

The background of the book cover is a photograph of autumn leaves floating on water. The leaves are in shades of orange, yellow, and red, and their reflections are visible in the calm water. The overall mood is serene and contemplative.

Thiền sư Sayadaw U Jotika

*Dịch Việt: Việt Hùng*

# SỰ CHO ĐI và TÌNH THƯƠNG YÊU

Bài pháp

# Sự cho đi & Tình thương yêu

Thiền sư Sayadaw U Jotika  
Việt Hùng *địch*

# Bài thu âm

Bài thu âm được chia sẻ miễn phí tại đường dẫn bên dưới: <https://viethungnguyen.com/2023/11/26/bai-phap-su-cho-di-va-tinh-thuong-yeu/>

Thiết kế bìa: **Việt Hùng**  
V. 01.00

# Lời người dịch

Đây là một bài pháp do **Thiền sư Sayadaw U Jotika** dạy vào ngày 13/03/1997 tại Úc.

*“Sự cho đi với hy vọng được tưởng thưởng hoặc được trả công là sự đối nghịch trực tiếp với quy luật của thương yêu.”* Vậy thì chúng ta cần phải cho đi như thế nào cho đúng đắn, thuần khiết đây?

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: [Giving and Loving](#)

*Việt Hùng*

# Bài pháp: Sự cho đi và Tình thương yêu

Tôi dự định đọc các bạn nghe một bài thơ vào ngày hôm nay. Nhưng tôi đã thay đổi ý định. Có lẽ lần tới tôi sẽ đọc bài thơ đó. Là bởi vì, hiện đang có một thứ cứ lặp đi lặp lại mãi trong tâm của tôi. Vì thế, tôi chỉ muốn mang ra và chia sẻ đến các bạn. Nó giống như kiểu một em bé trong bụng mẹ đã đến lúc cần phải được sinh ra. Trừ phi tôi mang ra chia sẻ, còn không thì tâm của tôi sẽ không được tự do.

Nhưng trước khi chia sẻ, tôi muốn kể các bạn nghe một đôi điều về Đức Dalai Lama. Tôi có nghe được một băng thu âm của ông ấy, một bài nói về tâm từ (mettā). Dalai Lama giảng bài nói đó khi ông ấy đến Melbourne một vài năm trước. Một bài nói tràn đầy cảm hứng cùng với một hiểu biết sâu sắc về tâm từ. Đó là một bài nói rất hay. Tôi sẽ nghe lại nó lần nữa. Trong bài nói, ông ấy có kể về việc gặp một vị tu sĩ Công giáo ở Ý, tôi nhớ là như vậy. Và Dalai Lama đã hỏi vị tu sĩ rằng: “Ông đang làm gì đây?” Và vị tu sĩ ấy đã bảo rằng, ông ấy đang phát triển tâm từ trong tim của ông ấy. Như bạn có thể thấy, mọi tôn giáo đều nhấn mạnh tâm từ. Đó là một thứ rất quan trọng.

Không có từ tâm, chúng ta chẳng thể nào sống trong bình yên được. Chúng ta chẳng thể nào hạnh phúc được. Và Dalai Lama cũng chia sẻ rằng, tiếng Anh của vị tu sĩ Công giáo đó quá tệ đến nỗi ông ấy chẳng thể nào hiểu được (những gì vị tu sĩ ấy nói). Ngay cả Dalai Lama cũng không thể hiểu được. Và ông ấy phát biểu thêm, so với tiếng Anh của vị tu sĩ ấy thì tiếng Anh của ông ấy là tuyệt vời. Là tuyệt vời, rất giỏi, ông ấy nói. Và tất cả mọi người trong khán phòng bật cười. Khi nghe bằng, tôi cũng đã bật cười. Ô, so với tiếng Anh của Dalai Lama, tiếng Anh của tôi cũng thật sự tuyệt vời. Tôi không có ý hạ thấp Dalai Lama. Ông ấy là một người rất dễ chịu, dịu dàng, đáng yêu, rất vui vẻ, rất tuyệt vời. Tôi rất yêu ông ấy. Tôi đã đọc về ông ấy kể từ khi tôi còn rất trẻ. Ông ấy có viết một cuốn sách tên là *My Land and My People*. Có ai đã đọc cuốn đó chưa nhỉ? Tôi đã đọc nó trong tiếng Anh, *My Land and My People*. Dalai Lama đã viết về những khó khăn tột cùng khi vùng đất của ông ấy bị chiếm đoạt và bằng cách nào mà ông ấy đã trốn thoát. Tôi đã rất hứng thú. Tôi vẫn còn rất hứng thú về Dalai Lama và cả về cuộc đời của ông ấy nữa. Vậy là sau khi nghe bằng của ông ấy, tôi đã cảm thấy rất ổn về tiếng Anh của tôi. Và tôi biết rằng các bạn rất hứng thú về những gì tôi nói và các bạn cũng hiểu những gì tôi nói, mặc dù tiếng Anh của tôi, ngữ pháp của tôi khá tệ.

Trở lại với điều mà tôi muốn chia sẻ vào ngày hôm nay. Đó là về một cái tên: Albert Schweitzer. Có ai ở

đây đã nghe về cái tên này chưa nhỉ? Vâng, vâng, có khá nhiều người đã nghe đến Albert Schweitzer. Đã từ rất lâu rồi, khi tôi còn rất bé và đến thư viện đọc sách, tôi có đọc một bài báo ngắn về ông ấy. Ở thời điểm đó, tôi không thể đọc tiếng Anh được tốt cho lắm. Những gì tôi có thể nhớ là ông ấy là người Đức. Ông ấy đã học triết học, có bằng tiến sĩ triết học và dạy triết học ở trường đại học. Rồi có lần ông ấy đọc được trên báo rằng, dân chúng ở Châu Phi ốm yếu với nhiều loại bệnh tật khác nhau. Khi đọc được những điều như vậy, ông ấy cảm nhận được rất nhiều sự trắc ẩn trong lòng. Ông ấy nghĩ rằng: “Có quá nhiều người bệnh tật như vậy, làm sao tôi có thể ở đây và hạnh phúc được?” Tôi cần phải làm một điều gì đó. Và ông ấy đã quyết định học nghề bác sĩ. Mặc dù đã là một vị giáo sư, ông ấy vẫn thay đổi và học nghề y. Sau khi hoàn thành bằng cấp đầu tiên về y khoa, ông ấy tiếp tục học về các loại bệnh nhiệt đới, học chuyên ngành về các bệnh nhiệt đới. Rồi sau khi học xong, ông ấy đã nỗ lực quyên góp tiền bạc từ bạn bè, mua thuốc và trang thiết bị y tế, cho vào những chiếc hộp lớn. Và cố gắng xin giấy phép để đi Châu Phi. Vào thời điểm đó, nơi ông ấy muốn đến ở Châu Phi là thuộc địa của Anh. Và đang có chiến tranh thế giới ở Châu Âu. Bởi vì là người Đức, chính phủ Anh không thể cho ông ấy giấy phép để đến nơi ông ấy muốn đến ở Châu Phi. Nhưng ông ấy đã không đầu hàng. Ông ấy nỗ lực hết lần này đến lần khác thông qua các bạn bè của ông ấy. Rồi cuối cùng, ông ấy cũng có được giấy phép để đi Châu Phi, một hành trình rất gian khổ

bằng tàu thủy. Ông ấy đã trải qua tất cả mọi khó khăn như vậy để đến được Châu Phi, đến được nơi mà ông ấy muốn đến.

Tất nhiên đó là một vùng hoang sơ, chưa phát triển. Ở đó, ông ấy đã tự tay xây lên bệnh viện, chặt cây, đào hố, dựng cột và xây lên một căn lều lớn. Chỉ là một căn lều lớn làm bệnh viện, chứ không giống như một bệnh viện hiện đại vào ngày nay. Một vài người cũng chung tay giúp ông ấy xây lều. Ở đó, ông ấy có gặp một người đã tốt nghiệp đại học và nhờ giúp đỡ công việc xây dựng. Và người đó đã tuyên bố rằng: “Tôi tốt nghiệp đại học. Tôi không làm những công việc như dựng cột, đào hố. Không, tôi không làm những công việc như vậy. Tôi là một người được giáo dục. Và những ai được giáo dục không làm công việc đó.” Con người ấy quá tự hào với vốn học của mình. Và Albert Schweitzer đã không nói gì thêm. Ông ấy bảo rằng: “Ồ, tôi cũng là một con người được giáo dục. Nhưng không có ai làm công việc này. Thế nên tôi sẽ làm.” Cứ như thế, ông ấy đã xây bệnh viện và có một vài người giúp ông ấy, có cả một vài y tá nữa. Tôi sẽ kết thúc câu chuyện nhanh gọn ở đây.

Một lần nọ, có một thai phụ không thể sinh thường được. Bác sĩ Albert Schweitzer biết rằng cô ấy sắp chết. Nhưng các bộ tộc ở Châu Phi lại có cách chữa trị riêng của họ. Và các vị thầy lang không cho phép Albert Schweitzer làm bất cứ điều gì cho cô ấy. Trong lòng vị bác sĩ tràn ngập lòng trắc ẩn, bởi vì người thai



phụ này sắp chết. Nếu không được cứu chữa, cô ấy sẽ chết. Và cách duy nhất để cứu cô ấy là mổ lấy em bé ra. Không có cách nào khác để cô ấy có thể sinh con được. Nhưng các vị thầy lang truyền thống Châu Phi không cho ông ấy mổ, điều đó là không được phép đối với họ. Cuối cùng, Albert Schweitzer đã nói rằng: “Hãy để tôi làm việc này. Nếu cô ấy chết, thì hãy giết tôi đi.” Bạn thấy đấy, ông ấy chẳng thu đồng phí nào từ việc đó cả. Và ông ấy lại còn phải dùng cả tính mạng của mình để đảm bảo. Ông ấy cho đi cả tính mạng của mình. Bạn có thấy không? Rất là không bình thường.

Lần đầu tiên khi tôi đọc về ông ấy, một sự cảm kích quá lớn đã dâng lên trong tôi. Và kể cả bây giờ, tôi vẫn còn nổi cả gai ốc lên lại. Bất cứ khi nào tôi thấy cảm kích về một điều gì đó thì tôi lại có cảm giác hạnh phúc như thế này. Điều mà Albert Schweitzer đã làm là đặc biệt hiếm có. Tôi không thể làm được như ông ấy. Ông ấy thật to lớn và vĩ đại. Ông ấy đã vĩ đại và vẫn sẽ vĩ đại. Ông ấy đã thực hiện ca mổ sinh cho người phụ nữ và đã chữa trị rất tốt cho cô ấy. Sau khi sinh, người phụ nữ này rất yếu. May mắn thay, nhóm máu của cô ấy cùng chung với nhóm máu của Albert Schweitzer. Nên ông ấy đã lấy máu của mình và truyền cho cô ấy. Và không những chỉ với cô ấy, Albert Schweitzer cũng cho nhiều bệnh nhân khác máu của mình. Ông ấy cho máu thường xuyên quá đến nỗi bị thiếu máu và yếu đi. Nên, ông ấy đã đề nghị những người khác hiến máu. Nhưng ở Châu Phi, họ

không muốn hiến máu cho người khác. Do bởi một lý do nào đó, mọi người rất miễn cưỡng hiến máu. Tóm lại, Albert Schweitzer đã sử dụng tiền bạc của mình, thời gian của mình, máu của mình, và thậm chí cả mạng sống của mình để giúp đỡ người khác. Làm thế nào mà ông ấy có thể làm được điều đó? Tại sao ông ấy lại làm điều đó? Tuyệt vời, rất tuyệt vời, và rất là không bình thường!

Chúng ta rất keo kiệt và ích kỉ. Bất cứ khi nào chúng ta cho đi một thứ gì hoặc một điều gì đó, một câu hỏi thường được hỏi sẽ là “vậy chúng ta sẽ nhận lại được những gì?”. Chúng ta suy nghĩ như vậy. Chúng ta mong muốn nhận lại được một thứ gì đó. Nhưng ở đây, hãy xem người đàn ông này, thật là một con người đáng kính. Đó chính là tính nhân văn, đó chính là trái tim của con người. Đó là những gì chúng ta nên làm. Ông ấy đã sống cuộc sống của mình như là một hình mẫu cho chúng ta. Tôi không biết bởi vì lý do gì mà tên của ông ấy cứ quay đi quẩn lại ở trong tâm tôi. Nếu bạn muốn đọc thêm về ông ấy, bạn có thể tìm thêm và cũng đọc luôn cả về tư tưởng của ông ấy. Làm cách nào mà ông ấy có thể làm được những việc ý nghĩa như vậy? Thật đáng kinh ngạc! Không thể tin được!

Sự cho đi với hy vọng được tưởng thưởng hoặc được trả công là sự đối nghịch trực tiếp với quy luật của thương yêu. Albert Schweitzer đã cho đi mà không hy vọng bất cứ một sự trả công nào, nhưng ông ấy đã

nhận lại được quá nhiều mà không hề có một sự mong đợi nào cả. Để thực sự yêu thương, chúng ta cần phải cho đi mà không có bất cứ một tham muốn nào về tưởng thưởng. Khi cho đi cùng với mong đợi nhận lại bất cứ sự tưởng thưởng nào thì sự cho đi đó cũng giống như việc mua bán hoặc đổi chác mà thôi. Mặc dù chúng ta tin vào nghiệp tốt và các quả tốt đẹp từ nghiệp tốt, bất cứ khi nào chúng ta mong muốn một điều gì, hãy nhìn sâu vào bên trong trái tim mình lại một lần nữa: Chúng ta mong muốn nhận lại được những gì? Khi chúng ta cho đi, đó là một loại buông bỏ. Chỉ khi chúng ta đủ lớn khôn, đủ trưởng thành thì chúng ta mới có thể thực sự nghĩ đến những điều tốt đẹp hơn cho người khác và cho đi một thứ gì đó mà không mong đợi nhận lại bất cứ một điều gì.

Khi bạn thấy một ai đó có thể làm được điều này thì hãy xem xét các phẩm chất trong trái tim của anh ấy. Phẩm chất trong trái tim của anh ấy như thế nào? Thật cao thượng, thật thuần khiết, thật cao cả. Đó thực sự là phần thưởng lớn nhất. Hãy chiêm ngưỡng và cảm nhận về điều đó. Nó chính là phần thưởng lớn nhất – sự phát triển trái tim mình, sự trưởng thành. Khi đó, bạn thực sự cảm thấy mình to lớn. Nếu bạn muốn nhận lại một thứ gì đó hoặc nếu bạn muốn một thứ gì đó nhiều hơn những gì mà bạn cho đi thì bạn thật là nhỏ bé. Bạn trở nên rất, rất bé nhỏ. Như vậy, cho đi mà không mong đợi bất cứ điều gì sẽ khiến bạn trở nên vĩ đại.

Trong một cuốn sách tôi đọc, tác giả đã hỏi rằng: “Bạn rộng lượng đến mức nào?” Câu hỏi đó thực sự làm tôi ấn tượng. Bạn rộng lượng đến mức nào? Tôi đã tự hỏi mình câu hỏi đó, “Tôi rộng lượng đến mức nào?” Tôi có thực sự rộng lượng không? Tôi đang làm gì thế? Tại sao tôi lại làm vậy? Tôi mong chờ điều gì? Vì vậy, bất cứ khi nào tôi làm điều gì đó và mong đợi được thừa nhận, được đánh giá cao, được khen ngợi hay được bất kỳ điều gì tương tự, khi tự xem xét chính mình, tôi thấy mình thật nhỏ bé. Bất cứ khi nào chúng ta mong đợi nhận lại một điều gì đó, chúng ta trở nên nhỏ bé. Hãy nghiền ngẫm về điều này một cách sâu sắc và thấy rõ nó. Bạn có thể cảm nhận được nó. Ngược lại, bất cứ khi nào tôi làm một điều gì đó mà không hề mong đợi nhận lại bất cứ thứ gì, khi nhìn sâu vào trái tim mình, tôi thấy rằng trái tim mình thật cao thượng. Chúng ta trở nên cao thượng bằng cách như vậy. Ngay khi tình thương của chúng ta đi kèm với hy vọng được đền đáp, ngay khi chúng ta có bất kỳ ràng buộc nào với những gì chúng ta làm cho người khác thì đó không còn là sự cho đi nữa.

Bạn thấy đấy, việc cho đi không hề là dễ dàng. Chúng ta đang cho đi. Vâng, chúng ta đang cho đi. Cả cuộc đời mình, chúng ta đang cho đi. Nhưng với động cơ gì, với kỳ vọng gì? Chúng ta muốn nhận lại những gì? Liệu chúng ta có hy vọng rằng nếu tôi cho người này một thứ gì đó thì anh ấy sẽ cảm ơn, sẽ lắng nghe và sẽ nhận mệnh lệnh của tôi không? Hoặc là anh ấy sẽ làm một điều gì đó có lợi ích cho tôi? Ít nhiều, chúng ta

đều mong đợi một điều gì đó. Không mong đợi bất cứ điều gì cần một trái tim cao thượng, một khối óc chín chắn và trí tuệ. Đức Phật là người đã làm được điều đó. Ngài đã làm nhiều việc mà không hề mong nhận lại bất cứ điều gì.

Ở đây, tôi không có ý nói rằng khi cho đi bạn sẽ không nhận lại được điều gì cả. Nếu bạn thực sự cho đi, nếu bạn thực sự giúp đỡ người khác với ý định thực sự tốt, bạn sẽ nhận lại được khá nhiều. Do đó, hãy cho đi mà không cần tính toán, hãy cho đi chỉ vì sự tốt đẹp hơn của người khác. Điều đó là quan trọng. Không phải vì sự tốt đẹp hơn của bạn, mà vì sự tốt đẹp hơn của người khác. Hãy nhìn xem, bác sĩ Albert Schweitzer, ông ấy đã cho đi cả tính mạng của mình. Ông ấy đã đến sống ở Châu Phi với biết bao nhiêu gian khổ và bệnh tật. Ông ấy đã vướng phải bệnh tật rất nhiều lần. Ông ấy đã cho đi tiền bạc, thậm chí cả máu cũng như cả mạng sống của mình. Ông ấy đã mặc cả bằng mạng sống của mình. Nếu cô bệnh nhân này chết, hãy giết tôi đi. Ai có thể làm được điều đó? Từ bỏ sự sở hữu. Khi bạn cho đi một thứ gì đó, bạn đang từ bỏ quyền sở hữu. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta sở hữu một cái gì đó. Chúng ta là chủ sở hữu. Bằng cách cho đi, chúng ta buông bỏ sự sở hữu đó. Đó là cách rèn luyện bản thân để phát triển khả năng buông bỏ.

Bất cứ khi nào chúng ta học được một điều gì đó rất sâu sắc và có ý nghĩa, hãy nhìn sâu vào bên trong

mình. Mỗi khi bạn học được một điều gì đó nghĩa là bạn đang buông bỏ. Không có cách nào khác để học cả. Bất cứ khi nào bạn phát triển được một tuệ giác nào đó, ngay cả tuệ giác trong thiền tập, bất cứ khi nào bạn đạt được một tuệ giác sâu sắc hơn, hãy nhìn sâu vào bên trong mình: Bạn đang buông bỏ một điều gì đó. Nếu không buông bỏ được một điều gì đó, thì bạn không thể phát triển lên được một tầng mức tuệ giác sâu sắc hơn. Tuệ giác đầu tiên trong thiền là thấy được rằng chỉ có các tiến trình thân và tâm (đang xảy ra), không có gì khác ngoài hai thứ đó cả. Vậy trong trường hợp này thì bạn đã buông bỏ điều gì? Bạn buông bỏ “cái tôi”. Nếu bạn không thể buông bỏ “cái tôi”, thì bạn không thể phát triển được tuệ giác đó. Một khi bạn phát triển được tuệ giác này thì bạn sẽ buông bỏ cái tôi này. Bạn là ai? Ở đây, tôi là một tu sĩ, một vị thầy, đang thuyết pháp cho các bạn, dạy các bạn về pháp. Vâng, đó chỉ là một nhân vật, một vai trò của tôi. Khi ở bên cạnh các bạn, tôi là một tu sĩ và là một vị thầy. Khi ở bên cạnh các con của mình, tôi là một người cha. Khi ở bên cạnh các anh chị em của mình, tôi là người anh, người em. Khi ở bên cạnh bạn bè của mình, tôi là một người bạn. Tôi có nhiều bạn bè là các vị tu sĩ. Khi ở bên thầy của tôi, tôi sẽ là ai? Tôi sẽ là một người học trò, một đệ tử. Nhưng khi tôi một mình, khi đó, tôi là ai? Không có ai xung quanh cả. Khi đó, tôi thậm chí còn không cần đến một cái tên nữa. Tên tôi là U Jotika. Nhưng cái tên đó là để bạn gọi tôi. Tôi không cần phải gọi mình là U Jotika. Tôi thậm chí không cần đến cái tên đó nữa. Tôi là ai?

Vì vậy, tôi cố gắng hiểu về điều này thật sâu sắc và bắt đầu hiểu được về nó ngày càng nhiều hơn. Và khi đã hiểu được thì bạn có thể buông bỏ vai trò của mình, buông bỏ cái “bạn là ai”. Vai trò này là một nhà tù. Cái tôi này là một nhà tù. Khi chúng ta cho đi một thứ gì đó, “tôi cho đi điều này...”, hãy nhìn sâu vào bên trong mình. Nếu bạn có thể buông bỏ chữ tôi ở trong đó, thì sự cho đi của bạn sẽ trở nên thực sự trong sáng và nó sẽ nuôi dưỡng trái tim của bạn rất nhiều. Do đó, việc cho đi ngày càng trở nên vị tha hơn. Rất nhiều lần chúng ta cho đi với rất nhiều động cơ ích kỷ. Ngay cả khi chúng ta cho con cái mình một thứ gì đó, hãy nhìn thật sâu vào bên trong mình: Tại sao bạn lại làm như vậy? Đôi khi chúng ta làm điều đó với động cơ hoàn toàn không ích kỷ, nhưng đôi khi chúng ta cũng làm điều đó với một động cơ ích kỷ. Vì vậy, thật không dễ dàng để thực sự cho đi mà không mong đợi bất cứ điều gì.

Những ai không quan tâm đến đồng loại và các vấn đề của đồng loại sẽ luôn gặp những khó khăn lớn nhất trong cuộc sống. Vì vậy, chúng ta cần có sự quan tâm đến người khác. Hãy cố gắng hiểu họ, cố gắng tìm ra những khó khăn của họ và làm bất cứ điều gì có thể để giúp đỡ họ. Không có sở thích đó thì mọi người sẽ sống một cuộc sống rất cằn con. Khi đó, họ rất bé nhỏ, với một tâm trí bé nhỏ. Và họ có rất nhiều vấn đề. Dĩ nhiên là tất cả chúng ta đều có vấn đề của riêng mình. Không ai có thể thoát khỏi các vấn đề được. Tôi cũng

có những vấn đề của riêng mình. Nhưng nếu tôi chỉ ngồi đó và suy nghĩ về vấn đề của mình, kiểu như tôi có vấn đề này, tôi có vấn đề kia và dành toàn bộ thời gian chỉ để suy nghĩ về các vấn đề của mình mà không làm gì cả, thì các vấn đề của tôi càng ngày càng lớn hơn và lớn hơn. Và sẽ không có cách nào để giải quyết vấn đề được cả. Nhưng nếu tôi làm tất cả những gì có thể để giải quyết vấn đề của mình và nếu tôi còn giúp đỡ người khác thì bằng một cách nào đó các vấn đề của tôi sẽ lại trở nên rất nhỏ bé. Thực sự đúng là như vậy. Khi ngồi lại với nhau và nói về từng vấn đề của nhau, bạn sẽ thấy rằng vấn đề của mình không quá lớn. Và nếu bạn giúp đỡ người khác, thì bạn cũng sẽ tìm ra cách giải quyết vấn đề của chính mình. Vì vậy, khi tôi giúp người khác học, khi tôi dạy dỗ người khác, khi tôi cố gắng giúp họ nhìn ra vấn đề của chính họ, khắc phục vấn đề của họ, thì điều đó cũng giúp tôi vượt qua vấn đề của mình. Như vậy, hiểu người khác giúp tôi hiểu bản thân mình và điều đó sẽ giải quyết được rất nhiều vấn đề của tôi. Những ai không quan tâm đến đồng loại và các vấn đề của đồng loại sẽ luôn gặp các khó khăn lớn nhất trong cuộc sống và cuối cùng lại gây ra nhiều tổn hại nhất cho người khác, mà trong đó có cả chính họ. Như vậy, những người ích kỷ gây ra rất nhiều tổn hại cho người khác. Họ không muốn giúp đỡ người khác và thậm chí họ còn không giúp đỡ được chính mình. Họ gặp rắc rối.

Tôi nhận thấy rằng, cuộc sống hoàn toàn ích kỷ là



không đáng sống. Cuộc sống hoàn toàn chỉ coi mình là trung tâm thì không thực sự đáng sống. Bằng cách giúp đỡ người khác, chúng ta phát triển các ba-la-mật (các tiềm năng tâm linh) của mình, trong tiếng Pāli là được gọi là paramī – sự toàn hảo. Không có cách nào khác để chúng ta có thể phát triển bản thân mình. Nếu muốn phát triển bản thân mình thì chúng ta phải làm một điều gì đó cho người khác.

Và ngay cả việc giữ gìn năm giới (trong Đạo Phật) cũng là làm một điều gì đó cho người khác. Đức Phật đã đề cập về điều này. Ngài nói, giữ năm giới là một loại bố thí. Đó là một loại bố thí (dāna). Làm thế nào có thể như thế được? Có ai đoán được không? Làm thế nào mà việc giữ năm giới có thể là một loại bố thí? Tôi có một số ghi chú về điều này ở đây. Vâng, giới (sīla) cũng là bố thí (dāna). Làm sao lại có thể như thế được? Là bởi vì bạn đang cho đi sự vô hại. Bạn không làm hại ai cả. Bạn đang cho đi sự mạnh dạn. Bạn không làm mọi người sợ hãi. Nếu bạn thực sự giữ gìn năm giới thì không ai cần phải lo sợ bạn cả. Bạn đang cho đi sự mạnh dạn. Nếu mọi người đều làm như vậy thì thế giới này sẽ trở nên vô hại. Mọi người sẽ không còn sợ hãi. Hiện nay, thế giới đang ngày càng trở nên đáng lo ngại hơn. Rất nguy hiểm khi đi ra ngoài. Ở đây, chỗ này rất ồn. Tôi nhớ có lần tôi đến New York và tôi đã không dám bước ra khỏi cửa. Luôn đóng và khóa cửa ở bên trong. Rất sợ hãi. Tại sao lại như vậy? Là vì ở đó mọi người không giữ năm giới. Họ không yêu thương và tử tế. Họ không có lòng từ bi. Và như

vậy thì rất đáng sợ. Nó làm tôi sợ hãi. Tôi không dám đi ra ngoài, kể cả ra khỏi cửa. Rất nguy hiểm. Khu đó có tên là Bronx. Có lẽ bạn đã nghe nói về nó. Bronx – Một nơi rất nguy hiểm. Khi bạn lái xe qua khu Bronx và bị cướp xe, khi đó, nên bỏ xe lại và chạy thoát thân. Bronx là như vậy đấy.

Vì vậy, giữ giới là cho đi sự vô hại, cho đi sự không sợ hãi, mang lại sự an toàn, mang lại sự bình yên. Hãy suy nghĩ thật sâu sắc về điều này: Chỉ cần giữ gìn được năm giới là bạn đã rất rộng lượng rồi. Không chỉ dừng lại ở đó, khi tôi ra ngoài đi dạo vào buổi sáng, mọi người đôi khi mỉm cười với tôi, gật đầu chào tôi. Một số người nói “xin chào”, một số người nói “chào buổi sáng”. Tôi cũng làm điều tương tự với họ. Tôi mỉm cười, gật đầu và nói “xin chào”, “chào buổi sáng”. Tôi cảm thấy rất hạnh phúc. Một ai đó đã nói “xin chào”, “chào buổi sáng” với tôi. Thật là hào phóng. Tôi cảm thấy thực sự được quan tâm. Bạn thấy đấy, đó là sự thân thiện, sự cho đi, và sự thừa nhận rằng tôi là một con người, mặc dù tôi ăn mặc như một nhà sư và một số người không biết tôi là ai. Vào ngày hôm qua, một bà cụ đã đến chào tôi.Ồ, thật ngạc nhiên. Bạn thấy đấy, đó thực sự là rộng lượng, là sự cho đi tình người. Mettā (tâm từ) cũng vậy, mettā cũng là một loại bố thí. Bà cụ đã cho cho tôi tâm từ, sự thừa nhận, sự công nhận.

Như vậy, không khó để trở nên rộng lượng và hào phóng. Ngay cả khi bạn thực lòng nói một lời cảm ơn

thì đó cũng là một kiểu hào phóng. Hãy suy nghĩ thật sâu sắc về điều này: Nếu điều bạn đang làm không mang lại lợi ích cho ai khác ngoài chính bạn thì điều đó không đáng làm. Nó thực sự không đáng làm. Vì vậy, bất cứ điều gì chúng ta làm nên mang lại lợi ích cho bản thân mình và cũng mang lại lợi ích cho người khác.

Vậy bạn có coi mình là kiểu người cho đi không? Tôi nghĩ rằng tất cả chúng ta sẽ nói “vâng”. Vì vậy, hãy suy nghĩ về nó một lúc. Hầu hết chúng ta không thực sự biết cách cho đi. Hầu hết chúng ta vận hành trên nền tảng suy nghĩ ẩn chứa ở bên trong sự trao đổi. Vì vậy, việc thực sự cho đi là không hề dễ dàng gì. Tôi không có ý nói rằng sự hào phóng của bạn là không tốt. Tôi muốn bạn suy nghĩ một cách sâu sắc hơn và phát triển một sự hào phóng thực sự thuần khiết. Bởi vì nó sẽ nuôi dưỡng con người bạn. Nó sẽ làm cho bạn cảm thấy tốt đẹp. Bạn đã bao giờ thực sự cho đi bất cứ thứ gì mà không mong đợi nhận lại một điều gì không? Đó có thể là tiền bạc... Bạn cho đi tiền bạc, tâm từ hoặc bất cứ thứ gì và mong đợi sự biết ơn, ví dụ như nhận được một lời cảm ơn chẳng hạn?

Trong cộng đồng Phật tử này, chúng ta ở đây cùng nhau. Đó là một điều rất ý nghĩa. Chúng ta tham gia vào cộng đồng này và rất nhiều người ở đây đang làm rất nhiều việc cho cộng đồng này, nghĩa là cho tất cả những ai đang đến đây. Vì vậy, chúng ta đang cho đi rất nhiều. Một số người quyên góp tiền bạc. Điều đó

rất quan trọng. Nếu không có sự đóng góp về mặt tài chính, cộng đồng này không thể hoạt động được. Bởi vì, đây là một tổ chức phi lợi nhuận. Không một ai hưởng lợi ích tài chính từ cộng đồng này cả. Mọi thứ bạn quyên góp, mỗi một đô la bạn quyên góp sẽ được sử dụng vì lợi ích của tất cả mọi người. Bạn cho đi tiền bạc. Nhưng hãy nhìn thật sâu vào, tại sao bạn lại làm điều đó? Thật tốt khi cho đi như vậy, và thậm chí còn cần nhiều hơn nữa sự cho đi. Và cả thời gian nữa. Hôm qua có người đến dọn dẹp khán phòng này và bây giờ nó thật sạch sẽ. Đó là bởi vì có người đến dọn dẹp nơi này.

Một số người nghĩ rằng: “Ồ, tôi có thể đóng góp một vài đô la. Tôi không có thời gian để đi dọn dẹp chỗ đó. Và dọn dẹp là một việc tầm thường.” Không, đó không phải là một việc tầm thường. Nơi này sạch sẽ và đẹp đẽ là vì có người dọn dẹp. Bạn đã bao giờ nghe về Ledi Sayadaw, một vị sư ở Miến Điện, chưa? Ngài là một vị trưởng lão rất nổi tiếng. Ngài có bằng tiến sĩ văn học được cấp từ Anh quốc và rất nhiều danh hiệu cao quý ở Miến Điện. Ngài đã viết nhiều sách về thiền. Lúc sinh thời, ngay cả khi đã khá lớn tuổi, mỗi buổi sáng Ngài đều ra ngoài và dọn dẹp nhà vệ sinh. Nhiều nhà sư khác đã thỉnh cầu: “Xin Ngài đừng làm vậy.” Ngài kể rằng, mọi người đến và bảo Ngài đừng làm vậy. Ngài đã dạy rằng: “Tại sao không?” Ngài là một vị thầy vĩ đại, một thiền giả vĩ đại. Và việc dọn dẹp nhà vệ sinh không phải là một điều gì đó tầm thường. Đó không phải là một việc thấp kém. Ngài

cần mẫn chăm nước cho tất cả các chậu nước và quét sân tu viện. Ngài làm tất cả những việc đó một cách tự nguyện. Sự cho đi như vậy là một tấm gương rất hay. Ngài là một vị thầy vĩ đại và rất khiêm tốn. Như vậy, bất kể là bạn làm gì, nếu bạn làm điều đó với một ý định thực sự tốt, điều đó sẽ khiến hành động của bạn trở nên thực sự vĩ đại và cao thượng.

Như vậy, khi sự cho đi của chúng ta bắt đầu từ tình thương yêu thay vì từ sự mong đợi thì chúng ta thường nhận được nhiều thứ hơn những gì chúng ta có thể tưởng tượng ra. Nếu bạn thực sự cho đi với tấm lòng trong sáng, sự cho đi đó sẽ giáo dưỡng bạn. Nó cũng làm cho bạn trở nên lớn khôn hơn và trí tuệ hơn.

Kế tiếp là cho đi thời gian... Thời gian là thứ dường như chẳng bao giờ là đủ cả. Đặc biệt là ở cuộc sống hiện đại ngày nay, dường như mọi người chẳng bao giờ có đủ thời gian cả. Vội vã, vội vã, và vội vã, làm việc nọ việc kia rất nhiều. Thời gian là thứ mà họ dường như không bao giờ có đủ cả. Do đó, nó là một trong những mặt hàng có giá trị nhất của chúng ta. Và thời gian cũng chính là cuộc sống của bất cứ ai. Khi bạn cho đi một giờ đồng hồ, nghĩa là bạn đang cho đi một giờ đồng hồ của cuộc đời mình. Nếu có người tới đây giúp đỡ trong nửa ngày, thì đó là họ cho đi nửa ngày cuộc đời của họ. Và điều đó là vô giá. Vậy làm thế nào để bạn cho đi thời gian? Bạn tham gia vào một điều gì đó lớn hơn cả chính mình và trở thành một

thành viên thuộc về một tập thể, cộng đồng. Ví như cộng đồng Phật tử ở đây. Bạn tham gia vào cộng đồng này. Bạn đến đây và làm việc. Một số người thì làm việc trong thư viện, một số người thì giữ sổ sách, như Janani chẳng hạn – là thủ quỹ đang giữ sổ sách. Còn đây là thư ký của chúng tôi và đây là Tiến sĩ Mendis, người đã thực hiện việc ghi âm này trong rất nhiều năm. Và nhiều người khác nữa. Họ đang cho đi thời gian của họ. Cho đi thời gian có nghĩa là cho đi cuộc sống. Điều đó thực sự quan trọng. Hãy trở thành thành viên tham gia vào cộng đồng này. Bạn tình nguyện đóng góp. Bằng cách tình nguyện đóng góp, bạn đang cho đi cuộc sống của mình. Bạn đang cho đi thời gian của bạn. Điều đó rất quan trọng.

Và khi có một ai đó đang gặp khó khăn, đang không vui, đang gặp phải một vấn đề và muốn chia sẻ, bạn hãy lắng nghe người đó với một sự hiểu biết sâu sắc, với lòng từ bi. Đó cũng là cho đi thời gian của bạn, cho đi tấm lòng của bạn. À, tôi có một ghi chú ở đây về việc lắng nghe này. “Hành động đơn giản của sự hiện diện một cách trọn vẹn...” Hiện diện một cách trọn vẹn có nghĩa là tâm trí bạn không bị xao lãng. Khi bạn đang có mặt cùng với ai đó, đó có thể là chồng bạn, vợ bạn, con cái của bạn hay bạn bè của bạn, bất kỳ ai, khi ở bên, bạn dành toàn bộ sự chú ý của mình cho người đó. Bạn hết lòng lắng nghe, cố gắng cảm nhận cảm giác của anh ấy hoặc cô ấy. “Hành động đơn giản của sự hiện diện một cách trọn vẹn với người khác thực sự là một hành động của tình yêu

thương.” Vì vậy, khi chúng ta thương yêu ai đó, chúng ta cần đặt sự chú ý (trọn vẹn) ở người đó. Không phải là đóng kịch. Không phải là sự chú ý một cách kịch nghệ. Mà rất đơn giản là bạn lắng nghe với cả tấm lòng. Bạn lắng nghe với sự chú ý. Bạn cố gắng hiểu. Bạn cố gắng cảm nhận về người đó, đồng cảm với người đó. Đồng cảm cũng là một sự cho đi.

Như vậy, điều quan trọng là hãy vây quanh mình những con người của sự cho đi, của yêu thương, những người quan tâm và khuyến khích sự phát triển. Cộng đồng Phật tử của chúng ta ở đây giống như một cơ thể, một cơ thể to lớn. Cũng giống như một cơ thể, nó có đầu, mắt, tai, miệng, tim, tay, chân,... Cũng như thế, tất cả các bạn đều là các chi thể, giống như các chi, các cơ quan của cơ thể. Mỗi một bạn ở đây đều rất quan trọng và cần thiết cho cộng đồng này hoặc cho bất một cộng đồng nào khác đang mang lại lợi ích cho con người. Tất cả chúng ta hãy làm bất cứ điều gì mà chúng ta có thể làm được, hãy đóng góp. Bằng cách đóng góp và làm việc cùng với nhau, bạn học hỏi và phát triển. Bạn học cách làm việc với mọi người. Bạn cũng học được từ những khó khăn xảy ra khi làm việc với mọi người. Và đó là các bài học rất quan trọng. Bằng cách trải nghiệm và học hỏi như vậy, bạn ngày càng trở nên trưởng thành và lớn khôn hơn. Đó là cách duy nhất để trở thành một người trưởng thành. Người sống một mình và chỉ nghĩ đến bản thân mình thì sẽ không bao giờ trưởng thành. Muốn trưởng thành, bạn cần phải có những mối quan hệ,

hiểu, giúp đỡ, và làm việc với người khác, mặc dù đôi khi điều đó là rất, rất vất vả. Nhưng do bởi các khó khăn, nó sẽ khiến bạn trưởng thành lên hơn. Nếu mọi việc đều dễ dàng thì bạn sẽ không trưởng thành lên được. Như vậy, làm việc theo nhóm là một điều rất quan trọng. Đơn lẻ một mình thì không thể làm được gì nhiều. Nhưng khi cùng làm việc với nhau, chúng ta có thể làm được những điều thực sự lớn lao. Do đó, cùng nhau làm việc là một điều rất quan trọng. Vì vậy, bạn hãy trở thành một thành viên của cộng đồng này. Tôi không quảng cáo cho nó. Bởi vì việc trở thành một thành viên của cộng đồng này là rất quan trọng. Tôi tham gia cộng đồng này với tư cách là một thành viên và công việc này đã giúp tôi trưởng thành hơn. Tôi đã học được khá nhiều. Mới ở đây được hai tháng thôi và tôi đã học được khá nhiều ở nơi đây. Điều đó rất hữu ích cho bản thân tôi.

Điều quan trọng là vây quanh chúng ta với những con người của sự cho đi, của yêu thương, những người quan tâm và khuyến khích sự phát triển. Nhưng điều bạn cần làm là bạn phải trở thành những gì mà bạn muốn thu hút. Muốn họ đến gần mình thì bản thân mình phải yêu thương, phải cho đi và phải quan tâm và khuyến khích sự phát triển. Đó là cách duy nhất để bạn có thể thu hút và rồi gặp được mẫu người mà bạn muốn ở bên cạnh. Khi bạn là một người của yêu thương, của cho đi và nuôi dưỡng, và rồi bạn tiếp xúc với những người khác cũng là những con người của yêu thương, của cho đi và nuôi dưỡng, khi đó, mỗi



chúng ta sẽ nuôi dưỡng lẫn nhau. Và cả hai đều sẽ trở nên thực sự khôn lớn và trưởng thành. Bạn sẽ nhận được rất nhiều năng lượng. Bạn sẽ trở nên rất mạnh mẽ. Nhưng nếu bạn sống một mình, bạn sẽ trở nên yếu đuối và chán nản. Bạn trở nên khô héo từ bên trong. Không có gì sống động ở bên trong nữa, tất cả đều khô héo. Nhưng khi bạn tiếp xúc với tình thương yêu, sự nuôi dưỡng và sự cho đi của mọi người, bạn sẽ học được cách để yêu thương. Bạn sẽ học cách để nuôi dưỡng. Bạn học cách để cho đi. Chúng ta học được điều đó như thế nào? Đó là bằng cách tiếp xúc với những con người của yêu thương, nuôi dưỡng và cho đi. Do đó, hãy xây dựng mối quan hệ với những người có phẩm chất này. Như tôi có chia sẻ về Đức Dalai Lama ở trên, tôi nghĩ rằng ông ấy rất đáng yêu, rất dễ hòa hợp. Ông ấy có cách để kết nối với mọi người. Ông ấy có thể làm cho mọi người cười. Tất cả những ai mà tôi biết, những người đã từng gặp Dalai Lama đều chia sẻ rằng họ cảm thấy rất gần gũi với Đức Dalai Lama, mặc dù đôi khi họ chẳng hiểu là ông ấy đang nói gì. Một lần nọ Dalai Lama nói chuyện bằng tiếng Tây Tạng. Và một người bạn của tôi đã đến và nghe cuộc nói chuyện ấy. Anh ấy đã không thể hiểu được một từ nào. Nhưng anh ấy nói rằng, anh ấy thật thích buổi nói chuyện đó. Bởi vì anh ấy có thể cảm nhận được lòng từ bi, tình thương yêu của Đức Dalai Lama. Vì vậy, điều rất quan trọng là tiếp xúc với những con người yêu thương, tử tế, hào phóng và biết nuôi dưỡng. Rồi bạn sẽ học được điều đó. Và cũng hãy cố gắng hết sức mình để trở thành một con người

như vậy.

Có quá nhiều người trong chúng ta dường như đang tìm kiếm một thứ gì đó ở ngoài kia, những thứ sẽ khiến chúng ta cảm thấy thỏa mãn, khiến cuộc sống của chúng ta trở nên trọn vẹn. Chúng ta cảm thấy bị xa lánh, cô đơn và trống rỗng. Tại sao vậy? Bởi vì chúng ta không tiếp xúc với mọi người. Bởi vì chúng ta không biết cách cho đi. Chúng ta cũng thậm chí còn không biết làm thế nào để nhận về nữa. Hãy học cách cho đi, và cũng học cách nhận lại. Khi đó bạn sẽ không còn cảm thấy cô đơn. Hãy học cách yêu thương. Và cũng cần học cách chấp nhận tình thương yêu. Hãy học cách để hiểu người khác và cũng là để hiểu được chính mình. Nếu làm được những điều đó, chúng ta sẽ vượt qua được sự xa lánh, cô đơn, và trống rỗng. Bạn cần lưu ý hiện tượng này: Bất kể là chúng ta làm gì hay đang có gì chẳng đi nữa thì chúng ta vẫn không bao giờ cảm thấy thỏa mãn cả! Chúng ta đang làm rất nhiều việc để tìm kiếm hạnh phúc và sự thỏa mãn. Rồi bạn đã bao giờ tìm thấy được điều đó ở ngoài kia chưa? Không, bạn sẽ không bao giờ tìm thấy được nó cả. Nếu tìm thấy được một thứ gì đó thì nó cũng sẽ chỉ làm cho bạn hạnh phúc trong một vài khoảnh khắc ngắn ngủi mà thôi. Nhưng để có được những hạnh phúc thoáng qua đó, bạn thậm chí phải bỏ ra rất nhiều công sức hoặc tiền bạc. Như vậy, cảm giác trống rỗng hay cô đơn tức thời này là manh mối cho thấy chúng ta đang đi chệch hướng, đang đi sai đường. Và rằng chúng ta cần điều chỉnh hướng đi của

mình. Vì vậy, nếu bạn cảm thấy cô đơn, bị xa lánh, trống rỗng, đó là một dấu hiệu tốt, nó thực ra đang mách bạn rằng hãy làm điều một điều gì đó khác đi, bởi vì bạn đang đi sai hướng, hãy sửa lại hướng đi của mình.

Chúng ta thường nghĩ rằng sự điều chỉnh mình đang cần là có một người bạn đời mới, một ngôi nhà mới, một chiếc xe mới, một công việc mới hay bất cứ điều gì đó mới ở ngoài kia. Khi chỉ chăm chăm tìm cho được một người bạn đời mới, một ngôi nhà mới, một chiếc xe mới, hoặc một công việc mới, điều đó sẽ chẳng bao giờ khiến chúng ta cảm thấy thỏa mãn được cả. Điều mà chúng ta thực sự cần tìm kiếm là bản chất ở bên trong của chúng ta, phần tâm linh ở bên trong của chúng ta. Chúng ta là những con người và một cách tự nhiên thì con người là những sinh vật tâm linh. Chúng ta có hai bản chất. Bản chất thấp kém và bản chất cao thượng. Tôi đã nói về điều này khá nhiều lần. Phần lớn xã hội lại khuyến khích bản chất thấp kém kiểu như: Hãy tham lam hơn nữa. Hãy tận hưởng ngày càng nhiều hơn nữa các thú vui dục lạc (niềm vui mang lại từ các kích thích của giác quan). Như thế là khuyến khích phần bản chất thấp kém ở bên trong chúng ta. Chúng ta phát triển bản chất thấp kém này một cách tự nhiên. Nhưng chúng ta cũng còn có cả bản chất cao thượng (ở bên trong mình) nữa. Trừ phi chúng ta phát triển các bản chất cao thượng đó, còn không thì chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy cuộc sống của mình có ý nghĩa. Và trừ phi chúng ta có

thể nhìn thấy được ý nghĩa cuộc sống của mình, còn không thì chúng ta sẽ không bao giờ hài lòng được cả. Sống một cuộc sống có ý nghĩa là điều rất quan trọng. Và điều mà chúng ta thực sự cần tìm kiếm là bản chất ở bên trong của chúng ta, phần tâm linh ở bên trong của chúng ta. Nhiều người trong chúng ta thậm chí còn không nhận thức được rằng, mình có một con đường phát triển tâm linh. Thậm chí, một số người còn không muốn nghe đến hai chữ “tâm linh” nữa. Khi nghe đến hai chữ tâm linh, những người như vậy cho rằng, đó là một điều không thực tế. Tuy nhiên, trừ phi bạn “chạm” được tới phần tâm linh ở bên trong đó, còn không thì bạn sẽ thường xuyên cảm thấy bất mãn hoặc sợ hãi.

Bạn có thể đã gặp một số người tương đối hạnh phúc. Có lẽ bạn đã gặp được một số người như vậy. Hãy nghiên cứu về những người đó. Họ có các giá trị tâm linh. Họ đang sống với những giá trị tâm linh của mình. Chỉ có lý tưởng thôi thì chưa đủ. Bạn còn phải sống với lý tưởng đó nữa. Nó phải trở thành cuộc sống của bạn. Hãy chọn bất kỳ loại giá trị tâm linh nào và sống với nó: lòng nhân ái, lòng bi mẫn, chánh niệm,... chúng đều là những giá trị tâm linh, những giá trị mang đến sự mãn nguyện.

Tôi còn lại một chút thời gian (cho buổi nói chuyện ngày hôm nay). Và còn một điều nữa mà tôi muốn nói đến. Đây là một đoạn văn của một tác giả mà tôi đọc được từ khi còn rất bé. Tôi đã bắt đầu đọc sách từ

năm lớp ba, khoảng chín tuổi. Một cách tự nhiên, tôi đọc khá nhiều. Nhưng đọc xong rồi lại quên mất. Đến bây giờ, tôi lại nhớ đến điều này, lại tìm thấy điều này. Tôi sẽ cho bạn biết tác giả của đoạn văn sau khi chia sẻ về nó. Và tôi cũng muốn bạn thử đoán xem tác giả là ai? Tôi biết một số bạn ở đây là những người rất am hiểu và đọc nhiều. “Đây chính là niềm vui thực sự trong cuộc sống.” Điều đó là gì nhỉ? Niềm vui đích thực trong cuộc sống là gì nhỉ? Người này phát biểu rằng: “Đây chính là niềm vui thực sự trong cuộc sống.” Tôi cho bạn chỉ vài giây để suy nghĩ về điều này. Niềm vui đích thực trong cuộc sống là gì? “Đó là việc được sử dụng cho một mục đích được chính mình chấp nhận.” Vâng, được chấp nhận bởi chính bản thân bạn, điều này là quan trọng. “Được sử dụng cho một mục đích được chính mình chấp nhận là một điều vĩ đại.” Đó là những gì tôi cảm nhận được. Cộng đồng Phật tử này của chúng ta ở Úc là một điều vĩ đại. Đó là một điều rất to lớn. Cộng đồng này đã được thành lập khoảng 50 năm? Bao lâu rồi nhỉ? Tôi nghĩ là nó khoảng từ 40 đến 50 năm. Cộng đồng này rất quan trọng và là một điều vĩ đại. “Hãy trở thành một sức mạnh của tự nhiên, thay vì là sức mạnh phát xuất từ một đồng phiền não và than van, xáo động và ích kỷ”... Ôi, những từ ngữ thật mạnh mẽ... Bạn thấy đấy... những ngôn từ rất mạnh mẽ. “Hãy trở thành một sức mạnh của tự nhiên, thay vì là sức mạnh phát xuất từ một đồng phiền não và than van, xáo động và ích kỷ phản nản rằng thế giới sẽ không cống hiến hết mình để làm cho bạn hạnh phúc.” Mong đợi rằng một

điều gì đó, một ai đó sẽ làm cho tôi hạnh phúc... Bởi vì một ai đó chưa làm đủ cho tôi, bởi vì một ai đó không làm cho tôi hạnh phúc, tôi sẽ đi tìm một người khác, người sẽ làm cho tôi hạnh phúc. Nếu chúng ta cứ mãi lòng vòng làm điều đó và hy vọng thì chúng ta sẽ không bao giờ hạnh phúc được cả.

“Tôi cho rằng cuộc sống của tôi thuộc về toàn bộ cộng đồng...” Bạn có cảm thấy như vậy không? Đó là khi bạn cảm thấy mình thuộc về mọi người và bạn muốn làm và cống hiến cho mọi người bất cứ điều gì, dù nhỏ hay lớn theo bất kỳ một cách nào mà bạn có thể làm. Bạn có cảm thấy mình thuộc về cộng đồng của loài người, toàn bộ thế giới này, hoặc thậm chí thuộc về cộng đồng Phật tử này cho dù là nó lớn hay nhỏ không? “Tôi cho rằng cuộc sống của tôi thuộc về toàn bộ cộng đồng và chừng nào tôi còn sống, tôi có đặc ân...” Đặc ân. Hãy để ý từ này. “Tôi có đặc ân để làm bất cứ điều gì có thể cho cộng đồng này.” Làm được một điều gì đó lớn lao, cống hiến cho cộng đồng là một đặc ân. Đó không phải là một bổn phận. Đó không phải là một gánh nặng. Mà đó là một đặc ân. Tôi cũng cảm nhận như vậy. Được mời tới đây là một đặc ân. “... làm bất cứ điều gì có thể cho cộng đồng này. Tôi muốn mình được sử dụng một cách triệt để...” Chúng ta thường chỉ muốn sử dụng những người khác. Chúng ta cũng không muốn bị sử dụng.Ồ, tại sao tôi lại bị sử dụng? Thật là ngu ngốc nếu để người khác sử dụng mình. Nhưng ở đây bạn không cho phép người khác sử dụng bạn. Bạn đang sử dụng chính mình vì

sự tốt đẹp hơn của cộng đồng, vì sự tốt đẹp hơn của mọi người. “Tôi muốn mình được sử dụng một cách triệt để cho đến khi rời khỏi cuộc đời này.” Một vị thầy ở Miến Điện đã nói rằng: “Tôi muốn sống chừng nào tôi còn có thể làm việc được. Tôi muốn chết khi không thể làm việc được nữa.” Và Ngài đã thực sự làm được điều đó. Ngài đã làm việc cho đến ngày cuối cùng. “Bởi vì càng làm việc chăm chỉ thì tôi lại càng được sống nhiều hơn.” Nếu bạn không làm việc, thì có nghĩa rằng bạn đang không sống cuộc sống này. Và nếu bạn chỉ sống cho chính mình thì bạn cũng đang không thực sự sống cuộc sống này. Bằng cách giúp đỡ người khác, chúng ta học hỏi và phát triển. Nếu chúng ta không làm điều gì tốt đẹp cho người khác, cho cộng đồng thì chúng ta không thực sự học hỏi, không thực sự trưởng thành và sẽ không mãn nguyện. Chúng ta sẽ không hài lòng. Chúng ta có thể làm được khá nhiều việc, dù là lớn tuổi hay nhỏ tuổi, giàu hay nghèo, trong khả năng của mình, mỗi người chúng ta đều có thể làm được một điều gì đó. Hãy cố gắng tìm hiểu xem bạn có thể làm được gì và hãy làm điều đó. Thậm chí đơn giản như việc quét sân. Bạn chắc chắn có thể làm được.

“Tôi vui mừng sống cuộc sống này là do bởi chính nó.” Đây là một điều cần suy nghĩ. “Tôi vui mừng sống cuộc sống này là do bởi chính nó.” Bạn có thể phát biểu như vậy cho cuộc đời của mình không? Tôi vui mừng sống cuộc sống này là do bởi chính nó. Nếu bạn thực sự thành thật và thực sự có thể phát biểu

được điều đó thì tôi có thể tuyên bố rằng: Bạn là một người hạnh phúc. Bạn đang hạnh phúc. Đã có lần tôi nói về “niềm vui sống” này. Tôi đọc được trong một cuốn sách cụm từ tiếng Pháp “joie de vivre”. Tôi nghĩ là tôi phát âm đúng. Tôi không chắc lắm. “Joie de vivre”, “niềm vui sống”. Đôi khi tôi cảm thấy như vậy, niềm vui sống, mặc dù không phải lúc nào cũng được như vậy. Niềm vui sống. Bạn nghĩ sao về điều này? Liệu tôi có đang mâu thuẫn với chính mình không? Cuộc đời chỉ toàn là khổ đau mà? Vậy thì niềm vui đó là gì? Nếu bạn thấy được ý nghĩa của khổ đau thì đó là niềm vui. Nếu bạn chỉ thấy khổ đau mà không thấy được ý nghĩa ở trong đó thì sẽ không có niềm vui nào cả. Như vậy, học tập và phát triển là niềm vui. Tôi đang học hỏi và tôi đang phát triển. Tôi biết điều đó. Tôi không biết được tất cả mọi thứ, nhưng tôi biết một vài thứ. Và tôi biết rằng tôi có thể học được nhiều điều hơn nữa mỗi ngày. Mỗi ngày tôi lại học được thêm một điều gì đó. “Tôi vui mừng sống cuộc sống này là do bởi chính nó. Cuộc sống đối với tôi không phải là một ngọn nến ngắn ngủi. Nó như một ngọn đuốc huy hoàng mà tôi đang nắm trong tay lúc này, và tôi muốn làm cho nó cháy sáng nhất có thể trước khi truyền lại cho các thế hệ tương lai.” Có rất nhiều những con người vĩ đại đã làm được những việc lớn lao cho nhân loại. Đức Phật là người vĩ đại nhất theo cảm nhận của tôi. Và còn rất nhiều người khác nữa, các nhà khoa học, bác sĩ, các tác giả, nhà văn... Họ đã làm được rất nhiều điều cho nhân loại. Và bây giờ là đến lượt chúng ta, làm bất cứ điều gì có thể cho mọi



người. Nếu bạn cố gắng làm được điều đó, bạn sẽ cảm thấy rất hạnh phúc về cuộc sống của mình.

Nguyên văn toàn bộ câu nói: “Đây chính là niềm vui đích thực trong cuộc sống, đó là: Việc được sử dụng cho một mục đích được chính mình chấp nhận là một điều vĩ đại. Hãy trở thành một sức mạnh của tự nhiên, thay vì là sức mạnh phát xuất từ một đồng phiền não và than van, xáo động và ích kỷ phàn nàn rằng thế giới sẽ không cống hiến hết mình để làm cho bạn hạnh phúc. Tôi cho rằng cuộc sống của tôi thuộc về toàn bộ cộng đồng và chừng nào tôi còn sống, tôi có đặc ân để làm bất cứ điều gì có thể cho cộng đồng này. Tôi muốn mình được sử dụng một cách triệt để cho đến khi rời khỏi cuộc đời này. Bởi vì càng làm việc chăm chỉ thì tôi lại càng được sống nhiều hơn. Tôi vui mừng sống cuộc sống này là do bởi chính nó. Cuộc sống đối với tôi không phải là một ngọn nến ngắn ngủi. Nó như một ngọn đuốc huy hoàng mà tôi đang nắm trong tay lúc này, và tôi muốn làm cho nó cháy sáng nhất có thể trước khi truyền lại cho các thế hệ tương lai.”

Có ai đoán được người đã nói ra đoạn văn trên không? Ai đã nói ra những điều này? Bạn sẽ ngạc nhiên khi nghe được tên của ông ấy. Một người đàn ông rất vui tính. Ông ấy có rất nhiều câu chuyện trào phúng mỉa mai. George Bernard Shaw. Tôi rất yêu ông ấy. Tôi đã đọc rất nhiều sách của ông ấy, và cũng rất thích các câu chuyện trào phúng của ông ấy. Hãy nghiền ngẫm về những điều này. Hãy trở thành thành

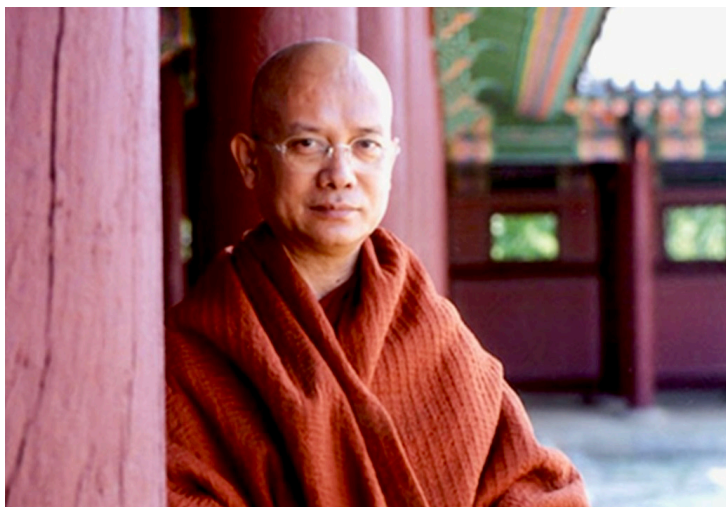
viên của một cộng đồng của nhân loại và làm những điều tốt đẹp cho mọi người, cho cộng đồng. Bằng cách đó, chúng ta sẽ phát triển những phẩm chất ở bên trong của mình. Chúng ta học hỏi lẫn nhau. Tôi học hỏi từ các bạn và các bạn học hỏi từ tôi.

Đã hết giờ cho buổi nói chuyện hôm nay rồi. Bây giờ đã là 10h30. Chúng ta kết thúc buổi nói chuyện ở đây vào ngày hôm nay. Tôi rất biết ơn các bạn đã cho tôi cơ hội bày tỏ những suy nghĩ và cảm xúc của mình. Cảm ơn rất nhiều.

Bây giờ, chúng ta hãy bày tỏ sự cung kính đến Đức Phật.

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

# Tiểu sử Thiền sư Sayadaw U Jotika



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

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