

SAYADAW U JOTIKA

Chúng ta đang sống vì điều gì?

DỊCH VIỆT: VIỆT HÙNG

Bài pháp

Chúng ta đang sống vì điều gì?

Thiền sư Sayadaw U Jotika
Việt Hùng *địch*

Bài thu âm

Bài thu âm được chia sẻ miễn phí tại đường dẫn bên dưới, hoặc quét mã QR để nghe: <https://viethungnguyen.com/2022/10/15/bai-phap-chung-ta-dang-song-vi-dieu-gi/>

SCAN ME



Thiết kế bìa: **Viết Hùng**
V. 01.00

Lời người dịch

Đây là một bài pháp do **Thiền sư Sayadaw U Jotika** giảng vào ngày 13/04/1997 tại Úc, một bài pháp đơn giản nhưng lại chứa đựng một khung sườn tham khảo cho cuộc đời của bất cứ ai. Câu chuyện được Ngài chia sẻ trong bài pháp là quá ý nghĩa cho những ai đang ở tuổi trung niên, ở chặng giữa của cuộc đời. *“Tuổi trung niên là khoảnh khắc mở ra quan trọng của chúng ta.”* Hãy nắm lấy cơ hội đó, nắm chặt lấy nó theo một cách có lợi ích nhất cho cuộc đời của mình.

Con xin thành kính tri ân những lời dạy và chia sẻ quý báu của Ngài. Con xin thành kính cầu mong mọi sức khoẻ và bình an đến với Ngài.

Các bạn có thể tham khảo bài gốc tiếng Anh ở đây: [Dhamma talk: What are we living for?](#)

Việt Hùng

Bài pháp: Chúng ta đang sống vì điều gì?

Như thường lệ, tôi có rất nhiều điều muốn nói. Tôi sẽ chia sẻ thoải mái hơn, nếu thời gian được thông thả. Khi cứ phải nhìn đồng hồ liên tục và vội vàng, đôi khi tôi không kết nối được các ý tưởng một cách đúng đắn. Thời gian thì trôi qua quá nhanh. Tôi có quá nhiều điều để nói mà lại không có đủ thời gian.

Tôi đã suy nghĩ về đề tài mà tôi muốn nói vào ngày hôm nay trong một thời gian rất, rất lâu rồi. Tôi đã suy nghĩ về nó trong nhiều năm. Tôi cũng đã chia sẻ về đề tài này một vài lần. Tuy nhiên, vẫn còn một vài thứ cần thêm vào, những điều mà tôi tin rằng bạn cũng sẽ rất hứng thú. Đó là đề tài gì ấy nhỉ? Một cách ngắn gọn, đó là “Chúng ta đang sống vì điều gì?” Đó là đề tài mà tôi muốn nói vào ngày hôm nay. Tôi nghĩ rằng hầu hết mọi người đều hứng thú với nó. Đó là câu hỏi mà tôi đã tự hỏi bản thân mình khi còn rất trẻ. “Tôi đang sống vì điều gì?” Có một cách hỏi khác là: “Tôi thực sự yêu thích làm điều gì?” Thực ra, ý của hai câu hỏi này là giống nhau, cho dù từ ngữ khác nhau. “Tôi đang sống vì điều gì?” và “Tôi thực sự yêu thích làm điều gì?” Giống nhau mà thôi. Nếu bạn trả

lời hai câu hỏi đó, bạn sẽ có cùng một câu trả lời. Và điều này là quan trọng đối với chúng ta. Nếu không biết chúng ta đang sống vì điều gì và không biết điều mà chúng ta thực sự yêu thích làm thì cuộc đời của chúng ta thật vô nghĩa. Chúng ta không có mục đích để sống cuộc đời này nữa. Do đó, điều này rất quan trọng.

Chúng ta sẽ bắt đầu từ chỗ chúng ta bắt đầu... Khi mới sinh ra, vào ngày chúng ta được sinh ra đời, khi đó điều gì là quan trọng nhất đối với chúng ta? Đó là tồn tại, là sống sót. Đó là điều quan trọng nhất. Vào thời điểm mới sinh ra, điều quan trọng nhất của chúng ta là tồn tại, là sống sót. Không có mục đích nào khác, chỉ là sống sót. Cha mẹ chăm sóc chúng ta, cho chúng ta ăn uống. Và từ từ chúng ta lớn dần lên. Vào giây phút chúng ta có thể nhìn và nghe, động cơ của chúng ta sẽ thay đổi một chút. Chúng ta sẽ bắt đầu hứng thú với những gì ở xung quanh mình. Khi mới sinh, chúng ta không hứng thú với điều gì cả. Chỉ nhắm mắt và ngủ. Ăn uống, vệ sinh và rồi đi ngủ lại. Nhưng sau một vài ngày, một vài tháng, chúng ta trở nên hứng thú với những thứ quanh mình. Chúng ta nhìn quanh, quan sát mọi người. Những người này là ai thế nhỉ? Chúng ta quen mặt ba mẹ của mình, đặc biệt là mẹ, gắn bó với mẹ. Và giọng nói của mẹ khiến chúng ta cảm thấy an toàn, ấm áp. Mẹ thường ẵm chúng ta sát vào người, khiến chúng ta cảm thấy an toàn. Chúng ta thích điều đó. Như vậy, chúng ta có một mối quan hệ thân thuộc với mẹ và bố của mình.

Rồi khi có thể nhận biết được nhiều hơn, chúng ta lại có mối quan hệ thân thiết với anh chị em của mình. Các mối quan hệ trở nên quan trọng trong cuộc sống của chúng ta. Chúng ta có các mối quan hệ mật thiết với những người thân. Nếu không có các mối quan hệ này, chúng ta chẳng thể nào tồn tại được. Nếu bạn nuôi nấng một đứa trẻ, cho bé ăn uống, nhưng không tạo dựng mối quan hệ với bé, không nói chuyện, không tiếp xúc, điều gì sẽ xảy ra nhỉ? Đứa trẻ sẽ không sống được. Chỉ với thực phẩm ăn uống thì không đủ để cho chúng ta tồn tại. Chúng ta cần nhiều hơn thế.

Các mối quan hệ là một phần của sự nuôi dưỡng. Rất, rất quan trọng để hiểu được điều này. Không có các mối quan hệ tốt, chúng ta sẽ chẳng thể nào tồn tại được, chẳng thể nào trở thành một con người được. Như vậy là sau một vài ngày, chúng ta cần có các mối quan hệ. Chúng ta cần được tiếp xúc. Chúng ta cần được nói chuyện, dù rằng chúng ta chẳng hiểu gì. Chúng ta cần cảm nhận được rằng chúng ta được mong muốn, được thương yêu, được ấp ủ, được coi trọng. Mặc dù chẳng thể nói được, chúng ta vẫn có thể cảm nhận được. Hầu hết mọi người nghĩ rằng một đứa trẻ chưa biết nói thì không cảm nhận được điều gì, không cần phải có các mối quan hệ. Không phải như vậy. Ngay cả trước khi có thể nói được thì một đứa trẻ vẫn sẽ rất cần có các mối quan hệ. Như vậy, sự nuôi dưỡng, thực phẩm và các mối quan hệ là những gì quan trọng vào thời điểm này. Rất quan

trọng.

Chúng ta tiếp tục dần lớn lên, cơ thể cao lớn thêm, mạnh mẽ hơn lên và rồi chúng ta bắt đầu chấp chững những bước chân đầu tiên, bắt đầu khám phá thế giới xung quanh. Chúng ta chẳng thể nào ở yên một chỗ được. Không thể... Sau khi đã được ăn và ngủ đủ giấc, chúng ta sẽ muốn ngo nguậy ngay, để phát triển các tiềm năng của mình, phát triển các chức năng vận động của tay, chân. Chúng ta muốn sử dụng nó. Điều này rất quan trọng. Nếu chúng ta không sử dụng tay và chân của mình, nếu chúng ta không khám phá thế giới này, chúng ta sẽ chẳng lớn lên được. Do đó, chúng ta cần phát triển các tiềm năng của mình và lớn khôn lên. Khám phá thế giới xung quanh ngôi nhà của mình. Nếu có các anh, chị hoặc các bạn nhỏ tuổi hơn ở xung quanh mình, chúng ta sẽ muốn xây dựng các mối quan hệ với họ. Chơi đùa và cười cùng với họ. Chúng ta muốn có các mối quan hệ với những bạn bè đồng trang lứa. Chỉ có mỗi mối quan hệ với bố mẹ không thôi thì không đủ. Xây dựng các mối quan hệ với những bạn bè cùng trang lứa là rất quan trọng. Chúng ta dần lớn lên từng ngày. 1 tuổi, 2 tuổi, chúng ta bắt đầu chạy, chơi các trò chơi và đồ chơi. Chừng đó cũng chưa đủ. Tự làm đồ chơi cũng là một việc rất quan trọng. Khi còn bé, tôi đã làm ra rất nhiều đồ chơi từ các nắp chai, từ các que gỗ khác nhau, từ ly tách. Tôi đã tự làm ra nhiều loại đồ chơi. Đó là sự sáng tạo. Kể từ lúc còn bé, chúng ta đã sáng tạo. Đó là bản tính của con người, sự sáng tạo, rất quan trọng.

Rồi chúng ta vui chơi với các bạn nhỏ khác. Chúng ta chia sẻ đồ chơi, vui vẻ làm điều đó. Nhưng đôi lúc, chúng ta cũng rất ích kỷ. Chúng ta có cả hai bản tính đó, có cả ích kỷ và có cả sẻ chia. Đôi lúc, chúng ta vui chơi và chia sẻ. Những lúc khác, chúng ta lại bo bo giữ lấy đồ chơi của mình. Không, tôi không muốn cho ai đồ chơi của tôi cả. Đôi lúc, chúng ta còn đánh nhau nữa. Điều đó cũng cần thiết. Chúng ta cần đấu tranh cho mình. Và chúng ta cần học cách để đấu tranh, cách để chơi một cách công bằng, một cuộc đấu tranh công bằng. Chúng ta cần học để khẳng định bản thân mình, cũng như học để thử thách giới hạn của bản thân mình. Chúng ta cũng học được rằng mọi người có quyền riêng của họ. Chúng ta cũng có quyền của mình, và họ có quyền của họ. Do đó, chúng ta cần học để tôn trọng giới hạn của người khác và cũng phải học để tôn trọng giới hạn của chính bản thân mình. Chúng ta học để hợp tác với nhau. Nếu các bạn không chơi với mình thì chúng ta sẽ chẳng có ai để vui chơi cùng. Như vậy, chúng ta biết rằng, tôi không thể khur khur chỉ làm những gì mà mình muốn. Tôi cũng không thể ích kỷ mọi lúc. Tôi cần phải rộng rãi, cần hợp tác. Bằng cách chơi đùa với bạn bè, chúng ta học cách để tạo dựng mối quan hệ với họ. Và có đôi lúc, chúng ta làm tổn thương những người khác. Cũng tương tự, đôi khi những người khác lại làm chúng ta tổn thương. Đôi lúc, chúng ta thấy okay, chẳng có vấn đề gì, không bận tâm. Những lúc khác chúng ta lại trở nên rất giận dữ và rất buồn. Và rồi bố mẹ nói rằng, ồ,

làm hoà lại với nhau đi thôi. Đôi khi bạn làm người khác tổn thương, và đôi khi họ lại làm bạn tổn thương. Điều đó là bình thường. Và rồi chúng ta lại làm hoà với nhau, là bạn bè trở lại. Chúng ta học hỏi được điều đó. Ngay cả khi mọi người làm chúng ta tổn thương, chúng ta vẫn cần có các mối quan hệ với họ. Chúng ta không thể dừng mối quan hệ lại được. Nếu bạn dừng lại, không chơi với một ai đó đã làm bạn tổn thương thì kết cuộc bạn sẽ chẳng có ai để chơi. Bố mẹ của chúng ta cũng làm chúng ta tổn thương. Bố mẹ của tôi đã làm tôi tổn thương rất nhiều lần. Như vậy là cho dù mọi người làm tổn thương lẫn nhau, chúng ta biết rằng chúng ta cần phải học, hiểu, tha thứ và duy trì các mối quan hệ. Điều đó sẽ giúp phát triển chúng ta trở nên cao thượng hơn. Rất, rất quan trọng.

Cứ như vậy, chúng ta lớn lên từng ngày. 3 tuổi, 4 tuổi, 5 tuổi, ... Và rồi có một sự thay đổi rất quan trọng xảy ra, đặc biệt là trong thời hiện đại này. Thay đổi đó là gì ấy nhỉ? Chúng ta đến trường, bắt đầu đi học. Đó là một sự thay đổi rất lớn. Các bạn trẻ đã bày tỏ với tôi rằng đó là một sự thay đổi rất lớn trong cuộc đời của họ. Một số trẻ được cho đến trường chơi từ rất sớm, tầm 3 tuổi, và chúng chẳng phải học hành gì ở trường cả. Chỉ là từ từ quen dần với việc đến trường và đôi lúc cũng học được một vài thứ. Như vậy, sự chuyển tiếp quan trọng này sẽ diễn ra từ từ. Nhưng đối với những bé khác thì chúng được bố mẹ gửi đến trường một cách đột ngột. “À, hôm nay con sẽ đi học”. Đưa

bé chẳng thể nào thích nghi được và trở nên rất sợ hãi, khóc lóc, rất căng thẳng. Sự chuyển tiếp này là rất, rất quan trọng cho trẻ con. Ở nhà, bố mẹ chăm sóc chúng ta, rồi anh chị em chúng ta nữa, một gia đình lớn. Ông bà thì rất chiều chuộng cháu. Bất cứ khi nào chúng ta muốn ăn thứ gì, ông bà sẽ cho ngay. Ăn đi con, ăn đi con. Nếu muốn ngủ, chỉ cần sà vào lòng bà, nằm xuống và ngủ. Bà sẽ ẵm chúng ta trên tay. Quả là tuyệt vời khi có bà. Giờ đây, khi đến trường, chúng ta chẳng thể nào ngủ khi muốn ngủ. Chúng ta cần phải ở đó, chú tâm, học hành. Chúng ta chẳng thể nào chơi đồ chơi bất cứ khi nào mình muốn được nữa. Không được. Sẽ có thời khoá biểu để chơi, để ăn, để ngủ. Và hầu hết là để học tập, để chú ý.

Đó là một sự thay đổi to lớn và là một sự thay đổi cần thiết. Dần dần, chúng ta học được kỷ luật. Kỷ luật có nghĩa là làm một điều gì đó tốt cho bây giờ và cũng tốt cho tương lai, cho lợi ích trong tương lai. Bạn muốn vui chơi ngay bây giờ. Nhưng không được, bây giờ thì học hành đã, vui chơi sau. Đây là một loại hạn chế, gò bó. Điều này rất quan trọng. Chúng ta cần phải học để hạn chế bản thân mình. Hạn chế là điều tích cực. Chúng ta không nên xem hạn chế là tiêu cực. Nhưng hầu hết mọi người lại xem hạn chế là tiêu cực. Hạn chế là tích cực. Chúng ta cần phải làm điều đó. Như vậy, kỷ luật có nghĩa là làm một điều gì đó có lợi ích về lâu dài. Bạn muốn làm một điều gì đó ngay bây giờ. Thay vì làm ngay, bạn đợi. Học để đợi, đó là những gì bạn làm khi đến trường. Bạn học để đợi.Ồ, tôi sẽ làm

việc này bây giờ và đợi cho đến khi về nhà mới vui chơi. Khi về đến nhà, tôi sẽ đợi đến giờ ăn, đợi đến giờ ngủ.

Chúng ta tiếp tục dần lớn lên, vượt qua tất cả các kỳ thi, học hành rất chăm chỉ. Bố mẹ chúng ta cũng ở bên cạnh, động viên chúng ta. Và chúng ta bước vào tuổi teen (dậy thì). Đây là một sự thay đổi lớn khác. Cơ thể, tâm lý của chúng ta cũng thay đổi. Đôi lúc chúng ta không biết là điều gì đang xảy ra nữa. Rất sợ hãi. Đôi lúc, bố mẹ lại chẳng nói cho chúng ta biết bất cứ điều gì. Chẳng ai cho chúng ta biết những gì đang xảy ra. Có điều gì đó đang xảy ra trong cơ thể mình, nhưng chúng ta chẳng biết đó là điều gì. Chúng ta cũng cảm nhận được các cảm xúc mạnh, rất sợ. Không biết nên nói về điều đó như thế nào đây. Nếu bố mẹ hoặc người lớn giải thích cho chúng ta biết về những gì đang xảy ra thì chúng ta sẽ rất dễ dàng thích nghi. Tại thời điểm đó, khi chúng ta đang dần trưởng thành lên, những gì được coi là quan trọng nhất đối với chúng ta cũng sẽ thay đổi. Chúng ta biết những gì mà chúng ta coi trọng, những gì là quan trọng đối với chúng ta. Nhưng một đôi lúc, bố mẹ, thầy cô bảo chúng ta rằng: “Điều này quan trọng hơn. Con nên làm điều này thay vì làm những thứ kia. Làm ngay đi.” Chúng ta sẽ học được điều gì là quan trọng nhất tại thời điểm đó, tại giai đoạn đó của cuộc đời mình. Chúng ta đang ở tuổi dậy thì. Chúng ta trở nên nổi loạn, trở nên muốn khẳng định bản thân mình. Chúng ta muốn khẳng định “tôi là...” Khi còn bé, nếu bố mẹ

bảo điều này điều kia, chúng ta vâng lời. Nhưng khi chúng ta bắt đầu tuổi dậy thì, 13, 14, 15, thì một đôi lúc chúng ta sẽ cân nhắc và chủ tâm nói “không”. Chúng ta muốn bố mẹ biết rằng, có những thứ mà chúng ta thích hoặc không thích. Chúng ta có những sở thích của riêng mình. Chúng ta có suy nghĩ và ý tưởng của riêng mình. Chúng ta trở nên quả quyết hơn. Chúng ta trở nên nổi loạn hơn. Đó thực ra lại là một điều rất tốt, rất tích cực.

Tôi mong muốn các bố mẹ cũng như các bạn trẻ hiểu được giai đoạn này, một giai đoạn quan trọng. Chúng ta đang làm gì ở giai đoạn đó trong cuộc đời của mình? Chúng ta đang học để trở nên độc lập. Chúng ta đang học để đứng được trên hai chân của chính mình. Chúng ta đang học để tự mình ra quyết định cho bản thân mình. Nhưng chúng ta cũng cần phải học để gánh vác trách nhiệm, trở nên có trách nhiệm. Đó là điều mà hầu hết mọi người lại không nghĩ đến. Mọi người chỉ muốn nổi loạn, chỉ muốn được tự do, không muốn bị ra lệnh, không muốn nghe yêu cầu từ người khác. Chúng ta cần phải tìm cách dạy dỗ con mình một cách khéo léo rằng là ổn để con trẻ trở nên tự do, trở nên độc lập, tự suy nghĩ cho bản thân mình. Điều này rất quan trọng. Bởi vì bố mẹ sẽ không thể ở bên cạnh con mọi lúc, mọi nơi được để chỉ bảo cho con biết rằng cần phải làm gì. Bố mẹ cũng sẽ chẳng thể nào luôn ở bên cạnh con để chăm sóc cho con được. Con cần phải học để tự chăm sóc bản thân mình. Điều này rất tích cực. Nhưng con trẻ cũng cần

phải rất cẩn thận để không phạm phải những sai lầm lớn. Con trẻ cần phải có trách nhiệm. Chúng ta cần giúp đỡ con trẻ trở nên độc lập và cùng lúc trở nên có trách nhiệm hơn. Nếu chúng ta làm được điều đó theo một cách rất nhẹ nhàng, rất tôn trọng, với lòng tốt, với sự thông hiểu, con trẻ sẽ thực sự học được và lớn khôn lên. Sự nổi loạn của con trẻ sẽ không trở thành một điều gì đó tiêu cực. Thay vì nổi loạn, chúng sẽ trở nên có trách nhiệm hơn, có khả năng phát triển các phẩm tính tốt đẹp của chúng hơn, và trở nên có trách nhiệm hơn. Chúng còn có thể giúp đỡ bố mẹ mình theo nhiều cách khác nhau.

Như vậy, ở giai đoạn tuổi dậy thì, điều rất quan trọng là phải học để trở nên độc lập. Đó là giá trị cao nhất trong giai đoạn này. Ở thời điểm này, chúng ta chẳng còn là trẻ con nữa. Nhưng cùng lúc, chúng ta cũng chưa trưởng thành. Chúng ta chưa lớn khôn. Chúng ta đang ở đoạn giữa chừng, một khoảng thời gian rất khó khăn trong cuộc đời của chúng ta. Hầu hết các bạn ở đây đã 40, 50 rồi. Chúng ta đã đi qua các giai đoạn này của cuộc đời và chúng ta biết nó khó khăn đến nhường nào, đau khổ như thế nào khi bị hiểu lầm bởi chính bố mẹ của mình. Chúng ta đang học để trở nên độc lập, học để nương tựa vào chính bản thân mình, học để tự mình ra quyết định cho mình. Chúng ta đang học để có sự lựa chọn riêng cho bản thân mình. Và đôi lúc, bố mẹ lại hiểu lầm chúng ta. Họ bảo rằng, con đang ngày càng trở nên không nghe lời. Điều đó khiến chúng ta cảm thấy rất tội lỗi. Hầu hết

chúng ta đã trải qua những điều này. Rất quan trọng để các bố mẹ hiểu được điều này. Đây là một sự thay đổi cần thiết. Ở giai đoạn này, đây là điều quan trọng nhất (học để trở nên độc lập) mà chúng ta phải làm. Đây là giá trị quan trọng nhất trong giai đoạn dậy thì.

Như vậy là chúng ta đến trường và hoàn thành chương trình trung học. Sau khi hoàn thành trung học, chúng ta sẽ tiếp tục học lên đại học hoặc cao đẳng. Hầu hết chúng ta ở cùng với gia đình mình khi còn cấp sách đến trường. Chúng ta đi học và trở về nhà mỗi ngày. Nhưng sau khi hoàn thành bậc trung học và tiếp tục đi học đại học thì hầu hết chúng ta sẽ rời xa gia đình. Bởi vì trong hầu hết mọi trường hợp thì chẳng có trường đại học ở thành phố chúng ta sinh ra. Nên chúng ta chuyển sang một thành phố khác, thường là lớn hơn để đi học đại học. Đó là lúc chúng ta rời xa bố mẹ. Sẽ chẳng còn có ai bên cạnh bảo ban chúng ta nên làm điều gì và không nên làm điều gì, nên làm bạn với ai và không nên làm bạn với ai, nên đi đâu và không nên đến những chỗ nào nữa. Bây giờ, chúng ta tự do và có thể làm bất cứ điều gì mình muốn. Nếu chúng ta không học được cách để có trách nhiệm, để tự kỷ luật bản thân mình thì chúng ta có thể phạm phải những sai lầm rất nghiêm trọng mà thậm chí phá hoại luôn cả cuộc đời của mình. Nhiều bạn trẻ đã như vậy. Đó là một sự lãng phí. Đôi khi, tôi thấy một số bạn trẻ lãng phí cuộc đời của họ, phá hoại cuộc đời của họ. Con người chúng ta có tiềm năng để trở thành một loại chúng sinh đẹp đẽ và cao thượng.

Nhưng mọi tiềm năng đó lại có thể bị phá hoại, bị làm hỏng. Do đó, thật là quan trọng cho bố mẹ hiểu được điều này và thật là quan trọng để con trẻ hiểu được những gì đang xảy ra, và những gì mà chúng cần phải làm.

Do đó, chúng ta cần dạy con trẻ các giá trị. “Hiện tại, con đang coi trọng các giá trị nào?” Các giá trị mà bạn coi trọng sẽ thay đổi (tuỳ theo giai đoạn cụ thể của cuộc đời). Chúng sẽ phải thay đổi. Chúng ta chẳng thể nào bảo một đứa trẻ 3, 4 tuổi hành thiện. Bởi vì đó chẳng phải là giá trị chúng cần phải tập trung ở giai đoạn 3, 4 tuổi. Chúng chưa thể nào đủ trưởng thành để có thể hiểu được giá trị của thiện tập. Trong giai đoạn 3, 4 tuổi thì chúng ta nên dạy con trẻ chơi đùa, dạy chúng cách hợp tác với các bạn. Khi lớn hơn nữa thì chúng ta sẽ ưu tiên coi trọng các giá trị khác, phù hợp với giai đoạn hiện tại của cuộc đời mình. Các giá trị mà chúng ta ưu tiên coi trọng sẽ thay đổi. Nó nên thay đổi. Không có sự thay đổi đó thì chúng ta chẳng thể trưởng thành lên được. Như vậy, chúng ta không thể luôn luôn dính chặt với cùng một giá trị.

Chúng ta đi học đại học, học hành chăm chỉ và chúng ta cũng cần phải học để tạo dựng các mối quan hệ với những người xung quanh. Chúng ta học để tìm được người bạn đời của mình. Rồi chúng ta hoàn thành đại học, tìm việc làm, làm việc, kiếm tiền, kết hôn, mua nhà. Nếu lựa chọn đúng đắn thì chúng ta sẽ có một căn nhà rất hạnh phúc. Nhưng lựa chọn đúng đắn là

một việc quá khó. Bởi vì chúng ta chưa đủ trưởng thành. Chúng ta quá si mê người khác. Do đó, chúng ta đưa ra các lựa chọn sai lầm. Đôi khi, chỉ do bởi cảm thấy quá cô đơn mà chúng ta nắm chặt lấy bất cứ ai và quyết định rằng con người này sẽ là người bạn đời của mình, là vợ hoặc chồng của mình. Nhưng điều đó chẳng tồn tại được lâu, một câu chuyện buồn. Ở Mỹ, tỉ lệ ly hôn lên đến 28%. Ở giai đoạn này, thật là quan trọng nếu người lớn có thể dạy con trẻ cách đưa ra các lựa chọn đúng đắn, làm thế nào để tìm được một người bạn đời đúng và tốt, cho cả cuộc đời mình. Chẳng có ai dạy chúng ta điều đó cả. Chẳng có ai dạy rằng tôi đã có một lựa chọn sai. Nhiều người cũng như thế. Chẳng có trường đại học nào dạy bạn cách để tìm cho mình một người bạn đời thích hợp, cách để làm một người cha, một người chồng, một người vợ, một người mẹ cả. Chẳng có ai dạy về điều đó. Cứ như thể đó là điều đơn giản nhất mà chúng ta có thể làm, nên chẳng ai cần phải học các kỹ năng đó cả. Như các bạn có thể thấy, ở tuổi dậy thì, về mặt sinh lý thì chúng ta đủ “điều kiện” để trở thành bố, mẹ, từ khi chúng ta 13, 14, 15 tuổi. Nhưng về mặt tâm lý thì chúng ta chưa đủ trưởng thành để làm một người bố, một người vợ, một người mẹ. Chúng ta cần phải dạy con mình trở nên trưởng thành hơn, dạy chúng để trở thành một người chồng tốt, một người vợ tốt, một người mẹ tốt, một người cha tốt. Ở giai đoạn này của cuộc đời, đó là điều rất quan trọng. Đó là giá trị cần ưu tiên nhất ở giai đoạn này. Cùng lúc, chúng ta còn phải học để làm nhiều thứ khác nữa. Một vài người

đã học thiền từ khi còn tuổi teen. Rất tốt, rất tốt. Họ trở nên trưởng thành hơn. Họ trở nên có trách nhiệm hơn. Họ có thể đưa ra các lựa chọn đúng đắn hơn.

Và chúng ta tiếp tục trưởng thành lên, lập gia đình và có con cái. Chúng ta chăm sóc con cái của chúng ta. Rồi lũ trẻ lớn lên và chúng rời xa gia đình. Bây giờ thì hầu hết chúng ta khoảng ở tầm 40, 50 tuổi. Chúng ta đã từng có những ước mơ của mình khi còn trẻ. Ồ, khi lớn lên, tôi sẽ làm điều này, việc kia. Đó là cách mà tôi sẽ thành công, sẽ hạnh phúc. Chúng ta có rất nhiều ước mơ. Giờ đây, chỉ một số người trong chúng ta hiện thực được ước mơ của mình. Còn lại thì hầu hết chúng ta thất vọng. Điều đó là bình thường. Đó là cách mà cuộc sống diễn ra. Không phải tất cả mọi ước mơ sẽ thành hiện thực. Vậy thì chúng ta cần phải làm gì đây? Chúng ta chỉ cần đổi ước mơ của mình, đổi sang một ước mơ khác. Không nhất thiết cứ phải dính chặt mãi với cùng một ước mơ trong suốt cả cuộc đời. Ý tôi là thay đổi giá trị, thay đổi mục tiêu, đổi sang một thứ mà chúng ta thực sự yêu thích làm. Khi còn bé, 3, 4 tuổi, chúng ta chỉ thích vui chơi, chỉ thích ăn sô-cô-la. Và khi già đi, chúng ta dừng việc chơi đùa lại và một số người còn phải dừng luôn cả việc ăn sô-cô-la. Mọi thứ đều thay đổi, thực ra là thay đổi trong mọi lúc. Do đó, chúng ta cần phải chú ý hơn. Mọi thứ sẽ thay đổi. Nhưng cụ thể là thay đổi ở đâu? Hướng đi của sự thay đổi nằm ở đâu? Hướng đi của sự thay đổi là rất quan trọng. Mọi thứ sẽ thay đổi, cách này hay cách khác. Bạn không thể dừng việc thay đổi lại được.

Nhưng chúng ta cần biết về hướng đi của nó. Vậy thì chúng ta đang đi về đâu nhỉ?

Giờ đây, hầu hết chúng ta đang ở vào độ tuổi 40-60. Khi còn trẻ, động lực của chúng ta, mục tiêu của chúng ta là được giáo dục tốt, có một công việc tốt, kiếm tiền và lập gia đình, có con cái, tận hưởng các thú vui dục lạc¹, được hạnh phúc. Rất tốt và khá là tự nhiên. Nhưng ở thời điểm bây giờ, liệu chúng ta vẫn cứ tiếp tục làm những thứ như vậy? Liệu đó vẫn còn là mục tiêu của chúng ta ở thời điểm này? Không, nó thật đáng sợ. Chúng ta sẽ không đến trường nữa. Có thể là một vài người trong chúng ta vẫn đang học một số thứ mới, vẫn đến trường đại học để học hành. Nhưng chúng ta cần một mục tiêu tốt hơn, một giá trị cao hơn. Ở đoạn giữa của cuộc đời, tuổi trung niên, đó là một thời điểm tâm lý cực kỳ quan trọng. Thời điểm nào là tuổi trung niên nhỉ? Hầu hết chúng ta chẳng sống đến 100 tuổi. Tuổi thọ trung bình của chúng ta là 70. Như vậy, nếu chia đôi thì 35 là điểm giữa, đoạn giữa của cuộc đời. Sau 35 tuổi, cuộc đời đã chuyển sang buổi chiều, không còn là buổi sáng nữa. Đó là buổi xế chiều, mọi thứ đang đi xuống. Mặt trời đang dần lặn xuống. Đôi lúc, khi nghĩ về điều này, chúng ta cảm thấy sợ hãi. Cuộc sống đã chuyển sang buổi chiều rồi mà tôi vẫn chưa học được ngay cả cách để sống. Thế mà cuộc sống đã chuyển sang buổi chiều mất rồi. Tuổi trung niên là thời điểm tâm lý cực kỳ

¹ Tham khảo thêm ở bài Hạnh phúc dưới lăng kính Phật giáo hoặc cuốn Những nguyên lý để sống hạnh phúc

quan trọng. Tuổi teen thanh niên cũng là một cột mốc cực kỳ quan trọng và cột mốc tuổi trung niên cũng vậy. 35-40 là thời điểm cực kỳ quan trọng.

Tuổi trung niên là khoảnh khắc mở ra rất quan trọng. Khi còn trẻ thì chúng ta chưa có nhiều trải nghiệm, chưa học được nhiều điều. Chúng ta chỉ muốn hạnh phúc, muốn tận hưởng. Hầu hết chúng ta cho rằng, tuổi 20 là khoảng thời gian hay ho nhất của đời mình. Hầu hết là như vậy và chúng ta đã tận hưởng quá nhiều vào giai đoạn đó. Nhưng cũng có người đã phải trải qua quá nhiều khổ đau trong giai đoạn này, khi mới 20, 30, như ở trong địa ngục trần gian. Mắc hết sai lầm này đến sai lầm khác, gánh chịu hết sự cô đơn này đến sự cô đơn khác. Một vài người trong chúng ta đã trải nghiệm như vậy. Một số khác thì thật sự tận hưởng và hạnh phúc trong độ tuổi 20, và thậm chí kéo dài qua luôn tới tuổi 30. Nhưng càng già đi thì càng khó hơn để tận hưởng các thú vui dục lạc (các thú vui do các giác quan đem lại). Tuy nhiên, thói quen vẫn khiến chúng ta tiếp tục làm những gì chúng ta đã quen làm. Đó chỉ là một thói quen. Rất nhiều bạn bè của tôi, hầu hết họ là người phương Tây, chia sẻ với tôi rằng, bởi vì tôi đã quen làm những thứ này, giờ đây tôi vẫn đang tiếp tục làm, nhưng lại chẳng thực sự có hứng thú gì nữa cả. Tôi không thực sự hứng thú nữa. Sau khi làm xong, tôi thấy rằng nó chẳng hay ho như trước đây nữa. Nó không còn hay ho như trước nữa. Nhưng tôi cũng chẳng thể nào dừng lại được. Tại sao lại như thế nhỉ?

Chúng ta chẳng thể nào dừng ngay những việc đang làm và ngồi không, chẳng làm gì cả. Chúng ta cần phải làm những việc khác thay cho những gì mà chúng ta đang làm. Nhưng những việc khác đó là gì? Chúng ta không biết. Hầu hết chúng ta chẳng biết. Thay đổi như thế nào đây? Do đó, điều rất quan trọng là học cách để thay đổi. Nó chẳng thể nào tự xảy ra được cả. Bởi vì các thói quen cũ thì khó mất đi lắm. Khó lắm. Thói quen cứ thế cuốn chúng ta đi. Chúng ta nghiện những gì chúng ta quen làm. Tuổi trung niên là khoảng khắc mở ra rất quan trọng. Chúng ta đã trải nghiệm nhiều thứ trong cuộc sống của mình. Chúng ta đã tận hưởng được nhiều thứ. Chúng ta cũng đã trải qua nhiều vất vả, khổ đau. Chúng ta đã học hỏi được khá nhiều điều từ những sai lầm của mình. Giờ đây, cuộc sống của chúng ta mở ra như một đoá hoa mới nở. Chúng ta trở nên trưởng thành. Đó là lý do người ta thường nói rằng cuộc sống bắt đầu ở tuổi 40. Theo một cách nào đó thì điều này là sự thật. Bạn có rất nhiều thứ. Bạn cũng đạt được nhiều thành tựu. Và cũng có rất nhiều sự thất vọng. Một vài người đã hoàn tất được các ước mơ của mình. Nhưng rồi bây giờ, ở trong thời điểm hiện tại này, liệu bạn có thoả mãn không? Bây giờ, bạn có thực sự cảm thấy thoả mãn không? Bạn có thực sự hạnh phúc không? Hãy tự hỏi bản thân các câu hỏi này. Vàng, tiền bạc, nhà cửa, địa vị, thân thể, một vài người trong chúng ta có tất cả mọi thứ này. Vậy, chúng ta có thực sự hạnh phúc không? Hơn nữa, hầu hết chúng ta đều rất, rất,

rất bận rộn. Tôi cũng rất bận rộn trong hầu hết mọi lúc. Tôi không có thời gian để mà lãng phí. Tôi luôn giữ cho mình luôn bận rộn. Nhưng tôi (bận rộn) làm những điều mà tôi thực sự yêu thích. Tôi thích thú làm những gì tôi yêu thích, những thứ mà tôi đang làm. Bạn có thực sự thích thú làm những gì bạn đang làm không, trong hầu hết thời gian của mình? Bạn có yêu thích những gì mình đang làm không? Cuộc sống gia đình của bạn có thoả mãn không? Đây là những điều rất quan trọng mà chúng ta phải tự hỏi bản thân mình. Ở tại thời điểm quan trọng này, ở tuổi trung niên, khi cuộc sống của chúng ta phát triển đến thời đoạn này, cần phải tạm dừng và xem xét lại xem điều gì đã xảy ra? Chúng ta đã làm những gì? Chúng ta đã sống vì điều gì? Động lực để bước tới là những gì chúng ta thu hoạch được trong quá trình khám phá, học hỏi từ các kinh nghiệm thực tế mà chúng ta đã trải qua. Nếu chúng ta đủ trí tuệ, nếu chúng ta chánh niệm, nếu chúng ta xem xét lại cuộc sống của mình, chúng ta có thể học được rất nhiều từ những gì chúng ta đã làm, những điều tốt đẹp, các sai lầm, các khổ đau, cũng như các giây phút hạnh phúc. Như vậy, sự chuyển tiếp từ buổi sáng qua buổi chiều là sự đánh giá lại các giá trị trước đây. Chúng ta đã sống với rất nhiều giá trị, một chuỗi các giá trị xuyên suốt cuộc đời mình. Giờ đây, chúng ta cần chú ý hơn nữa và xem xét. Đánh giá lại các giá trị của chúng ta. Chúng ta cần phải làm việc đó.

Tôi sẽ kể cho bạn nghe câu chuyện về một người bạn

của tôi, một bác sĩ. Anh ấy là người Canada, rất thông minh, đẹp trai, cao lớn, một người đàn ông cao lớn. Bố mẹ anh ấy rất giàu có, được giáo dục tốt, và có một cuộc sống thành công. Họ vô thần, nghĩa là họ chẳng tin vào một tôn giáo nào cả, chẳng thực hành theo một tôn giáo nào cả. Họ làm việc, kiếm tiền và hạnh phúc. Họ đã động viên anh ấy học tập thật chăm chỉ. Và anh ấy đã học hành rất chăm chỉ, hoàn thành bằng bác sĩ, trở thành một bác sĩ giỏi, rất, rất thành công, kết hôn với một người phụ nữ rất rất xinh đẹp. Tôi đã gặp cô ấy. Công việc của anh ấy rất thành công. Anh ấy kiếm được rất nhiều tiền, mua được một căn nhà rất lớn và đẹp, thực ra là một lâu đài đồ sộ, sắm đến 3 chiếc xe hơi. Anh ấy có một cô con gái, chỉ một thôi. Nhưng khi bước qua tuổi 40, dần dần anh ấy đánh mất động lực đi làm hàng ngày. Vào mỗi buổi sáng, anh ấy tự nhủ rằng, tôi chẳng muốn đi làm. Anh ấy đã làm cùng những việc ấy lặp đi lặp lại biết bao lâu nay rồi. Chẳng phải là một việc gì mới mẻ hay thách thức gì. Nó trở thành một thủ tục quen thuộc hàng ngày.

Anh ấy đã làm việc, kiếm tiền, nhưng lại không cảm thấy thực sự thoả mãn, không niềm vui thú. Vào bệnh viện, chăm sóc bệnh nhân, tiến hành các ca phẫu thuật, nhận tiền, rồi về nhà. Và lại lặp lại lui tới cùng những thứ đó mỗi ngày. Cuộc sống của anh ấy trở thành một thủ tục. Dần dần, dần dần, anh ấy mất hết động lực. Đôi lúc, anh ấy cũng chẳng thèm vào bệnh viện luôn. Anh ấy gọi điện thoại vào và bảo rằng anh ấy sẽ không đi làm hoặc hoãn ca phẫu thuật lại.

Nhưng điều này cứ xảy ra ngày một nhiều hơn. Rồi anh ấy cũng mất luôn sự quan tâm dành cho vợ và con gái của anh ấy. Chẳng mấy khi nói chuyện gì với họ nữa. Chỉ đưa tiền đầy đủ cho họ. Nếu họ nhờ giúp đỡ, anh ấy sẽ giúp đỡ. Còn lại thì chẳng quan tâm đến họ. Từ từ, anh ấy đánh mất hết hứng thú với hầu hết mọi thứ. Và anh ấy đã lo lắng, “Tại sao tôi lại không muốn một thứ gì nữa như thế này? Không có thứ gì thực sự làm cho tôi hứng thú được nữa. Tôi chẳng thể nào hứng thú với bất cứ thứ gì.” Vì vậy, anh ấy đã lấy một kỳ nghỉ dài, đi về vùng nông thôn và làm nhiều thứ mà anh ấy nghĩ rằng sẽ khiến mình hạnh phúc. Rồi sau khi làm hết tất cả những thứ đó, anh ấy vẫn cảm thấy không thỏa mãn, không hạnh phúc. Sau một thời gian như thế, mọi thứ trở nên không thể nào chịu đựng nổi nữa. Nên anh ấy đã ghé khám bệnh ở một bác sĩ tâm lý. Vị bác sĩ cho rằng, anh ấy đang bị một thứ bệnh. Bạn cũng có thể đoán được là bệnh gì... Vâng, trầm cảm, chán nản. Nhưng khi bác sĩ nói rằng, bạn đang bị bệnh trầm cảm thì điều đó chẳng có ý nghĩa gì nhiều lắm. Nó cũng là cùng một thứ, nghĩa là bạn mất đi hứng thú, mất đi động lực. Cùng một thứ mà thôi. Nhưng tại sao lại như thế? Một người đàn ông thông minh, thành công và giàu có, một người có tất cả mọi thứ mà anh ấy cần. Anh ấy đã chia sẻ với tôi rằng, “Tôi có tất cả những gì mình muốn. Tôi có tất cả mọi thứ mà mọi người mong muốn. Nhưng tôi vẫn mất hết mọi hứng thú với mọi việc.”

Sau đó, người ta cho anh ấy thuốc và một số trị liệu

khác. Điều đó có tác dụng một đôi lúc, nhưng những lúc khác thì không có tác dụng. Anh ấy chẳng thể nào vượt ra khỏi trầm cảm. Cuối cùng thì anh ấy bỏ việc, không đến bệnh viện nữa. Tự giam mình trong phòng, xem TV. Rồi anh ấy đánh mất luôn hứng thú với gia đình của mình. Anh ấy bảo vợ mình muốn đi đâu thì đi, muốn làm gì thì làm. Và họ ly hôn, gửi con đến trường nội trú, bán nhà, bán hai chiếc xe, chỉ giữ lại một chiếc. Anh ấy bắt đầu rong ruổi đây đó trên xe, đi đến bất cứ nơi đâu, ở lại bất cứ nơi đâu, thử nghiệm mọi thứ với cách sống mới. Anh ấy trở thành một người hippie, chẳng còn cạo râu và cắt tóc nữa. Anh ấy đã từng là một người rất ngăn nắp và kỷ luật. Giờ đây, anh ấy trở thành một con người rất luộm thuộm, rất thiếu kỷ luật. Anh ấy sẽ ăn khi cảm thấy muốn ăn. Đôi khi chẳng ăn gì cả luôn. Anh ấy cũng sử dụng chất gây nghiện. Và ăn mặc thì rất bê trễ với áo thun và quần rộng thùng thình. Rất dơ dáy. Anh ấy trở nên rất bần thủ. Khi bạn bè gặp lại, họ đã rất tiếc cho anh ấy. Nhưng họ lại chẳng thể làm gì được cả. Rồi cuối cùng thì anh ấy cũng chẳng còn muốn sống ở đất nước của anh ấy nữa, muốn đi xa, thật xa. Anh ấy cảm thấy như mình bị kẹt trong một cái bẫy. Nhưng mà là bẫy gì chứ? Trả lời được câu hỏi đó là một điều hết sức quan trọng. Anh ấy bán đi tất cả những thứ còn lại, cả chiếc xe của mình, chỉ giữ lại một cái túi nhỏ khoác trên vai, với chiếc hộ chiếu và một ít tiền. Và anh ấy đến để tạm biệt một người bạn. Anh ấy bảo bạn mình rằng: “Tôi đã bán hết mọi thứ và giờ tôi sẽ rời khỏi đất nước của mình. Tôi và vợ đã ly hôn. Nếu

tôi có thể vất bỏ luôn cả hộ chiếu và tiền bạc thì tôi thực sự được tự do.” Đó là những gì anh ấy nói.

Hãy cố gắng hiểu những gì anh ấy đã cảm nhận trong cuộc sống của anh ấy. Có thể là bạn cũng đồng cảm hoặc có cùng những cảm nhận như vậy ở một mức độ nào đó. Người bạn của anh ấy đã bảo rằng, ngay cả nếu anh ấy có thể vất bỏ hộ chiếu và tiền bạc thì anh ấy vẫn không thể tự do được. Điều đó rất đúng. Tự do chẳng thể nào xảy ra bằng việc vất bỏ đi tất cả mọi thứ bạn có. Tự do xảy ra ở trong tâm của bạn. Hiểu biết của bạn, trí tuệ sâu sắc của bạn mới có thể mang tự do đến với bạn được, chẳng thể nào là những thứ khác. Và anh ấy rời bỏ đất nước của mình, đi khắp thế giới, mà hầu hết là các quốc gia ở Châu Á. Đó là bởi vì anh ấy bảo rằng, anh ấy quá ngán ngẫm với văn hoá thiên về vật chất của phương Tây, một văn hoá cạnh tranh. Anh ấy đã quá chán ngán với nó. Nên anh ấy tìm về phương Đông. Như tôi đã có chia sẻ, anh ấy là người vô thần, chẳng có hứng thú gì với bất cứ sự thực hành tôn giáo nào. Rồi ở phương Đông, anh ấy gặp một người bạn của mình, một thiền sinh rất giỏi. Bạn của anh ấy sắp xếp cuộc sống của mình rất ngăn nắp. Anh ấy làm việc, tiết kiệm tiền bạc và hành thiền. Đôi lúc, anh ấy cũng đi đây đó. Anh ấy khá hạnh phúc. Khi gặp nhau, họ thảo luận về cuộc đời của nhau. Rồi người bạn thiền sinh bảo rằng: “Tôi chẳng thể nói gì nhiều được. Nhưng tôi muốn cho bạn một lời khuyên. Tại sao bạn lại không thử hành thiền nhỉ?” Anh bạn của tôi, một con người đang tuyệt

vọng, cho rằng: “Ồ, tôi sẽ thử hành thiền. Tôi muốn làm bất cứ thứ gì. Tôi mở cửa cho bất cứ thứ gì, chỉ muốn sống cuộc sống của tôi một cách có ý nghĩa và cảm thấy thoải mái. Tôi đã thử quá nhiều thứ trong cuộc đời của mình và chẳng có điều gì thực sự làm cho tôi thoải mái được cả. Điều đó rất, rất là đau đớn.”

Và anh ấy đã làm theo lời khuyên từ người bạn tốt của mình, đến một thiền viện và tham dự một khoá thiền 10 ngày. Như bạn có thể thấy, người đàn ông này đã sẵn sàng từ bỏ mọi thứ. Đó là một điểm rất quan trọng. Anh ấy đã chán ngán với các hạnh phúc dục lạc, thực ra là chán ngán tất cả mọi thứ. Anh ấy đến thiền viện và tham dự khoá thiền 10 ngày, ngồi xuống và hành thiền. Anh ấy bảo rằng, 3 ngày đầu thật kinh khủng, khi phải ngồi yên 10-12 tiếng đồng hồ. Chẳng hề dễ dàng gì. Và cái tâm thì thật động loạn, chẳng thoải mái chút nào. Nhưng anh ấy vẫn cố gắng. Anh ấy quyết tâm hành thiền. Sau 3-4 ngày, tâm của anh ấy trở nên định tĩnh hơn và định tĩnh hơn nữa. Sau 7-8 ngày thì một đôi lúc anh ấy cảm thấy rất bình yên và định tĩnh, chỉ một vài khoảnh khắc ngắn ngủi mà thôi, 4 hay 5 phút, một sự bình yên tinh khiết. Trong suốt cả ngày hành thiền, đôi khi việc này xảy ra chỉ 5 phút, anh ấy trở nên rất định tĩnh và bình yên. Và anh ấy nghĩ rằng, đây mới là tự do thực sự. Không suy nghĩ, không tham muốn, không đau đớn trong cơ thể, không đau đớn trong tâm trí. Chỉ là một sự bình yên trong trống. Đó là những gì anh ấy muốn. Sau khi

hoàn thành khoá thiền đầu tiên, anh ấy lại tiếp tục với khoá thiền kế tiếp, kế tiếp, kế tiếp, ... tiếp tục hành thiền trong một thời gian rất lâu.

Tôi không nhớ cụ thể là bao lâu, khoảng vài năm. Bởi vì anh ấy đã không muốn làm việc gì khác nữa cả, ngoài việc hành thiền. Trong thiền viện, anh ấy sống rất đơn giản, ăn chay và hành thiền cả ngày. Ngồi 1 giờ đồng hồ, nghỉ 10 phút, lại tiếp tục ngồi 1 giờ đồng hồ, nghỉ 10 phút, rồi lại tiếp tục ngồi thiền, nghỉ 10 phút, dùng bữa và nghỉ ngơi một chút. Cứ ngồi thiền, ngồi thiền, ngồi thiền cả ngày như vậy. Anh ấy cố gắng và cố gắng. Và sau đó, anh ấy đã phát triển được một tuệ giác rất thâm sâu, tuệ giác thiền quán Vipassana. Tôi không thể nói chính xác tầng mức tuệ giác mà anh ấy đã đạt được. Nhưng bạn có thể hình dung rằng, anh ấy đã phát triển được một sự hiểu biết rất sâu sắc về bản chất của tâm, bản chất của hạnh phúc, bản chất của bất hạnh, bản chất của sự bình yên, của sự rõ ràng, bản chất của trí tuệ. Sau khi đạt đến trạng thái tâm cao thượng đó và nghiền ngẫm về tất cả những gì mình đã làm trong cuộc đời, anh ấy thấy được những gì đã xảy ra một cách rất rõ ràng. Trong thiền viện mà anh ấy ở lại tham dự khoá thiền, mọi người có thực hành thiền tâm từ. Khi cảm thấy rất định tĩnh và bình yên, anh ấy nghĩ về những người mình biết và ghi nhận cảm nhận mà anh có về họ. Anh ấy bảo rằng, mọi người đang mang trên mình quá nhiều nỗi đau, quá nhiều sự thất vọng. Mọi người đang tìm kiếm một điều gì đó một cách tuyệt vọng,

nhưng lại không biết là mình đang muốn tìm điều gì.

Vậy đó, điều này thực sự xảy ra. Chúng ta đang tìm kiếm một điều gì đó để làm cho chúng ta thoả mãn. Tuy nhiên, chúng ta lại chẳng biết đó là điều gì. Nhưng người đàn ông này đã tìm thấy. Anh ấy bảo rằng, điều đó rất thoả mãn và đó là những gì anh ấy muốn. Anh ấy đã tìm thấy được hạnh phúc và định tĩnh ở bên trong tâm mình, không phải ở ngoài kia. Nền văn hoá thiên về vật chất đang tẩy não mọi người, khiến cho mọi người tin rằng bạn có thể tìm thấy hạnh phúc nếu bạn có thể mua được nhiều và nhiều hơn nữa những món đồ mắc tiền. Đó là một cái bẫy. Chúng ta bị mắc kẹt vào trong cái bẫy này và chúng ta tin vào đó. Mặc dù bị thất vọng hết lần này đến lần khác, rất nhiều lần, nhưng chúng ta vẫn muốn tin vào điều đó (, về một hạnh phúc ở ngoài kia). Vị bác sĩ này rải tâm từ và lòng trắc ẩn của mình đến tất cả mọi người, gần cũng như xa, bao gồm cả người vợ cũ của mình. Khi nghĩ về cô vợ cũ, anh ấy đã cảm nhận được quá nhiều sự trắc ẩn, lòng thương yêu. Anh ấy đã cảm nhận được nỗi đau của cô ấy, sự cô đơn của cô ấy, cảm giác bị chối bỏ của cô ấy. Anh đã bỏ cô ấy mà đi, nên cô ấy cảm thấy bị chối bỏ, cảm thấy không được thương yêu, không xứng đáng với sự yêu thương. Khi rải tâm từ như vậy, anh ấy đã cảm nhận được nỗi đau của vợ mình. Do đó, anh ấy đã trở về nhà, về nước và tìm gặp người vợ cũ. Anh ấy đã mở hết lòng mình và nói rõ về việc anh ấy đã cảm thấy như thế nào, tại sao anh ấy lại làm tất cả những việc

kinh khủng như vậy đối với bản thân mình cũng như đối với người khác. Với tất cả sự chân thành và cởi mở, anh ấy đã bày tỏ suy nghĩ của mình về tất cả mọi thứ. Và anh ấy đã kết hôn lại với người vợ cũ. Một câu chuyện thật đẹp.

Mọi người có thể nghĩ rằng tại sao một thiên sinh lại kết hôn lại một lần nữa? Anh bạn bác sĩ đã kể cho tôi nghe câu chuyện về cuộc đời của anh ấy một cách rất cởi mở và chân thành. Anh ấy bảo rằng: “Lúc ban đầu, tôi kết hôn là bởi vì tôi si mê cô ấy. Cô ấy thật đẹp, tôi mê mẩn với sắc đẹp của cô ấy, với cơ thể của cô ấy. Tôi kết hôn cô ấy và tin rằng cô ấy sẽ làm tôi mãn nguyện, rằng cô ấy sẽ mang đến cho tôi sự thích thú và hạnh phúc.” Nhưng rồi sắc đẹp dần tàn phai. Bạn cũng chẳng thể nào khiến mọi người luôn hạnh phúc được mãi. Không ai phải có trách nhiệm cho hạnh phúc của bạn cả. Chẳng thể nào dựa vào điều đó được. Nên anh ấy dần dần đánh mất sự si mê vào cô ấy. Nhan sắc của cô ấy thì dần phai tàn đi một cách tự nhiên. Nhưng giờ đây, anh ấy bảo rằng: “Tôi kết hôn cô ấy lại là bởi vì lòng trắc ẩn, bởi do sự thương yêu mà tôi dành cho cô ấy. Cô ấy đã quá tốt đối với tôi trong cả cuộc đời của cô ấy. Tôi đã không nhận ra được điều đó. Tôi đã không thấy được điều đó.” Tại sao thế? Là bởi vì anh ấy đã quá ích kỷ đến nỗi chẳng thể nào nhìn thấy được những điều tốt đẹp đó. Bây giờ, anh ấy đã không còn ích kỷ nữa. Anh ấy đã trở nên rất giàu lòng yêu thương, giàu lòng trắc ẩn và có thể nhìn ra được những gì mà cô ấy đã làm cho mình

trong suốt cuộc đời của cô ấy. Cô ấy đã trao những gì là tốt đẹp nhất trong cuộc đời mình cho anh ấy. Nhưng oái ăm thay, anh ấy đã chẳng thể nào có được sự mãn nguyện. Nên anh ấy đã chối bỏ vợ mình. Anh ấy đã cảm nhận được tất cả những điều này. Anh ấy cũng đã xin vợ mình tha lỗi cho anh ấy. Họ trở thành những người bạn rất tốt của nhau. Giờ đây, anh ấy mong muốn vợ mình hành thiện và tìm được sự định tĩnh ở bên trong tâm của mình. Anh ấy muốn hỗ trợ vợ mình hành thiện. “Hãy làm đi. Anh đã hành thiện và em có thể thấy rằng anh đã trở nên hạnh phúc hơn.” “Có lẽ đúng là như vậy. Nhưng em không thể...”, cô ấy trả lời. “Nhưng anh muốn hỗ trợ em để em cũng có thể tìm thấy được hạnh phúc và sự định tĩnh ở bên trong mình.” Rồi vợ anh ấy đã hành thiện. Họ hành thiện một thời gian lâu và dĩ nhiên là có những tiến triển nhất định. Và cô ấy đã trải nghiệm được sự định tĩnh, bình yên, sáng rõ, một dạng thức của hạnh phúc.

Và anh ấy đã trở lại công việc của một bác sĩ. Anh ấy bảo rằng: “Trước kia, tôi mong muốn có nhiều bệnh nhân hơn. Bởi vì tôi muốn kiếm được nhiều tiền hơn. Bây giờ thì tôi lại muốn có ít bệnh nhân hơn, bởi vì tôi muốn dành nhiều sự chú ý hơn (cho bệnh nhân). Bây giờ thì tôi trở nên kiên nhẫn. Tôi không còn mất kiên nhẫn nữa. Bây giờ tôi kiên nhẫn, rất kiên nhẫn. Bây giờ, tôi có thể nói chuyện với mọi người. Tôi có thể lắng nghe mọi người. Tôi thực sự sẵn lòng để hiểu được các vấn đề về sức khỏe, các vấn đề về tâm lý, các

vấn đề về gia đình, các vấn đề trong công việc, sẵn lòng để hiểu mọi loại vấn đề của họ. Bây giờ, tôi muốn giúp đỡ người khác bất cứ cách nào mà tôi có thể, không chỉ dừng lại ở việc cho thuốc và phẫu thuật. Bây giờ, tôi muốn trị liệu cuộc đời của bệnh nhân, không chỉ dừng lại ở bệnh tật hay triệu chứng.” Bạn có thể thấy anh ấy đã thay đổi như thế nào. Con người này, người bạn này của tôi, có một câu chuyện quá tuyệt vời. Chúng ta có thể học được quá nhiều từ câu chuyện của anh ấy, một thái độ đúng để làm bất cứ điều gì. Anh ấy bảo rằng: “Bây giờ thì tôi không trị liệu cho một bệnh nhân nữa, tôi trị liệu một cuộc đời, toàn bộ cuộc đời.” Do đó, bất cứ khi nào có bệnh nhân đến, anh ấy sẽ nói chuyện, sẽ lắng nghe, sẽ hỏi han về gia đình, về công việc, về suy nghĩ, các trạng thái tâm, nỗi sợ hãi, lo lắng, căng thẳng, bất cứ điều gì. Anh ấy cũng sẽ vẫn cho bệnh nhân các đơn thuốc trị bệnh. Và anh ấy còn dạy thiền nữa. Anh ấy bảo rằng: “Cho dù tôn giáo của bạn là gì thì bạn cứ tin vào tôn giáo của bạn. Nhưng hãy thực hành chánh niệm. Hành thiền chánh niệm sẽ cải thiện tâm của bạn, hành thiền chánh niệm sẽ cải thiện cuộc sống của bạn, cải thiện sức khỏe của bạn, cải thiện công việc của bạn, cải thiện toàn bộ mọi thứ, toàn bộ cuộc đời.” Anh ấy đã làm như vậy được nhiều năm rồi. Mỗi năm, anh ấy làm việc khoảng 6 tháng để tiết kiệm tiền. Thực ra là anh ấy kiếm được ít hơn so với trước đây. Nhưng anh ấy không tiêu xài lãng phí, không mua sắm những món đồ xa xỉ, sống một cuộc sống rất đơn giản. Nhờ vậy, anh ấy có thể tiết kiệm được nhiều tiền. Anh ấy

làm việc khoảng sáu tháng, rồi hành thiện và dạy thiện trong sáu tháng còn lại. Bây giờ, anh ấy có một cuộc sống cân bằng. Hiện tại, anh ấy tầm hơn 50 tuổi, lớn tuổi hơn tôi một chút. Như vậy, anh ấy tổ chức cuộc đời mình thành hai phần, làm việc kiếm tiền và hành thiện. Anh ấy bảo rằng: “Ngay cả khi làm việc, đó cũng là một sự thực hành về tâm linh của tôi. Tôi làm việc chẳng phải chỉ để kiếm tiền mà thôi.” Do đó, công việc cũng trở nên mãn nguyện hơn. Đó là do bởi thái độ của anh ấy đã thay đổi quá nhiều.

Để làm cho một điều gì đó trở nên mãn nguyện, hãy nhìn vào bên trong tim của mình và xem xem tại sao bạn đang làm những gì bạn đang làm. Bạn có thái độ đúng, có động lực đúng hay không? Bạn đang làm việc đó với động lực của tâm từ, của sự thương yêu? Hay là bạn đang làm việc đó với động lực của sự ích kỷ? Với động lực của sự ích kỷ, bạn có thể kiếm được tiền, nhưng bạn sẽ chẳng bao giờ có được sự mãn nguyện cả. Và khi cuộc đời của bạn kết thúc, bạn có thể kết luận một cách chua chát rằng: “Mặc dù tôi đã cố công cố sức suốt cả cuộc đời, nhưng rút cuộc vẫn cứ trắng tay.” Đây là những điều rất quan trọng mà chúng ta có thể học được từ trải nghiệm cuộc đời của một người khác. Đối với tôi thì mọi người đều là pháp. Bạn là pháp, bạn là pháp, bạn cũng là pháp, mọi người đều là pháp cho tôi. Bạn kể cho tôi nghe một câu chuyện. Tôi có thể thấy pháp ở trong đó. Khi đọc một cuốn sách, ngay cả sách về vật lý hạt nhân hay vật lý thiên văn, tôi cũng thấy pháp ở trong đó. Pháp ở

khắp mọi nơi. Bất cứ điều gì xảy ra trong cuộc đời của bạn cũng đều là pháp cả. Bạn chỉ cần có một cái nhìn đúng đắn, ở một góc nhìn đúng đắn. Nếu bạn có thể nhìn nhận một cách đúng đắn, thì bất cứ nơi đâu mà bạn nhìn vào cũng đều có pháp ở đó cả. Bạn không thể chạy trốn khỏi pháp được. Bởi vì pháp thì ở khắp mọi nơi.

Đức Phật đã dạy rằng: “Không gì có thể vượt ra khỏi 4 sự thật cao thượng cả.” Mọi thứ đang xảy ra đều vừa khít với 4 sự thật cao thượng. Bạn sẽ nhìn thấy một trong bốn sự thật cao thượng khi nhìn vào bất cứ điều gì. Do đó, bạn chỉ cần xem xét, chỉ cần tìm ra cách để nhìn nhận cho đúng đắn. Sự chuyển tiếp từ buổi sáng sang buổi chiều trong cuộc đời của chúng ta là một sự đánh giá lại các giá trị trước đó, là để nhận ra sai lầm trong các hoàn cảnh trước đây. Chúng ta có các đánh giá của riêng mình trước đây: Điều này là đúng, điều này là không đúng. Nhưng khi bạn trưởng thành hơn từ các quan sát trong cuộc sống, từ sự học hỏi của mình, từ sự thực hành của mình, từ việc hành thiện của mình, chúng ta sẽ thấy rằng chúng ta đã có nhiều sai lầm trong các tình huống trước đây. Giờ đây, chúng ta từ bỏ những điều sai lầm và tiến về phía trước với các hiểu biết đúng đắn hơn. Trước đây, chúng ta đã từng nghĩ rằng điều này là đúng. Giờ đây, chúng ta biết rằng điều đó chẳng còn đúng nữa. Nên chúng ta từ bỏ nó. Sẵn sàng để từ bỏ, sẵn sàng để thay đổi là một việc rất quan trọng. Trong đầu tôi lại có một câu chuyện khác mà tôi muốn kể cho bạn nghe.

Nhưng nhìn đồng hồ mà xem. Không còn thời gian để kể thêm chuyện cho bạn nghe nữa. Ước gì tôi có thể quay ngược đồng hồ nhỉ. Dù sao đi nữa thì tạm quên thời gian một chút đã. Hoàn toàn không được chuẩn bị, chúng ta bước vào buổi chiều của cuộc đời mình. Mà thực ra là không chỉ là buổi chiều mà chúng ta hoàn toàn không chuẩn bị gì cả, chúng ta cứ bước tới, bước tới, và bước tới mà thôi. Chúng ta không bao giờ thực sự chuẩn bị. Đó là lý do tại sao hôm qua tôi đã bảo một vài người rằng: “Hãy chuẩn bị, hãy chuẩn bị.” Tại sao lại không chuẩn bị gì cả như thế này? Khi làm bất cứ điều gì, nếu không chuẩn bị thì chúng ta sẽ thất bại. Và chúng ta hoàn toàn chẳng chuẩn bị gì cả khi bước sang buổi chiều của cuộc đời mình.

Không nên nghĩ rằng buổi chiều thì không hay ho như buổi sáng. Thực ra, nó nên là tốt hơn buổi sáng. Nửa sau của cuộc đời nên là tốt hơn, là mãn nguyện hơn. Cuộc đời của chúng ta đòi hỏi nhiều thứ. Khi còn trẻ, nó đòi hỏi được vui chơi, tận hưởng, kiếm tiền, lập gia đình. Đó là những gì cuộc đời đòi hỏi. Điều đó là tự nhiên. Nhưng khi chúng ta lớn lên và già đi, đó không phải là những đòi hỏi hợp lý nữa. Chúng ta chẳng thể nào cứ tiếp tục làm những thứ đó được nữa. Chúng ta cần thay đổi. Ở giai đoạn này, cuộc đời chúng ta đòi hỏi những gì? Nó đòi hỏi việc phát triển các phẩm chất bên trong, các phẩm chất tâm linh của chúng ta. Đó là những gì cuộc đời của chúng ta đòi hỏi ở giai đoạn này. Nhưng chúng ta thì lại chẳng hề để ý đến điều này. Chúng ta tin hơn vào những gì quảng cáo ra

rã nói, thay vì tin vào những gì trái tim của chúng ta thực sự mách bảo. Điều gì thực sự là điều tốt đẹp cho chúng ta? Chúng ta xem các quảng cáo và tin rằng, nếu có thể có được món đồ đó, chúng ta sẽ hạnh phúc. Cứ thế, chúng ta tin vào các quảng cáo như vậy hơn là tin vào những gì sâu thẳm ở bên trong mình. Chúng ta vẫn bước đi với một giả định sai lầm về sự thật và lý tưởng mà chúng ta đã từng biết sẽ tiếp tục phục vụ cho cuộc sống của mình. Trong khi các lý tưởng và sự thật mà chúng ta đã từng biết đến khi còn trẻ giờ đây đã không còn phù hợp nữa. Cũng giống như cái áo thun cũ kỹ, chúng ta cần cởi ra và vất bỏ nó mà thôi. Ý tôi là chúng ta cần thay đổi. Chúng ta chẳng thể nào sống nửa sau cuộc đời mình giống như cách mà chúng ta sống trong nửa đầu cuộc đời của mình. Chúng ta cần thay đổi chương trình. Cơ thể của chúng ta đang thay đổi. Tâm lý của chúng ta cũng đang thay đổi. Những gì là tuyệt vời vào buổi sáng sẽ trở nên rất khiêm tốn vào buổi tối. Như chúng ta đã biết, tu dưỡng trí tuệ là một quá trình thuần hoá từ từ các phần thú tính bên trong một con người. Nếu chúng ta học để phát triển các phẩm tính đặc biệt của mình và trở nên tốt hơn lên mỗi ngày, thì điều đó có nghĩa là chúng ta đang tu dưỡng bản thân mình, điều này được gọi là tu dưỡng trí tuệ. Đó là một đặc quyền và là nhiệm vụ của chúng ta ở độ tuổi trung niên, khi đã đi qua phía bên kia con dốc của cuộc đời – tu dưỡng trí tuệ. Bây giờ là thời điểm cho chúng ta tu dưỡng trí tuệ, phát triển các phẩm tính cao thượng bên trong của chính bản thân mình, đặc biệt là những ai đã quá

35 tuổi. Chúng ta còn phải là những tấm gương tốt đẹp cho thế hệ trẻ hơn, truyền đạt đến họ các kiến thức mà chúng ta biết càng nhiều càng tốt. Trở thành một con người tốt hơn và trao truyền điều đó cho người khác. Đó là cách mà chúng ta nên sống cuộc sống này, là những tấm gương tốt. Những ai trưởng thành thì cần tu dưỡng trí tuệ. Chỉ những ai trưởng thành thì mới tu dưỡng trí tuệ. Tu dưỡng trí tuệ thì chẳng phải chỉ là những lời nói. Chỉ nói suông thì chẳng thể nào tu dưỡng trí tuệ được. Tu dưỡng trí tuệ thật sự là ở bên trong, không nhìn thấy được. Thường thì chúng ta biết thông qua những chúng ta có thể thấy. Nhưng những gì quan trọng nhất thì lại không thể nhìn thấy bằng mắt được. Nó được ẩn dấu sâu ở bên trong chúng ta.

Chúng ta cần phải là tấm gương tốt cho thế hệ trẻ, dạy họ cách để trở thành những con người tốt hơn. Nhưng trước hết, trước khi chúng ta có thể dạy người khác, chúng ta cần phải phát triển bản thân mình trước, sau đó thì mới nói đến chuyện dạy dỗ. Bởi vì nếu không thì việc tu dưỡng trí tuệ sẽ đi xuống. Mọi người sẽ trở nên hung hăng hơn, thiếu quan tâm hơn, ích kỷ hơn, và rồi mọi người sẽ tự phá hoại bản thân mình. Và họ cũng phá hoại luôn tất cả mọi người. Kiếm tiền, phản đối xã hội, gia đình, sự giàu có chẳng là gì ngoài bản tính tự nhiên của con người. Đó chẳng phải là sự tu dưỡng trí tuệ. Sự tu dưỡng trí tuệ thì lại vượt lên trên cả mục đích của bản tính tự nhiên. Điều đó có nghĩa là gì nhỉ? Lập gia đình là bản tính tự

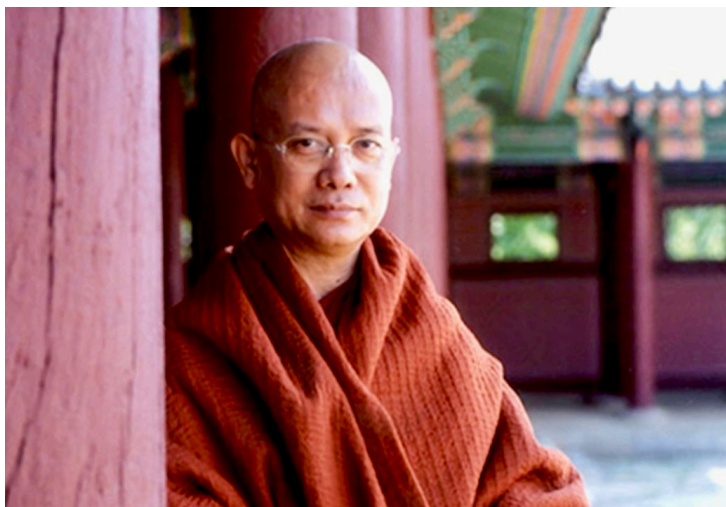
nhiên. Nhưng đối xử với bạn đời của mình với sự tử tế thực lòng lại là một sự tu dưỡng trí tuệ. Đó là sự quan tâm thực sự với tâm từ, với lòng trắc ẩn thực sự, với sự chân thành thực sự, với sự cởi mở, tôn trọng,... với rất nhiều phẩm tính cao thượng như vậy. Đó là tu dưỡng trí tuệ. Chúng ta đã có sẵn các phẩm tính cao thượng này ở sâu trong trái tim mình, như là những tiềm năng, như là những hạt giống. Chúng ta không cần phải đi lòng vòng và tìm kiếm các phẩm tính cao thượng này. Những gì có sẵn ở bên trong chúng ta là quá đủ. Khi đạt đến mức độ tu dưỡng trí tuệ cao hơn, chúng ta phải từ bỏ mọi sự cưỡng ép và quay về với việc tự phát triển bản thân mình. Ở tuổi trung niên, chúng ta đã sẵn sàng để làm việc đó. Đây là thời điểm tốt nhất để chúng ta làm việc đó, tự phát triển bản thân mình. Khi còn trẻ, chúng ta đã quá bận rộn làm nhiều thứ khác. Bây giờ, chúng ta đã làm xong hầu hết những thứ đó và chúng ta có thể sẽ vẫn phải tiếp tục làm việc, kiếm tiền. Và cùng lúc, chúng ta cần phải dành thời gian để thực sự phát triển các phẩm tính cao thượng ở bên trong mình. Con người chúng ta có nhiều mục đích. Mục đích đầu tiên là mục đích của bản tính tự nhiên, sinh con đẻ cái và việc bảo vệ giống nòi. Nó thuộc về giai đoạn kiếm tiền và đạt được vị trí trong xã hội. Khi mục đích này được thoả mãn, chúng ta bắt đầu một giai đoạn khác được gọi là tu dưỡng trí tuệ. Một giai đoạn mới, một giai đoạn mới quan trọng hơn. Để đạt được mục đích đầu tiên, chúng ta có sự hỗ trợ của tự nhiên, của giáo dục. Nhưng chúng ta có rất ít sự trợ giúp hay đôi khi

chẳng có sự trợ giúp nào cho mục đích sau đó. Để kiếm tiền, kiếm việc, chúng ta được đào tạo với nhiều loại đào tạo khác nhau. Nhưng có rất ít đào tạo để phát triển các phẩm tính cao thượng ở bên trong mình.

Ví dụ như cộng đồng này ở đây là được dành cho mục đích đó. Chúng ta phát triển các phẩm tính tâm linh ở bên trong mình. Chúng ta cần đặt nhiều chú ý hơn vào việc đó. Chúng ta cần phải làm việc cùng nhau cho mục đích đó, giúp đỡ lẫn nhau, hỗ trợ lẫn nhau để phát triển việc tu dưỡng trí tuệ của chúng ta. Do đó, hãy dành nhiều thời gian hơn. Và cũng cần sử dụng nhiều tiền hơn cho mục đích này. Bởi vì nếu không có tài chính, chúng ta chẳng thể làm được gì nhiều. Mặc dù rằng, chúng ta không hoạt động vì tiền bạc. Tôi cũng không có yêu cầu gì về mặt tiền bạc cả. Đó là điều tệ nhất mà tôi muốn làm, tiền bạc ư...? Không phải như vậy. Nhưng chúng ta cần làm nhiều thứ ở đây. Chúng ta cần mọi sự hỗ trợ của mọi người. Đó là cho bạn và cả cho tôi nữa. Không dành riêng cho một cá nhân nào cả. Đó là dành cho bạn. Đó cũng là dành cho tôi. Cho tất cả chúng ta. Đó không phải là một mục đích ích kỷ, không phải do bởi lòng tham. Hãy suy nghĩ về điều này nghiêm túc hơn. Chúng ta cần nhau. Chúng ta cần phát triển các phẩm tính tâm linh ở bên trong mình. Như chúng ta đã biết, phát triển sự tu dưỡng trí tuệ là một tiến trình bao gồm sự thuần hoá từ từ các phần thú tính ở bên trong của chúng ta.

Tôi nghĩ rằng, tôi đã nói hết tất cả những điểm quan trọng mà tôi muốn nói. Ở thời điểm này, tuổi trung niên, là thời điểm rất quan trọng trong cuộc đời của chúng ta. Chúng ta cần chú ý đến nó nhiều hơn. Chúng ta cần dành nhiều thời gian hơn, nhiều công sức hơn để tu dưỡng trí tuệ. Tôi hy vọng là bạn đã hiểu được điều quan trọng này. Những gì tôi chia sẻ ở đây vào ngày hôm nay chẳng thể nào gọi là một câu chuyện hoàn chỉnh. Tôi chỉ đang đưa ra cho các bạn các gợi ý, một vài gợi ý để các bạn có thể suy nghĩ về chúng và tiếp tục với việc khai triển tầm quan trọng cũng như ý nghĩa của nó. Chỉ lắng nghe trong một vài phút thì chưa đủ. Để làm một điều gì đó, chúng ta cần phải xắn tay áo lên và bắt tay vào làm. Nếu bạn thực sự muốn hiểu được những gì tôi đang cố gắng truyền tải, bạn cần phải mang các ý tưởng này ra áp dụng vào cuộc đời thực của bạn. Bởi vì cuộc đời của bạn mới là ngữ cảnh thực tế. Nếu không áp dụng vào cuộc đời của bạn để thấy được các ý tưởng này trong ngữ cảnh thực tế thì bạn chẳng thể nào thực sự hiểu được nó. Nó sẽ chỉ là các từ ngữ đơn thuần mà thôi. Bạn nghe xong và rồi sẽ quên nó đi. Nhưng nếu bạn mang các ý tưởng này áp dụng vào cuộc đời của mình và thực hành nó, nó sẽ trở thành hiện thực. Nó sẽ trở nên ý nghĩa. Ý nghĩa thực không nằm trong từ ngữ, mà ý nghĩa thực thì nằm trong cuộc đời thực của bạn. Hãy thực hành chăm chỉ hơn, chú ý hơn để phát triển các phẩm tính tu dưỡng trí tuệ. Tôi sẽ dừng lại ở đây.

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*, ...