lý do gì để cố gắng hành thiền cả, bởi vì tôi sẽ không thể thực hành tốt được”.

Tuy nhiên, chẳng có gì đảm bảo là anh ta có thể sống được đến lúc ấy hoặc là có thể sống được lâu nữa sau khi đến tuổi lĩnh lương hưu. Ngay cả khi anh ta sống thọ, cũng sẽ có những lý do để không thể thực hành thiền theo cách mình mong muốn. Những người thực hành hết mình ngay bây giờ, thì khi hoàn cảnh thuận lợi hơn, họ sẽ thực hành còn tốt hơn nữa. Không cố gắng bây giờ mà chỉ nói về nó là một cách để che dấu sự thật rằng người đó thực sự không muốn thực hành.

*Giây phút hiện tại là giây phút quan trọng nhất.
Đừng uống phí hiện tại để hy vọng vô ích cho tương lai.*

Đừng quên: một con chim giữ trong tay đáng giá hơn hai con chim bay trên trời. Chớ tham bát bỏ mâm.

Khi “chỗ kia” đổ biến thành “chỗ này”, bạn sẽ lại thấy một “chỗ kia” khác tốt hơn “chỗ này” nữa.

Con người ta luôn ôm ấp hy vọng về một tương lai tươi sáng hơn. Không biết trân trọng giây phút hiện tại là một thiếu sót lớn của con người. Đừng nghĩ đến một nơi nào đó hay một lúc nào đó ở tương lai, hãy thực hành ngay ở đây và bây giờ! Hãy sống với chánh niệm và tỉnh thức, hãy hành thiền càng nhiều càng tốt, và luôn tìm hiểu tâm mình.

Nếu bạn thực sự hiểu được những gì Đức Phật dạy trong kinh Đại Niệm Xứ (*Mahā-Satipatthāna Sutta*), bạn sẽ không còn chọn lựa một “lúc nào đó” nữa. Bạn sẽ biết rằng không có một nơi chốn hay thời điểm nhất định nào mới là “thích hợp”, bạn có thể thực hành vào bất cứ lúc nào và ở bất cứ nơi nào. Thậm chí bạn có thể tập chánh niệm ngay cả trong lúc nói chuyện, chỉ cần chịu khó thực hành là bạn sẽ làm được.

Sống một cuộc đời có ý nghĩa quan trọng hơn là sống sung sướng, hạnh phúc. Một cuộc đời có ý nghĩa là một cuộc đời tràn đầy mãn nguyện. Sự mãn nguyện hay biết đủ với những gì đang có là một loại hạnh phúc sâu sắc hơn. Những người chỉ phấn đấu tìm kiếm hạnh phúc là những người không có chiều sâu và sẽ sớm phải đối diện với đau khổ. Càng phấn đấu tìm kiếm hạnh phúc, sẽ càng khó có được hạnh phúc và bạn sẽ càng không thể sống trọn vẹn cuộc đời mình một cách tốt đẹp.

Nếu bạn muốn sống cuộc đời mình một cách có ý nghĩa, hãy luôn luôn sống với chánh niệm. Tất cả mọi thứ sẽ trở thành có ý nghĩa nếu bạn sống với chánh niệm, làm việc với chánh niệm và nói với chánh niệm.

Mọi người bên ngoài chỉ là những tấm gương để bạn soi lại mình

Đây là một lời nhắc nhở cho những người sắp bước vào thế giới con người. Trong cuộc sống làm người, bạn sẽ phải gặp gỡ mọi người. Bạn sẽ coi họ là gì? Hãy coi họ như những tấm gương phản chiếu chính mình. Tại sao chúng ta phải soi gương? Bởi vì chúng ta muốn xem mặt mình, hình dáng bên ngoài mình có gì khó coi hay không – để mà lau rửa, chỉnh trang lại cho tốt đẹp.

Khi nhìn thấy lỗi lầm hay khiếm khuyết của người khác, hãy tưởng tượng rằng bạn đang nhìn thấy khuôn mặt của chính mình trong gương.

Những lỗi lầm và khiếm khuyết đó cũng có thể có trong chính bản thân bạn. Nhận ra và sửa chữa chúng là điều lợi ích nhất chúng ta có thể làm cho chính mình. Không thấy được những lỗi lầm của mình và sửa chữa nó mà chỉ đi tìm lỗi của người khác là việc làm vô ích.

Khi nhìn một ai đó, có thể bạn nghĩ: “Hắn ta thật là kiêu căng, ngã mạn”. Hãy tự hỏi mình: “Mình có kiêu căng và ngã mạn như thế không nhỉ?”. Kiêu mạn (māna) là một loại phiền não rất vi tế. Có tài sản hơn người có thể làm cho bạn kiêu ngạo, học nhiều cũng khiến cho bạn kiêu ngạo, và một số người còn cảm thấy kiêu ngạo bởi vì mình chẳng sở hữu gì (tự cho mình là thanh cao). Thậm chí bạn còn kiêu hãnh rằng mình không kiêu căng, ngã mạn như những người khác.

Thậm chí những người hành thiền cũng nghĩ rằng họ cao thượng hơn những người khác và bắt đầu ra vẻ ta đây cao hơn người: “Tôi tu lâu rồi, rất nhiều năm rồi, đã từng tham dự rất nhiều khoá thiền. Tôi là một trong những đệ tử thân cận nhất của thầy...”.

Một số người còn rất kiêu căng ngay cả khi họ chữa bệnh: “Bệnh của tôi không thể chữa bằng thuốc men bình thường. Con trai tôi phải gửi thuốc này từ tận bên Anh về đây, ở đây chẳng kiếm đâu ra được đâu”. Ngay cả bệnh tật và thuốc men cũng có thể trở thành chủ đề để ganh đua, hơn thua với nhau. Bằng cách này hay cách khác, chúng ta cứ luôn phải muốn hơn người. Một số người còn rất tự mãn về những quan điểm và ý kiến của mình: “Tôi chẳng thêm quan tâm đến bất cứ ai. Nói cho mà biết, tôi không dễ bị thuyết phục đâu nhé!”.

Ghi nhớ điều này trong tâm, bạn phải luôn luôn cảnh giác khi tìm lỗi của người, khi bạn thấy họ hành động hay nói năng một cách kiêu ngạo. Hãy tự nhắc nhở mình rằng chính bạn cũng có sự kiêu căng ấy, tự nhắc

mình nhìn kỹ sự kiêu mạn đang có trong mình. Có thái độ đúng đắn như vậy sẽ giúp bạn phát triển và trưởng thành hơn.

Tham cũng là một loại phiền não khác rất dễ nhận ra ở người khác. Tất cả chúng ta, không ngoại trừ một ai, đều có tham theo cách này hay cách khác. Không dễ để hoàn toàn không có chút tham nào trong tâm. Có những loại tham vô cùng vi tế, vi tế đến mức thậm chí bạn không nhận diện được nó là tham nữa. Ngay cả khi chúng ta giúp đỡ người khác, vẫn còn mong muốn đạt được chút lợi ích nào đó cho mình: danh tiếng hay uy tín, địa vị, đặc quyền hay một quyền lực, ảnh hưởng nhất định nào đó.

Muốn người khác nghĩ rằng chúng ta không tham hoặc rất ít tham, hay muốn người khác coi trọng mình, đó cũng là một loại tham.

Tuy nhiên, bạn không nên chỉ đi tìm những tính xấu của người khác. Khi bạn thấy những đức tính tốt trong người khác, bạn nên tự nhủ chính mình rằng trong mình cũng có những đức tính đó – ít nhất cũng có tiềm năng để trở thành như thế. Tất cả chúng ta cần cố gắng để trở nên ngày càng tốt đẹp hơn.

Một điều rất có thể xảy ra là bạn không thể chấp nhận nổi một số cái xấu trong bản thân mình và vì vậy sẽ tìm cách che đậy chúng. Khi nhìn thấy đúng cái xấu ấy ở người khác, bạn sẽ có xu hướng chỉ trích mạnh mẽ. Thực tế bạn sẽ rất hay chỉ trích người khác về chính những cái xấu ấy. Vì vậy, mỗi khi thấy mình hay soi mói, chỉ trích những điểm xấu nào đó của người

khác, bạn cần phải dũng cảm và chân thật tìm hiểu xem có phải mình làm vậy vì chính mình cũng có cái xấu ấy và đang cố gắng che giấu nó hay không.

Nếu bạn thực sự không có ngã mạn hoặc có rất ít, bạn sẽ không dễ dàng tích cực tìm lỗi của người khác khi họ chẳng may đang bị ngã mạn chi phối. Nếu bạn không tham hoặc rất ít tham, bạn cũng không dễ dàng tìm lỗi người khác và mạnh mẽ chỉ trích họ khi họ đang bị tâm tham chiếm hữu. Bạn sẽ nhận ra rằng thực ra họ đang bị tra tấn bởi vì họ không thấy ra được những tâm tham, tâm sân, sự kiêu căng, ngã mạn của chính mình. Bạn sẽ cố gắng tìm một cách thức nhẹ nhàng để chỉ cho họ những gì đang diễn ra để họ có thể tự mình thấy được. Bạn nhất định không nên dùng lời nói chỉ trích họ, hạ thấp họ, làm cho họ xấu hổ hay đổ lỗi cho họ bằng bất cứ cách nào.

Tham, sân, si, ngã mạn,... tất cả chỉ là những hiện tượng tự nhiên. Nếu bạn có thể nhìn chúng như là những động lực không thuộc về cá nhân một ai hết, bạn sẽ không đổ lỗi cho bất cứ người nào khi họ đang phải đau khổ vì nó cả. Điều thực sự quan trọng là bạn phải thấy rõ hay nhận diện ra chúng. Ngã mạn chỉ đơn giản là ngã mạn, không phải cái ngã mạn CỦA ANH TA hay CỦA CÔ TA, và cũng không phải là ngã mạn CỦA BẠN.

Một số người rất hay tự đánh bóng mình trong khi luôn tìm cách hạ thấp người khác, khi thấy người khác giỏi giang hơn hay thành đạt hơn, họ dè bủ: “Mấy người ấy toàn tâm tham thôi, tôi chẳng bao giờ tham lam, làm ngày làm đêm như họ”. Những người

nói như vậy là bởi vì họ không có khả năng làm việc chăm chỉ và không thành đạt. Rất hiếm người nói “không” khi có cơ hội kiếm thêm tiền hay được thăng chức. Nếu có thể được thêm, chẳng ai dại gì mà từ chối. Có một câu tục ngữ, thường mọi người hay dùng để nói đùa nhưng thực ra lại rất chính xác và có ý nghĩa như thế này: “Người không có quyền thì cho rằng mình nhún nhún và dễ tha thứ, kẻ không tiền thì tự nhận mình thanh đạm, giản đơn”.

Một số người sống như thế đấy. Bởi vì không đấu lại người khác, nên họ phải chấp nhận thua cuộc, nhún nhún và nhún nhường. Họ biện hộ cho sự sợ hãi của mình cho rằng đó là đức tính nhún nạy. Bởi vì không thể kiếm cho đủ sống tươm tất, không có tiền bạc, nên họ nói rằng đó là vì mình biết đủ và sống giản dị. Sự thật là bạn chỉ có thể tự nhận mình là người giản dị khi bạn có đủ tiền để tiêu pha, mà vẫn sống đơn giản, không xa hoa, phung phí.

Khi bạn nhìn thấy cái xấu của người khác, hãy cố gắng nhìn lại xem trong mình có thói xấu nào tương tự như thế hay không. Thường là bạn sẽ tìm thấy nó có ở đó. Khi bạn thấy một điều gì tích cực, một đức tính tốt của người khác, bạn cũng kiểm tra lại trong mình xem mình có những đức tính tốt như thế hay không. Nếu có, hãy hoan hỷ về điều đó và cố gắng tăng trưởng nó lên. Nếu chưa có, hãy cố gắng rèn luyện mình để phát triển đức tính ấy trong mình, cố gắng biến nó thành của mình.

Khi bạn yêu hay ghét điều gì đó của người khác, nghĩa là bạn cũng đang yêu hay ghét chính những điều đó trong bản thân

mình.

Khi bạn ghét một ai đó, hãy cố gắng hết sức để tìm hiểu xem tại sao mình lại ghét người ta thế. Bất cứ điều gì khiến bạn ghét họ đến vậy cũng chính là thứ bạn đang có trong mình. Nếu bạn cảm thấy gần gũi với một người nào đó, nếu bạn yêu thương một ai đó, bạn cũng phải nhìn thật kỹ. Tại sao bạn yêu người ấy? Có phải bởi vì cô ấy có thái độ sống tốt và có thể thấy được mặt tốt của mọi người hay không? Có phải bạn thích cô ấy bởi vì cô ấy không bao giờ ngồi lê đôi mách hay nói xấu người khác, hay bởi vì mỗi khi giúp đỡ người khác, cô ấy luôn làm với động cơ trong sạch? Trong bạn có tất cả những đức tính ấy không? Bạn có thiện ý chân thành muốn giúp đỡ người khác và cố gắng có cái nhìn đúng đắn về mọi thứ hay không? Bạn có đối xử với mọi người một cách chân thật và tôn trọng, không coi thường ai, không cảm thấy mình cao hơn họ hay không? Bạn nên cố gắng để phát triển những đức tính tốt ấy trong chính bản thân mình.

Bạn muốn tạo nên cuộc đời mình như thế nào là tùy thuộc vào chính bạn

Đừng bao giờ đổ lỗi cho người khác khi mọi việc trở nên tồi tệ với bạn. Hãy tự chịu trách nhiệm về hành động của chính mình và chấp nhận cả kết quả tốt cũng như kết quả xấu từ hành động mình đã làm.

Bạn có tất cả mọi công cụ và mọi nguồn lực mình cần. Sử dụng chúng như thế nào là tùy thuộc vào bạn. Sự lựa chọn là của bạn.

Có nhiều người sinh ra trong gia đình nghèo khổ hoặc phải ở trong những hoàn cảnh khó khăn, nhưng đã trở nên rất thành đạt và giàu có. Tôi có hai người đệ tử, bố mẹ họ mất từ khi còn nhỏ. Hai anh em được một ông chú nuôi, nhưng rồi cũng không sống được ở nhà chú và phải vào sống nhờ trong chùa. Một người sau đó trở thành giáo sư toán học và đang dạy ở một trường đại học ở nước ngoài, người kia đã trở thành một doanh nhân thành đạt và giàu có. Không người nào kiêu căng, tự mãn. Họ cũng chẳng xấu hổ về quá khứ nghèo khổ của mình. Họ nói: “Chúng tôi đã học

hỏi được rất nhiều khi lớn lên trong chùa và hộ độ chư tăng”.

Một người nữa mà tôi biết vốn sinh ra trong một gia đình giàu có và có địa vị cao, nhưng sau đó thì cha mẹ mất. Họ chưa bao giờ biết tự lo cho thân mình, họ được nuôi dưỡng, chiều chuộng một cách quá đáng. Họ phung phí thời gian tán gẫu, tiêu tiền hoang phí và cuối cùng bây giờ trở nên nghèo kiệt xác, cuộc sống vô cùng khổ. khổ.

Người Miến Điện có câu tục ngữ rằng: “Không hay làm hay làm thì chớ đổ lỗi rằng vì ai mà mình nghèo khó”. Bạn cần phải hiểu rằng, nếu không cố gắng làm lụng, thì sẽ chẳng có cái gì tốt đẹp đến với mình cả đâu. Tuy nhiên, bạn không cần phải ganh đua với người khác. Một số người học hành giỏi giang, một số người phát đạt trong kinh doanh, một số người khác thì bưng nỡ trong tu tập. Tất cả chúng ta phải tìm ra cách riêng của mình để làm cho cuộc sống có ý nghĩa và khiến cho cuộc sống làm người của mình có giá trị.

Các trả lời nằm ở bên trong mình

Câu trả lời cho các câu hỏi của cuộc đời bạn ở bên trong bạn.

Không cần thiết phải nhìn ra bên ngoài! Đây là một câu nói rất có ý nghĩa. Bạn cần phải suy nghĩ thật sâu sắc để hiểu được ý nghĩa của nó.

Tôi biết một vị thầy rất già, người đã dành rất nhiều năm nghiên cứu kinh điển và thực hành thiền. Ngài có rất nhiều đệ tử, cả đệ tử cư sỹ lẫn đệ tử xuất gia, nam và nữ. Hàng ngày, họ thường đến hỏi Ngài rất nhiều câu hỏi. Ngài có trái tim vô cùng nhân hậu và rất nhiều tâm từ. Ngài cố gắng trả lời tất cả các câu hỏi của họ. Rất nhiều người đến xin Ngài lời khuyên về đủ mọi việc: sức khỏe, các quan hệ xã hội, tôn giáo,...

Tuy nhiên, một ngày Ngài nói với họ rằng: “Hãy thực hành thiền chánh niệm (*satipathāna*) liên tục cả ngày, từ khi thức dậy cho đến lúc đi ngủ. Hãy giữ chánh niệm liên tục trong mọi lúc. Khi chánh niệm của bạn tốt, bạn sẽ tự tìm được câu trả lời tất cả mọi vấn đề của mình”. Một câu trả lời đơn giản, nhưng thật sâu sắc và có ảnh hưởng sâu rộng.

Nhiều người chúng ta có rất nhiều câu hỏi để hỏi. Đôi lúc chúng ta có người để hỏi và được trả lời, nhưng

có những lúc chẳng ai có thể trả lời cho mình được. Hỏi người khác và được trả lời thì tốt, nhưng nó sẽ không tác động đến tâm mình một cách sâu sắc. Nếu bạn tự hỏi mình, và giữ câu hỏi đó với chánh niệm, trong lúc hành thiền câu trả lời sớm muộn gì cũng bắt ngờ xuất hiện trong tâm. Việc tự tìm được câu trả lời như thế sẽ có tác động rất sâu sắc. Những câu trả lời đó có thể làm thay đổi cuộc đời một con người.

Khi hành thiền, chúng ta đạt được những tuệ giác sâu sắc và những hiểu biết về cuộc đời. Chúng ta cũng đạt được những hiểu biết thâm sâu về chính bản thân việc hành thiền nữa. Chỉ cần thực sự cố gắng thực hành. Khi bạn thành thực trong thiền, nhiều sự thật về bản chất của mọi việc sẽ “xuất hiện” trong tâm bạn. Hãy tận dụng những tiềm năng sẵn có trong mình (các Ba la mật) mà bạn đã rèn luyện qua bao nhiêu kiếp sống. Chúng vẫn nằm yên ở đó. Khi hành thiền, tâm chúng ta bình an và sáng suốt, chúng ta thấy và hiểu rõ hơn quy luật nhân quả của tự nhiên. Những việc mà mình không hiểu bỗng trở nên rất rõ ràng. Tôi thường rất hài lòng mỗi khi thấy một trong các đệ tử của mình đạt được những hiểu biết đó.

Bản thân tôi cũng trải qua một quá trình y hệt như thế. Lúc đầu có rất nhiều điều tôi muốn biết và tôi có rất nhiều câu hỏi. Bởi vì lúc đó tôi chẳng biết ai để mà hỏi nên tôi bắt đầu tự tìm hiểu. Tôi bắt đầu hành thiền về những điều mình muốn biết và một số câu trả lời đã xuất hiện trong tâm. Điều đó khiến tôi rất vui và nó khích lệ tôi đi tiếp. Thật vô cùng thú vị khi hiểu được rằng Pháp chính là cuộc sống. Nó mang lại cho tôi thật nhiều đức tin trong việc thực hành, và cũng khiến

tôi tự tin hơn nhiều.

Khi tâm trong sáng, sáng suốt và bình an do kết quả của thiền, những hiểu biết xuất hiện luôn luôn là thiện lành. Nó sẽ là những hiểu biết đúng đắn, mang đến điều thiện. Bạn không thể sai lầm.

Khi gặp khó khăn, trước hết bạn hãy suy xét xem có thể vận dụng Pháp vào hoàn cảnh này như thế nào. Cố gắng làm dịu tâm mình và làm cho tâm vững mạnh, kiên định. Đối với một thiền sinh có kinh nghiệm, thực hành thiền đều đặn mỗi ngày thì điều này không khó. Chỉ cần thực hành chánh niệm trên hơi thở vào ra, tâm sẽ trở nên tĩnh lặng và sáng suốt. Khi tâm đã tĩnh lặng và sáng suốt, hãy tự hỏi mình việc tốt nhất cần làm bây giờ là gì. Câu trả lời bạn có trong hoàn cảnh đó sẽ là hợp lý nhất và khách quan nhất. Sẽ rất sai lầm khi quyết định trong lúc tâm còn tham và sân rất mạnh. Khi tâm ngã mạn, kiêu căng, ghen tỵ hay buồn xỉn, đừng bao giờ quyết định làm bất cứ việc gì. Bất cứ việc gì bạn quyết định cũng sẽ là sai lầm.

Khi tâm còn tham, sân, ngã mạn, kiêu căng, ghen tỵ, buồn xỉn,... chỉ cần quan sát nó một cách thành thật và dũng cảm. Khi chúng qua đi, khi tâm đã trong sạch trở lại, lúc ấy mới nên quyết định. Bạn sẽ không thể sai lầm.

Tất cả những gì bạn cần làm chỉ là quan sát, lắng nghe và tin tưởng.

Tin tưởng trí tuệ, tin tưởng chính bản thân bạn. Bạn

có khả năng hiểu Pháp một cách sâu sắc. Nếu ngày hôm nay bạn biết hơn ngày hôm qua một chút, thì mọi việc sẽ dần dần tiến triển. Hãy tin tưởng vào tiến trình này, tin tưởng rằng tất cả những gì bạn cần chỉ là chánh niệm mạnh mẽ và liên tục.

Rồi bạn sẽ quên những điều này

Hãy tưởng tượng xem nếu bạn quên những điều này thì sẽ là một sự mất mát lớn dường nào. Lúc đầu, bạn được người ta nói cho tất cả những điều cần biết cho một chuyến đi thành công, nhưng sau đó bạn quên hết những thông tin ấy. Vậy thì điều gì sẽ diễn ra? Bạn sẽ gặp rắc rối lớn. Rất nhiều người đã quên không tự hỏi mình câu hỏi: “Tại sao tôi sinh ra trong kiếp con người này?”. Chính vì vậy họ gặp rắc rối. Họ cố gắng tìm kiếm những thú vui phù phiếm từ việc giải trí và sở hữu tài sản vật chất. Rồi họ chết đi mà chẳng học được bài học nào hết.

Một số người chỉ già đi mà chẳng trưởng thành. Họ không trở thành những con người trưởng thành. Họ ngày càng già đi, nhưng trí tuệ thì không hề tăng trưởng. Đó là một tổn thất cực kỳ lớn. Chúng ta chỉ sống xứng đáng với kiếp sống làm người khi mỗi ngày trôi qua, chúng ta phát triển thêm được một chút ít trí tuệ.

Người ta thường nói rằng rất nhanh rồi chúng ta sẽ sớm quên hết những lời khuyên ấy. Vậy chúng ta phải làm gì để không quên bây giờ? Chúng ta phải thường xuyên tự nhắc nhở mình. Đức Phật và những con người trí tuệ, giới đức vẫn thường xuyên nhắc nhở

chúng ta. Tất cả đều nhắc chúng ta rằng: “Đừng quên”.

Một số người kể với tôi rằng họ nhớ được kiếp trước của mình. Họ nói vào lúc hấp hối, họ nhớ lại tất cả những điều quan trọng mà họ đã không làm được trong cuộc đời. Họ cảm thấy vô cùng hối tiếc và quyết tâm sẽ làm những việc tốt, việc thiện nếu họ được sinh lại làm người lần nữa. Vì vậy, ngay trước lúc chết, họ tâm niệm mục đích cao cả và lý tưởng đó trong tâm mình.

Bản thân tôi cũng đã từng ở ngay bên cạnh cái chết một lần. Tôi thực sự tự hỏi xem có đúng là mình đang chết hay không khi nghe mọi người nói với nhau là tôi đã ngất đi rồi. Tôi vẫn biết mọi thứ, nhưng không thể nói được. Thế rồi, tôi nghe tâm mình nói: “Mình không bất tỉnh, mình vẫn đang biết”.

Vào lúc đó, tôi nhớ lại rất nhiều chi tiết, cách mình đã sống cuộc đời mình ra sao, về tất cả những việc tôi đã làm và cách mình làm những việc ấy. Có một số việc làm tôi cảm thấy vui và hạnh phúc, một số việc khác lại khiến tôi cảm thấy buồn. Tôi nhận ra tôi đã thất vọng và đau khổ rất nhiều vì những việc rất nhỏ nhặt và không quan trọng. Đôi khi chỉ vì một việc nhỏ mà tôi cũng giận đến nỗi không thèm nói chuyện với người ta. Khi nghĩ lại, tôi nhận thấy thật ra chúng chẳng có gì là quan trọng hết.

Tôi nhớ lại một cuộc cãi nhau mà sau sự việc đó tôi không bao giờ nhìn mặt hay nói chuyện với người ấy nữa. Tôi không biết rằng khi ấy người tôi giận kia đã

chết rồi. Lúc đó bản thân tôi cũng đang hấp hối. Tôi muốn nói chuyện với người ấy về vụ cãi nhau kia để đỡ hiểu lầm nhau. Tôi muốn nói để chúng tôi có thể hiểu và tha thứ cho nhau. Tôi muốn cả hai người đều vui vẻ trở lại với nhau.

Tôi tự hứa với chính mình là nếu không chết, nhất định tôi sẽ không bao giờ làm bất cứ điều gì chỉ để gây ấn tượng với người khác nữa. Tôi nhận ra rằng hầu hết những việc tôi đã làm chỉ là để nhằm đạt được vị thế và tiếng tăm, và chẳng có việc nào trong đó đem lại cho tôi được sự mãn nguyện thực sự.

Giờ đây tất cả những vị thế và tiếng tăm đó đi đâu hết cả rồi khi tôi đang đến bên cái chết? Bây giờ thì có ai nghĩ tốt về tôi? Tôi chỉ đang hấp hối, một mình trong bệnh viện. Bác sỹ không thể làm gì được cho tôi nữa. Những người vẫn thường kính trọng tôi đó đã đi đâu hết cả rồi? Việc họ vẫn thường cung kính, ngưỡng mộ tôi giờ đây chẳng có ý nghĩa gì nữa cả. Cái hữu ích đối với tôi bây giờ là gì? Chẳng có gì là có ích hết. Bây giờ tôi có thể nương tựa vào cái gì đây? Tôi cảm thấy vô cùng mệt mỏi, trong người tôi chỉ còn lại một chút hơi tàn. Để hít một hơi thở thôi cũng cần cả một sự cố gắng. Đầu óc tôi choáng váng, xây xẩm.

Vào lúc đó, tôi nhớ lại sự thực hành của mình, tôi nhớ đến Pháp. Nếu tôi phải chết bây giờ, thì tôi cũng chẳng thể làm gì được nữa. Tôi quyết định chấp nhận hoàn cảnh của mình và dành sức thực hành thiền. Tôi quyết định rằng nếu được sinh lại làm người, tôi chỉ muốn một cuộc đời mà tôi có thể thực hành thiền – và khi đó tôi sẽ thực hành hết mình. Đó là ước nguyện

duy nhất của tôi. Thật may mắn, khi tôi thực hành thiền, sự đau đớn, kiệt quệ tột cùng đó giảm dần và mất hẳn, và tôi ngủ thiếp đi. Khi tỉnh lại, tâm tôi cảm thấy hoàn toàn sáng suốt và tỉnh táo.

Sau đó mọi người nói rằng tôi đã hôn mê, nhưng đối với tôi, tôi chỉ cảm thấy mình rơi vào một giấc ngủ rất bình yên. Khi tỉnh lại, tôi cảm thấy rất hạnh phúc. Bác sỹ thấy tình trạng của tôi khá hơn thì tiêm cho tôi một liều thuốc. Họ tiêm thẳng vào bắp thịt bởi vì sợ rằng tôi yếu quá không thể tiêm ven, nếu tiêm ven có thể bị sốc và chết ngay. Tình hình lúc ấy tệ đến thế đấy.

Mọi người thường chỉ có cái cảm giác động tâm ấy (*samvega*) khi họ ở bên cạnh cái chết, khi đã quá muộn, khi không còn có thể làm gì được nữa. Đừng đợi cho đến tận lúc đó mới động tâm, hãy động ngay từ bây giờ. Hãy bắt đầu làm công việc cần làm ngay từ bây giờ!

Mục đích của kiếp sống làm người là để có được trí tuệ.

Tinh túy của cuộc đời là trí tuệ.

Loại trí tuệ quan trọng bậc nhất là trí tuệ giải thoát.

Nếu không có được trí tuệ, thì khi ở bên cạnh cái chết chúng ta còn lại được gì? Tất cả những gì chúng ta có được sẽ mất hết. Những thứ ấy chẳng thể thay đổi được gì cả. Bạn không thể mang bất cứ cái gì đi theo. Bạn không thể mang đi theo mình dù chỉ là một cái tâm.

Chính vì vậy bạn cần phải thực hành ngay bây giờ, khi bạn vẫn còn thời gian để làm điều đó. Đừng để

một chút thời gian nào của bạn trôi qua uổng phí. Thậm chí ngay cả khi sống một cuộc sống bận rộn mưu sinh, lúc này lúc khác bạn vẫn có thể dành ra được năm phút để hành thiền. Nếu bạn thu xếp được 10 phút rảnh rỗi, hãy thực hành thiền trong 10 phút. Mười lần hành thiền, mỗi lần 5 phút, hay năm lần thiền, mỗi lần 10 phút, đều cộng thêm cho bạn rất nhiều. Một khi bạn đã thực hành thiền một cách đều đặn, thường xuyên, bạn sẽ luôn luôn dành ra được thời gian để hành thiền.

Nhiều người đệ tử của tôi đã hiểu được điều này bằng kinh nghiệm của chính bản thân họ. Trước kia họ thường than vãn rằng họ không có thời gian để hành thiền. Nhưng kể từ khi họ tập được thói quen hành thiền mỗi khi có chút thời gian rỗi, dù ngắn ngủi đến đâu, thì họ phát hiện ra rằng họ luôn có thời gian để hành thiền. Họ dừng lại không làm những việc không quan trọng nữa. Họ không đọc sách báo chỉ để giết thời gian nữa. Một số người còn không nghe đài hay xem TV, video nữa. Họ thấy rằng khi họ giảm bớt hay từ bỏ hẳn tất cả những việc ấy, họ dễ dàng có được hai hay ba tiếng mỗi ngày để hành thiền. Họ cũng cố gắng giữ chánh niệm khi đi bộ, khi đi lại, làm việc,... Tại sao bạn không thử thực hành như thế xem? Tại sao bạn không thử tiết kiệm và dành ra cho mình càng nhiều thời gian càng tốt như thế?

Chúng ta ăn để sống, chứ không phải sống để ăn. Làm ăn kiếm sống để đáp ứng những nhu cầu của cái thân. Con người chúng ta không thể tránh được điều ấy, chúng ta phải làm việc. Tuy nhiên, mục đích của cuộc sống con người là phát triển trí tuệ tâm linh. Hãy cố

gắng đạt được trí tuệ ấy.

Tiểu sử Thiền sư Sayadaw U Jotika



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

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