



THÁI ĐỘ TIÊU CỰC

Thiền sư SAYADAW U JOTIKA

Sư Tâm Pháp dịch

Thái độ tiêu cực

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/2022/03/03/sach-noi-thai-do-
tieu-cuc/](https://viethungnguyen.com/2022/03/03/sach-noi-thai-do-tieu-cuc/)

SCAN ME



Thiết kế bìa: Nguyễn Phúc
V. 01.01

Thái độ tiêu cực

Ngày hôm nay là một ngày thật bình yên, tiếng mưa đang rơi trên mái nhà và trên những ngọn cây. Nghe thật mê ly làm sao. Trong buổi sáng Chủ Nhật bình yên này, tôi muốn nói về một vấn đề lại chẳng bình yên chút nào.

Tôi thích nói về những điều tích cực, những tư tưởng tích cực, những ý tưởng đẹp bởi vì khi chúng ta suy nghĩ và nói nhiều về những điều tích cực, thì sẽ càng có nhiều điều tốt đẹp đến với cuộc đời chúng ta. Điều này thực sự rất quan trọng. Tôi nhận thấy nhiều người rất hay suy nghĩ đến những điều tiêu cực – những điều tiêu cực về mọi người, về cuộc đời của họ, về hoàn cảnh, về chính bản thân mình, về thời tiết, về chính phủ, về cả thế giới này. Tất nhiên là có rất nhiều điều tiêu cực đang diễn ra – ở bên trong chúng ta và xung quanh chúng ta. Nhưng nếu suốt ngày chỉ đào sâu vào những điều tiêu cực đó thì chẳng lợi ích chút nào cả. Song dù sao những việc như vậy vẫn cứ thường xảy đến trong cuộc đời chúng ta, vì vậy chúng ta không thể phớt lờ nó, không thể che đậy những điều đó.

Chúng ta nên chú ý hơn nữa, hãy nhìn mọi thứ thật cẩn thận,

hiểu rõ chúng và xem có thể giảm bớt những tiêu cực đó trong cuộc sống của mình hay không.

Luôn luôn có một điều tiêu cực nào đó xảy đến – trong cơ thể của chúng ta, trong tâm chúng ta, ở môi trường, ở xung quanh chúng ta. Ngay cả khi nói về những điều tiêu cực, chúng ta không chỉ phàn nàn, mà còn cố gắng tìm xem mình có thể làm được gì để giải quyết nó hay không, do đó nó lại chính là tích cực. Khi chúng ta nói hay suy nghĩ về những điều tiêu cực và dừng lại ở đó, thì đơn thuần chỉ là tiêu cực mà thôi. Nó chẳng có lợi ích gì cả. Nhưng khi chúng ta suy nghĩ hay nói về những gì đang diễn ra trong chính mình và ở xung quanh chúng ta – những điều tiêu cực – và cố gắng thấu hiểu chúng một cách sâu sắc để xem mình có thể làm được gì và làm cách nào để giảm thiểu chúng, thì đó chính là tích cực. Đó là điều chúng ta nên làm.

Và bạn thấy trong Tứ Diệu Đế - Bốn Sự Thật Cao Thượng, sự thật cao thượng thứ nhất là sự thật về khổ. Đó là một cái gì đó tiêu cực. Nếu Đức Phật chỉ dừng lại ở đó thì chúng ta có thể nói rằng Ngài là một người tiêu cực và bi quan. Nhưng Đức Phật không dừng lại ở đó. Ngài nói về nguyên nhân của khổ, sự đoạn diệt của khổ và phương pháp thực hành dẫn đến chấm dứt đau khổ. Đó là tích cực.

Nhiều người nói đạo Phật là bi quan, yếm thế. Không.

*Đạo Phật không phải là chủ nghĩa bi quan.
Đạo Phật là chủ nghĩa thực tế.*

Xét về nhiều mặt, tôi có thể nói rằng thực ra Đạo Phật là chủ nghĩa lạc quan. Đạo Phật rất lạc quan bởi Đức Phật dạy rằng bạn có thể làm được điều gì đó để giải quyết sự tiêu cực ấy. Có cách để giải quyết nó.

Điều đó thực ra rất lạc quan. Nếu Đức Phật nói bạn chẳng làm được gì cả, đó là số phận của bạn, thì đó mới là bi quan. Đức Phật nói bạn có thể làm được điều gì đó với nó. Bằng một cách nào đó, bạn có thể làm chủ được nó.

Ngày hôm nay chúng ta hãy nói về những điều tiêu cực, với hy vọng rằng các bạn sẽ hiểu và giảm bớt được chúng.

Ngày nay, người ta nói rất nhiều về công nghệ và hiệu quả. Chẳng hạn, chiếc ô tô của bạn chạy không hiệu quả vì động cơ bị hỏng, hay căn chỉnh máy không chuẩn. Và mặc dù vẫn lái xe được song chiếc xe của bạn không chạy được số km tối đa trên mỗi lít xăng nó tiêu thụ. Một số chiếc xe chạy được 30 dặm/1 lít, một số chỉ chạy được có 15 dặm. Điều đó cũng phụ thuộc vào kích cỡ của xe nữa.

Song dù gì đi nữa, chúng ta vẫn thường nghĩ rất nhiều đến tính hiệu quả. Và ngay cả trong việc xây dựng nhà cửa, ngày nay chúng ta được nghe rất nhiều

ý kiến tư vấn để làm sao xây được một ngôi nhà hiệu quả nhất. Bạn không phải sử dụng nhiều năng lượng, điện năng để giữ cho nhà được ấm áp hay mát mẻ. Bạn phải nghĩ đến tính hiệu quả bằng cách làm thêm những lớp cách nhiệt cho nhà.

Cũng như vậy, tôi nghĩ chúng ta cần phải nghĩ đến tính hiệu quả trong cuộc sống, trong thân và tâm của chúng ta. Khi những điều tiêu cực xảy đến trong cuộc sống của chúng ta, nó làm giảm hiệu quả của thân và tâm. Và cả khi tiếp xúc với mọi người, một số người thường nói lặp đi lặp lại những điều tiêu cực, nếu bạn bảo họ hãy làm một điều gì đó để chấm dứt việc ấy đi, họ sẽ nói rằng họ chẳng thể làm được gì hết. Họ chỉ muốn nói về nó.

Khi gặp những người như vậy, tôi cứ phải nghe đi nghe lại những điều y hệt như nhau. Bạn muốn giúp đỡ họ, nhưng họ lại không muốn được giúp đỡ. Họ chỉ muốn nói về những vấn đề tiêu cực. Bạn còn có thể làm được gì nữa bây giờ? Nếu thấy rằng mình thực sự chẳng làm được gì, bạn không thể giúp được họ cái gì hết, thì điều tốt nhất là hãy tránh xa. Nhưng nếu bạn có thể giúp được họ, thì việc đó đáng làm, bạn sẽ không uổng phí năng lượng của mình.

Có nhiều người làm hao phí rất nhiều năng lượng của bạn, bằng nhiều cách khác nhau. Chiếc xe ô tô sẽ gây hao phí năng lượng nếu không được căn chỉnh cho chuẩn; hay ngôi nhà sẽ gây hao phí điện năng nếu

không được thiết kế hợp lý và cách nhiệt tốt. Nó kém hiệu quả. Những người chỉ nói về vấn đề khó khăn của mình mà chẳng chịu làm những việc có thể làm, cũng là những người kém hiệu quả. Họ chỉ làm hao tổn năng lượng của bạn mà thôi.

Trong công việc cũng vậy, một số người nói họ làm việc rất nhiều. Họ cố gắng hoàn thành công việc của mình rồi trình lên cho xếp. Có người nói, xếp vớt công trình của anh ta vào một xô và chẳng sử dụng đến. Và anh ta cảm thấy mình thật là vô dụng. Anh ta đã làm việc cật lực trong bao nhiêu tháng trời, để rồi công trình ấy bị coi là vô ích. Có thể họ nói đã trả lương cho anh ta về việc đó, họ đã thanh toán đầy đủ, nhưng tiền không phải là tất cả. Chúng ta cần cảm thấy mãn nguyện và cảm thấy công việc của mình có ích cho mọi người. Có một cách rất, rất tàn nhẫn để trừng phạt một người nào đó là bắt anh ta làm những việc vô ích.

Người ta làm một thí nghiệm tâm lý trên số những tù nhân phạm tội nhẹ bị bắt và nhốt trong tù, một số nhà tâm lý học đã được sự cho phép của ban quản lý nhà tù để làm thí nghiệm này. Họ chia tù nhân thành hai nhóm. Một nhóm yêu cầu phải chuyển một đồng cát từ chỗ này đến chỗ kia. Và khi đã chuyển xong đồng cát đến đó, họ lại phải chuyển trở lại chỗ cũ. Và họ phải làm đi làm lại mỗi công việc đó.

Nhóm tù thứ hai được yêu cầu chở đất và làm một

con đường đi. Họ vận chuyển đất, đá và lát con đường đó. Cả hai nhóm đều được phân công làm trong một thời gian và một khối lượng công việc như nhau. Nhóm thứ nhất trở nên rất trầm cảm và ốm yếu. Nhóm thứ hai rất hạnh phúc và đầy năng lượng. Họ có giờ làm việc và khối lượng công việc ngang nhau, chỉ vận chuyển đất, đá và cát từ chỗ này đến chỗ kia. Tại sao thế? Có sự mãn nguyện thực sự - bởi vì nhóm thứ hai đã làm một công việc có ý nghĩa và có ích. Họ cảm thấy mình làm được một việc tốt cho mọi người. Họ đang làm đường đi. Họ cảm thấy rất hạnh phúc mặc dù cả hai nhóm đều có cùng một mức độ mệt mỏi như nhau. Nhưng họ không cảm thấy mệt mỏi về tinh thần, họ không bị trầm cảm.

Sống hiệu quả là điều rất quan trọng. Bạn đã làm được bao nhiêu việc lợi ích cho chính mình và cho người khác?

Chẳng ai ngồi yên để mà nhìn tiền bạc và thời gian của mình trôi qua hoang phí. Khi có tiền, bạn muốn đầu tư đồng tiền ấy. Bạn mua chứng khoán và theo dõi thị trường chứng khoán. Và nếu nghe thấy giá cổ phiếu của công ty ấy đang giảm xuống, bạn sẽ bán nó đi càng sớm càng tốt. Bạn không muốn mất tiền, không muốn tiền bạc của mình hao tổn. Bạn mua một loại cổ phiếu khác mà bạn tin là sẽ sinh lời và mang lại thêm tiền bạc. Chúng ta thường suy nghĩ rất nhiều đến những điều đó, không để tiền bạc của mình bị phung phí.

Thế nhưng còn thời gian và năng lượng thì sao? Thời gian và năng lượng của chúng ta. Chúng ta phung phí rất nhiều thời gian và năng lượng. Chính vì thế chúng ta thường không có đủ thời gian. Uống phí quá nhiều thời gian. Chẳng hạn như ngồi lì một chỗ xem TV đến 3 – 4 tiếng đồng hồ. Thật là hoang phí thời gian. Thậm chí nó cũng chẳng còn là giải trí nữa. Nó đã trở thành một thói nghiện. Bạn cũng chẳng thực sự cảm thấy hạnh phúc về điều đó (việc xem TV ấy). Vậy đó, chẳng ai chịu ngồi yên để cho tiền bạc và thời gian của mình mất mát đi uống phí, nhưng rất ít người quan tâm đến năng lượng tinh thần và trạng thái tâm của mình – đúng vậy, năng lượng tinh thần và trạng thái tâm.

Điều rất quan trọng là phải quán sát suy nghĩ của bạn suốt trong ngày. Quán sát suy nghĩ cũng là niệm tâm (cittanupassana¹).

¹ Quán sát suy nghĩ có thể chia ra làm hai thể loại.

1. Quán sát nội dung suy nghĩ để tìm hiểu các động cơ, cơ chế hoạt động của các loại phiền não, các gút mắc tâm lý, các xu hướng suy nghĩ và cách nhìn bị định khuôn như thành kiến, định kiến,... trong tâm. Quá trình này giúp hiểu chính mình hơn, thấy rõ những xu hướng tâm, xu hướng phiền não, tật khí cá nhân của mình để chú ý tìm hiểu và tháo gỡ dần; thứ hai là tháo gỡ và giảm thiểu dần những phiền não thô, mạnh, những chấp thủ, định kiến, thái độ hành thiện sai lầm nghiêng về một trong hai cực đoan là tham hoặc sân, cách tu tập cực đoan lợi dưỡng hay khổ hạnh, vốn ngăn cản thiền sinh đi sâu vào pháp hành thiền Vipassana.

2. Quán sát suy nghĩ để cảm nghiệm thực tại chân đế, khi đó suy nghĩ là một loại đề mục chân đế, là dòng diễn tiến liên tục của các hoạt động của tâm thức – hay còn gọi là ý hành. Để quán sát được chân đế trong dòng suy nghĩ, thiền sinh phải có khả năng không bị nội dung của suy nghĩ cuốn mình đi, không chú ý nhiều đến nội

Suốt cả ngày bạn đã nghĩ những gì? Nếu bạn suy nghĩ về một vấn đề gì đó mà chẳng làm gì hay chẳng thể làm gì để giải quyết mà cứ nghĩ quanh nghĩ quẩn hoài, là bạn đang phung phí năng lượng của tâm mình; và

dung các suy nghĩ mà đến diễn trình hoạt động của suy nghĩ – các ý hành. Chỉ khi đó các đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã của các tiến trình tâm mới hiển lộ rõ nét dần qua các tuệ minh sát. Điều này không dễ, chỉ có thể làm được với sự hỗ trợ của một mức độ định, niệm và tuệ giác sâu sắc. Nếu các năng lực cơ bản đó chưa đủ sức mạnh, thiền sinh sẽ chỉ lại quay trở lại quán sát nội dung suy nghĩ ở thể loại thứ nhất, các suy nghĩ mang đầy khái niệm chế định – tìm hiểu tâm cũng chỉ đến một mức độ nào đó, không thể đi sâu hơn được, quanh quẩn cũng chỉ mấy loại phiền não quen mặt mà vẫn cứ đến hoài, thực hành quá lâu mà chưa chuyển sang quán sát được chân đế trong các suy nghĩ, và cũng không phát triển nền tảng định tâm và chánh niệm (ghi nhận thuần túy) trên các đề mục rõ nét và tự nhiên hơn trong thân và thọ (cảm giác) thì sẽ dẫn đến bế tắc và phiền não triền miên. Suy nghĩ sẽ thúc đẩy thêm suy nghĩ, tưởng là quan sát được suy nghĩ nhưng thực ra vẫn bị suy nghĩ và phiền não dắt mũi lôi đi.

Cũng như thấy mọi vật qua cặp kính dễ hơn thấy được chính cặp kính mình vẫn đeo trên mắt suốt ngày. Nếu suốt ngày chỉ cố nhìn cặp kính thì sẽ loạn đầu nhức óc lên ngay. Nếu gượng ép niệm tâm, cố gạt bỏ các đề mục vốn thô rõ và tự nhiên như thân và thọ để quan sát suy nghĩ – vốn vi tế, khó thấy và chứa đầy khái niệm tục đế I thì sẽ bị lôi theo nội dung suy nghĩ mà không đủ định, niệm và tuệ để thấy được chân đế trong các suy nghĩ đó. Thiền sinh lúc đó được khuyên là nên quay lại củng cố định niệm trong các đề mục thô rõ và tự nhiên trong thân và thọ, khi đã đủ sức mạnh mới có thể quan sát suy nghĩ mà không bị lôi theo. Quan sát nội dung suy nghĩ (loại thứ nhất) nên thực hành có chừng mực trong cuộc sống, nhất là ở giai đoạn đầu thực hành để tìm hiểu tâm, nhưng không nên quá lạm dụng. Nhiều người hiểu sai rằng niệm tâm chỉ là quán sát nội dung suy nghĩ như vậy, nên không bao giờ thể nhập được vào thực tại chân đế và thực sự thực hành thiền Vipassana – ND.

không chỉ năng lượng của tâm, bạn cũng phung phí cả năng lượng của cơ thể mình nữa. Bạn sẽ cảm thấy rất mệt mỏi. Bạn đánh mất đi khả năng sáng tạo của mình.

Khi con người định tĩnh, bình an và chánh niệm², họ trở nên sáng tạo hơn. Họ có thể nhìn thấy mọi việc một cách rõ ràng hơn, có thể liên kết các ý tưởng lại và tìm ra được một cách tốt đẹp hơn để làm mọi việc,

² 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, cứng-mềm, sự chuyển động,... cảm giác xúc chạm trên thân, cảm giác thở; 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 (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) 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 thở 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.

sáng tạo ra những ý tưởng mới và sự việc mới.

Nhưng khi suy nghĩ những suy nghĩ tiêu cực, và bạn không làm hoặc không thể làm gì được mà chỉ nghĩ và nghĩ, bạn chỉ đang phung phí thời gian của mình mà thôi. Do đó, nếu chú ý tìm hiểu loại suy nghĩ nào mình đang nghĩ đến trong ngày, bạn sẽ thấy rằng phần lớn chúng là vô ích.

Sự bất mãn hàng ngày là một trong những thứ hủy hoại năng lượng tinh thần và trạng thái tâm của bạn ghê gớm nhất.

Bất mãn³ - là điều gì đó khiến bạn cảm thấy buồn bực và thất vọng. Bạn bị bất mãn nhiều như thế nào trong cuộc sống mỗi ngày, và làm cho mình bực bội và giận dữ? Điều đó còn tùy thuộc vào tâm trạng của bạn. Một số người không phản ứng nhiều lắm. Họ giữ

³ Bất mãn là sự bực mình, khó chịu, là phản ứng tiêu cực của tâm mình đối với mọi thứ; bắt nguồn từ sự suy diễn, lối mòn suy nghĩ nặng nề, quen phóng đại, làm quan trọng hóa vấn đề; thói quen suy nghĩ tiêu cực về người khác và về mọi việc. Lâu ngày trở thành một thói quen khó bỏ của tâm, bất mãn trong mọi việc, mọi lúc, mọi nơi. Bất mãn là tâm sân, không chấp nhận thực tế, là một trạng thái tâm lý tiêu cực thường xuyên tạo nên cảm giác nặng nề, phiền não trong tâm mình. Để sửa đổi và từ bỏ cần một quá trình tìm hiểu và uốn nắn tâm lâu dài bằng chánh niệm, chuyển đổi dần từ cách nhìn tiêu cực trở thành tích cực. Bất mãn là một chướng ngại lớn cần phải vượt qua đối với hầu hết mọi người trên con đường tu tập tâm, nhất là trong xã hội ngày nay, khi bất mãn đã trở thành một căn bệnh lây nhiễm, được kích thích thêm bởi áp lực vô hình từ lối sống tôn thờ vật chất và vui thú nhất thời, bởi sự bận rộn, phức tạp của cuộc sống và dòng thông tin quá tải mà cuộc sống hiện đại áp đặt lên con người – ND.

được bình tĩnh, sự bình an và trạng thái tâm quân bình (xả) hơn nhiều người khác. Nhưng một số người khác, ngay khi mở mắt thức dậy họ đã bắt đầu nghĩ: “Ah...lại một ngày nữa đây...”, họ đã bắt mẫn ngay rồi. Chỉ tại vì đó là một ngày nữa, họ khó chịu vì điều đó.

Thế nên tại sao điều rất quan trọng là ngay khi bạn thức dậy vào buổi sáng, hãy hành thiền, chánh niệm, hãy chú ý đến các suy nghĩ của mình.

Và nếu bạn đã quen làm vậy, việc đầu tiên vào buổi sáng là thiền, tĩnh lặng, bình an và chánh niệm, điều đó sẽ đặt tâm bạn vào một trạng thái bình an và tĩnh lặng, không phản ứng.

Chánh niệm là không phản ứng. Phản ứng không phải là chánh niệm, phản ứng không phải là giải thoát. Phản ứng là một ngục tù.

Sự bất mẫn xảy đến mỗi ngày là một trong những kẻ hủy diệt năng lượng tinh thần và trạng thái tâm của bạn một cách ghê gớm nhất. Nếu có điều gì không bình thường xảy đến, hôm nay trời mưa chẳng hạn, có thể tôi sẽ cảm thấy rất hạnh phúc vì trời mưa. Nhưng đối với một số người thì: “Trời ơi, lại mưa nữa!”. Đó là bất mẫn. Bạn tự làm cho mình thất vọng.

Một số người có thể nhìn thấy những điều tích cực ở trong nhiều thứ, hầu hết tất cả mọi thứ. Tôi biết một vị thầy, thực ra là thầy của thầy tôi, người đã qua đời.

Ngài là một vị thầy lớn của các vị sư, và có rất nhiều học trò. Ngài xây dựng một ngôi chùa rất lớn, giống như một trường đại học dành cho các vị sư. Và Ngài luôn luôn tích cực, luôn nói những điều tốt đẹp về mọi người.

Ngài có nhiều người bạn cùng trang lứa, họ rất thân thiết và có thể nói chuyện với nhau như bạn bè. Một người bạn và cũng là sư đệ của Ngài nói: “Saydada⁴, Ngài lúc nào cũng khen ngợi mọi người về một điều gì đó. Bây giờ tôi muốn hỏi Ngài một câu. Cái ông sư kia bị khùng khùng, lẫn thẩn, vậy Ngài khen gì ở ông ta, Ngài có thể nói được điều gì tốt về ông ta, hãy nói tôi nghe thử xem nào”.

Bạn có biết Ngài trả lời thế nào không? “Ông ấy đi rất nhẹ nhàng, không gây một tiếng động nào, cứ như một con mèo ấy. Ông ấy chẳng bao giờ gây ồn”. Ngài Sayadaw này luôn tìm ra được một điều gì đó để khen, ngay cả khi vị sư đó là một người lẫn thẩn.

Điều rất quan trọng cần hiểu biết, đó là nhân cách của bạn, cá tính của bạn. Nhưng đừng có tự biện hộ rằng: “Ồ, tính của tôi là cứ phải cầu nhàu như thế cả ngày đấy”. Không. Bạn có thể thay đổi được tính cách của mình. Khi bạn phát triển được định tâm⁵ mạnh cùng

⁴ Sayadaw là danh từ người Miến Điện dùng để gọi những vị sư một cách kính trọng, nhất là những nhà sư tu hành lâu năm.

⁵ Định tâm là sự ổn định, vững vàng của nội tâm, có sức tập trung và không dễ bị ngoại cảnh lay động.

chánh niệm, và phát triển một số tuệ giác, nó sẽ làm thay đổi tính cách của bạn.

Tôi biết nhiều người rất hay phản ứng, phản ứng một cách tự động và đã chứng kiến rất nhiều chuyện tồi tệ xảy đến trong cuộc đời họ, nhưng rồi họ đã trở nên rất tích cực, thật tĩnh lặng và bình an. Tôi đang nói về một người, có lần bạn anh nhận ra sự thay đổi đó và nói: “Bây giờ trông bạn thật hạnh phúc và bình an”. Anh ấy trả lời: “Trước đây tôi rất khổ sở, khó chịu và giận dữ. Nhưng tôi đã học hiểu được để trở nên bình an”. Đó là điều bạn có thể học. Đừng nói: “Tính của tôi như thế. Tôi chẳng làm gì được cả”. Hay “tính tôi đã bị uốn như thế từ bé rồi”. Đó chỉ là sự định khuôn. Đúng, nếu bạn có thể định khuôn, uốn nắn tính cách mình trở nên như thế, thì bạn cũng có thể tự định khuôn, uốn nắn mình trở thành bình an. Tại sao không? Nếu bạn có thể làm việc đó theo chiều này, thì bạn cũng có thể làm theo chiều ngược lại được chứ. Luôn luôn có hy vọng. Nếu bạn muốn, bạn có thể làm được điều đó.

Một giờ bất mãn cao độ có thể làm bạn mất năng lượng hơn cả 12 giờ làm việc nặng nhọc.

Có đúng thế không? Một giờ bất mãn cao độ có thể làm bạn mất năng lượng hơn cả 12 giờ làm việc nặng nhọc. Nó phụ thuộc vào mức độ bạn phản ứng mạnh như thế nào, đặc biệt đối với những người bị bệnh tim mạch, họ sẽ nói: đúng, thực sự đúng như vậy. Mỗi khi

buồn bực điều gì, họ mất hết cả năng lượng, và không thể làm việc được nữa. Họ chỉ lên giường và nằm nghỉ.

Vì vậy, điều rất quan trọng là bạn phải quan sát trạng thái tâm của mình. Đó là một phần của thiền tập. Khi nào bạn cảm thấy bất mãn? Lúc nào bạn thấy buồn bực và thất vọng? Hầu hết là ở chỗ làm việc hay khi bạn gặp gỡ ai đó, khi đi ra ngoài. Có người nói: “Tôi chẳng muốn đi đâu cả, chỉ muốn ở trong phòng thôi. Tôi không muốn cho ai vào phòng, vì tôi sẽ lại bực mình”. Bạn có thể sống cả cuộc đời như vậy một cách hữu ích được chăng? Không. Không phải tự giam mình trong phòng mà phải ra ngoài làm những việc bạn cần làm, gặp gỡ mọi người mà vẫn gìn giữ được tâm trạng, sự tĩnh lặng và bình an của mình – đó là điều bạn nên học hỏi.

*Sự bất mãn làm hạ thấp ngưỡng khởi đầu bất an của bạn.
(Càng bất mãn, bạn càng dễ bực bội, bất an).*

Hầu hết tất cả chúng ta đều mang trong mình một tàn dư bất an, sân hận hay bực bội nào đó, hầu như trong mọi lúc. Chúng ta không thực sự mãn nguyện, không hoàn toàn mãn nguyện và thanh thản trong mọi lúc.

Một số thiền sinh, khi hành thiền, họ trở nên rất bình yên và tĩnh lặng, không còn chút bất an nào, không còn chút bất mãn, sân hận hay bực bội nào. Họ có thể trở nên thực sự bình an và tĩnh lặng. Và nếu bạn kinh

nghiệm được sự bình an, tĩnh lặng đó trong một khoảnh khắc ngắn ngủi, dù chỉ là một phút, nó cũng thực sự ảnh hưởng rất nhiều đến cuộc đời bạn. Bạn không thể đắc đạo ngay lập tức được, nhưng nó sẽ có một ảnh hưởng thực sự đến cuộc đời bạn, bởi vì giờ đây bạn đã có một chuẩn mực để so sánh. Hầu hết mọi người không có cái gì để so sánh, đối chiếu cả.

Tôi biết nhiều người lúc nào cũng khổ sở, rất bứt rứt, bất an và phiền não bởi vì họ không có chuẩn mực để đối chiếu, và khi thử hành thiền, học hỏi và trở nên bình an, tĩnh lặng, thậm chí chỉ trong một phút giây ngắn ngủi, bỗng nhiên họ thay đổi. Họ nói: “Tôi không cần phải theo cách đó nữa. Tôi biết mình có thể làm được điều gì đó với nó”. Rồi họ cố gắng chánh niệm hơn, ngày càng chánh niệm hơn nữa, ngay cả khi ở trên phố hay lúc đi đường, lúc làm việc, khi gặp gỡ mọi người, họ cố gắng duy trì sự bình an và chánh niệm.

Do đó, chúng ta cần có một chuẩn mực để đối chiếu, nhưng nó phải là kinh nghiệm của chính bạn, không phải là một ý tưởng. Chúng ta không thể thực sự học hỏi chỉ từ sách vở hay nghe người khác nói. Chúng ta học hỏi từ sự thực hành.

Để hiểu được sự bình an, trước hết bạn phải trở nên bình an đã, chỉ nghe người khác nói về sự bình an và cách đạt được nó thì không đủ. Hãy thực hành. Hãy tự mình kinh nghiệm điều đó.

Một khi đã kinh nghiệm được sự bình an, từ góc nhìn ấy, bạn có thể thấy rằng mình không cần phải tức giận hay thất vọng về mọi thứ như thế nữa. Điều đó là vô ích. Sự bất mãn làm hạ thấp ngưỡng khởi đầu bất an của bạn. Do đó, khi đã chứa đựng bất mãn trong lòng, nếu nghe hay nhìn thấy hay gặp gỡ một người làm những việc mà bạn không thích, sự bất mãn có sẵn ấy sẽ khiến bạn bùng nổ ngay. Đôi khi chúng ta thấy có những người bức bối, bất mãn chẳng vì lý do nào cả. Một người kể: “Cha tôi, bạn không thể nói gì với ông ấy được. Bạn chỉ cần nói gì đó, có lỗi làm nhỏ nhất nào đó là ông ấy bức mình, chửi rửa, la mắng liền. Vì vậy, tốt nhất là tránh mặt đi”. Bởi vì chúng ta luôn mang theo trong mình một nỗi buồn, một nỗi khổ, một sự bất toại nguyện nào đó, nên chỉ cần một sự bất an nho nhỏ thôi cũng đủ làm cho mình nổi nóng. Không phải tất cả là lỗi của người khác, mặc dù họ cùng chịu một phần trách nhiệm, nhưng không phải họ hoàn toàn sai (và mình là hoàn toàn đúng).

Bạn đang tham gia vào nó, mỗi khi có chuyện gì đó xảy đến trong cuộc đời bạn, hãy cố gắng tìm hiểu xem mình đang tham gia hay đang góp phần vào chuyện đó như thế nào, theo cách nào.

Trong ngành tâm lý học, họ dùng một thuật ngữ là – sự góp phần của quý dữ. Tôi không nhớ chính xác là ai đã nói điều đó, nhưng tôi đã từng đọc về nó – đó là một ý tưởng vĩ đại. Chúng ta tham dự và góp phần

vào bất cứ những gì xảy đến trong cuộc đời mình. Ngay cả khi xem TV, khi có tin tức xấu nào đó trên chương trình thời sự, chúng ta liền bất mãn: “Đấy, nhìn đấy mà xem”. Trong tất cả mọi thứ đang diễn ra. Đôi khi họ nói: “Toàn là dối trá. Chúng nó toàn là bòn lừa đảo”. Bạn bực mình, thất vọng. Khi thất vọng, bạn có thể nào thất vọng mà không tự mình tham gia và góp phần vào đó được không? Bạn không thể.

Không ai có thể thực sự khiến bạn hạnh phúc, và cũng không ai có thể làm cho bạn đau khổ – trừ phi chính bạn tham dự vào việc đó.

Bạn xem TV hoặc video, ai đó đang cố nói đùa, diễn hài. Nếu thuần túy giữ chánh niệm, chỉ nghe thấy âm thanh chứ không phải lời nói, bạn sẽ không cười. Để cười được trong một trò đùa, bạn cần phải tham dự vào trong đó. Hãy hiểu điều này một cách thật sâu sắc. Tất cả mọi cảm xúc bạn kinh nghiệm được – đó là bởi vì bạn tham dự và góp phần vào trong đó. Hãy xem bạn làm việc này nhiều như thế nào trong suốt cả ngày. Nếu bạn không tham dự, nó sẽ không thể ảnh hưởng được đến bạn theo bất cứ cách nào. Tôi tham dự, tôi góp phần vì vậy tôi chịu trách nhiệm về hạnh phúc hay đau khổ của mình. Không ai có thể làm cho tôi cười nếu tôi không muốn cười. Tôi có thể giữ tâm bình thản dù bạn nói bất cứ điều gì. Ngay cả khi có người thọc lét (cù) bạn, nếu bạn không tham gia, bạn sẽ không cười. Bạn có thể làm được điều đó. Bạn có quyền làm điều đó. Hãy hiểu cái quyền của chính

mình.

Tôi có cái quyền đó. Tôi có khả năng đó. Tôi có thể giữ tâm mình bình thản. Tôi có thể giữ gìn sự bình an của mình. Tôi có thể giữ chánh niệm. Tôi có sức mạnh ấy.

Nếu bạn nói: “Tôi chẳng làm được gì hết”, điều đó nghĩa là bạn không có quyền, bạn bất lực. Họ có thể làm bất cứ điều gì với bạn. Nếu bạn cho phép một người nào đó đến, nói với mình một lời và phá hủy toàn bộ trạng thái tâm của mình, khi đó bạn có thể nói gì – bạn có quyền hay anh ta có quyền? Nếu anh ta có quyền, thì anh ta có thể làm bất cứ chuyện gì với bạn, bất cứ lúc nào. Anh ta có thể phá hủy tâm trạng của bạn bất cứ lúc nào. Vậy ai cho anh ta cái quyền đó? Bạn cho anh ta cái quyền đó bằng cách tham gia cùng với anh ta. Và nếu bạn hiểu được điều đó, thì bạn sẽ cảm thấy có trách nhiệm về đau khổ của chính mình.

Sự bất mãn mang lại một điều chắc chắn: những việc rất nhỏ cũng dễ dàng đánh đổ được bạn.

Khi tâm đã có bất an, thì những sự việc nhỏ bé cũng có thể đánh đổ bạn. Bạn không thể giữ được sự quân bình. Nó khiến chánh niệm của bạn bị thu hẹp và khiến bạn trở nên thiển cận, hoặc thậm chí mù quáng. Khi sân hận cường độ mạnh, tâm con người trở nên mù quáng. Họ không thấy được cái nào đúng, cái nào sai, cái gì thích hợp, cái gì không. Vì vậy, những cảm xúc mạnh gây ảnh hưởng đến tâm bạn và khiến chánh

niệm của bạn suy yếu. Chánh niệm suy yếu nghĩa là bạn trở nên mù quáng.

Nhưng khi chánh niệm suốt cả ngày, mọi ngày, bạn sẽ phát triển chánh niệm, chánh niệm ngày càng mạnh hơn và bạn có thể chánh niệm được trước khi bất cứ việc gì xảy ra. Bạn đã chuẩn bị sẵn sàng.

Ở trong trạng thái tâm đó, nếu có việc gì xảy đến, bạn cũng sẽ không phản ứng.

Phản ứng, Hành động và Ứng phó – ba từ có nghĩa tương đối gần nhau, nhưng không phải là một. Chúng khác nhau rất nhiều. **Phản ứng** nghĩa là nó diễn ra một cách tự động. Có ai đó đến và nhấn cái nút điều khiển của bạn, và bạn phản ứng một cách tự động. Phản ứng tự động đa phần là bất thiện. Dù bạn phản ứng bằng tâm tham, sân, ngã mạn, ghen tỵ hay ghen tuông, bất cứ cái gì, hầu hết các phản ứng tự động đều là bất thiện bởi vì thiếu chánh niệm. Nhưng khi thực hành chánh niệm, chúng ta ngày càng chánh niệm hơn, khi nghe, khi thấy việc gì đó, chúng ta không phản ứng, bởi vì đã có mặt chánh niệm cùng với phần nào trí tuệ và hiểu biết ở đó.

Do vậy, khi bạn cần làm điều gì đó đối với việc ấy, bạn **ứng phó**.

Ứng phó đến cùng với chánh niệm và hiểu biết, vì vậy nó có sự tự do, giải thoát. Ứng phó có tự do, còn phản ứng thì không.

Bạn muốn có tự do, giải thoát hay không? Điều đó tùy thuộc vào bạn. Bạn có thể huấn luyện tâm mình và được giải thoát. Hoặc bạn có thể cứ để tâm mình chạy hoang và bị trói buộc?

Ai làm chúng ta bị trói buộc hay giải thoát? Chính những suy nghĩ của mình, chính cái tâm của mình.

Tâm si của mình, chính là tâm phóng dật⁶, tâm thất niệm, lơ đãng. Càng lơ đãng, phóng dật, chúng ta càng ít tự do.

*Càng chánh niệm chúng ta càng tự do.
Càng tự do, chúng ta lại càng có quyền lực.*

Bởi vì những người không tự do là những người cảm thấy bất lực. Người tự do, giải thoát cảm nhận được nhiều quyền lực hơn. Chánh niệm làm cho bạn có quyền lực hơn và tự do hơn. Bạn không phản ứng một cách tự động, bạn hiểu rõ hoàn cảnh và tình

⁶ Phóng dật là lười biếng trong các thiện pháp và đam mê trong các pháp bất thiện. Thả mình theo bản năng, những thói quen bất thiện là phóng dật. Thu thúc, tự chế, kiên nhẫn và chăm chỉ phát triển các pháp thiện như giữ giới, chánh niệm, làm các công đức... là không phóng dật. Khi có chánh niệm thì không phóng dật, khi thất niệm, tâm sẽ xuôi theo chiều hướng bất thiện, vì vậy sẽ trở thành phóng dật. Vì vậy, đôi chỗ trong kinh điển, phóng dật cũng được hiểu là thất niệm. Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật nói: “Không phóng dật đường sống; Phóng dật là đường chết; không phóng dật không chết; Phóng dật như chết rồi” – người sống không có chánh niệm thì sống cũng như chết rồi!

huống, ngay cả khi có người đến nói những điều tồi tệ với bạn, bạn thấu hiểu được con người đó, trạng thái tâm của anh ta, tại sao anh ta ăn nói như vậy, và khi đó bạn có thể ứng phó, đáp ứng lại. Tôi không nói bạn đừng nói gì hay chạy trốn đi nơi khác, bởi vì điều đó không giải quyết được vấn đề. Hãy hiểu người ta, hiểu rõ hoàn cảnh và giữ chánh niệm của bạn. Hãy làm những việc gì đúng đắn, cần thiết, rồi bạn sẽ có quyền lực (đối với tâm mình) và tự do. Và bạn cũng không hề đánh mất lòng tự trọng của bản thân.

Nếu phản ứng và làm điều gì đó còn tệ hơn, sau đó bạn sẽ cảm thấy hối hận. Cảm giác hối hận thì không phải là tốt đẹp gì, bạn sẽ đánh mất lòng tự trọng. Bạn sẽ cảm thấy: “Mình vừa làm một việc xấu”. “Người ta làm việc xấu, nhưng mình còn làm một việc xấu hơn họ!”. Nó làm suy giảm khả năng đánh giá của bạn, và sẽ khiến bạn mắc sai lầm. Khi chánh niệm, bạn sẽ ít sai lầm hơn. Bạn vẫn có thể mắc sai lầm, nhưng chỉ là những sai lầm nhỏ, và bạn có thể nhanh chóng tự điều chỉnh mình mà không để mắc sai lầm lớn hơn. Nhưng khi không có chánh niệm, bạn có thể nói hay làm điều gì đó tồi tệ, và khi đó sẽ rất khó sửa chữa được nữa.

Khi phạm sai lầm, bạn sẽ lại càng nhân thêm những bất mãn mới. Nó sẽ khiến bạn càng đau khổ hơn, giống như bạn dùng một cái gai để khều một cái gai khác đang cắm trong thịt mình, không may cái gai ấy gãy, và bạn bị cả hai cái gai đâm trong người. Rất nhiều thứ như vậy diễn ra trong cuộc đời con người.

Có điều gì đó không đúng, và họ phản ứng thái quá để rồi phạm sai lầm tiếp và khiến vấn đề tồi tệ hơn.

Bất mãn là một cái bẫy thường xuyên.

Nó là một cái bẫy.

*Thực ra, bất cứ loại cảm xúc mạnh nào
cũng là một cái bẫy cả.*

Bởi vì nó không làm cho bạn tự do. Bất mãn khiến bạn bứt rứt và bất an. Khi bạn bất mãn, bạn trở nên bất an và điều đó làm cho bạn còn thất niệm hơn nữa. Bạn sẽ có xu hướng tiếp tục phạm thêm sai lầm. Bất an, bứt rứt, bối rối và dễ thay đổi. Khi mắc sai lầm, bạn trở nên bất an, bứt rứt và bởi vì muốn bảo vệ bản thân, bạn thậm chí sẽ công kích người khác, đổ lỗi cho họ và rồi phá hỏng mối quan hệ. Vì vậy, điều rất quan trọng là đừng phản ứng thái quá. Nó sẽ phá hỏng các mối quan hệ của bạn. Nó phá hủy lòng tin của mọi người dành cho bạn.

Ngay cả đối với các bậc cha mẹ, cũng cần phải lưu ý. Một số người nghĩ rằng mình sinh ra và nuôi dưỡng con cái thì họ có thể nói hay làm bất cứ điều gì tùy ý. Ở nhiều nước, cha mẹ cảm thấy họ sở hữu con cái, họ có thể làm bất cứ điều gì, nói bất cứ điều gì với chúng. Họ đánh đập, trừng phạt con cái. Ngay cả ở phương Tây, tôi cũng được nghe nhiều chuyện tồi tệ như vậy. Tôi từng nghe nói có một bà mẹ nhốt đứa con gái của mình trong nhà vệ sinh, giữa mùa đông giá lạnh. Đứa bé lạnh cóng, run rẩy, khóc lóc: “Mẹ ơi, cho con ra

với”. Trừng phạt quá mức. Đó không phải là dạy dỗ, mà là tàn nhẫn. Bạn không dạy dỗ trẻ con theo cách đó.

*Bất mãn lấy đi mất định tâm của bạn.
Khi bạn bất mãn, tâm không tập trung và định tĩnh.*

Điều đầu tiên chúng ta cần làm là ý thức và cảm nhận trạng thái tâm đó: “Tâm không định tĩnh, bây giờ nó đang bất an”. “Tôi đang thất vọng, và những suy nghĩ động loạn đang đến”. Nó tước đoạt sự tập trung của bạn và lấy mất đi sức mạnh cần có để giao tiếp một cách thoải mái.

Để có sự hiểu biết lẫn nhau, chúng ta cần có sự giao tiếp thoải mái. Hãy dành thời gian để lắng nghe. Hãy lắng nghe một cách cẩn thận những gì người đối diện đang cố gắng nói ra và thể hiện. Không chỉ lời nói, mà quan sát cả những biểu hiện trên nét mặt, đôi mắt, giọng nói, âm lượng to nhỏ và thậm chí cả những cử chỉ của tay hoặc đầu, hay bất cứ điều gì khác. Bởi vì sự giao tiếp còn vượt xa khỏi ngôn từ. Để hiểu một con người, hãy nhìn và lắng nghe cả ngôn ngữ cơ thể của họ nữa. Hãy cố gắng hiểu cảm xúc của người ấy. Đó có thể là những người bạn làm việc cùng, xếp của bạn, hay những người trong gia đình, hoặc bất cứ ai. Hãy chú ý. Nếu bạn chú ý và lắng nghe thật cẩn thận, người đang nói chuyện với bạn sẽ bình tĩnh lại một chút.

Khi có người lắng nghe chúng ta nói, chúng ta sẽ thấy bình tâm trở lại. Nhưng khi bạn tranh cãi lại trước khi người đó nói xong những gì họ muốn nói, họ sẽ càng thêm bất an, thậm chí còn hét lên với bạn nữa, khiến cho quan hệ trở nên tồi tệ. Hãy chú ý đến chính mình, tới những cảm xúc của mình rồi chú ý đến người đối diện nữa. Đó là sự trưởng thành. Bạn phải làm điều đó trước, chứ đừng chờ người ta làm việc đó cho mình.

Hãy hiểu biết chính mình, giữ chánh niệm và định tĩnh càng nhiều càng tốt, và chú ý tới người khác nữa, đó là lòng nhân hậu. Chú ý đến những gì người khác đang nói với mình cũng là sự tử tế và rộng lượng. Nếu bạn thực sự rộng lượng và nhân hậu, bạn sẽ chú ý.

Nếu không rộng lượng và tử tế, bạn không muốn lắng nghe. Bạn chỉ muốn nói những gì mình thích, chỉ “trút” cảm xúc của mình ra thôi. Vì vậy, ngay cả đối với con cái, chúng ta cũng phải lắng nghe chúng. Đó là lòng từ. Nếu bạn không sẵn lòng lắng nghe con mình hay vợ/chồng mình, bạn bè mình, làm sao bạn có thể nói mình yêu thương và quan tâm tới họ? Bằng cách chú ý, lắng nghe và cố gắng thấu hiểu những điều người khác đang nói và đang cảm nhận, chỉ bằng cách đó bạn mới thể hiện được lòng nhân hậu và tình yêu thương của mình.

Sự bất mãn khiến bạn trở nên phóng túng, vô kỷ luật. Kỷ luật và thu thúc ngũ nhĩ là bạn phải làm việc quan trọng nhất

đầu tiên.

Và không làm những việc không quan trọng – không phí phạm thời gian của mình. Nhưng khi bạn buồn bực và thất vọng, bạn bị lôi kéo theo, bị cảm xúc chi phối và làm những việc vô ích. Bằng cách đó, bạn trở nên vô kỷ luật. Nó cướp đoạt của bạn những việc ưu tiên, đảo lộn ý nghĩa và trình tự sắp xếp công việc của mình.

Chúng ta cần phải hiểu việc gì là quan trọng và có ý nghĩa, việc gì không. Càng chánh niệm thì bạn sẽ càng thấy rõ điều này: việc này là việc quan trọng, có lợi ích và ý nghĩa; việc kia không quan trọng, vô ích và không có ý nghĩa, nên tôi sẽ không phí phạm thời gian vào việc đó.

Những người không chánh niệm thả cuộc đời của họ trôi dạt theo dòng cảm xúc. Và đã trôi theo cảm xúc thì không có lựa chọn, bạn không thể có sự lựa chọn thực sự nào cả. Do đó, bạn trộn lẫn tất cả mọi thứ thành một mớ hỗn độn – việc có ý nghĩa và việc vô nghĩa, và trong cuộc đời bạn, việc vô nghĩa thì nhiều hơn nên bạn uống phí rất nhiều thời gian để làm mấy cái việc vô ích đó. Suy nghĩ, chuyện trò,... rất nhiều điều vô bổ.

Càng chánh niệm bạn sẽ càng hướng tới mục tiêu chất lượng và hiệu quả trong mọi việc mình làm.

Ngay cả khi xem một chương trình truyền hình, khi thấy nó không có ích lợi gì cho mình, không học hỏi được gì ở đó, nếu có chánh niệm bạn sẽ dừng lại không xem nữa.

Khi đọc báo, nếu chánh niệm, bạn sẽ chỉ đọc những mục có lợi ích cho mình. Tôi đọc chủ yếu những bài về sức khỏe mà tôi rất thích, về những trạng thái tâm và tâm lý con người. Nhưng nếu nó chỉ viết những chuyện vô bổ – không – tôi không thể đọc nổi, dù chỉ một trang. Đôi khi nhặt được tờ báo cũ, tôi lật qua lật lại xem và chẳng tìm thấy được cái gì đáng đọc cả. Chẳng đáng để mất thời gian.

Chúng ta không có nhiều thời gian để mà phung phí. Cuộc đời quá ngắn ngủi và quý giá làm sao. Cần chánh niệm, bạn càng biết trân trọng thời gian của mình, trân trọng khoảng không gian của tâm mình hơn. Một thiền sinh đã nói: “Hãy coi tâm mình như một điện thờ trang nghiêm”.

Điện thờ là một nơi ngăn nắp và thanh tịnh, không bụi bẩn, không có những thứ bất tịnh – rất gọn gàng và thanh tịnh – không có bất cứ thứ đồ gì vô ích trong điện thờ. Nếu có thể, hãy biến tâm bạn trở thành một thiền đường trang nghiêm (một điện thờ).

Vậy hãy quan sát tâm mình. Bạn có cho phép mọi thứ rác rưởi vào tâm mình không? Bạn có thực sự kiểm duyệt những gì thâm nhập tâm mình – từ mắt, từ tai, từ những gì bạn suy nghĩ không?

Kiểm duyệt là việc rất quan trọng, nếu không sẽ không có chút chất lượng, không có chút hiệu quả nào trong cuộc đời bạn. Bạn trở thành đối tượng để các cảm xúc giật dẩy.

Vậy hãy xem – bạn là chủ nhân hay là nô lệ của tâm mình?

Nô lệ của tâm mình nghĩa là nô lệ của các cảm xúc. Hãy nhìn sâu vào tâm mình và tìm câu trả lời trong đó. Tôi là chủ nhân hay nô lệ?

Bạn bước đi mà chẳng hề suy nghĩ, chẳng có một kế hoạch nào. Khi bạn quá xúc động, bạn chẳng còn nghĩ gì được nữa, bạn chẳng dự tính, chẳng vạch được kế hoạch gì cả. Bạn chỉ tiến tới trước và làm bất cứ điều gì cảm xúc bắt bạn phải làm. Bạn nổ tung lên và đôi khi cần đến cả tiếng đồng hồ để bình tâm trở lại, để làm chủ bản thân mình. Khi cảm xúc bùng nổ, tâm bạn trở nên ngày càng xáo động và bất an cả một thời gian dài sau đó. Và đôi khi bạn phải ăn năn, hối lỗi vì nó.

Sự bất mãn không để cho bạn thời gian, sự chú ý và năng lượng để làm những việc thực sự quan trọng của ngày hôm nay.

Khi buồn bực và thất vọng, bạn dành rất nhiều thời gian chỉ để suy nghĩ về chuyện đó. Bạn không thể sử dụng thời gian và năng lượng để làm bất cứ việc gì

thực sự sáng tạo và hiệu quả. Quả là một sự phí phạm rất lớn về thời gian.

Bớt bất mãn nghĩa là bớt bất an hơn. Vì vậy, hãy cố gắng chánh niệm càng nhiều càng tốt, trong suốt cả ngày. Khi bạn lái xe trên đường, hãy thật chánh niệm. Nếu bạn không chánh niệm, bạn sẽ thấy rất bức bối với những người cùng giao thông trên đường. Ở đây hầu như lúc nào đường xá cũng rất thông thoáng, nên dễ lái xe hơn. Ở nhiều nơi khác đường đông đúc, rất khó di chuyển từ chỗ này đến chỗ khác. Bạn cảm thấy rất bức bối và căng thẳng – nhiều người còn la hét om sòm. Bạn thậm chí có thể để sự bức bối và thất vọng giết chết bản thân mình. Khi bớt bất mãn, bạn không còn kiên nhẫn được nữa. Bạn nôn nóng, bứt rứt và khó chịu.

Sự bất mãn khiến bạn làm tổn thương đến người khác.

Bạn làm tổn thương đến người khác. Bạn trở nên thiếu tế nhị, thiếu tôn trọng và coi thường người khác. Có thể người ta đã làm điều gì đó sai, có thể đó là một lỗi lầm. Con người có thể vô tình làm điều gì đó sai trái – bởi vì tất cả chúng ta lúc này lúc khác, ít nhiều đều bất cẩn. Khi một người đã bức bối và thất vọng thì sẽ không thể hiểu được hoàn cảnh và không thể tha thứ.

Sự bất mãn khiến bạn trở nên bất công một cách vô lý và hung hăng, thù địch.

Bất công vô lý – bạn không còn công bằng nữa. Ngay cả đối với con cái, đôi khi bạn trừng phạt chúng quá mức, bạn không bao ban, dạy dỗ mà chỉ “trút giận” sang chúng mà thôi.

Mỗi khi bất mãn, bạn công kích, ăn miếng trả miếng, buộc tội, làm tổn thương và đe dọa người khác. Quá nhiều điều tiêu cực diễn ra – điều này tiếp nối điều khác.

Sự bất mãn trưng ra những bộ mặt gớm ghiếc. A..., điều này rất quan trọng – những bộ mặt gớm ghiếc. Cái gì làm cho con người trở nên xinh đẹp? Sự bình an, tĩnh lặng, lòng nhân hậu và sự định tĩnh.

Hầu hết các vị thầy của tôi đều sống rất thọ. Một vị sống đến 104 tuổi. Tôi có một cuốn sách của Ngài ở đây, bạn có thể thấy bức hình của Ngài khi Ngài tròn 100 tuổi. Rất tĩnh lặng và bình an. Rất tự chủ. Cho đến tận ngày cuối cùng của cuộc đời, Ngài vẫn rất bình an và tĩnh lặng. Ngài chuẩn bị cho đám tang của mình trước khi chết.

Một vị thầy khác sống đến 90 tuổi – rất gầy, da nâu, già nua nhưng rất đẹp. Bạn chỉ muốn ở gần các Ngài, muốn nói chuyện với các Ngài. Vị thầy 90 tuổi này, đôi khi hay quên. Ngài rất gầy, người rất nhỏ, đôi khi tôi bế Ngài lên và mang đi.

Đôi lúc Ngài ăn sáng, sau đó ăn trưa rồi ngủ một giấc. Khi tỉnh dậy, Ngài cứ nghĩ đã sang một ngày khác và nói: “Sao chẳng có ai mang cho tôi cái gì ăn sáng cả?”. Và mấy sư đệ tử hầu hạ bên cạnh Ngài trả lời: “Vâng, vâng, có ngay đây ạ. Thầy đợi một lát nhé!”. Một lúc sau Ngài nói: “Hình như tôi chưa ăn sáng phải không?”. Họ trả lời: “Bây giờ Ngài ăn Catumadhu nhé!”. Catumadhu là mật ong, bơ, dầu thực vật và mật đường trộn lẫn với nhau. Đưa cho Ngài đồ ăn, Ngài ăn, và đưa một thứ đồ uống nào đó, Ngài cũng uống.

Sau đó, Ngài đi ngủ và khi thức dậy Ngài nói: “ngày hôm qua chẳng ai cho tôi ăn cái gì cả, tôi chỉ ăn một ít catumadhu”. Nhưng Ngài không bực mình, thất vọng, không kêu ca. Ngài chỉ thể hiện suy nghĩ và cảm xúc của mình. “Chẳng có ai cho tôi ăn gì. Tôi chỉ ăn catumadhu và uống một ly nước hoa quả. Ngày hôm qua tôi chỉ được ăn vậy thôi”. Ngài luôn luôn vui vẻ.

Đôi khi tôi ngồi cạnh Ngài, nói chuyện và làm việc này việc kia cho Ngài, rồi nửa giờ sau Ngài hỏi: “Con là Jotika phải không?”. Đôi lúc Ngài chẳng nhận ra người đang nói chuyện với mình là ai. Nhưng Ngài rất bình an và tĩnh lặng. Ngài hay quên, quên rất nhiều. Nhưng Ngài vẫn giữ được sự bình an, tĩnh lặng, tâm xả, lòng khoan dung, sự chấp nhận, tất cả những đức tính ấy. Chúng tôi thực sự yêu thương Ngài.

Khi Ngài mất, Ngài chẳng phải chịu chút đau đớn

nào. Ngài ăn sáng xong rồi nói: “Tôi cảm thấy hơi thất ở bụng và ngực, tôi đi ngủ đây”. Một vị sư trẻ giúp Ngài nằm xuống, rồi Ngài ngủ và mất. Không hề đau ốm chút nào.

Khi ở gần những người như thế, bạn mới hiểu được thế nào là cái đẹp. Cái đẹp của trái tim. Cái đẹp của hiểu biết, sự chấp nhận, lòng khoan dung, sự bình an và tĩnh lặng. Đó là cái đẹp đích thực.

Chúng ta thường nghĩ nhiều đến cái đẹp của khuôn mặt và cơ thể. Thế còn cái đẹp của trái tim và tâm hồn thì sao? Bạn có thể rèn luyện mình để trở nên ngày càng đẹp hơn khi ngày càng lớn tuổi. Bạn có thích ý tưởng ấy không? Tôi rất thích nó. Tôi đang cố gắng. Tôi muốn trở nên ngày càng đẹp hơn khi lớn tuổi dần. Tôi hạnh phúc khi thấy mình ngày càng già đi, bởi vì tôi biết mình sẽ đẹp hơn. Vì vậy, đừng có buồn khi thấy mình già đi. Điều đó tốt chứ có gì xấu đâu.

Sự bất mãn khiến khuôn mặt bạn chai đá, và da dầy rất bóng.

Mỗi khi bất mãn, da dầy của bạn tiết thêm nhiều axit. Và khuôn mặt của bạn cũng trở nên chai cứng như đá. Không còn mềm mại và dịu dàng nữa. Rất xấu. Ngày này qua tháng nọ, biết bao nhiêu niềm vui, năng lượng, nghị lực, thời gian và tiền bạc của bạn đã bị sự bất mãn lấy đi mất? Bạn đã lãng phí bao nhiêu – tiền bạc, thời gian, nghị lực, năng lượng, niềm vui,... bạn đang phung phí nó. Thay vì an vui, bạn lại khổ sở,

phiền não, buồn bực và thất vọng. Ai đang làm điều đó? Bạn đang tham dự, đang góp phần vào đấy thôi. Thực ra bạn đang tạo ra nó bằng chính những suy nghĩ của mình.

Chúng ta mua chiếc xe mới, bởi vì nó hiệu quả hơn. Chúng ta xây nhà mới cũng bởi vì nó hiệu quả hơn. Nhưng hãy nghĩ nhiều hơn đến cho thân và tâm của bạn. Hãy làm cho thân tâm bạn hiệu quả hơn. Hãy bảo tồn năng lượng của bạn. Chúng ta chỉ có một lượng thời gian và năng lượng hạn chế.

Hãy tập sống có trách nhiệm với chính mình. Bạn chịu trách nhiệm về hạnh phúc của chính mình, hãy làm cho mình hạnh phúc, bình an, tĩnh lặng và yêu thương. Thời điểm để bạn chấm dứt sự bất mãn chính là ngày hôm nay. Đừng đợi đến ngày mai. Chính là ngày hôm nay – là lúc này.

Chính lúc này.

Hãy tự cho mình cơ hội để nguội trở lại, trầm tĩnh lại. Mỗi khi có chuyện gì xảy đến và làm bạn thất vọng, hãy dành thời gian hành thiền, thậm chí chỉ trong hai phút thôi. Thở vào, thở ra, thư giãn khuôn mặt, thư giãn cánh tay của bạn. Bởi vì khi bực bội và thất vọng, khuôn mặt của bạn trở nên căng thẳng, hai tay của bạn cũng căng cứng. Vì vậy, mỗi khi bực bội, hãy cảm nhận khuôn mặt và cánh tay của mình và thư giãn ra.

Ngay cả khi chỉ hành thiền trong vòng hai phút, nó cũng giúp cho bạn rất nhiều. Và nếu bạn có thời gian

thì hãy hành thiền thêm chút nữa, trầm tĩnh trở lại và xem điều tốt nhất mình có thể làm bây giờ là gì. Hãy cố gắng hết mình. Chúng ta luôn luôn có thể cố gắng làm mọi việc tốt hơn, ngay cả bằng những cách rất nhỏ, chúng ta luôn có thể làm mọi việc tốt đẹp hơn. Vì vậy, hãy cố gắng hết mình.

Khi nghe đến câu “cố gắng hết mình” – tôi lại nhớ đến một bài hát của đất nước này. Tôi không nhớ lời của cả bài, nhưng nhớ được một vài dòng. Đoạn đầu tiên là: “Ôi Thượng đế, thật là khó để khiêm nhường khi bạn đang làm hết mình”. Câu cuối cùng là: “Ôi Thượng đế, thật là khó để khiêm nhường, nhưng con đang cố gắng hết mình”.

Đã ai từng nghe bài này chưa? “Ôi Thượng đế, thật là khó để khiêm nhường, nhưng con đang cố gắng hết mình”. Một đoạn khác là: “Ôi Thượng đế, thật khó mà khiêm nhường khi bạn hoàn hảo về mọi mặt”. Nhưng thật khó để mà hoàn hảo về mọi mặt. Đúng vậy, thật khó để mà khiêm nhường bởi vì tôi đang cố gắng hết mình. Tôi cố gắng làm hết mình. Đó chỉ là nói khoác. Tôi có thể làm mọi việc tốt hơn, nhưng tôi lại không làm, chỉ nói sẽ cố gắng hết mình mà thôi. (Bài hát Thật khó để khiêm nhường của Mac Davis).

Nhưng dù sao, ngay cả khi bạn không cố gắng hết mình, thì cũng nên tha thứ cho chính mình. Đừng để mình bất mãn. Đừng tự hủy hoại mình bằng cách suốt ngày lo lắng và bất mãn. Đừng tự hủy hoại chính

mình. Khi tức giận là bạn đang tàn phá thân tâm mình. Trạng thái tâm tiêu cực ấy sẽ đầu độc cơ thể bạn. Bạn đang tự đầu độc thân tâm mình.

Thực ra, không có ai làm tổn thương chúng ta bằng chính chúng ta làm tổn thương mình. Chúng ta tự làm tổn thương mình bằng cách tiếp tục nuôi dưỡng những suy nghĩ tiêu cực.

Khi bạn bị stress, căng thẳng quá mức, bạn sẽ càng dễ bị kích động. Khi bạn cảm thấy rất stress, đừng tiếp tục làm việc gì nữa cả, đừng đi gặp ai hết. Hãy bỏ đấy, tìm một chỗ yên tĩnh và bình yên, dù rằng chỉ trong ít phút ngắn ngủi, 10 phút, 15 phút. Hãy bỏ đi. Hành thiền một chút và thư giãn. Hãy ra công viên, hoặc nếu bạn đang lái xe, hãy đỗ xe lại chỗ nào đó và ngồi trên xe nghỉ ngơi, thư giãn. Thư giãn, hành thiền. Thậm chí chỉ 5 phút thôi. Khi quá stress, bạn rất dễ bị kích động. Khi bị kích động, bạn càng nhanh chóng bị bất mãn. Vì vậy, đừng để điều đó diễn ra. Mỗi khi bạn cảm thấy mình đang bị stress quá mức, hãy nghỉ ngơi ngay lập tức.

Nhưng nếu bạn học được cách hành thiền trong suốt cả ngày, bạn có thể nghỉ ngơi ngay tại chỗ, ngay tại nơi làm việc hay ở nhà, bất cứ chỗ nào, và hành thiền – tại bất cứ chỗ nào bạn đang ở.

Khi đã tự tu tập đến mức đó, bạn không cần phải đi đâu cả, bạn có thể hành thiền ở bất cứ nơi nào.

Một người bạn của tôi, anh ấy làm việc rất vất vả, làm rất nhiều giờ mỗi ngày. Anh ấy thực sự rất yêu thích công việc của mình. Ngay cả khi bạn yêu thích công việc mình làm, đôi khi bạn cũng rất mệt mỏi. Bạn phải làm việc với nhiều người, và đôi khi mọi người gây rất nhiều khó chịu cho bạn. Ngay cả khi bạn cố gắng kiên nhẫn và chánh niệm, nhưng cũng có lúc vượt quá sức chịu đựng. Bạn có biết anh ấy làm thế nào không? Có ai đoán được không? Tôi nghĩ tôi đã kể chuyện này một lần rồi. Anh ấy vào nhà vệ sinh, đóng cửa lại và ngồi trên bệ xí để hành thiền. Vì vậy, không ai có thể đến và làm phiền. Không ai có thể làm phiền được. Ngồi đó 5 phút để hành thiền rồi đi ra, rất thư giãn.

Một lời khuyên rất tốt. Đôi khi bạn thực sự phải làm như thế. Đừng quên lời khuyên đó.

Hãy để quanh mình những thứ có thể ngay lập tức gọi lên cho bạn những suy nghĩ tích cực, mỗi khi đưa mắt xuống bạn sẽ nhìn vào nó.

Ở nhà, đừng treo những bức tranh gây cho bạn cảm giác khó chịu. Nếu có thể, hay cắt chúng đi và treo một tấm hình phong cảnh thật đẹp, hoặc nếu bạn thích, một bức hình Đức Phật thật đẹp và tĩnh lặng, hay một bức tranh vẽ, bất cứ thứ gì khiến bạn cảm thấy bình yên.

Nếu bạn có một bức tranh phong cảnh thật đẹp với ngọn núi, một ngọn núi đá với cây cối và hồ nước,

một ngọn núi tuyết phủ, một hồ nước trong vắt in bóng cây cối và núi rừng – hãy tìm một bức tranh như thế - và treo ở gần chỗ của bạn. Mỗi khi nhìn nó, bạn sẽ trở nên thật bình an và tĩnh lặng.

Ngọn núi tượng trưng cho sức mạnh – không lay động. Ngọn núi đá – bạn không thể làm nó lay động được. Rất vững chắc. Dù cho gió bão mạnh đến đâu, ngọn núi đá vẫn không hề lay động. Nhưng cây cũng là một biểu tượng. Khi gió mạnh đến, nó nhường bước. Nó không bị gãy. OK, nhường bước, nhường bước, cho nó qua và rồi lại trở lại với vị trí ban đầu của mình. Tôi hay nhìn cây bạch đàn trong chùa mà tôi đã trồng ngày trước, một số cây bây giờ rất lớn, rất cao – chúng là những cây cao nhất trong chùa. Khi gió mạnh thổi đến, chúng chỉ uốn cong xuống. Và sau khi hết gió, chúng lại trở lại như ban đầu. Chẳng có vấn đề gì cả. Rất mềm dẻo. Cây cối cho bạn một biểu tượng và ý niệm về sự mềm dẻo, linh động.

Hãy linh động. Đừng cứng nhắc. Nếu cứng nhắc, bạn sẽ gãy, bạn tự bẻ gãy chính mình. Hãy mềm dẻo và linh động.

Tuyết tượng trưng cho sự mát mẻ, yên tĩnh. Rất mát mẻ và bình an. Và mặt hồ giống như một tấm gương – tượng trưng cho sự tĩnh lặng, bình an, lắng đọng và trong sáng, phản chiếu tất cả mọi thứ. Một bức tranh như vậy sẽ nhắc nhở cho bạn về những cảm xúc đó. Nếu bạn nắm bắt được ý nghĩa của bức tranh, trở nên quen thuộc với nó mỗi khi nhìn vào, hãy nhìn thật kỹ

và cảm nhận nó. Rất bình yên, vững vàng, mát mẻ và trong sáng. Mỗi khi nhìn bức tranh, nó gọi lại cho bạn cảm giác bình yên.

Xung quanh bạn có những thứ dễ nhắc nhở, khiến cho bạn cảm thấy chánh niệm hơn, bình yên hơn và mềm dẻo, linh động hơn. Những điều này rất, rất quan trọng. Bạn không nên để các loại báo hay tạp chí xung quanh làm quấy nhiễu tâm mình. Điều tệ hại nhất bạn tự làm cho chính mình là đọc báo lúc sáng sớm. Một việc tồi tệ nhất nữa là bật TV lên và xem tin tức. Tôi muốn dành ít phút nữa để nói thêm vài lời với các bạn. Hãy suy xét kỹ những từ này và xem bạn có nhìn ra được những loại cảm xúc đó trong mình hay không.

Trạng thái đầu tiên là: Sân lạnh lùng câm lặng.

Bạn đã từng gặp người nào như thế bao giờ chưa? Rất lạnh lùng, ngấm ngầm và im lặng, bạn có thể cảm nhận được người ấy có rất nhiều tâm sân và hay chỉ trích người khác.

Một số người, mặc dù họ chẳng nói lời nào, nhưng chỉ cần qua cái nhìn của họ, bạn có thể thấy anh ta /cô ta đang đánh giá, phán xét và chỉ trích. Họ không hiểu biết, không chấp nhận và không tha thứ.

Mĩa mai – một số người rất hay miã mai.

Hay cáu giận, dễ kích động – đó đều là những từ chỉ tâm trạng tiêu cực.

Nhưng hãy xem cho kỹ xem bạn có thể tìm thấy những trạng thái cảm xúc như thế trong chính bản thân mình hay không.

Oán giận, Tàn nhẫn, Chua cay, Hay gây sự, Ác ý, Hờn dỗi, Giận dữ mù quáng – đó thật là những điều kinh khủng.

Bực dọc, Oán ghét, Căm thù, Thù địch, Nhạo báng.

Từ ngữ tiếng Anh thật nhiều màu sắc. Trong tiếng Miến Điện chúng tôi không có nhiều từ vựng để diễn tả các cảm xúc tâm lý tiêu cực như vậy. Thực sự là không có. Để dịch những từ này sang tiếng Miến Điện là điều rất khó đối với tôi. Quả là không thể. Hãy hỏi bất cứ người nào nói tiếng Miến Điện ở đây mà xem, chúng tôi không có nhiều từ như vậy. Ngôn ngữ tiếng Anh thật đa dạng.

Sợ hãi, Bất an, Bứt rứt, Lo ngại, Bồn chồn hốt hoảng, Lo sợ, Khiếp đảm – rất nhiều ngữ nghĩa khác nhau.

Nghi ngại, Lo lắng, Dạy dút, Cáu kỉnh, Kinh sợ, Hãi hùng, Kinh hoàng, Hoảng loạn.

Tất cả những từ này ở trong tiếng Pali chỉ là DOSA – sân. Chỉ một từ trong ngôn ngữ Pali, DOSA. Nó chứa

tất cả mọi nghĩa ấy.

Ghê tởm, Khinh miệt, Khinh bỉ, Coi thường, Ghét cay ghét đắng, Ác cảm, Chán ghét, Khiếp sợ.

Rất nhiều sắc thái cảm xúc tiêu cực.

Xấu hổ, Mặc cảm tội lỗi, Ngượng ngập, Buồn tủi, Hối hận, Nhục nhã, Hối tiếc, Ăn năn hối lỗi, Điên tiết, Thịnh nộ, Oán hận, Phẫn nộ, Bực tức, Căm phẫn, Phật ý, Chua cay, Thù oán, Phiền muộn, Cáu kỉnh, Thù hằn, Căm ghét, Thù bạo, Buồn bã, Sầu khổ, Đau buồn, Ủ rũ, U sầu, U uất, Tự thương hại bản thân, Cô đơn, Chán ngán, Thất vọng, Trầm cảm – Phiền muộn.

Tất cả chỉ có nghĩa là dosa – sân. Chỉ một từ duy nhất.

Tôi muốn các bạn hiểu một từ này – DOSA, sân. Tất cả các cảm xúc tiêu cực đó đều là tâm sân. Đức Phật dạy: “*Sadosam va cittam 'sadosam cittan'ti pajānāti*” (Khi tâm có sân, vị ấy biết rõ tâm đang có sân). Khi bạn có những suy nghĩ tiêu cực như vậy, hãy nhìn chúng một cách thật cẩn thận và hiểu rằng chúng là tâm sân. Không phải là tâm sân của bạn – nó không thuộc về bạn. Nó không phải là một ai cả. Nó chỉ là một cảm xúc, một suy nghĩ mà thôi.

Càng nhìn rõ những cảm xúc và suy nghĩ tiêu cực, chúng càng ít nổi lên. Và bạn càng làm chủ được chúng. Hãy hiểu rõ những từ này. Chúng rất quan trọng.

Rừng thiên Sóc Sơn
Mùa xuân về, 2013

Tiểu sử Thiền sư Sayadaw U Jotika



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

chuyển về sống tại cố đô Yangon của Miến Điện.

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