

Thiền sư Sayadaw U Jotika
Dịch Việt: Việt Hùng

“LẤY TÂM MÌNH LÀM BẠN CỦA CHÍNH MÌNH”



Bài pháp

“Lấy tâm mình làm bạn của chính mình”

Thiền sư Sayadaw U Jotika
Việt Hùng *địch*

Bài thu âm

Bài thu âm được chia sẻ miễn phí tại đường dẫn bên dưới: <https://viethungnguyen.com/2023/12/03/bai-phap-lay-tam-minh-lam-ban-cua-chinh-minh/>

Thiết kế bìa: **Việt Hùng**
V. 01.02

Lời người dịch

Bài pháp này được dạy bởi thiền sư Sayadaw U Jotika tại Úc vào ngày 16/03/1997. Bài gốc tiếng Anh được đăng ở bài ["I make my mind my friend"](#). Đây là bài pháp có cảm hứng một từ bài thơ samurai khuyết danh cổ xưa được lưu truyền từ thế kỷ thứ 14. Bài thơ đặc biệt này chứa đựng nhiều tầng lớp ý nghĩa thâm sâu rất phù hợp với pháp và Ngài U Jotika rất tâm đắc. Bài thơ này được diễn giải đầy đủ hơn trong cuốn [Ngôi nhà chánh niệm](#). Trong bài dịch ở đây, tôi sử dụng lại phần dịch Việt bài thơ, như đã được dịch trong cuốn Ngôi nhà chánh niệm. Các bạn có thể tham khảo thêm ở đó. Tựa đề bài pháp này trong tiếng Anh là "I make my mind my friend" là một câu thơ được trích ra từ bài thơ. Trong bài pháp này, Ngài U Jotika chỉ điểm qua một vài câu thơ trong bài thơ cùng với các lời dạy quý báu khác. Đây là những kiến thức vô giá cũng như là nguồn sách tấn đầy cảm hứng của Ngài thiền sư đến tất cả những ai đang đi theo pháp hành Tứ Niệm Xứ, hành thiền chánh niệm.

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

Cầu mong mọi chánh niệm, sức khỏe và bình an đến

với tất cả mọi người.

Việt Hùng

Bài pháp: "Lấy tâm mình làm bạn của chính mình"

Hôm nay, tôi sẽ đọc cho các bạn nghe một bài thơ hay. Bài thơ này như là một viên ngọc quý. Tôi rất yêu thơ. Tôi sưu tầm các bài thơ về pháp, những bài thơ hay giống như sưu tập những viên ngọc quý vậy. Các bài thơ đó rất hay và chúng có ý nghĩa rất sâu sắc. Càng đọc đi đọc lại các bài thơ này, bạn lại càng có thêm các tư tưởng mới, và bạn lại càng làm theo những gì được chuyển tải trong ý thơ. Đây là một ý rất quan trọng, làm theo những gì được chuyển tải trong bài thơ, sống với nó. Hãy khắc sâu ý này vào tâm của bạn: Sống với nó, làm theo những gì được chuyển tải trong ý thơ. Bạn càng trải nghiệm ý tứ của bài thơ, ý nghĩa của nó lại càng trở nên sâu sắc hơn. Ở một khía cạnh nào đó, tôi cho rằng, cuộc đời của tôi là một bài thơ. Đôi lúc, tôi thực sự cảm thấy điều đó. Cuộc đời của tôi là một bài thơ. Tại sao lại như vậy? Bởi vì trong một bài thơ mọi thứ đều ăn khớp với nhau. Mọi thứ đều là cần thiết, từng chữ một trong bài thơ. Bạn không thể bỏ đi bất cứ một từ nào mà vẫn giữ được sự hoàn chỉnh của bài thơ. Bởi vì mỗi từ

đều có vị trí, ý nghĩa và mối liên hệ của nó đối với phần còn lại của bài thơ. Nó đã được làm cho cô đọng đến mức bạn không thể thêm vào bất cứ thứ gì nữa. Bạn cũng không thể lấy ra được bất cứ một từ ngữ nào. Nó giống như những lời dạy của Đức Phật, quá hoàn chỉnh đến nỗi bạn không thể thêm một điều gì vào được nữa và cũng không thể bỏ bớt đi bất cứ điều gì, mà không làm thay đổi ý nghĩa của nó. Nó vừa đủ. Mọi câu chữ và từ ngữ đều ăn khớp với nhau. Và đôi khi tôi cảm nhận được rằng, cả cuộc đời của mình cứ như là một bài thơ. Trước đây, khi chưa hiểu và cảm nhận được như vậy, tôi đã cho rằng, có biết bao nhiêu điều xảy ra trong cuộc đời của mình thật là vô nghĩa, vô ích. Tôi thất vọng hết lần này đến lần khác. Và rất nhiều lần, tôi nghĩ rằng, mọi thứ sẽ thật tốt nếu điều này đã không xảy ra trong cuộc đời của tôi. Mọi thứ sẽ tốt đẹp hơn, nếu mọi chuyện đã xảy ra khác đi. Khi tôi còn nhỏ, tôi nghĩ rằng sẽ thật tốt hơn, nếu cha mẹ tôi là những người cha, người mẹ tốt hơn, nếu giáo viên của tôi là những giáo viên giỏi hơn. Họ đã không đủ tốt. Họ quá thiếu sót... Vì vậy, có quá nhiều thất vọng trong cuộc đời của tôi.

Tuy nhiên, sau khi tôi bắt đầu thực hành chánh niệm và ngày càng chánh niệm hơn, dần dần tôi thấy ra được mọi việc một cách rõ ràng, việc này đã dẫn đến việc kia như thế nào. Tôi nhận ra rằng, nếu việc nọ, điều kia đã không xảy ra trong cuộc đời của mình thì tôi cũng đã không có mặt ở đây vào ngày hôm nay. Một việc này sẽ dẫn đến một việc khác, mọi thứ xảy

đều ra như vậy. Mọi kinh nghiệm đau đớn, khó khăn, mọi thất vọng, cũng như mọi niềm hạnh phúc, thỏa mãn đều ăn khớp, hoà quyện vào nhau trong cuộc sống của chúng ta. Một việc này sẽ dẫn đến một việc khác. Cũng giống như trong một bài thơ, nếu một điều gì đó trong cuộc sống của tôi đã không xảy ra như nó đã xảy ra thì tôi cũng sẽ không có mặt ở đây vào ngày hôm nay. Vì vậy, xem cả cuộc đời của mình như một bài thơ mang một ý nghĩa rất sâu sắc. Chỉ khi bạn nhìn thấy được ý nghĩa đó, thì bạn mới thấy rằng làm sao mọi việc trong cuộc đời mình lại ăn khớp với nhau đến vậy. Mọi thứ trên đời này đều có một ý nghĩa ẩn giấu đằng sau nó. Tuy nhiên, chúng ta lại chỉ nhìn mọi việc một cách hời hợt. Do đó, chúng ta không thể thấy được ý nghĩa sâu xa hơn được ẩn giấu ở đằng sau. Đó là lý do tại sao chúng ta cảm thấy rất thất vọng, vỡ mộng và bất hạnh.

Tôi đã đọc bài thơ này từ rất lâu, trong một cuốn sách. Và tôi lại bắt gặp cuốn sách đó trong thư viện ở đây. Tôi đã ghi chú lại bài thơ vào ngày hôm qua. Cuốn sách đó có tên là “Insight Meditation” của tác giả Joseph Goldstein. Tôi đã gặp ông ấy ở Barre, Massachusetts, khi tôi đến đó sống khoảng hai tháng. Bài thơ này không có tựa đề. Và trong cuốn sách đó thậm chí cũng không đề cập đến tên tác giả của bài thơ. Nhưng nó có nguồn gốc từ Nhật Bản. Ý tứ trong bài thơ này rất sâu sắc, uyên thâm và rất, rất ý nghĩa.

Và một điều quan trọng nữa là ý nghĩa không chỉ nằm

trong các câu chữ. Như các bạn đã biết, tôi đọc rất nhiều. Sau khi đọc xong một bài thơ, tôi sẽ cất nó đi. Rồi mười năm sau, khi đọc lại cùng một bài thơ đó, tôi nhận ra rằng ý nghĩa của bài thơ đã thay đổi. Mặc dù câu chữ vẫn giống y hệt như cũ, nhưng cách tôi hiểu về ý nghĩa chứa đựng trong bài thơ đã thay đổi rất, rất nhiều. Vậy thì sự thay đổi đó đến từ đâu? Nó đến từ sự hiểu biết của chính tôi về cuộc đời mà tôi đã trải qua, từ việc học tập, từ việc đọc sách, từ các nghiên cứu của tôi. Như vậy, độ sâu ý nghĩa của bài thơ sẽ phụ thuộc vào bạn. Việc bạn hiểu bài thơ sâu sắc đến mức nào là tùy thuộc vào bạn. Do đó, một bài thơ cần phải được đọc đi đọc lại nhiều lần. Những lời dạy của Đức Phật cũng giống như vậy, như một bài thơ, đặc biệt là những bài kệ (*gathā*) trong tiếng Pāli. Chúng là những bài thơ. Bạn biết từ *gathā* trong tiếng Pāli nghĩa là gì không? *Gathā* có nghĩa rất gần với từ *gīta*. Và *gīta* có nghĩa là bài hát. Đó là một bài hát. Vì vậy, bạn có thể hát nó. Các bài kệ bao gồm những thanh âm dài ngắn khác nhau và chúng rất cân bằng. Bạn có thể hát nó như một bài hát. Rất rất tuyệt vời. Tôi thích các câu kệ Pāli *gathā*. Tôi đã thuộc lòng rất nhiều câu kệ *gathā* tiếng Pāli, hầu hết là trong Kinh Pháp Cú.

Và đây là một câu kệ mà có lẽ bạn đã đọc được nó trong bản dịch tiếng Anh. Một số bạn thậm chí còn có thể nhớ được cả câu kệ trong tiếng Pāli. “*Appamādo amatam paḍam*”. Bạn đã nghe qua câu kệ này chưa? Vâng. *Appamādo* có nghĩa là chánh niệm, tỉnh giác. *Amatam* có nghĩa là bất tử hay giải thoát, Niết-bàn.

Paḍaṃ có nghĩa là nguyên nhân. Chánh niệm, sự chú ý, tỉnh giác là nguyên nhân dẫn đến giải thoát, bất tử. Hãy nhìn thật sâu vào ý nghĩa của câu kệ này. Khi bạn càng chánh niệm hơn, bạn sẽ càng hiểu về nó hơn. Để có thể hiểu được câu kệ ngắn gọn này, bạn sẽ cần phải thực hành chánh niệm rất nhiều. Chỉ suy nghĩ, chỉ đọc thôi thì không đủ. Sẽ cần thực hành thật nhiều mới có thể hiểu được ý nghĩa của câu kệ này. Cái hiểu phải xuất phát từ sự thực hành chánh niệm của bạn, từ cuộc sống của bạn. Chánh niệm, tỉnh giác, sự hiện diện của tâm, chúng đều có ý nghĩa rất giống nhau, trái ngược với phóng dật, bất cẩn, không chú ý, thất niệm. Chánh niệm là nguyên nhân mạnh mẽ nhất dẫn đến Niết-bàn. Dĩ nhiên là còn có rất nhiều nhân tố khác cần thiết cho việc thành tựu Niết-bàn nữa, nhưng chánh niệm là nhân tố chính. Do đó, nếu không thực hành chánh niệm thì không thể thành tựu được giải thoát. Nếu chúng ta thất niệm thì không có hy vọng được giải thoát, không có hy vọng có được sự khôn ngoan, không có hy vọng nhìn thấy được mọi thứ một cách rõ ràng.

Kế tiếp là: “*Pamādo maccuno paḍaṃ.*” Sự phóng dật, thiếu chú ý, thất niệm, thiếu hiểu biết là nguyên nhân của cái chết. Và “*Appamatta na miyaanti.*” Những ai không thất niệm, nghĩa là có chánh niệm sẽ không chết. “*Na miyaanti*” có nghĩa là “không chết”. Điều đó nghĩa là gì? Bạn không còn phải chết đi chết lại nhiều lần, lặp lại trong vòng sinh tử luân hồi. Và “*Ye pammatta yattha mata*”. Đây là điểm quan trọng nhất.

Những ai thất niệm, phóng dật, không chánh niệm, họ giống như đã chết, như người đã chết. Như vậy, khi bạn càng chánh niệm hơn, thì bạn sẽ cảm thấy càng tràn đầy sức sống hơn. Bạn không chỉ đang tồn tại. Có một từ khác mà tôi nghĩ là phù hợp hơn để mô tả. Hầu hết mọi người chỉ sống thực vật chứ không thực sự sống. Họ chỉ đang đi ngang qua cuộc sống này. Họ thực sự không có định hướng (cho cuộc đời của họ). Họ không biết mình đang làm gì, chỉ làm những gì mà người khác đang làm. Do đó, người phóng dật, không có chánh niệm thì giống như là đã chết. Họ như đã chết rồi. Ngược lại, khi bạn thực hành chánh niệm, khi bạn càng trở nên chánh niệm hơn trong suốt cả ngày, bạn sẽ càng cảm thấy tràn đầy sức sống và càng thấy cuộc sống của mình có ý nghĩa hơn. Bạn sẽ ngày càng cảm nhận được sâu sắc hơn về cuộc sống. Tương tự như khi bạn uống thuốc an thần, hoặc thuốc ngủ, nó sẽ khiến cho bạn trở nên yên tĩnh, dịu nhẹ lại, nhưng bạn lại không được tỉnh giấc. Trong khi tỉnh giấc và chánh niệm mới là nhân tố chính yếu để trở nên trí tuệ.

Tôi nghiên cứu về pháp và tôi cũng dạy Vi Diệu Pháp cho một số người. Thậm chí, trước khi đến đây, tôi cũng đã nghĩ đến việc dạy một khóa ngắn về Vi Diệu Pháp. Nhưng lần này thì không có thời gian cho việc đó. Có lẽ là lần sau. Vi Diệu Pháp rất sâu sắc và ý nghĩa. Bạn không thể hiểu hết được mọi thứ (được dạy trong Vi Diệu Pháp). Nhưng có một vài điều rất sâu sắc và ý nghĩa trong Vi Diệu Pháp mà hầu hết mọi

người đều có thể hiểu và áp dụng được. Áp dụng được mới là điều quan trọng nhất. Khi dạy Vi Diệu Pháp, tôi dùng một biểu đồ rất lớn. Nó dài khoảng 1m8 và rộng khoảng 90cm, một biểu đồ lớn. Và tôi đưa tất cả 121 tâm vương và 52 tâm sở (vào biểu đồ), từ trên xuống dưới, tất cả 121 tâm. Và với mỗi một tâm vương trên biểu đồ, tôi vẽ một vòng tròn ghi chú các loại tâm sở nào đi kèm với tâm vương tương ứng. Như vậy, bạn thực sự có thể nhìn thấy mọi thứ trên biểu đồ. Tâm vương này có những tâm sở này. Và bạn cũng có thể thấy sự khác biệt của các tâm vương. Trong một tâm vương, một số tâm sở vắng mặt trong khi một số tâm sở khác lại có mặt. Đó là điều khiến chúng khác biệt với nhau. Điều đó rất, rất thú vị và sâu sắc. Tôi tin rằng bạn sẽ thực sự say mê nó.

Và một điểm rất quan trọng là, khi bạn nhìn vào nhân tố chánh niệm – *sati*, bạn sẽ thấy rằng khi *sati* – chánh niệm vắng mặt thì trí tuệ cũng vắng mặt. Không có người trí nào lại không có chánh niệm. Hoặc không có tâm nào không có chánh niệm, mà lại có trí tuệ. Điều đó là không thể. Như vậy, đây là một điểm rất sâu sắc chúng ta cần hiểu: Để có trí tuệ bạn cần có chánh niệm. Đó là lý do tại sao câu kệ “*Appamādo amatam padam*” (không phóng dật dẫn đến bờ bất tử) này rất sâu sắc và ý nghĩa. Như vậy, chúng ta có thể chỉ đang thu thập thật nhiều kiến thức mà thôi, chứ không thực sự là “thu thập” được trí tuệ. Tôi biết rất nhiều người không được học hành gì nhiều, nhưng họ lại rất trí tuệ. Vì vậy, trí tuệ và có học hành (nghĩa là có bằng

đại học) không phải là tương đương.

Đó chỉ là phần giới thiệu về Vi Diệu Pháp. Bây giờ, tôi sẽ thực sự đọc cho các bạn nghe bài thơ. Lưu ý rằng, cho dù bất kể ý nghĩa nào mà tôi có thể nghĩ ra để bình luận về bài thơ này thì cũng là không trọn vẹn. Tôi không biết tác giả muốn nói gì. Nhưng khi càng đọc bài thơ và càng ngẫm nghĩ về các câu chữ, thì trong đầu của tôi ngày càng có nhiều tư tưởng và ý nghĩa hiện lên. Nhưng hôm nay thì tôi không nghĩ là mình có thể nhớ và tập hợp lại được hết tất cả những tư tưởng đó. Hôm nay, tôi sẽ chỉ chia sẻ một số cách diễn giải và một vài bình luận của tôi về bài thơ mà thôi. Bài thơ này rất súc tích, ít từ. Nó sử dụng phép ẩn dụ. Sự tuyệt vời của thơ nằm ở chỗ đó – các phép so sánh ẩn dụ. Và sự ẩn dụ lại mang nhiều tầng lớp ý nghĩa. Do đó, càng đọc thì lại càng có thêm nhiều tư tưởng xuất hiện trong đầu bạn.

Dòng đầu tiên là: “Thân tôi chẳng có mẹ cha”. Không thể nào như thế được. Tác giả đang muốn nói điều gì ở đây nhỉ? Tôi không có cha mẹ. Tất cả chúng ta đều có cha mẹ. Mặc dù một đôi người trong chúng ta có thể không biết được cha mẹ của mình là ai, nhưng chúng ta vẫn có thể chắc chắn rằng, chúng ta có cha mẹ. Bởi vì, nếu không có cha mẹ thì chúng ta sẽ chẳng thể nào được sinh ra đời. Nhưng nhà thơ này lại phát biểu như vậy, ông ấy đang muốn nói điều gì ở đây? Tôi không có cha mẹ. Và ông ấy nói tiếp: “Đất trời tôi nhận mẹ cha sinh thành”. Trời và đất. Điều đó nghĩa

là gì? Thực ra, đây là một phép ẩn dụ. Trời và đất có nghĩa là thiên nhiên, tự nhiên. Trong văn học Trung Quốc cũng như văn học Nhật Bản, trời và đất có nghĩa là thiên nhiên, tự nhiên. Như vậy, tự nhiên là cha mẹ của tôi. Chúng ta đều có cha mẹ ở cuộc đời hiện tại này. Tuy nhiên, chúng ta cũng đã có nhiều cuộc sống trước đây và sẽ còn có thêm nhiều cuộc sống nữa trong tương lai. Tôi còn có thể nhớ lại được một vài kiếp trước của mình. Vậy là chúng ta có rất nhiều cha mẹ trong các kiếp sống trước. Mỗi khi được sinh ra, chúng ta đều có một cặp cha mẹ, cha và mẹ. Và điều đó đôi khi thật thú vị và buồn cười.

Tôi có biết một người ở Rangoon đã chết, và sau đó ông ấy luân hồi trở lại, trở thành con trai của con trai ông ấy. Thế là con dâu của ông ấy lại trở thành mẹ của ông ấy trong cuộc sống hiện tại. Điều đáng nói là ông ấy có thể nhớ về quá khứ của mình (đã từng là cha của người cha hiện nay của ông ấy). Vì thế khi lớn lên khoảng tầm bốn đến năm tuổi, khi bắt đầu nói được khá nhiều, ông ấy (bây giờ là một đứa trẻ) bắt đầu kể về kiếp trước của mình. Và nếu được hỏi tên, ông ấy sẽ lại sử dụng cái tên cũ. Rất buồn cười và cũng rất thú vị. Khi cha mẹ dạy cậu bé này gọi cha là cha, cậu ấy đã từ chối. Cậu bé từ chối gọi cha mình là cha. Và bạn biết cậu bé ấy gọi cha mình là gì không? Trong tiếng Miến Điện, cậu ấy gọi theo cách gọi mà cha mẹ đôi khi trêu chọc gọi con mình. Rất thiếu tôn trọng, nhưng rất đáng yêu để xưng hô với con trẻ. Tuy nhiên, cách xưng hô như vậy lại là dành để xưng hô

với ai đó ở vị trí rất thấp. Đại loại kiểu như gọi con thú cưng trong nhà mình. Và tất cả mọi người đều bảo cậu bé: “Đừng làm vậy”. Bởi vì, điều đó là rất thiếu tôn trọng, là bất thiện. “Cháu không nên gọi cha mình như vậy.” Tuy nhiên, cậu bé nhất quyết không chịu và bảo rằng, đó là cách mà cậu ấy sẽ gọi cha mình. Và sau đó, cậu ấy còn tuyên bố: “Tôi sẽ không làm gì thêm cho nó nữa. Tôi đã làm đủ cho nó rồi.” Rất thú vị, rất buồn cười, cũng rất sâu sắc và ý nghĩa.

Đó là cách thức luân hồi vận hành. Ở cuộc đời này bạn là người cha, rồi trong một cuộc đời khác bạn lại trở thành người con. Thế nên đừng đối xử tệ bạc với con cái của mình. Đừng đối xử tệ bạc với con dâu của bạn. Bởi vì, rất có thể bạn sẽ được sinh trở lại làm con cái của chúng và chúng sẽ đối xử với bạn một cách tệ bạc. Và rồi bạn sẽ phải trải qua nhiều khổ đau. Đây là một điều đáng suy ngẫm, một điều cần ghi nhớ. Khi chúng ta hiểu được điều này một cách thật sâu sắc, khi đó, các mối quan hệ của chúng ta với mọi người sẽ trở nên rất sâu sắc và có ý nghĩa. Hãy nghiền ngẫm một cách sâu sắc về luân hồi.

Dù sao đi nữa thì chúng ta cũng đã có rất, rất nhiều cha, mẹ và đã đi qua rất nhiều cuộc đời. Và như vậy thì người cha thực sự của chúng ta là ai? Người mẹ thực sự của chúng ta là ai? Bởi vì mỗi một cặp cha mẹ cũng chỉ lần lượt đảm nhận vai trò một cách tạm thời. Ở Miến Điện có một câu nói rất hay về cha mẹ. Có người Miến Điện nào ở đây nhớ câu nói đó không

nhỉ? Đó là một câu nói rất hay. Nghiệp của bạn là mẹ của bạn, nghiệp của bạn là cha của bạn. Thực ra, điều thực sự mang bạn đến với cuộc sống này chính là nghiệp của bạn. Cha mẹ là người hỗ trợ bạn trong tiến trình đó. Và ở một khía cạnh nào đó thì sự kết nối, liên hệ của nghiệp cũng nằm ở đó. Mỗi liên quan của nghiệp cũng có ở đó. Nhưng cha mẹ thực sự của bạn lại chính là nghiệp của bạn và nghiệp cũng chính là tự nhiên, sự vận hành của tự nhiên. Nghiệp chẳng phải là một chúng sinh, cũng không phải là một vật nào đó. Mà nó là năng lượng, một loại năng lượng, năng lượng tinh thần. Và nó là thuộc về tự nhiên. Nghiệp là các hoạt động của suy nghĩ, lời nói hoặc thân thể, nhưng chủ yếu nó là hoạt động của suy nghĩ. Bởi vì, bất cứ khi nào chúng ta nói một điều gì đó thì nó đều bắt nguồn từ suy nghĩ của chúng ta. Do bởi suy nghĩ nên chúng ta mới nói một điều gì đó. Do bởi suy nghĩ nên chúng ta mới làm một điều gì đó. Vì vậy, nghiệp chủ yếu là tiến trình của tâm, thiện và bất thiện. Nghiệp thiện hoặc bất thiện không chỉ là một khái niệm, không chỉ là một tên gọi, không phải là paññatti. Bởi vì bạn không thể tuyên bố rằng, từ nay trở đi chúng ta sẽ gọi đây là điều thiện. Không, bạn không thể làm được điều đó. Vậy những đặc tính của nghiệp thiện là gì? Vì Diệu Pháp dạy rằng, nghiệp thiện có đặc tính không lỗi lầm hay không có suy nghĩ. Bạn không thể tìm thấy lỗi lầm trong bất cứ một thiện pháp nào. Nó là những hành động tốt đẹp. Đối với bất kỳ một nghiệp thiện, một hành động thiện nào, bạn hãy thử xem xét nó một cách kỹ càng xem sao. Tâm

từ (metta), nó thật đẹp, thật cao thượng. Nó cũng mang lại hạnh phúc. Khi bạn yêu thương một người khác, người đó sẽ hạnh phúc. Bạn sẽ không làm điều gì có hại cho người bạn thương yêu, nên đó cũng là nhân của hạnh phúc. Nó thực sự là hạnh phúc. Và nó cũng mang lại những quả hạnh phúc nữa.

Có một vài người ở Miến Điện đã hỏi tôi rằng: “Ngài có dạy rằng, chánh niệm là một tâm thiện. Ý của Ngài là như thế nào ạ?” Hầu hết mọi người không biết điều đó. Chánh niệm là một tâm thiện rất mạnh mẽ. Thường thì mọi người hiểu bố thí là điều thiện. Khi nói đến thiện pháp, hầu hết mọi người đều nghĩ ngay đến bố thí, tức là bố thí một vật gì đó cho người khác. Vâng, bố thí đúng là một thiện pháp. Nhưng hầu hết mọi người lại không nghĩ rằng chánh niệm (sự chú ý) là một tâm thiện hay thiện pháp. Tôi đã giải thích cho người đó rằng, khi bạn rất, rất chánh niệm, hoàn toàn chánh niệm, hãy nhìn sâu vào tâm mình. Hãy xem xét cái tâm đó, trạng thái tâm đó. Nó thật định tĩnh, bình yên, trong trẻo và hạnh phúc. Với một cái tâm bình yên, trong trẻo, hạnh phúc, cao thượng và đẹp đẽ đó, bạn không thể làm bất cứ một điều gì có hại, bất thiện. Để làm một điều gì có hại bất thiện, bạn cần phải có các trạng thái tâm bất thiện. Với một cái tâm đẹp đẽ, định tĩnh và bình yên, bạn không thể làm bất cứ điều gì có hại. Để làm bất cứ một điều gì có hại, bất thiện, bạn cần phải phát triển các trạng thái tâm xấu xí, tiêu cực, và đau khổ. Do đó, trước khi bạn làm hại một ai đó thì bạn đã làm hại chính mình mất rồi, bởi vì các

tâm bất thiện đó đã có mặt ở trong tâm của bạn.

Như trong một ví dụ mà tôi đã từng kể với các bạn. Có một chú chó cứ đến ngủ ở hiên nhà, trên tấm thảm chùi chân ở trước cửa nhà tôi ở. Tôi không thích nó ngủ trên tấm thảm chùi chân của tôi. Tôi dự định tạt nước vào con chó, khiến nó ướt sũng và rồi bỏ chạy. Bởi vì nó cũng thích được ở một nơi khô ráo và dễ chịu. Nhưng trước khi thực hiện điều đó, khi quan sát tâm mình, tôi đã cảm nhận được rằng đây là một tâm rất ác độc. Nó khiến tôi rất đau đớn. Khi bạn có chánh niệm, tâm của bạn trong trẻo, rất cao thượng, và bình yên. Và điều này lại dẫn đến những trạng thái tâm ngày càng bình yên hơn, khiến bạn ngày càng trở nên trí tuệ hơn. Đó là lý do vì sao chánh niệm, sự chú ý chính là tâm thiện, thiện pháp cao nhất. Như vậy, hãy suy nghĩ thật sâu sắc xem, vậy ai là cha mẹ thực sự của chúng ta? Nghiệp của chúng ta là cha mẹ của chúng ta, có nghĩa là chúng ta đang tạo ra cha mẹ của chính mình. Chúng ta đang tạo ra cuộc sống của mình. Chúng ta đang sinh ra cuộc sống của chính mình. Điều này rất, rất sâu sắc.

Một câu thơ khác là: “Tôi đây chẳng có cửa nhà”. Một lần nữa, ở đây lại có một điều gì đó bắt buộc chúng ta phải suy ngẫm. “Tôi đây chẳng có cửa nhà”. Tất cả chúng ta đều có một mái nhà với những bức tường và sàn nhà để ở. Dù tốt hay xấu, tất cả chúng ta đều có một mái nhà che đầu với các bức tường bao và sàn nhà, thậm chí chỉ là sàn đất. Nhưng điều mà tác giả

muốn nói ở đây không phải là về sàn nhà, về ngôi nhà vật lý này, tôi nghĩ vậy. “Tôi đây chẳng có cửa nhà, chỉ có chánh niệm mái nhà che thân”. Đây là một phép ẩn dụ rất, rất sâu sắc khác. Điều gì sẽ xảy ra nếu một người không có ngôi nhà của mình? Anh ấy sẽ phải lang thang đây đó. Bởi vì, anh ấy không thuộc về một nơi nào cả. Anh ấy phải đối mặt với đủ các loại khó khăn, nguy hiểm, phơi nắng, dầm mưa, trong điều kiện thời tiết nắng nóng hoặc lạnh lẽo, phải đối mặt với việc bị côn trùng đốt, ... Và còn nhiều loại nguy hiểm khác nữa. Khi ở trong ngôi nhà của mình, chúng ta sẽ cảm thấy được bảo vệ về nhiều mặt. Chúng ta cảm thấy như ở nhà, được bảo vệ, an toàn, và không nguy hiểm. Tôi biết rằng, ở Anh có một nơi được gọi là thành phố hộp các-tông. Tôi thật ngạc nhiên khi nghe về điều đó. Tôi biết rằng, ở Bombay có rất nhiều người sống vô gia cư trên đường phố, ngủ trên vỉa hè. Nhưng ngay cả ở Anh, tôi cũng nghe nói có người phải ngủ trong hộp các-tông. Hãy cố gắng hiểu xem họ cảm thấy như thế nào khi vô gia cư? Rất không an toàn đến độ nào? Nguy hiểm đến độ nào? Và điều tương tự như vậy cũng xảy ra với tâm của chúng ta. Khi tâm không chánh niệm, nó sẽ lang thang đây đó. Nó không có nhà. Nó phải đối mặt với đủ loại nguy hiểm. Không có sự bảo vệ, không có giá trị. Nhưng nếu tâm trở nên chánh niệm thì khi đó, nó đang ở nhà. Như vậy, chánh niệm là ngôi nhà của (tâm) chúng ta. Khi có chánh niệm, chúng ta có thể cảm nhận được điều đó, giống như là trở về nhà vậy. Bạn thực sự có thể cảm nhận được điều đó. Bạn cảm thấy an toàn đến

thế nào và cũng rất mãn nguyện theo một cách nào đó. Nhưng nếu tâm không có chánh niệm thì nó sẽ lang thang đây đó, không mục đích. Đây cũng là một điều rất sâu sắc và ý nghĩa.

“Với tôi sống, chết nào đâu, chỉ có sóng thở nhịp cầu tử sinh”.Ồ, lại một tư tưởng rất lạ nữa. “Với tôi sống, chết nào đâu?”. Tất cả chúng ta đều sẽ chết. Chúng ta được sinh ra và chắc chắn là chúng ta sẽ chết đi. Không ai sống mãi mãi được. Nhưng ý nhà thơ này đang muốn nói về điều ở gì đây? Mỗi một câu thơ đều quá tuyệt vời. Bạn thấy như thế nào về điều này? Nó quá khác so với cách chúng ta nghĩ. Nó thực sự khiến chúng ta phải suy nghĩ, “Với tôi sống, chết nào đâu?”.Ồ, điều này có nghĩa là gì nhỉ? Và về tiếp lại là: “Chỉ có sóng thở nhịp cầu tử sinh”. Tôi có đọc được trong một bài kinh câu chuyện Đức Phật dạy các tu sĩ quán niệm về cái chết. Các vị sư đi ra ngoài và thực hành quán niệm về cái chết, một ngày nào đó cái chết sẽ đến với mình. Rồi khi họ trở về, Đức Phật đã hỏi xem quán niệm về cái chết của họ như thế nào? Vị thứ nhất bạch rằng, chúng ta có thể chết vào bất cứ ngày nào, hôm nay hay ngày mai. Nên nếu vị ấy có thể sống thêm một ngày nữa, thì ông ấy sẽ tận dụng ngày cuối cùng đó một cách tốt nhất để hành thiền. Đức Phật đã bảo rằng, vâng, rất tốt. Rồi Ngài hỏi vị tu sĩ thứ hai rằng vị ấy đã thực hành quán niệm về cái chết như thế nào? Quán niệm về cái chết, nghiền ngẫm về cái chết không có nghĩa là bạn chỉ mỗi nghĩ đến cái chết và trở nên nản lòng. Ngược lại, suy nghĩ về cái chết sẽ khiến

bạn không muốn lãng phí thời gian, bạn hành thiền và học hỏi. Vị sư thứ hai đã bạch rằng, nếu vị ấy có thể sống đủ lâu trong khoảng thời gian ăn hết một mẫu thức ăn, ... bạn lấy một miếng bánh mì, ăn và nhai nó. Vị sư ấy bạch rằng, nếu vị ấy có thể còn sống được khoảng thời gian ăn hết một mẫu thức ăn thì ông ấy sẽ tận dụng khoảnh khắc đó để hành thiền. Đức Phật nói, ồ, điều đó thật tốt. Rồi Đức Phật lại tiếp tục hỏi một vị sư thứ ba, rằng vị ấy suy nghĩ, nghiền ngẫm và thực hành quán niệm về cái chết như thế nào? Và vị sư đó bạch rằng, ông ấy cho rằng mình có thể chết đi trước khi hít xong một hơi thở vào, ông ấy cũng có thể chết đi trước khi thở xong một hơi thở ra. Cái chết có thể đến trong bất cứ một hơi thở vào, ra nào. Nên nếu vị ấy có thể sống được dù chỉ trong khoảng thời gian một hơi thở, vào hoặc ra, thì cũng đã đủ may mắn rồi. Và vị ấy sẽ tận dụng tốt nhất khoảnh khắc đó để chánh niệm và thiền tập. Sadhu, sadhu, sadhu, lành thay. Đó là cách tốt nhất để quán niệm về cái chết.

Chúng ta được sinh ra và rồi sẽ chết đi. Sinh và tử, trong mọi khoảnh khắc. Và khi bạn thực sự hành thiền, bạn có thể thấy rằng mỗi một khoảnh khắc đều là một cuộc sống. Như vậy, tuổi thọ thực sự chỉ là một sát-na tâm. Nó ngắn đến mức nào? Đức Phật nói là khoảng 1 phần 10 tỷ của một giây, có thể còn ngắn hơn... quá ngắn ngủi. Một niệm tưởng là rất, rất ngắn ngủi. Và đó mới thực sự là tuổi thọ của chúng ta. Bởi vì mọi thứ xảy ra theo một chuỗi các niệm tưởng, và chúng thì cứ sinh khởi lên mãi. Chính khoảnh khắc

ngắn ngủi đó của một niệm tưởng là thời khắc mà chúng ta có thể chết. Khi một người có thể nhìn thấy được điều này như là thực tại, thì ở mọi thời điểm, mọi thứ đều sinh diệt. Đó là cái chết. Và đó là một cách nhìn rất sâu sắc về cái chết. Chúng ta không thể nói rằng chúng ta sống được 90 năm. Chúng ta không thể nhìn thấy 90 năm đó. Chúng ta sống chỉ trong từng khoảnh khắc một, khoảnh khắc này, khoảnh khắc này, khoảnh khắc này,... nối tiếp nhau. Điều này cũng rất sâu sắc và ý nghĩa.

Và một câu thơ khác là: “Năng lực thần thông tôi chẳng có”, ý là không có một thần thông siêu nhiên nào cả, không có năng lực để tạo ra bất cứ điều gì, kiểm soát bất cứ điều gì, hay vượt qua bất cứ điều gì. “Năng lực thần thông tôi chẳng có, chỉ lấy thật chân làm sức mạnh cho mình.” Thật chân, sự trung thực. Trung thực thực ra là năng lực mạnh mẽ nhất. Chúng ta ai cũng đều muốn có năng lực. Tôi nghĩ rằng tất cả chúng ta, bằng cách này hay cách khác, dù có chấp nhận hay không, đều muốn có năng lực, quyền năng. Chúng ta muốn mọi thứ được kiểm soát. Năng lực thì lại mang nhiều ý nghĩa khác nhau. Một số loại năng lực là xấu xa, ví như năng lực hủy diệt và làm hại người khác. Nhưng cũng có loại năng lực nuôi dưỡng. Ví như, bạn có khả năng làm một điều gì đó tốt đẹp cho người khác, giống như cha mẹ có năng lực nuôi dưỡng con trẻ, giáo viên có năng lực nuôi dưỡng học trò. Khi bạn càng có thể giúp đỡ người khác học hỏi nhiều hơn, thì bạn lại càng có nhiều năng lực hơn.

Nhưng điều đó không có nghĩa là áp đặt ý kiến của mình lên người khác, hoặc ép buộc người khác học hỏi, mà là giúp đỡ người khác, những ai muốn học hỏi. Như vậy, càng có thể giúp đỡ người khác, bạn lại có nhiều năng lực hơn. Vì vậy, nếu bạn muốn có năng lực, hãy phát triển nhiều phẩm chất hơn nữa để bạn trở nên hữu ích hơn. Đó là phương cách tuyệt vời để có năng lực. Vì thế nhà thơ này đã tuyên bố rằng: “Chỉ lấy thật chân làm sức mạnh cho mình.” Đặc biệt trong lĩnh vực thực hành tâm linh, trong việc hành thiền, sự trung thực là rất quan trọng. Đó là lý do tại sao bất cứ khi nào chúng ta tụng đoạn kinh này, bạn sẽ thấy điều đó. Đó là gì nhỉ? Một người ngay ngắn, ngay thẳng. Điều đó thực sự có nghĩa là sự trung thực. *Uju* có nghĩa là rất, rất thành thật. Không chỉ là không lừa dối người khác, mà cũng đừng tự lừa dối chính mình nữa. Hãy rất trung thực.

Đôi khi một ai đó giận dữ và bạn hỏi rằng: “Tại sao anh lại giận dữ đến vậy?” Anh ấy trả lời rằng: “Không, tôi không giận dữ. Tôi chỉ đang cố dạy người ấy. Tôi chỉ đang cố sửa chữa lỗi lầm của người ấy mà thôi.” Nhưng hãy nhìn anh ấy xem, anh ấy đang rất tức giận. Khuôn mặt anh ấy căng thẳng và giọng nói cũng rất cứng rắn và căng thẳng. Nhưng anh ấy lại bảo rằng mình không hề tức giận. Ngay cả các bậc cha mẹ cũng làm điều đó. Họ mạnh tay đánh con trẻ rất nặng. “Tôi chỉ đang dạy nó thôi. Nó không chịu học hỏi gì cả. Tôi đang dạy nó, nhưng tôi không tức giận.”

Và một kiểu không trung thực khác là đôi khi chúng ta tự lừa dối mình trong thiền tập. Đôi khi chúng ta giả vờ như mình biết về một điều gì đó. Đôi khi chúng ta cũng trở nên khoe khoang. Và khi vị thầy hỏi rằng: “Việc hành thiền của con thế nào rồi?”, một số đệ tử sẽ cố gắng làm hài lòng vị thầy của mình. Họ còn mong rằng vị thầy sẽ có những ấn tượng tốt đẹp về mình nữa. Vì vậy, họ tưởng tượng ra một điều gì đó và cố gắng nói những điều tốt đẹp với vị thầy của mình. “Ồ, con đã hành thiền trọn cả tiếng đồng hồ. Không có một niệm tưởng nào cả. Rất dễ chịu, bình yên và tĩnh lặng. Con chỉ thấy ngập tràn hỉ lạc.” Chà, nếu điều đó là sự thật thì nó thực sự là một điều tuyệt vời. Nhưng rất khó để một thiền sinh mới bắt đầu có thể làm được điều đó, trong suốt một giờ mà không có một niệm tưởng nào là không thể. Thậm chí trong một phút cũng đã là không thể làm được rồi. Như vậy, trung thực là rất quan trọng. Có đôi khi các vị đệ tử lại đi cạnh tranh với nhau. Khi vị thầy khen một vị đệ tử rằng: “Ồ, con học rất tốt. Thầy rất hài lòng về con.”, thì một vị đệ tử khác sẽ tự hỏi: “Tôi phải nói gì để nhận được lời khen ngợi như vậy đây?”. Và rồi vị ấy sẽ tưởng tượng và sẽ nói những điều như vậy, như vậy. Điều đó cũng là không trung thực. Nếu một người không trung thực, thì anh ta không thể phát triển được bất kỳ phẩm chất tâm linh nào. Không hi vọng gì. Đó là lí do tại sao Đức Phật đã nhắc chữ trung thực này tới hai lần: “Hãy rất, rất trung thực.” Trung thực có một năng lượng và một sức mạnh thật to lớn. Ngày nay, mọi người thường phàn nàn rằng:

“Ồ, người ta chẳng thể nào trung thực được vào thời nay.” Mọi người quá dối trá. Và nếu bạn thực sự trung thực thì mọi người sẽ nghĩ rằng bạn thật ngu ngốc. Do đó, chỉ là để tỏ ra không ngu ngốc, chúng ta cố gắng tỏ ra rất lanh lợi. Cho nên quá lanh lợi cũng không tốt.

Ồ, còn một điều nữa mà tôi gần như quên mất. Có bốn ý rất hay về sự trung thực như sau. (1) **Không trung thực thì sẽ không thực sự phát triển được.** Ý tôi là không thể có sự phát triển tâm linh được. Không trung thực thì sẽ không thể nào phát triển tâm linh được. Việc thực hành tâm linh của chúng ta được đặt trên nền tảng của sự trung thực. Vâng, nó là nền tảng. Sự trung thực chính là nền tảng của chúng ta. Giữ gìn duy trì năm giới, tâm từ, trung thực... Rất, rất quan trọng. (2) **Không trung thực thì sẽ không có tự do đích thực.** Hãy thử nói một điều gì đó không trung thực và cố gắng giữ nhất quán với những lời nói không trung thực đó mà xem, điều gì sẽ xảy ra? Bạn lại phải nói thêm những điều không trung thực. Bạn phải nói dối, nói dối và nói dối ngày càng nhiều. Bạn bị mắc kẹt trong sự dối trá của chính mình. Trong một cuốn sách tôi đã đọc, tác giả thốt lên rằng: “Tôi đang sống trong sự dối trá”. Câu nói đã thực sự gây nên một ấn tượng mạnh mẽ trong tôi. Trời ơi, tôi cũng đang sống trong sự dối trá. Tôi đang phải đóng một vai diễn... Rất nhiều lần, khi nhìn lại bản thân mình, tôi cảm thấy rất không hài lòng về bản thân. Tôi nghĩ rằng tôi là một kẻ đạo đức giả. Tôi tự nói với mình

như vậy. Và điều đó thật là đau đớn. Và đó cũng là sự thật. Tôi là một kẻ đạo đức giả. Tôi chỉ đang đóng một vai diễn, chỉ cố gắng tạo ra một hình ảnh thật đẹp, một chiếc mặt nạ tốt đẹp trên khuôn mặt của mình mà thôi. Tôi không thật lòng, tôi không trung thực. Tôi không lừa dối ai cả. Nhưng tôi đang dựng lên một cái mặt nạ, một hình ảnh. Và tôi chỉ đang đóng một vai diễn mà thôi. Giống như là một diễn viên. Tôi là một diễn viên. Tôi không thật lòng. Tôi là một kẻ đạo đức giả. Ồ, điều đó thật là đau đớn. Nhưng dù sao đi nữa thì đó cũng là cách mà chúng ta lớn khôn lên và trưởng thành. Trước tiên, chúng ta biết rằng mình không hoàn hảo và sau đó chúng ta cố gắng một cách chậm rãi. Phải mất một thời gian dài để làm điều đó. Phải rất trung thực và cũng phải rất kiên nhẫn nữa. Cũng hãy rất tha thứ và yêu thương. Chúng ta tha thứ cho bản thân vì mình không hoàn hảo. Điều này rất quan trọng. Thật là đau đớn khi phải chấp nhận con người thật của mình, và vì thế chúng ta lại cố gắng tự lừa dối chính mình. “Ồ không, tôi không tệ đến thế. Trong tôi chỉ toàn là những điều tuyệt vời thôi.” Hãy là một con người của sự yêu thương và tha thứ. Hãy rất trung thực, một sự trung thực ngay thẳng.

Hãy nhìn thật sâu và quán xét. Chỉ khi nhìn ra được lỗi lầm của mình thì chúng ta mới có thể đập vỡ “tổ kén”, vượt qua và trở thành người tốt hơn. Dù rằng đau đớn nhưng nó giống như cái răng đang mọc lên vậy. Nó thật đau đớn. Trưởng thành rất đau đớn. Không có trung thực thì sẽ không có tự do đích thực.

(3) **Không trung thực thì không có gì là thật cả.** Bởi vì, nếu không trung thực thì mọi chuyện chỉ là một vở diễn, không có thật. Mọi người chỉ là các diễn viên, chỉ là diễn vai diễn của mình mà thôi. Không ai thật lòng cả. Và do đó, chúng ta không thể thực sự tin tưởng một người khác, nếu người đó không thật lòng. Chúng ta cảm nhận được rằng mình không thật lòng và anh ấy cũng không thật lòng. Thế là chẳng còn một sự tin tưởng nào nữa cả. Như vậy, không trung thực, sẽ không có gì là thật cả. Và một ý khác là ý cuối cùng còn sâu sắc hơn nữa. (4) **Không trung thực thì sẽ không có gì cả.** Sẽ không có gì cả, nếu không trung thực. Vì vậy, để thực sự sống cuộc sống của mình, chúng ta phải ngày càng trung thực hơn. Hãy cố gắng hết sức để ngày càng trung thực hơn. Thành thật 100% là một điều rất khó làm. Chúng ta thậm chí còn không biết (rằng chúng ta không thành thật). Đôi khi chúng ta lừa dối chính mình. Một cách vô thức chúng ta làm điều đó. Một cách vô thức, cha mẹ thậm chí còn dạy chúng ta không thành thật. Họ luôn miệng nói: “Đừng nói dối, hãy trung thực”, nhưng một cách gián tiếp, không bằng lời nói, họ đang dạy chúng ta nói dối, không trung thực. Ví dụ, khi một ai đó gọi điện thoại đến, bọn trẻ con đi nghe điện thoại và thông báo: “Mẹ ơi, điện thoại của mẹ này.” “À, nói với người ta rằng mẹ không có nhà nhé.” Vậy thì bạn đang dạy con trẻ điều gì ở đây? Và đôi khi chúng ta giận dữ, nhưng lại cố tỏ ra tử tế. Tôi không có ý là chúng ta nên bùng nổ, mà ý tôi là: Hãy cố gắng trở nên thật hơn. Điều này rất khó. Nhưng khi trở nên rất thật lòng, lúc đó chúng

ta cảm thấy mình đang lớn khôn lên.

Và đây là một câu thơ khác. “Bạn bè tri kỷ tôi chẳng có.” Tất cả chúng ta ở đây đều là bạn bè của nhau. Cha mẹ cũng có thể là bạn bè của chúng ta. Rồi thầy cô của chúng ta, bạn bè của chúng ta, những người mà chúng ta chơi cùng, cùng nhau đến trường. Họ cũng là bạn bè của chúng ta. Tuy nhiên, nhà thơ này lại đang phát biểu rằng: “Bạn bè tri kỷ tôi chẳng có.” Như vậy, mỗi khi đề cập về một điều gì đó, ông ấy không có ý nói về những thứ liên quan đến thể lý, vật chất. Mà ông ấy đang đề cập về khía cạnh tinh thần, tâm linh. Câu thơ này là câu mà tôi thích nhất trong bài thơ. Tôi thậm chí còn muốn khắc câu thơ này lên một miếng gỗ thật đẹp, khắc như một bức thư pháp thật đẹp và treo lên: **“Bạn bè tri kỷ tôi chẳng có, chỉ lấy tâm mình làm bạn chính mình mà thôi.”** Tôi coi tâm mình là bạn của mình. Hãy nghiền ngẫm về điều này thật sâu sắc. Chúng ta có phải là bạn của chính mình không? Đây là tâm của chúng ta, người bạn của chúng ta và cũng là người đang làm chúng ta tổn thương nhiều nhất. Chúng ta thường nghĩ rằng cha mẹ của chúng ta, sếp của chúng ta, người này người nọ, vợ/chồng của chúng ta, hay một người nào đó đang làm tổn thương chúng ta. Nhưng thực ra, người làm bạn tổn thương nhiều nhất lại là chính bạn, chính bản thân bạn. Không ai có thể thực sự làm tổn thương chúng ta nhiều đến như vậy. Chắc chắn là họ có thể làm tổn thương chúng ta theo nhiều cách, nhưng không thể nhiều đến thế. Chúng ta làm tổn thương

chính mình nhiều nhất. Tại sao lại là như vậy? Hãy thử quan sát một số người mà xem. Họ đang làm những điều rất khủng khiếp. Tôi có biết một vài người, không hẳn là bạn bè, bởi vì tôi không thể gọi họ là bạn được. Do bởi, chúng tôi không có bất kỳ giá trị chung thực sự nào cả. Ví dụ, tôi biết một số người nghiện ngập ở Miến Điện. Họ trở nên nghiện ngập. Và thế là họ bị mất việc. Họ trở nên rất không lành mạnh. Thậm chí họ mất luôn cả khả năng tư duy, mất đi sự sáng suốt và ngay cả cha mẹ cũng không thể chịu đựng được họ nữa. Cha mẹ đã đuổi họ ra khỏi nhà. “Đừng về nhà nữa. Chúng ta không muốn thấy con nữa.” Thế là họ bỏ đi sống với băng nhóm của mình, tất cả đều nghiện ma túy. Và cuộc sống của họ ngày càng trở nên tồi tệ hơn. Và sau đó cảnh sát đã bắt họ và đưa vào bệnh viện dành cho người nghiện ma túy. Tôi đã đến đó thuyết pháp cho những người nghiện ma túy, bởi vì bác sĩ phụ trách bệnh viện là bạn của tôi. Tôi đã đến nói chuyện với họ. Khi nhìn thấy họ, tôi nhận ra rằng, đó thật là những cuộc đời bị lãng phí. Những con người này đã có thể trở thành những con người rất cao cả, đáng yêu, thông minh và trí tuệ. Họ có đủ tất cả mọi tiềm năng để trở thành những con người rất tuyệt vời và trí tuệ. Họ có thể làm được rất nhiều điều tốt đẹp cho bản thân mình cũng như cho người khác. Nhưng hãy nhìn xem xem, họ đã làm những gì với chính mình? Ai đã làm điều đó? Chẳng phải ai khác mà chính họ đã làm điều đó với chính bản thân họ. Thật là tàn nhẫn làm sao! Nếu bạn hỏi họ rằng, họ có yêu thương chính mình không?

Họ sẽ trả lời: “Tất nhiên là có”. Nhưng làm thế nào để họ có thể chứng minh được điều đó? Hãy nhìn xem họ đã tự làm gì với chính mình? Họ đã trở thành những con người vô dụng, một gánh nặng cho xã hội.

Bất cứ khi nào có một tâm bất thiện ở bên trong mình, bạn hãy quán xét cái tâm đó. Nó không phải là bạn của bạn. Cái tâm bất thiện đó không phải là bạn của bạn. Nó là kẻ thù của bạn. Và bất cứ khi nào có một tâm thiện, một tâm tốt đẹp ở bên trong mình, bạn hãy quán sát cái tâm đó và xác nhận rằng, đây là bạn của bạn. Khi bạn biến những tâm thiện tốt đẹp đó trở thành bạn của mình, thì những tâm thiện đó, những suy nghĩ đó sẽ thúc đẩy bạn làm ngày càng nhiều hơn những điều tốt đẹp. Bạn ngày càng trở thành một con người tốt đẹp hơn. Bạn thực sự học hỏi và trưởng thành. Hãy nhìn thật sâu và quán xét xem liệu các suy nghĩ của chúng ta là bạn hay là kẻ thù của mình? Và đây cũng là một phần trong pháp hành thiền của chúng ta, *cittānupassanā* – niệm tâm, nhận biết và quán niệm tâm mình.

Tôi đã kể câu chuyện này với một số người ở Miến Điện. Có một người đàn ông nọ, là một người rất thông minh. Anh ấy là giáo viên ở trường đại học. Nhưng anh ấy đã nghỉ việc, đến Nhật Bản kiếm việc làm, tiết kiệm được một số tiền, rồi về lại và khởi nghiệp, bắt đầu một công việc kinh doanh mới. Tuy nhiên, công việc kinh doanh thất bại và anh ấy mất hết tiền bạc của mình. Anh ấy trở nên rất, rất khốn khổ,

khi hết điều này đến việc khác đều thất bại trong cuộc đời của mình. Anh ấy trở nên rất khổ sở. Cuộc sống hôn nhân cũng dần tan vỡ. Vợ chồng anh ấy không thể liên lạc với nhau, không thể nói chuyện với nhau. Họ không tôn trọng nhau, không đối xử tử tế với nhau. Họ luôn cãi nhau và thậm chí còn thượng cẳng chân, hạ cẳng tay với nhau nữa. Rồi họ tính đến việc ly hôn. Họ có hai cô con gái. Mọi thứ trong cuộc đời của anh ấy đều dần tan vỡ, ngày một trở nên tồi tệ hơn. Rồi anh ấy đã tâm sự chuyện của mình với một người bạn khác, là một thiền sinh rất giỏi và thực ra anh ấy là một bác sĩ. Là một thiền sinh giỏi và là một con người rất yêu thương và từ bi, người bạn này đã lắng nghe câu chuyện và khuyên rằng: “Trước khi có thể sắp xếp ngay ngắn lại cuộc sống của bạn, việc đầu tiên là hãy làm cho bản thân mình trở nên định tĩnh và bình yên đã. Với trạng thái tinh thần hiện tại của bạn thì bạn sẽ không thể làm được một điều gì đúng đắn cả. Cho dù có cố gắng bao nhiêu đi nữa, thì với trạng thái tinh thần như hiện nay, bạn cũng không thể làm được một điều gì đúng đắn cả. Mọi thứ sẽ đi sai hướng. Vì vậy, trước tiên hãy đặt tâm mình lại cho được ngay ngắn đã.”

Và thế là người bác sĩ này dạy bạn mình hành thiền. Vị bác sĩ này cũng là một học trò của tôi. Anh ấy đưa cho bạn mình cuộn băng cassette có một bài pháp thoại của tôi. Trong bài pháp đó, câu thơ này cũng được đề cập đến, “lấy tâm mình làm bạn của chính mình”. Anh bạn doanh nhân đã nghe toàn bộ cuốn

bằng, dài khoảng 90 phút. Và điểm này, “lấy tâm mình làm bạn của chính mình” đã khắc sâu vào tâm trí của anh ấy. Chỉ một dòng thơ thôi. Tôi cũng muốn đề nghị với các bạn một điều tương tự như thế. Bạn đến đây nghe pháp trong khoảng 90 phút, nếu bạn không nhớ bất cứ điều gì khác thì cũng không sao cả. Bạn chỉ cần nhớ một câu thơ là đủ và thực sự sống với nó. Như vậy, anh bạn doanh nhân này đồng ý rằng: “Tâm của tôi là bạn của tôi. Tôi sẽ làm điều đó.” Rồi anh ấy hành thiền, quán niệm về hơi thở khi có thể, vào buổi sáng hoặc vào buổi tối. Trong suốt cả ngày, anh ấy cố gắng quán sát các suy nghĩ của mình. Mỗi khi có một ý nghĩ tiêu cực xuất hiện, anh ấy chỉ đơn giản quán sát nó và nó biến mất. Anh ấy đã hành thiền khoảng sáu tháng hoặc hơn và giờ đây, anh ấy đã trở thành một con người khác hẳn. Anh ấy trở nên rất định tĩnh và bình yên. Một ngày nọ anh ấy được đề nghị làm một công việc với một mức lương tương ứng. Tuy nhiên, anh ấy cho rằng, mức lương như vậy là quá ít ỏi và anh ấy không thể nhận công việc đó với một mức lương thấp như vậy được. Anh ấy đã đến gặp người thuê làm việc để thương lượng hoặc đơn giản cũng chỉ là để báo rằng mình không thể chấp nhận mức lương được đưa ra. Và khi bước vào ngôi nhà đó, anh ấy cảm thấy rất định tĩnh và bình yên, anh ấy vào trong nhà và ngồi xuống. Rồi trước khi bàn về công việc, anh ấy đã chia sẻ với chủ nhà rằng: “Ngôi nhà của anh thật là yên tĩnh và bình yên.” Bạn có biết tại sao không? Là bởi vì cả gia đình đó đều hành thiền. Bạn thực sự có thể cảm nhận được điều đó. Họ rất thoải mái, định tĩnh và nhẹ

nhàng. Và người chủ nhà cũng đã chia sẻ lại rằng: “Khi anh bước vào nhà, khi nhìn thấy anh, tôi cũng cảm thấy rằng anh rất định tĩnh và bình yên.”

Và anh bạn doanh nhân đã giải thích: “Bình thường, một cách tự nhiên thì tôi không phải là người định tĩnh và bình yên cho lắm. Nhưng tôi đã tìm ra được cách để khiến mình định tĩnh và bình yên. Và tôi đang thực hành điều đó.” Rồi sau khi nói chuyện về pháp một lúc, họ mới phát hiện ra rằng cả hai đều nghe những bài pháp thoại của tôi và áp dụng pháp vào cuộc sống của họ. Vâng, tôi dạy pháp là để thực hành, để áp dụng vào đời sống hàng ngày. Và hai người đàn ông đã trở thành bạn đạo của nhau. Rồi họ bàn về công việc. Anh bạn doanh nhân đã chia sẻ thẳng thắn rằng, mức lương được trả rất ít nên anh ấy xin lỗi và không thể nhận công việc. Cách anh ấy nói rất nhẹ nhàng và tử tế, không có ý phàn nàn một chút nào cả. Họ đã nói chuyện với nhau một cách rất nhẹ nhàng và tử tế với một cái tâm định tĩnh và bình yên. Rồi người thuê việc đã hỏi, vậy thì rút cuộc anh bạn kia muốn được trả công bao nhiêu? Và câu trả lời là gấp ba lần số tiền ban đầu. Người thuê việc đã đồng ý rằng: “Được rồi, vâng, tôi sẽ trả số tiền đó”.

Anh bạn doanh nhân đã nhận việc và anh ấy đã làm việc hết lòng. Anh ấy dồn hết sức lực, dồn hết tất cả khả năng của mình vào công việc và hoàn thành nó tốt đến mức bản thân anh ấy tự thấy rất vui vì điều đó. Anh ấy bảo rằng: “Tôi thậm chí còn không biết rằng

mình có thể làm tốt đến như vậy.” Bởi vì anh ấy chưa bao giờ làm việc kiểu như vậy, làm việc hết lòng. Thông thường thì khi làm việc, chúng ta chỉ muốn cố gắng làm ở mức tối thiểu nhưng lại mong nhận được tối đa. Chúng ta không bao giờ làm tối đa hoặc tốt nhất có thể. Chúng ta không bao giờ sử dụng hết khả năng của mình để làm cho nó tốt nhất có thể. Nhưng người đàn ông này, bởi vì anh ấy là một thiên sinh và bởi vì anh ấy trở nên rất thân thiện và thái độ của anh ấy cũng đã thay đổi rất nhiều, nên bất cứ điều gì anh ấy làm, ngay cả bây giờ, anh ấy đều làm một cách toàn tâm toàn ý. Anh ấy sử dụng tất cả các nguồn lực của mình. Bằng cách đó, anh ấy đã làm việc tốt đến mức anh ấy rất, rất hạnh phúc về công việc của mình. Và người thuê việc cũng đã rất hài lòng, cho dù phải trả số tiền đắt hơn đến gấp ba lần. Và bởi vì anh bạn doanh nhân đã trở thành một người rất định tĩnh và bình yên, nên khi nói chuyện với gia đình, anh ấy thể hiện sự chấp nhận, cởi mở, trung thực, mềm mại, dịu dàng và cũng cố không hành xử một cách gia trưởng. Vì vậy, mọi việc trở nên tốt đẹp và được giải quyết rất suôn sẻ. Và bây giờ, cả hai vợ chồng anh ấy đều hành thiện.

Như vậy, trước khi có thể sắp xếp ngay ngắn cuộc sống của bạn, cần phải đặt tâm mình lại cho được ngay ngắn đã. Bởi vì cuộc sống của bạn chính là sự phản ánh các trạng thái tâm của bạn. Nếu bạn định tĩnh, bình yên, nhẹ nhàng và cởi mở, cuộc sống của bạn cũng sẽ trở nên như vậy, sẽ ngày càng trở nên

sáng tạo hơn. Đó là câu chuyện ngắn gọn về người đàn ông này. Anh ấy đã thay đổi quá ngoạn mục khiến tôi không thể tin được trong một thời gian dài. Tôi đã nói chuyện với anh ấy nhiều lần và cố gắng tìm hiểu xem liệu anh ấy có đang cố lừa dối tôi hay không? Và cuối cùng tôi chắc chắn rằng anh ấy không hề lừa dối, anh ấy đã trở nên rất định tĩnh và bình yên. Và anh ấy có chia sẻ thêm một điều này. Ngay cả khi anh ấy đang đi bộ dưới cái nắng vào giữa trưa ở Miến Điện, Rangoon, rất nóng, ngay cả khi đó mà thậm chí anh ấy vẫn không cảm nhận được ánh nắng, sức nóng của mặt trời. Anh ấy cảm thấy ở bên trong (tâm) thật mát mẻ. Và bởi vì tiếp xúc được với sự mát mẻ đó nên anh ấy cảm thấy mát mẻ. Thật tuyệt vời... Điều đó có thể xảy ra. Nó đã xảy đến với anh ấy. Nó đã xảy đến với nhiều người. Và nó cũng có thể xảy đến với bạn.

Câu thơ kế tiếp là: “Tôi đây không có kẻ thù.”Ồ, ngay cả Đức Phật cũng có kẻ thù, bạn đã biết điều đó. Đó có phải là Devadatta không? Đúng rồi. Cho nên ngay cả Đức Phật cũng có người có ý hại Ngài, nói xấu Ngài. Nhưng ở đây, nhà thơ này lại nói rằng: “Tôi đây không có kẻ thù.” Vì vậy, cũng như các ý tứ của tác giả trong các câu thơ trước, ông ấy không nói về một chúng sinh như là kẻ thù. Ông ấy đang nói về một cái tâm khác. Ông ấy sắp đề cập về một cái tâm khác mà ông ấy xem như là kẻ thù của mình. Bạn có thể đoán được không? Đó là gì nhỉ? Ông ấy nói: “Tôi đây không có kẻ thù.”, và rồi sẽ nhắc đến một điều khác là kẻ thù của ông ấy. Bạn đang suy nghĩ về câu trả lời.

Hãy ghi nhớ câu trả lời trong đầu và kiểm tra lại sau nhé. “Chỉ coi bất cẩn, phóng dật kẻ thù mà thôi.” Bất cẩn, phóng dật, thiếu chú ý, không chánh niệm. Chúng ở cùng chung một nhóm. Thực ra chúng là những từ đồng nghĩa. Như vậy, phóng dật, thiếu chú ý, thiếu hiểu biết, bất cẩn, đó là kẻ thù tồi tệ nhất. Khi một người trở nên thiếu chú ý, phóng dật, bất cẩn thì chất lượng cuộc sống của người đó sẽ đi xuống. Không có cách nào để bạn có thể nâng cao chất lượng cuộc sống của mình nếu bạn bất cẩn, phóng dật, thiếu chú ý. Bằng cách cẩn thận, bằng chánh niệm, bằng cách áp dụng trí tuệ, bằng cách toàn tâm toàn ý làm mọi việc với một sự tỉnh giác, chúng ta có thể nâng cao chất lượng cuộc sống của mình, giống như người đàn ông trong câu chuyện tôi vừa kể các bạn nghe. Như vậy, nếu chúng ta bất cẩn, phóng dật nghĩa là chúng ta đang hủy hoại cuộc sống của chính mình. Chất lượng cuộc sống của chúng ta sẽ ngày càng xuống thấp. Chúng ta sẽ làm hại chính mình. Cuộc sống của chúng ta sẽ xuống cấp. Thất niệm, phóng dật, thiếu chú ý làm giảm giá trị của chúng ta. Vì vậy, nếu muốn nâng cấp cuộc sống của mình, chúng ta phải phát triển chánh niệm, sự cẩn thận, chú ý, tỉnh giác. Không có những phẩm tính đó thì chúng ta chẳng thể làm được gì nhiều cả. Khi nghiền ngẫm một cách sâu sắc, bạn sẽ thấy rằng điều đang hủy hoại chất lượng cuộc sống của bạn chính là sự thiếu chú ý, phóng dật, bất cẩn. Chúng mới là những kẻ thù thực sự. Đừng tìm kiếm kẻ thù ở bên ngoài. Là dễ dàng hơn để bảo vệ bạn khỏi bị tổn thương bởi kẻ thù ở bên ngoài.

Nhưng đối với kẻ thù ở bên trong thì sẽ là khó khăn hơn nhiều.

Một câu thơ khác là: “Giáp sắt đai đồng tôi chẳng có.” Áo giáp là những tấm thép bảo vệ cơ thể của các chiến binh. Vào thế kỷ 15, 16, khi các chiến binh dừng cảm giao chiến, họ sẽ cần bộ giáp che chắn, bảo vệ cơ thể mình. “Giáp sắt đai đồng, tôi chẳng có, chỉ lấy tình thương làm áo giáp chở che mình.” Tình thương, lòng nhân ái có nghĩa là tâm từ, lòng tốt. Như vậy, lòng tốt, tâm từ, tình thương là áo giáp của chúng ta. Rất nhiều người đến gặp tôi và họ muốn có một thứ gì đó có thể bảo vệ họ. Họ hỏi tôi rằng, họ có thể làm gì để tự bảo vệ mình, để đảm bảo an toàn cho bản thân, để được tự do khỏi mọi nguy hiểm? Họ nên làm gì? Mỗi lần như vậy, tôi đều dạy họ thực hành chánh niệm và thực hành tâm từ. Cả hai đều là sự bảo vệ tốt nhất. Khi bạn chánh niệm và có lòng từ đối với tất cả mọi người, bạn sẽ cảm thấy mình được bảo vệ. Cách bảo vệ bản thân mình tốt nhất là tình thương yêu, lòng nhân từ. Mọi người sử dụng áo giáp để làm gì? Để bảo vệ cơ thể. Nhưng đó lại không phải là một biện pháp bảo vệ phù hợp. Bởi vì bạn không thể mặc áo giáp trên thân mình suốt 24 giờ mỗi ngày được. Không thể nào được. Nhưng nếu bạn thực hành chánh niệm và tâm từ, nó sẽ trở thành cái áo giáp của bạn. Nó sẽ bảo vệ bạn.

Một câu thơ nữa là: “Lâu đài, thành lũy tôi chẳng có”. Lâu đài có nghĩa là một toà nhà lớn rất vững chắc với

những bức tường rất dày chỉ có các cánh cửa nhỏ và chắc chắn ở phía dưới và những cửa sổ rất nhỏ ở trên đó. Nhà thơ phát biểu rằng: “Lâu đài thành lũy tôi chẳng có. Chỉ tâm bất động kia là thành lũy muôn đời.” Tại sao người ta lại cần xây thành lũy, lâu đài? Là để bảo vệ khỏi kẻ thù xâm nhập vào bên trong. Do đó, sẽ cần xây những bức tường rất dày và sau đó phòng thủ ở bên trong. Khi đó bạn cảm thấy được bảo vệ. Nhưng thực ra đó không phải là sự bảo vệ thực sự. “Tâm bất động kia là thành lũy muôn đời.” Tâm bất động có nghĩa là một tâm định rất mạnh mẽ. Ngoài ra, *sati* – chánh niệm cũng rất mạnh mẽ. Khi chánh niệm và định lực của bạn trở nên rất, rất mạnh mẽ, điều gì sẽ xảy ra nhỉ? Khi đó, các tâm bất thiện không thể đi vào tâm mình được. Bạn sẽ được bảo vệ khỏi những suy nghĩ bất thiện. Một tâm định mạnh mẽ, sâu sắc chính là sự bảo vệ. Thường thì chúng ta cố gắng bảo vệ cơ thể của mình, bằng nhiều cách khác nhau. Nhưng chúng ta lại không bỏ ra đủ nỗ lực để bảo vệ tâm mình. Chúng ta để mọi thứ lọt vào tâm của mình, từ các ngõ vào như mắt, tai, ... cũng như từ vô số các suy nghĩ. Một sự bảo vệ thực sự cho tâm của chúng ta chính là tâm định tĩnh và tâm chánh niệm mạnh mẽ. Chúng mới là lâu đài, thành lũy bảo vệ cho tâm của chúng ta.

“Gươm đao chẳng có trong tay”. Ngày xưa, các chiến binh thường mang theo bên mình một thanh gươm rất dài. Ngày nay, không ai làm điều đó nữa, ngoại trừ là để trang trí trong một số trường hợp. Rồi khi gặp kẻ

thù, các chiến binh sẽ rút gươm ra và chiến đấu. Để hạ gục kẻ thù, chúng ta dùng gươm. Rồi nhà thơ phát biểu tiếp rằng: “Gươm đao chẳng có trong tay, vô ngã tôi lấy làm gươm của mình.” Bất cứ điều gì xảy ra trong cuộc đời của bạn, chúng đều là pháp thể gian (*lokaḍhamma*). Bất cứ điều gì bạn trải nghiệm trong cuộc sống, dù tốt hay xấu, đều là *lokaḍhamma*. Hạnh phúc, bất hạnh, có nhiều bạn bè, không có bạn bè, chê bai, khen ngợi,... đều là *lokaḍhamma*. Bất kỳ loại khó khăn nào bạn gặp phải trong cuộc sống cũng đều là *lokaḍhamma*. Chúng sẽ làm bạn đau khổ. Nhưng khi bạn đã phát triển được trí tuệ vô ngã này một cách mạnh mẽ, chúng sẽ không còn làm tổn thương bạn được nữa. Bạn cắt đứt mọi đau khổ bằng trí tuệ vô ngã. Tôi đã nói nhiều về trí tuệ sâu sắc này, về trí tuệ vô ngã này vào ngày hôm qua. Không phải là một linh hồn, không phải là một chúng sinh, không hoàn toàn kiểm soát được điều gì cả. Đó là vô ngã. Chỉ có các tiến trình, các tiến trình của tâm và các tiến trình của thân. Chúng có liên quan với nhau, tạo điều kiện cho nhau sinh, diệt. Nếu bạn thấy rõ những điều này thì không điều gì có thể làm tổn thương tâm của bạn được nữa. Bất cứ khi nào bạn nhìn thấy một điều gì đó, chỉ cần nhìn thấy (bản chất, thực tướng) vô ngã trong sự vật, hiện tượng và thế là đau khổ bị chặt đứt, thế là vượt qua được mọi thăng trầm trong cuộc đời. Vì vậy, đối với bất cứ điều gì bạn kinh nghiệm, nếu bạn thấy được bản chất của chúng là vô ngã, thế là bạn đã chặt đứt được mọi khổ đau. Trí tuệ vô ngã là một thanh gươm rất sắc bén, cắt đứt được mọi khổ

đau, mọi thứ. Với thanh gươm của trí tuệ vô ngã, không điều gì thực sự có thể cản đường bạn được nữa. Chỉ cần nhìn mọi thứ với con mắt của trí tuệ vô ngã, và rồi nó sẽ chặt đứt mọi khổ đau.

Đó cũng là câu thơ cuối của bài thơ. Tôi bình luận nó một cách ngắn gọn. Bởi vì thời gian của buổi nói chuyện hôm nay đã gần hết rồi. Thực ra, tôi còn muốn nói nhiều hơn nữa, trau chuốt thêm rất nhiều ý nghĩa sâu sắc và tuyệt vời nữa. Tôi hy vọng các bạn sẽ yêu thích bài thơ này và sống với nó, chứ chỉ mỗi yêu nó thôi thì không đủ. Điều rất quan trọng là phải sống với nó. Hãy lấy tâm mình làm bạn của chính mình. Hãy biến chánh niệm thành ngôi nhà của bạn. Chỉ cần bạn nhớ được hai điều này thôi thì tôi cũng đã rất, rất vui và hài lòng rồi. Tôi hy vọng bạn sẽ nhớ hai điều đó. Chúng ta kết thúc buổi pháp thoại vào ngày Chủ nhật hôm nay của chúng ta ở đây. Rất vui được gặp lại tất cả các bạn. Và tôi chúc các bạn sống lâu, hạnh phúc, thực hành pháp và tăng trưởng trí tuệ.

Bây giờ, hãy bày tỏ sự cung kính đến Đức Phật. Thật tốt lành khi cung kính những bậc đáng được cung kính.

- *Imaya dhammanu, dhamma pati-pattiya, buddham pujemi.*
Bằng việc thực hành Pháp, chúng con bày tỏ lòng cung kính đến Đức Phật.
- *Imaya dhammanu, dhamma pati-pattiya, dhammam pujemi.*

Bằng việc thực hành Pháp, chúng con bày tỏ lòng cung kính đến Pháp.

- *Imaya dhammanu, dhamma pati-pattiya, sangham pujemi.*

Bằng việc thực hành Pháp, chúng con bày tỏ lòng cung kính đến Chư tăng.

Hãy cho tôi thêm một phút nữa. Tôi có điều muốn nói trước khi quên mất. Nếu chúng ta thật sự cung kính Đức Phật thì chúng ta cũng đã cung kính pháp rồi. Bởi vì chúng ta biết về Đức Phật thông qua pháp. Nếu chúng ta không biết về pháp thì chúng ta cũng không biết về Đức Phật. Vì vậy, bằng việc cung kính Đức Phật, chúng ta đồng thời cũng cung kính pháp. Và bằng việc cung kính Đức Phật và pháp, chúng ta cũng đang cung kính tăng đoàn. Bởi vì ai là người đang vận chuyển pháp, ai đang học pháp, thực hành pháp và giảng dạy pháp? Không có tăng đoàn thì sẽ không còn pháp nữa. Nó sẽ biến mất. Mặc dù chúng ta có hàng chồng sách vở và mọi thứ đã được ghi chép đầy đủ, nhưng nếu không có ai đọc, học, thực hành và dạy pháp thì chúng ta có thể nói rằng, pháp đã biến mất. Vì vậy, việc giữ cho pháp tồn tại là điều rất quan trọng, không chỉ lưu giữ trong sách vở. Pháp thực sự không có trong sách vở. Chỉ có các ghi chép tồn tại trong sách vở mà thôi. Pháp thực sự đang hiện diện trong cuộc sống, trong quá trình thực hành của chúng ta. Cảm ơn các bạn.

Toàn bộ nội dung bài thơ trong tiếng Anh

I have no parents:
I make the heaven and earth my parents.
I have no home:
I make awareness my home.
I have no life and death:
I make the tides of breathing my life and death.
I have no divine powers:
I make honesty my divine power.
I have no means:
I make understanding my means.
I have no secrets:
I make character my secret.
I have no body:
I make endurance my body.
I have no eyes:
I make the flash of lightening my eyes.
I have no ears:
I make sensibility my ears.
I have no limbs:
I make promptness my limbs.
I have no strategy:
I make “unshadowed by thought” my strategy.
I have no design:
I make “seizing opportunity by the forelock” my
design.
I have no miracles:
I make right action my miracle.
I have no principles:

I make adaptability to all circumstances my principle.

I have no tactics:

I make emptiness and fullness my tactics.

I have no talent:

I make ready wit my talent.

I have no friends:

I make my mind my friend.

I have no enemy:

I make carelessness my enemy.

I have no armor:

I make benevolence and righteousness my armor.

I have no castle:

I make immovable mind my castle.

I have no sword:

I make absence of self my sword.

A warrior's creed – anonymous samurai song – 14th century

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*, ...