

Thiền sư
Sayadaw U Jotika

Dịch Việt: Việt Hùng

**Hãy kết nối
với mọi
người và bản
thân mình
một cách
đúng đắn**



Bài pháp

Hãy kết nối với mọi người và bản thân mình một cách đúng đắn

Thiền sư Sayadaw U Jotika
Việt Hùng *địch*

Bài thu âm

Bài thu âm được chia sẻ miễn phí tại đường dẫn bên dưới: <https://viethungnguyen.com/2023/12/29/hay-ket-noi-voi-moi-nguoi-va-ban-than-minh-mot-cach-dung-dan/>

Thiết kế bìa: **Việt Hùng**
V.01.01

Lời người dịch

Đây là bài pháp được dạy bởi thiền sư Sayadaw U Jotika vào ngày 27/03/1997. Tôi có được bài pháp này từ Internet mà không có tựa đề. Dựa trên nội dung của bài pháp, tôi mạnh dạn đề nghị đặt tên cho bài pháp là “Hãy kết nối với mọi người và bản thân mình một cách đúng đắn”. Càng tự mình niệm lại những câu khẳng định kết nối được chia sẻ bởi Ngài U Jotika, tôi càng cảm nhận được rõ ràng hơn quyền năng của những câu nói đó. Và cũng như trong tất cả các bài pháp của Ngài, thiền sư luôn luôn truyền một động lực mãnh liệt cho các thiền sinh Vipassana như tôi thông qua những từ ngữ và các lời dạy của Ngài trong bài pháp. Sẽ không bao giờ có thể nói đủ lời cảm ơn và cung kính cho những lợi ích quý báu mà Ngài mang lại cho mọi người thông qua các bài pháp và những lời dạy của Ngài. Con xin cung kính nguyện cầu cho Ngài được mọi sức khỏe, thuận lợi và bình an. Cầu mong mọi chánh niệm, bình yên và hạnh phúc đến với tất cả mọi người.

Các bạn có thể tham khảo bài gốc tiếng Anh ở [đây](#).

Viết Hùng

Bài pháp: Hãy kết nối với mọi người và bản thân mình một cách đúng đắn

Chào mừng tất cả mọi người! Lại một ngày nữa cho các thiền sinh mới, những người mới bắt đầu. Mặc dù đây là ngày dành cho các thiền sinh mới, tuy nhiên, hầu hết các bạn lại là những thiền sinh lâu năm. Hầu hết các bạn đã hành thiền trong một thời gian dài. Nhưng điều rất quan trọng là phải giữ được cái tâm của một người mới bắt đầu. Bạn đã bao giờ nghe nói về cuốn sách có tựa đề “Tâm của người mới bắt đầu” (Beginner’s Mind) chưa? Bạn đã nghe về nó rồi phải không? Bạn chưa nghe đến à? Có một cuốn sách có tựa đề là “Tâm thiền, tâm của người mới bắt đầu” ([Zen Mind, Beginner’s Mind](#)). Tôi đã đọc cuốn sách đó từ lâu rồi. Đó là một cuốn sách rất hay. Điều rất quan trọng là phải thực sự có một tâm trí cởi mở, cởi mở như một người mới bắt đầu. Tâm của người mới bắt đầu là một cái tâm sẵn sàng tiếp nhận bất cứ điều gì. Cởi mở. Nếu bạn nghĩ rằng: “Ồ, tôi đã biết tất cả mọi thứ”, thì khi đó bạn đã ngừng học hỏi. Tôi cũng

phải rèn luyện bản thân mình để có được cái tâm của người mới bắt đầu này. Luôn luôn cởi mở. Luôn luôn học hỏi. Việc học hỏi thì chẳng bao giờ kết thúc cả. Chúng ta sẽ học cho đến khi chết. Đó là một quá trình lặp đi lặp lại mãi. Vì vậy, tất cả chúng ta đều là những người mới bắt đầu ở một khía cạnh nào đó.

Mở đầu cho buổi nói chuyện vào ngày hôm nay, tôi sẽ đọc cho các bạn nghe một vài câu trích dẫn từ cuốn “Dám kết nối” ([Dare to connect](#)), được viết bởi Susan Jeffers. Đó là một cuốn sách rất hay. Nếu bạn tìm được, hãy mua một cuốn cho mình, và hãy đọc vài trang mỗi ngày. Nó sẽ tạo ra một sự khác biệt lớn trong cuộc sống của bạn. Nó không đơn thuần là một cuốn sách nào đó về việc kết bạn. Mà đó là một cuốn sách rất sâu sắc và ý nghĩa. Đầu tiên là làm thế nào để kết bạn được với chính mình? Và rồi sau đó mới đến việc học cách kết bạn với người khác. Một số câu nói của cô ấy trong sách rất sâu sắc, ý nghĩa và lại rất giản dị. Niệm đi niệm lại những câu nói sâu sắc và ý nghĩa là một cách hành thiền tâm từ hay thiền chấp nhận, bạn có thể gọi nó đại loại như vậy. Tôi sẽ đọc những câu nói sâu sắc này một cách chậm rãi. Và bạn hãy lặp lại điều đó ở trong tâm của mình. Không cần phải đọc to lên, mà hãy niệm lại những câu nói đó trong đầu, hãy thực sự cảm nhận chúng, và biến chúng thành sự thật.

Hôm trước, tôi đã nói về sự tham gia. Ví dụ như khi đọc một cuốn truyện, để thực sự hiểu được điều tác

giả muốn nói, bạn phải tham gia vào câu chuyện. Bạn cần phải tưởng tượng mình là các nhân vật trong câu chuyện, cảm nhận được niềm vui, nỗi buồn, sự thất vọng của họ, cả nỗi muộn phiền của họ. Bạn cần đồng hoá mình với nhân vật, cho dù đó là bất cứ điều gì xảy ra ở trong câu chuyện. Tuy nhiên, bạn cũng biết rằng mình không phải là nhân vật đó. Nhưng chỉ khi bạn tham gia vào câu chuyện thì bạn mới thực sự hiểu được. Như vậy, đối với bất cứ một trải nghiệm nào, chúng ta sẽ hiểu nó rất sâu sắc nếu thực sự tham gia vào, là một phần của nó. Nếu chúng ta chỉ nghe và nghiền ngẫm các câu chữ mà không thực sự sống với nó thì các câu chữ sẽ không có ý nghĩa gì. Ý nghĩa thực sự không nằm ở nơi câu chữ. Có hai cấp độ của ý nghĩa. Một cấp độ ý nghĩa trong tiếng Pāli được gọi là *saddattha*. *Saddattha* có nghĩa là ý nghĩa ngữ pháp. *Sadda* có nghĩa là âm thanh. Và nó còn có nghĩa là ngữ pháp. Âm thanh và ngữ pháp trong tiếng Pāli đều giống nhau. *Sadda* là âm thanh, *sadda* cũng có nghĩa là ngữ pháp. Khi nghe thấy một âm thanh, bạn hiểu được âm thanh đó mang ý nghĩa gì. Như vậy là bạn hiểu nó về mặt ngữ pháp, từ ngữ. Tuy nhiên, còn có một cấp độ ý nghĩa khác được gọi là *sabbāvattha*. *Sabbāva* có nghĩa là bản chất, tự nhiên, thực tế. Như vậy, còn có một cấp độ ý nghĩa khác là ý nghĩa về mặt bản chất, về mặt tự nhiên, cấp độ của một ý nghĩa thực sự. Lúc ban đầu, chúng ta nghe được một từ và hiểu nó về mặt ngữ pháp, rồi sau đó, khi vượt được lên trên cả từ ngữ, chúng ta sẽ hiểu được bản chất thực của từ ngữ. Điều này là rất quan trọng: Hãy hiểu

rõ bản chất thực của từ ngữ. Để hiểu được bản chất thực của câu chữ, chúng ta cần phải sống với nó, áp dụng nó, làm nó trở thành một phần của chính mình. Do đó, sống theo các lời dạy là rất quan trọng, không chỉ dừng lại ở suy nghĩ, không chỉ tụng niệm, không chỉ đọc mà thôi.

Tôi sẽ đọc cho các bạn nghe một vài câu, rất chậm rãi. Và các bạn sẽ niệm lại các câu này trong đầu, cảm nhận nó, thực sự sống với nó, biến nó thành hiện thực đối với bạn. Chỉ khi bạn biến nó thành hiện thực thì nó mới có tác dụng đối với bạn. Những câu nói này có thể thay đổi thái độ, thay đổi cách suy nghĩ của bạn. Nhưng nếu bạn không biến nó thành hiện thực đối với mình, nếu bạn không sống với nó, nếu bạn chỉ nghe và quên đi, thì nó sẽ không có ảnh hưởng gì nhiều đến bạn. Tuy nhiên, nếu bạn nghe và nhớ nó, thì mặc dù hiện tại bạn có thể không thể bắt kịp nó và biến nó thành hiện thực đối với bạn, nhưng bất cứ khi nào bạn nhớ và niệm lại những câu nói này ở trong tâm mình, bạn sẽ cố gắng biến nó thành hiện thực cho mình. Hãy điều chỉnh bản thân mình dần dần theo câu nói và nó sẽ trở thành hiện thực đối với bạn. Nó sẽ thực sự có tác dụng tốt đối với bạn. Chúng ta đã nói nhiều, rất nhiều về tâm từ (*mettā*). Chúng ta tụng Kinh Từ Bi (Metta Sutta) vào mỗi Chủ nhật. Tâm từ rất quan trọng. Nó là nền tảng cho cuộc sống của chúng ta. Đó cũng là nền tảng thực hành của chúng ta. Không có tâm từ, chúng ta không thể sống sót. Không có tâm từ, chúng ta không thể thực hành bất

kỳ một pháp hành tâm linh nào cao cả hơn. Mettā – tâm từ là nền tảng của cuộc sống và cũng là nền tảng của pháp hành của chúng ta.

Câu đầu tiên là: *“Tôi thừa nhận sự hiện diện của bạn.”* Sự hiện diện của các bạn, tất cả các bạn... *“Tôi thừa nhận sự hiện diện của bạn.”* Bạn cũng giống như tôi, là một con người. Không quan trọng là già hay trẻ, đàn ông hay phụ nữ. Bạn cũng giống như tôi, là một con người. *“Tôi thừa nhận sự hiện diện của bạn.”* Hãy thực sự cảm nhận điều đó. Chúng ta cần phải thừa nhận lẫn nhau. Ngược lại với sự thừa nhận là gì nhỉ? Đó là bỏ qua, phớt lờ. Bạn sẽ cảm thấy như thế nào nếu có người phớt lờ bạn, vờ như bạn không có mặt ở đó? Đặc biệt là khi ở nhà hoặc khi ở cùng với bạn bè, nếu mọi người cứ phớt lờ bạn, nếu mọi người giả vờ như không nhìn thấy bạn, cứ như là bạn đang không hiện diện ở đó, bạn sẽ cảm thấy như thế nào? Như tôi có kể với các bạn vài lần trước đây, khi đi dạo ngoài đường và nếu có ai đó mỉm cười với mình, tôi cảm thấy rất vui. Nếu có người chào tôi, tôi cảm thấy rất vui. Và tôi cũng chào hỏi mọi người khi đi dạo vào buổi sáng, và cảm thấy rất vui. Đó là món quà rất quý giá. Khi một ai đó nói “chào buổi sáng” với tôi, người ấy thừa nhận tôi như là một con người. Tôi trông rất khác với mọi người vì tôi đang khoác trên người bộ y. Nhưng bỏ qua vẻ bề ngoài của quần áo thì tôi cũng chỉ là một con người, giống như bạn. Khuôn mặt của tôi có thể trông khác với mọi người, bởi vì tôi lai Á và Âu. Tôi trông giống như người châu Á, nhưng lại

không hoàn toàn là người châu Á. Dù sao đi nữa thì tôi trông như thế nào là không quan trọng, bạn trông thế nào cũng không quan trọng. Bạn có thể xinh đẹp hoặc bình thường. Màu da của bạn có thể là trắng, vàng, nâu, hoặc sẫm màu. Điều đó không quan trọng. Màu da không quan trọng. Có thể bạn là đàn ông hay phụ nữ, già hay trẻ, điều đó không thành vấn đề. Bạn là một con người, cũng giống như tôi. Khi tôi cảm nhận được hạnh phúc, thì nó cũng giống như cách mà bạn cảm nhận hạnh phúc. Hạnh phúc của bạn và của tôi không có nhiều khác biệt. Nỗi buồn của bạn và nỗi buồn của tôi không khác nhau là mấy. Niềm vui của bạn và niềm vui của tôi cũng không có nhiều khác biệt. Phẩm tính của chúng là như nhau.

Hãy niệm câu nói này ở trong trái tim của bạn, từ trái tim của bạn thật sâu sắc: *“Tôi thừa nhận sự hiện diện của bạn.”* Mỗi người chúng ta ở đây hãy cùng niệm thầm: *“Tôi thừa nhận sự hiện diện của bạn.”* Mặc dù tôi không chạm được vào người bạn bằng đôi tay của mình, nhưng tôi chạm được vào bạn bằng tâm của mình. Là tu sĩ, chúng tôi rất ít khi chạm vào người khác, thậm chí kể cả với các vị tu sĩ khác. Chúng tôi rất hiếm khi chạm vào người khác. Nhưng dù chúng tôi không chạm vào họ bằng tay, chúng tôi chạm được vào họ bằng trái tim của mình. Điều đó là quan trọng hơn. Và sau một thời gian, chúng tôi học cách chạm đến mọi người bằng ánh mắt của mình. Tôi có thể nhìn một ai đó và thực sự chạm được vào họ. Vâng, bạn ở đó, tôi biết rằng bạn đang ở đó, tôi biết bạn đang cảm nhận

như thế nào. Điều này rất quan trọng. Đôi khi chúng ta chạm được nhau bằng tay, nhưng lại không chạm được nhau bằng trái tim. Mặc dù chúng ta chạm được nhau về mặt thể lý, nhưng trái tim của chúng ta thì lại xa cách. Chính điều đó khiến chúng ta cảm thấy rất cô đơn. Tôi đã nói khá nhiều về sự cô đơn. Bởi vì tôi đã rất cô đơn. Trong nhiều năm, tôi đã rất cô đơn. Tôi không thể kết nối được với bất cứ ai và cũng không ai có thể kết nối được với tôi. Nhưng dần dần tôi học cách để hiểu mọi người, để đến gần mọi người, kết nối với họ cũng như để họ có thể kết nối với mình. Tôi mở lòng ra và cho họ biết đây là tôi. Đã nhiều lần tôi kể mọi người nghe về bản thân mình, trong đó có những câu chuyện rất đau đớn và xấu xí. Nhưng tôi thực sự muốn mọi người cũng như bạn bè của tôi biết rằng, đây là tôi, đây là tôi thật, không phải là một bức tranh, một bức vẽ, hay một bức tượng. Mà tôi cũng là một con người với các cảm xúc... Do đó, tôi cảm thấy rất biết ơn khi một ai đó thừa nhận sự có mặt của tôi. Sự thừa nhận đó khiến tôi cảm thấy rất biết ơn và rất hạnh phúc. Nó nuôi dưỡng tôi. *“Tôi thừa nhận sự hiện diện của bạn.”* Hãy nghiền ngẫm về điều này, cảm nhận và biến nó thành sự thật. Tôi thừa nhận sự hiện diện của mỗi một người trong chúng ta ở đây. Dù không biết tên các bạn, nhưng tôi biết rằng bạn đang có mặt ở đây.

Và một điều khác thậm chí còn quan trọng hơn. Nhưng nếu không làm được điều thứ nhất thì chúng ta sẽ rất khó làm được điều thứ hai. *“Tôi cung kính*

nghiêng mình cúi chào nhân loại chúng ta. Tôi cung kính nghiêng mình cúi chào nhân loại chúng ta.” Chúng ta là con người và tôi cung kính nghiêng mình cúi chào nhân loại này, tôi tôn trọng nhân loại này. Đây là một điều rất sâu sắc và ý nghĩa, nếu như bạn thực sự có thể cảm nhận được nó. Lúc mới nghe, tôi nghĩ là điều này có thể làm bạn bị sốc. Bạn sẽ bị sốc khi cung kính nghiêng mình cúi chào nhân loại chúng ta. Tôi đã có đề nghị về việc đặt một tấm gương lớn ở phía dưới chân của bức tượng Phật. Nếu trong nhà các bạn có tượng Đức Phật, tôi đề nghị các bạn đặt một tấm gương lớn ở phía chân của bức tượng. Và mỗi khi bạn đánh lễ Đức Phật, mỗi khi bạn lạy Phật, thì cùng lúc bạn cũng sẽ cúi đầu trước chính mình. Ở trong gương, có người đang cúi lạy bạn và bạn cũng đang cúi lạy cái con người ở trong gương đó. Hãy đặt một bức gương như vậy. Đây không phải là một điều gì đó buồn cười. Đừng nghĩ rằng điều này là buồn cười. Đây là điều mà một con người nên làm. Đây cũng là lý do tại sao chúng ta ở đây. Một vài người bạn của tôi cũng như một số học trò của tôi là thiền sinh. Họ hành thiền và tâm họ trở nên rất định tĩnh, tĩnh lặng và sáng suốt, tâm không còn giận dữ, tham lam, dục vọng, thất vọng, phiền muộn, sầu khổ. Khi được tự do thoát khỏi mọi trạng thái đó, tâm trở nên rất trong sáng, định tĩnh, bình yên và thuần khiết,... Và một học trò của tôi đã chia sẻ rằng, vào thời khắc đó, do bởi trạng thái tinh thần như vậy, người ấy đã kính cẩn nghiêng mình cúi chào chính mình.

Liệu chúng ta có thể cung kính nghiêng mình cúi chào bản thân mình như thế được không? Nếu có thể làm được điều đó thì chúng ta rất may mắn. *"Tôi cung kính nghiêng mình cúi chào nhân loại chúng ta."* Tôi thực sự tôn trọng nhân loại chúng ta. Con người là các chúng sinh mang tính tâm linh. Bất kể mọi người đang như thế nào, họ có thể là người nghiện rượu, nghiện ma túy, hoặc là họ có thể đang làm những điều gì đó khủng khiếp, nhưng sâu thẳm ở bên trong, họ vẫn là những con người tâm linh. Chỉ là do họ chưa phát triển phần tâm linh của mình, nên họ đang làm tất cả những điều khủng khiếp đó. Nếu phát triển bản chất tâm linh của mình thì chúng ta sẽ không làm những điều khủng khiếp như vậy. Chúng ta sẽ rất hạnh phúc và hài lòng với chính mình. Chỉ cần ăn đồ chay đơn giản hay bất cứ thứ gì đó đơn giản, mặc những quần áo bình thường giản đơn, sống trong căn nhà gỗ đơn sơ, và chúng ta vẫn sẽ rất hài lòng với chính mình. Không có điều gì khác có thể thực sự làm cho chúng ta hài lòng với chính bản thân mình, với cuộc sống của mình, ngoại trừ việc phát triển phần tâm linh của chúng ta. Chỉ khi đó chúng ta mới cảm thấy hài lòng với chính bản thân mình, hài lòng với cuộc sống của mình, cho dù bất kể điều gì xảy đến trong cuộc sống của chúng ta. Tôi đã đi qua rất nhiều trải nghiệm đau đớn. Và tôi hiểu rằng điều đó cũng xảy ra với những người khác. Vì vậy, bất cứ khi nào một người nào đó gặp phải những trải nghiệm đau đớn, tôi có thể thông cảm, có thể đồng cảm với họ. Đi qua cuộc sống này là một quá trình rất đau đớn. Nhưng bạn cũng học hỏi và trưởng

thành lên rất nhiều chính từ những trải nghiệm đau đớn đó. Dù bạn đã làm gì, đang làm gì, thì bạn vẫn là một con người, là một chúng sinh tâm linh. *“Tôi cung kính nghiêng mình cúi chào nhân loại chúng ta.”* Và theo một cách nào đó, bạn nghĩ rằng: *“Tôi tôn trọng bản thân mình và tôi cũng tôn trọng các bạn.”*

Câu kế tiếp là: *“Tôi hoan nghênh những gì bạn đang tặng đến thế giới này. Tôi hoan nghênh những gì bạn đang tặng đến thế giới này.”* Mỗi người chúng ta đều có một điều gì đó dâng tặng đến thế giới này. Chúng ta có thể, luôn có thể làm điều đó. Không quan trọng là lớn hay nhỏ, mỗi người trong chúng ta đều có thể dâng tặng một điều gì đó đến thế giới này. Do đó, thay vì hỏi rằng: *“Thế giới có thể cho tôi những gì?”* thì hãy tự hỏi bản thân rằng: *“Tôi có thể dâng tặng điều gì cho thế giới này? Tôi có thể cho đi điều gì? Làm cách nào tôi có thể biến thế giới này trở thành một nơi chốn tốt đẹp hơn?”* *“Tôi hoan nghênh những gì bạn có thể dâng tặng đến thế giới này.”* Có rất nhiều thứ chúng ta có thể dâng tặng, như những gì tôi chia sẻ vài phút trước. Chỉ nói lời chào hỏi là bạn đã dâng tặng một điều gì đó rồi. Chỉ cần mỉm cười với người khác, chỉ cần gật đầu, thừa nhận đã là một sự dâng tặng rồi. Chúng ta có rất nhiều thứ để tặng cho nhau. Chỉ cần cố gắng làm những điều đó càng nhiều càng tốt. Ngay cả khi vỗ về con mèo hay con chó của bạn, bạn cũng đang tặng một thứ gì đó. Ngay cả việc chăm sóc một cái cây, trồng cây, thì bạn cũng đang dâng tặng một điều gì đó. Ngay cả việc nhặt rác và bỏ vào thùng rác cũng có nghĩa là

bạn đang dâng tặng, bạn đang làm cho thế giới này trở thành một nơi tốt đẹp hơn. Và điều này cần phải là một phần trong việc hành thiền của chúng ta, là một phần trong nỗ lực thực hành tâm linh của chúng ta. Chúng ta có rất nhiều thứ để dâng tặng. Chúng ta có thể dâng tặng nhiều, nhiều hơn thế nữa. *“Tôi hoan nghênh những gì bạn có thể dâng tặng đến giới này.”* Hãy tự bảo mình rằng: *“Tôi có rất nhiều thứ để dâng tặng. Tôi có thể làm điều đó. Và tôi sẽ làm điều đó.”*

Đây là câu kế tiếp: *“Tôi chào đón vẻ đẹp ở bên trong bạn. Tôi chào đón vẻ đẹp ở bên trong bạn.”* Bạn có cảm nhận được rằng mình đẹp ở bên trong tâm hồn của mình không? Hãy tiếp tục cố gắng cảm nhận. Sâu thẳm bên trong, tất cả chúng ta đều rất đẹp. Càng đi sâu hơn vào bên trong tâm mình, bạn sẽ thấy rằng ở đó có những điều tốt đẹp. Ở đó có lòng tốt, có tâm từ, lòng bi mẫn, sâu ở trong đó. *“Tôi chào đón vẻ đẹp ở bên trong bạn.”* Nếu phát triển tâm hồn mình thì khi càng lớn tuổi bạn lại càng trở nên đẹp đẽ hơn. Tôi biết nhiều người lớn tuổi ở đây cũng như ở Miền Điện. Tôi chụp một số bức ảnh của những người rất lớn tuổi, và trông họ rất đẹp, rất tốt bụng và dịu dàng. Nụ cười của họ là những nụ cười thật sự. Họ không chỉ nở một nụ cười. Mà nó thực sự phát ra từ tấm lòng của họ, từ việc họ đã sống lâu năm, họ hiểu và chấp nhận những gì xảy ra ở cuộc sống này. Ở đây tôi cũng thấy một số người lớn tuổi như vậy, rất đẹp. *“Tôi chào đón vẻ đẹp ở bên trong bạn.”* Hãy cảm nhận nó. Hãy biến nó thành sự thật. *“Tôi chào đón vẻ đẹp ở bên trong bạn.”* Tất

cả chúng ta đều đẹp.

Một câu khác là: *“Tôi đón nhận bạn bằng một trái tim yêu thương. Tôi đón nhận bạn bằng một trái tim yêu thương.”* Chỉ cần tưởng tượng bạn đang dang rộng đôi tay và chào đón, đón nhận một ai đó. Chỉ cần tưởng tượng như vậy. *“Tôi đón nhận bạn bằng một trái tim yêu thương.”* Hầu như chúng ta luôn đóng chặt cánh cổng của trái tim mình, với bằng hiệu “Cấm vào” trên đó. Hãy bỏ bằng hiệu đó xuống và mở cổng ra. Hãy cảm nhận điều này một cách sâu sắc. *“Tôi đón nhận bạn bằng một trái tim yêu thương.”* Nó sẽ làm cho trái tim bạn trở nên rất ấm áp và mềm mại. Tất cả chúng ta đều rất cần điều này.

Bây giờ, tôi lặp lại toàn bộ các câu niệm ở trên: *“Tôi thừa nhận sự hiện diện của bạn.”* Bạn đang ở đó. Bạn là một con người, cũng giống như tôi. Dù là già hay trẻ, dù là đàn ông hay phụ nữ, điều đó không quan trọng. Dù là người châu Á hay châu Âu, là da trắng hay vàng hay nâu, điều đó không thành vấn đề. *“Tôi thừa nhận sự hiện diện của bạn. Tôi cung kính nghiêng mình cúi chào nhân loại chúng ta. Tôi hoan nghênh những gì bạn đang tặng đến thế giới này.”* Bạn có rất nhiều thứ để dâng tặng. Bạn chẳng tốn kém gì nhiều cả. Thực ra, bạn càng cho đi nhiều bao nhiêu thì điều đó lại càng nuôi dưỡng bạn bấy nhiêu. Bạn càng cho đi lòng tốt nhiều bao nhiêu, bạn càng cho đi nhiều hơn sự chấp nhận, điều đó lại càng nuôi dưỡng bạn. *“Tôi chào đón vẻ đẹp ở bên trong bạn.”* Không chỉ là một khuôn mặt đẹp, một

thân hình đẹp, mà còn là một trái tim đẹp, một tấm lòng từ bi. *“Tôi chào đón vẻ đẹp ở bên trong bạn. Tôi đón nhận bạn bằng một trái tim yêu thương.”* Hãy thực sự cảm nhận và tưởng tượng rằng, bạn đang chào đón một ai đó bằng một trái tim yêu thương... người đó có thể là bố mẹ bạn, có thể là anh chị em của bạn, có thể là vợ hoặc chồng của bạn, có thể là con của bạn, có thể là bạn bè của bạn. Và thậm chí cả người lạ nữa, là okay để ôm họ vào lòng. Tuy nhiên, là rất khó để làm được điều đó. Dù sao đi nữa, trong trí tưởng tượng của bạn, với một trái tim và một vòng tay rộng mở, hãy đón nhận một ai đó.

“Cho dù mọi người có phản ứng với tôi như thế nào đi chăng nữa, thì tôi vẫn biết rằng mình là một con người có giá trị.” Đừng để bất cứ ai đánh giá giá trị của bạn, bất kể là mọi người nghĩ gì về bạn hoặc nghĩ về bạn như thế nào. *“Cho dù mọi người có phản ứng với tôi như thế nào đi chăng nữa, thì tôi vẫn biết rằng mình là một con người có giá trị.”* Bạn có cảm thấy mình có giá trị không? Cảm giác có giá trị, xứng đáng là rất quan trọng, xứng đáng với tình bạn, xứng đáng với lòng tốt. *“Tôi là một điều thú vị để bạn biết đến.”* Có thể đôi khi bạn cảm thấy rất khó để thực sự tin vào điều này. Nhưng hãy cứ cố gắng tin. *“Tôi là một điều thú vị để bạn biết đến.”* Nếu bạn trở nên thực sự thân thiện, nếu bạn thực sự cảm thấy cởi mở với người khác, và nếu bạn thực sự mong người đó hạnh phúc, thì tôi nghĩ rằng chín trên mười người sẽ rất vui khi gặp bạn. Tôi để dành lại một ngoại lệ. Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều sẵn sàng làm điều này.

Nếu chúng ta cởi mở và thực sự tử tế, không phán xét người khác thì họ sẽ vui vẻ gặp chúng ta. *“Tôi là một điều thú vị để bạn biết đến.”* Những ai biết tôi đều là người hạnh phúc. Họ ngày càng hạnh phúc hơn. Tôi biết nhiều người hiện đã hành thiện được vài năm. Trước khi đến với thiện, họ rất không hạnh phúc và rất không thân thiện trong hầu như mọi lúc. Họ cũng không thể tin được rằng, mọi người có thể thực sự yêu thương họ. Một người trong số họ, sau khi hành thiện được hai năm, anh ấy trở thành một con người rất tốt bụng và ôn hòa. Và anh ấy nhận ra rằng, có những người không phải là họ hàng, nhưng lại rất yêu mến anh ấy và rất vui khi được gặp anh ấy. Anh ấy chia sẻ rằng: “Khi người thân, bố mẹ, ông bà, anh chị em và họ hàng yêu thương tôi, tôi nghĩ rằng đó là điều tất nhiên. Bởi vì, chúng tôi là họ hàng. Nhưng khi những người không phải là họ hàng của tôi yêu thương tôi, tôi cảm thấy rất vui. Tôi đã yên tâm biết rằng, mình là một con người đáng yêu”.

Có thể sẽ mất một thời gian để thực sự biến điều này thành hiện thực cũng như cảm nhận được nó. Nhưng dù sao đi nữa, hãy cứ tiếp tục cố gắng. Nó đáng để chúng ta cố gắng. Bây giờ thì tôi có thể cảm nhận được điều này. Khi còn trẻ, tôi không thể cảm nhận được nó. Tôi đã không cảm nhận được rằng, bố mẹ tôi thực sự yêu thương tôi. Bây giờ thì tôi đã hiểu được rằng, họ yêu thương tôi theo cách riêng của họ. Nhưng vào lúc đó, khi còn trẻ, tôi đã hiểu sai về họ khá nhiều. Điều đó khá là tự nhiên đối với những

người trẻ tuổi. Nhưng bây giờ tôi biết họ yêu thương tôi, dù rằng họ không thể hiểu được tôi. Vì vậy, đã có rất nhiều hiểu lầm xảy ra.

“Tôi tự hào về những gì tôi đang là. Tôi tự hào về những gì tôi đang là.” Bạn có xấu hổ vì những gì mình đang là không? Bạn không cần phải như vậy. Bạn cũng chỉ là một con người. Không quan trọng là bạn có bằng cấp hay không, có nhiều tiền hay không... bạn vẫn là một con người. *“Tôi là một con người đáng yêu.”* Hãy giữ điều này trong tim và nó sẽ thành hiện thực. *“Tôi là một con người đáng yêu. Tôi có nhiều thứ để cho đi. Tôi có nhiều thứ để cho đi.”* Viết thư, gửi bưu thiếp là sự cho đi. *“Tôi mang ánh sáng tới bất cứ nơi nào tôi đến.”* Nếu bạn thực hành điều này, nó sẽ trở thành hiện thực. Nếu bạn hành thiền đều đặn, bạn sẽ phát triển được những phẩm chất tâm linh, những phẩm chất bên trong của mình và những điều ở trên sẽ trở thành hiện thực đối với bạn. Có thể sẽ cần một thời gian. Nên hãy giữ những suy nghĩ này trong tâm mình, tiếp tục nghiền ngẫm về chúng và từ từ phát triển chúng. Tôi đã dành tầm 30 phút để chia sẻ pháp hành thiền tâm từ này. Thực ra cũng không mất quá nhiều thời gian.

Tiếp theo là những điều khác tôi muốn đọc cho các bạn nghe. Đó là một bức thư từ cô con gái út của tôi. Tôi đã đọc một vài bức thư của cô chị cho các bạn nghe. Và bây giờ là bức thư của cô em. Hiện tại, cháu tầm 22 tuổi rưỡi. Cháu mới bắt đầu hành thiền, một thiền sinh mới. Cô chị thì đã bắt đầu hành thiền khá

sớm, nên đến nay đã hành thiền được khoảng 5 năm rồi. Cô em không mấy hứng thú, nên bắt đầu hành thiền rất muộn, sau khi đã tốt nghiệp đại học. Tôi đọc bức thư này là để khuyến khích những người trẻ tuổi, những người mới bắt đầu. *“Con đã nhận được một thư khác của cha. Sau khi đọc thư cha, con cảm thấy rất vui.”* Tôi rất vui khi biết rằng có người, sau khi đọc thư của tôi, đã cảm thấy rất vui mừng, cho dù đó là con gái của tôi. Tôi sẽ bỏ qua một số nội dung và chỉ đọc phần nói về thiền.

“Bây giờ, con có những thời thiền chính thức vào buổi sáng và cả buổi tối nữa.” Thời thiền chính thức có nghĩa là ngồi thiền ở một nơi tương tự như khán phòng này, trong tư thế trang trọng, tư thế thiền, ngồi như thế này. Bạn dành những thời gian nhất định trong ngày cho việc hành thiền và đều đặn hành thiền vào thời điểm đó trong ngày. Khi đã có thói quen như vậy thì khi đến giờ, bạn sẽ dừng lại mọi việc đang làm và hành thiền. Tốt hơn hết là nên hành thiền vào buổi sáng, trước khi làm bất cứ điều gì, thậm chí là chưa ăn gì cả. Nếu cảm thấy thực sự đói, bạn chỉ cần uống nhanh một cốc sữa hoặc bất cứ thứ gì và hành thiền. *“Và con cũng hành thiền một cách không chính thức trong suốt cả ngày. Con cố gắng hết sức để không thất niệm, nghĩa là con cố gắng duy trì chánh niệm suốt ngày, bất kể là con đang làm gì.”* Vâng, hãy cố gắng chánh niệm trong mọi lúc. Đôi khi bạn quên, nhưng hãy cố gắng liên tục để duy trì chánh niệm. *“Và vì vậy, các đồng nghiệp của con, một số lớn tuổi hơn, một số trẻ tuổi hơn và một số bằng tuổi, đã đối xử với con một cách tử tế,*

yêu thương và tôn trọng.” Khi bạn trở nên định tĩnh và bình yên, thì một cách tự nhiên mọi người sẽ yêu thương, kính trọng và đối xử tử tế với bạn. Như vậy, nếu muốn người khác đối xử tử tế với mình thì điều tốt nhất chúng ta có thể làm là trở nên định tĩnh, bình yên, trở nên hạnh phúc, và không phán xét người khác.

“Và mối quan hệ của con với những người khác cũng tốt, không có mâu thuẫn gì cả. Khi nói chuyện với mọi người, con nói chuyện trong chánh niệm. Vì vậy, con không mắc sai lầm nào cả. Do đó, mối quan hệ của con với mọi người rất suôn sẻ. Những đồng nghiệp khác vẫn có mâu thuẫn với nhau, nhưng con thì lại không bị vướng vào giữa họ.” Khi bạn duy trì được chánh niệm, khi bạn chánh niệm, định tĩnh và bình yên, bạn sẽ không đứng về một phía nào cả. Bạn trở nên tử tế. Bạn yêu họ, và bạn tôn trọng họ. Nhưng khi họ vướng vào những mâu thuẫn với nhau thì bạn lại không bị mắc kẹt vào những cuộc xung đột đó. Điều này rất quan trọng. Bạn không đứng về phía nào cả, bạn không bị mắc kẹt vào cuộc xung đột, bởi vì bạn có chánh niệm.

Tôi đọc những điều này chỉ là để cho bạn được thấy điều đó, hay nói một cách khác là để chứng minh rằng, nếu bạn duy trì được chánh niệm suốt cả ngày, điều đó sẽ cải thiện chất lượng cuộc sống của bạn về mọi mặt, không chỉ theo một mặt nào đó mà là mọi mặt. *“Con có sự tự do trong mối quan hệ của mình với người khác.”* Bạn không bị dính mắc vào các mối quan hệ với

người khác. Bạn không trở nên phụ thuộc vào họ. Điều đó là do bởi bạn có chánh niệm, bạn độc lập và tử tế. Bạn quan tâm đến hạnh phúc của mọi người, nhưng bạn vẫn duy trì sự độc lập của mình. *“Khi con không nói chuyện với người khác và làm những việc mình cần làm, con cố gắng làm mọi việc với chánh niệm nhiều nhất có thể. Con duy trì sự tỉnh giác. Và con thích sống theo cách đó.”* Đó là cách sống cuộc sống của mình tốt nhất. Sống không chánh niệm, phóng dật là một cách sống buồn tẻ và đau khổ, một lối sống rất không hiệu quả. Lối sống có chánh niệm là cách sống tốt nhất. *“Và con ngày càng tận hưởng được nhiều hơn sự bình yên trong tâm hồn mình.”* Cháu là một cô gái còn rất trẻ, là một thiền sinh mới. Và bây giờ, cháu đã có thể cảm nhận được những điều như vậy. Bạn cũng có thể làm được điều đó, bạn có thể làm được. Bạn có tất cả những phẩm chất, tất cả những công cụ cần thiết. Bạn đã có sẵn những phẩm chất đó. Bạn chỉ cần phát triển những phẩm chất đó lên mà thôi.

“Do đó, con đã tự hứa với bản thân mình rằng, con sẽ tiếp tục sống mỗi ngày trong chánh niệm, không bỏ lỡ một ngày nào.” Vâng, cháu đã tự hứa với mình. Điều này cũng rất quan trọng: Hãy hứa với chính mình. *“Con sẽ sống mỗi ngày trong chánh niệm. Và nhờ lời hứa đó mà việc hành thiền của con trở nên hiệu quả hơn.”* Bạn thấy đấy, lời hứa tạo nên hiệu quả. Nếu bạn thực sự tự hứa với mình rằng: *“Tôi sẽ cố gắng hết sức để chánh niệm cả ngày, mỗi ngày”* và nếu bạn thực tâm và hết lòng làm điều đó, thì nó sẽ khiến cho bạn trở nên chánh niệm hơn. Đây là

một điểm rất quan trọng. Thực ra cô con gái út này của tôi là một người ít nói. Cháu cũng không thường xuyên viết thư. *“Nhờ chánh niệm, cả thân và tâm của con trở nên tĩnh lặng và con cảm nhận được điều đó rất rõ ràng. Có một người chị trong ký túc xá con ở cũng nhận xét rằng, khuôn mặt của con trông rất bình yên. Và con cũng nhận thấy điều đó. Nét mặt và cách con nói chuyện không còn như trước nữa. Nó đã thay đổi, đã trở nên thoải mái hơn.”* Khi bạn trở nên chánh niệm hơn, bạn sẽ trở nên thoải mái hơn. Bạn không vội vàng. Bạn không bị kích động. Hãy xem nó hiệu quả đến dường nào, nếu bạn có thể sống cuộc sống hàng ngày của mình như thế.

“Và con thực sự thích sự thay đổi này. Con biết rằng mình nên cố gắng sao cho khoảng cách chánh niệm bị đứt quãng ngày càng ngắn lại.” Cháu đang cố gắng thu hẹp khoảng cách đó ngày càng ngắn hơn, để trở nên chánh niệm được ngày càng nhiều hơn, chánh niệm liên tục. *“Bây giờ thì chị bạn ở cùng phòng với con cũng bắt đầu quan tâm đến thiền. Và chị ấy bắt đầu hành thiền.”* Khi bạn thực sự hành thiền, khi bạn trở nên thư giãn và phong cách bạn sống không phải kiểu như là: *“Tôi thì tốt đẹp hơn người khác.”* Bạn không nói về điều đó. Bạn thậm chí không nghĩ về điều đó. Bạn chỉ cần sống rất chánh niệm và bình yên. Và rồi mọi người cảm nhận được điều đó và đánh giá cao về điều đó. Kết quả là có thêm một người khác muốn hành thiền. Đó là một cách ảnh hưởng rất tốt.

“Chị ấy bắt đầu hành thiền. Chị ấy cũng đã nghe bằng giảng

pháp của cha." Tôi đã thực hiện hơn 100 giờ thu âm giảng pháp ở Miến Điện với hơn 100 băng cassette. Tôi mang theo sang đây khoảng 50 cuốn băng. Và đã có hơn 100.000, có thể là đến 200.000 băng đã được phân phát. Cô bạn này cũng đang nghe một trong những chiếc băng cassette của tôi. Công việc sẽ trở nên hứng thú khi đầu óc bạn hứng thú. Liệu bạn có thừa nhận được rằng, mình đang hạnh phúc không? Bạn có đang hạnh phúc trong công việc của mình? Tôi có thu âm một cuốn băng về chủ đề đó: Làm thế nào để hạnh phúc ở nơi công sở? Cần phải làm gì đây, để có hạnh phúc nơi công sở? Hãy đặt sự chú ý lên các mối quan hệ của bạn, lên thái độ của bạn đối với công việc của mình, thái độ của bạn đối với những người bạn làm việc cùng. Hãy chánh niệm từng khoảnh khắc, từng giây phút. *"Chị ấy đang nghe đoạn băng đó và chị ấy nói rằng, nó thực sự đang nói về chị ấy."* Những gì tôi nói trong cuốn băng chính là điều mà cô ấy đang cần. *"Và với những người mà con biết, con chia sẻ về lối sống chánh niệm nhiều nhất có thể. Rồi một số người đã bắt đầu thử nghiệm nó."* Đây là một tin rất vui, rất vui. *"Con cảm ơn cha rất nhiều vì đã cho con trí tuệ vô giá này và con càng yêu cha nhiều hơn."*

Đây là bức thư từ một người có thật và cô ấy còn rất trẻ. Cô ấy là người mới bắt đầu hành thiền và đã có được lợi ích từ việc hành thiền. Nếu bạn thực sự muốn cải thiện chất lượng cuộc sống của mình, nếu bạn thực sự muốn có được lợi ích từ việc hành thiền thì đây là điều bạn nên làm. Thực hành các thời thiền

chính thức ít nhất hai lần một ngày vào buổi sáng và buổi tối, tùy thuộc bạn có bao nhiêu thời gian hoặc bạn có thể dành bao nhiêu thời gian cho việc hành thiền. Nếu bạn sẵn lòng, bạn sẽ luôn có thể sắp xếp được thời gian. Có thể bạn sẽ cần phải từ bỏ một điều gì đó để có thời gian hành thiền. Hãy duy trì chánh niệm trong suốt cả ngày, mọi ngày. Nếu bạn chỉ ngồi vài phút mỗi ngày và mong đợi rằng điều đó sẽ luôn cải thiện chất lượng cuộc sống của bạn thì điều đó là vô lý. Ví dụ như bạn dành ra được 30 phút trong ngày để hành thiền chẳng hạn, và bạn trở nên thất niệm trong 16 giờ còn lại trong ngày. Trong 16 giờ thiếu vắng chánh niệm, sự mong đợi đó sẽ càng trở nên mạnh mẽ hơn. Nhưng dù sao đi nữa thì hành thiền 30 phút vẫn tốt hơn là không hành thiền một phút nào cả. Ngay cả khi bạn hành thiền mười phút mỗi ngày, điều đó chắc chắn sẽ ảnh hưởng (tích cực) đến cuộc sống của bạn. Nhưng nếu hành thiền nhiều hơn, bạn sẽ nhận được nhiều lợi ích hơn. Và đó là điều tốt nhất mà bạn có thể làm cho chính mình.

Còn đây là bản dịch của Kinh Đại Niệm Xứ (Mahasatipatthana Sutta) mà tôi đã dịch sang tiếng Anh từ bản gốc tiếng Pāli với sự hỗ trợ của Sur U Dhamminda. Chúng tôi đã cùng nhau dịch bản kinh này. Rất nhiều người đã có được bản dịch và có một bản được chuyển tới Mỹ. Và thế là tôi nhận được một lá thư từ Mỹ... Tôi sẽ đọc nó lên để các bạn cùng nghe: *“Xin gửi lời chào từ các anh chị em đáng kính trong giáo pháp, một lời chào từ Hoa Kỳ. Đầu năm nay, tôi tình cờ*

đọc được bản dịch tiếng Anh tuyệt vời này của bài Kinh Mahasatipatthana, được đăng ký bản quyền vào năm 1986. Đó là một món quà pháp tuyệt vời. Và mọi thiền sinh Vipassana, những ai đã đọc bản dịch này, đều tin rằng đây là bản dịch hay nhất mà họ từng đọc.” Rất vui khi nghe được điều đó. “Những ghi chú giải thích phong phú và rõ ràng thật là đặc biệt hiếm có. Chúng tôi đang có một dự án chân chánh ở Denver, Colorado. Tôi viết thư này để xin phép in lại tác phẩm này. Mọi khoản quyên góp nhận được sẽ được sử dụng để chi trả phí sao chụp và các chi phí cần thiết khác. Tôi sẽ rất biết ơn nếu Ngài vui lòng gửi giấy phép in lại bản dịch này càng sớm càng tốt. Cảm ơn Ngài rất nhiều vì món quà pháp đặc biệt này. Với mọi lời chúc tốt đẹp được gửi cùng với thật nhiều tâm từ. Trân trọng kính chào Ngài ở trong pháp.” Rất, rất vui khi biết rằng có ai đó thực sự đánh giá cao những gì mà chúng tôi đã làm. Chúng tôi đã bỏ ra rất nhiều nỗ lực vào dự án này. Và đây là bản dịch của bài kinh. Phần giới thiệu của bản dịch rất quan trọng. Tôi sẽ đọc lên để các bạn cùng nghe.

“Hãy thực hành theo những lời dạy trong bản Kinh Đại Niệm Xứ này, để bạn có thể hiểu tại sao bản kinh này lại được công nhận là bản kinh quan trọng nhất mà Đức Phật đã dạy.” Nếu bạn thực sự nghiêm túc với thiền tập, nếu bạn thực sự nghiêm túc trong việc cải thiện chất lượng tâm trí và chất lượng cuộc sống của mình về mọi mặt, bạn cần phải nghiên cứu và thực hành bản kinh này. Rồi dần dần việc hành thiền của bạn trở nên trọn vẹn cho đến mức cuộc sống của bạn chính là việc hành thiền. Cuộc sống của bạn và việc hành thiền của

bạn, hai thứ đó sẽ trở thành một và khi đó, bạn có thể nói rằng cuộc sống của bạn chính là việc hành thiền. Như vậy, cuộc sống và việc hành thiền của bạn không tách rời nhau. Thiền tập không phải chỉ là một phần của cuộc sống của bạn, mà thiền tập là toàn bộ cuộc sống của bạn. Thiền tập có thể trở thành toàn bộ cuộc sống của bạn. Nếu có thể làm được điều đó thì bạn sẽ biết rằng, cuộc sống của bạn không còn như trước nữa. Nếu bạn muốn có được một điều gì đó, bạn cần phải trả phí cho nó. Và bạn sẽ nhận được nhiều như những gì bạn cho đi. Nếu bạn sẵn sàng cống hiến hết mình, toàn bộ con người mình cho thiền tập thì bạn sẽ nhận được rất nhiều. *“Hãy thử thực hành tất cả các phần khác nhau như được dạy trong bản kinh, bởi vì tất cả các bài thực hành đó đều hữu ích. Nhưng khi mới bắt đầu, hãy bắt đầu với những bài thực hành đơn giản, chẳng hạn như chánh niệm khi đi bộ hoặc khi thở.”* Bạn có thể bắt đầu với bất cứ một bài thực hành nào được dạy trong bản kinh. Nhưng dần dần, bạn cần phải thực hành chánh niệm mọi lúc, bất kể là bạn đang làm gì, bất kể là bạn đang ở đâu, ngay cả khi bạn đang ở trong nhà vệ sinh. Tôi sẽ để lại phần đó cho bạn nghiền ngẫm thêm: Hành thiền trong nhà vệ sinh. Bởi vì hầu hết mọi người chưa bao giờ nghĩ về điều đó. Mọi người nghĩ rằng họ cần một nơi đặc biệt để hành thiền. Mặc dù có một nơi đặc biệt để hành thiền là rất tốt... Bạn có thể bắt đầu với bất cứ bài thực hành nào. Ví dụ như bạn có thể bắt đầu từ việc chánh niệm về hơi thở, hoặc chánh niệm về bước đi. Không quan trọng là bạn bắt đầu từ đâu. *“Sau một thời gian thực hành các bài tập thiền ban đầu*

này, bạn có thể thực hành những phần khác được dạy trong bài kinh và bạn sẽ thấy rằng tất cả bốn niệm xứ đều có thể được thực hành một cách đồng thời.” Vâng, điều đó rất quan trọng.

Chúng tôi đã nỗ lực rất nhiều để dịch bản kinh này. Tôi hy vọng ngày càng có nhiều thiền sinh biết đến và sử dụng bản kinh này. *“Một bản kinh sẽ cần được đọc đi đọc lại, bởi vì bạn sẽ có xu hướng quên mất thông điệp được dạy ở trong đó. Thông điệp trong bản kinh này là bạn cần chánh niệm về bất cứ điều gì đang xảy ra trong thân và tâm, cho dù nó là tốt hay xấu, và do đó bạn sẽ ý thức được rằng mọi hiện tượng hữu vi đều là vô thường, khổ và vô ngã.”* Đó là phần giới thiệu của bản dịch. Tôi sẽ đi lướt qua một số lời dạy trong bản kinh, bắt đầu với phần giới thiệu của bản kinh. Ở đây, Đức Phật gọi các Tỳ-khưu: *“Này hỡi các Tỳ-khưu...”* Thực ra, Đức Phật đã dạy bài Kinh Đại Niệm Xứ này cho các cư sĩ, dân làng, người dân đang sống ở một khu chợ làng lớn tại thị trấn có tên là Kammasadhamma, ở xứ Kuru, phía tây bắc Ấn Độ. Khi ghi lại bản kinh, những lời dạy này cũng là dành cho các tu sĩ để họ có thể ghi nhớ và thực hành lời dạy. Đức Phật đã dạy rằng: *“Này hỡi các Tỳ-khưu, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu, ưu,...”* Vượt khỏi sầu, ưu, bạn có thích điều đó không? Vâng, chúng ta muốn vượt khỏi sầu, ưu... *“vượt khỏi sầu, ưu, đoạn diệt đau khổ, đạt đến chánh đạo, chứng ngộ Niết-bàn.”* Đây là con đường độc nhất để luôn luôn chánh niệm, rất đơn giản. Nếu bạn thực sự hành thiền thì bạn sẽ biết rằng đó là sự thật.

Và chỉ trong hai đoạn ngắn này thôi mà chúng tôi có đến 11 ghi chú, không phải là chú thích ngắn ở cuối trang mà là ghi chú ở mặt sau của cuốn sách. Nếu muốn, bạn có thể photocopy lại bản dịch này. Tôi thực sự muốn bạn nghiên cứu về bản kinh Đại Niệm Xứ. Bởi vì các bạn đến đây nhiều lần, các bạn muốn học hỏi. Hãy cố gắng nhiều hơn nữa. Và đây là ghi chú số 7: *“Từ ‘đoạn diệt’ được dịch ra từ chữ atthanamaya trong tiếng Pāli, thường được dịch là ‘sự hủy diệt’, mà như vậy có thể mang ngụ ý một cách sai lầm về một sự tấn công chủ động lên các nỗi đau thể xác và tinh thần.”* Chúng tôi không thích từ “hủy diệt” nên đã thay đổi từ đó. Khi hành thiền, chúng ta không tấn công bất cứ thứ gì. Chúng ta cũng không cố gắng nhỏ rẽ bất cứ điều gì. Chúng ta chỉ quan sát sự vật và hiện tượng. *“Tuy nhiên, những nỗi đau về thể chất và tinh thần sẽ bị đoạn diệt do bởi sự vắng mặt của tham ái, giống như ngọn lửa sẽ bị tắt đi do nhiên liệu đã cạn kiệt.”* Ví như chúng ta đang ngồi gần một đồng lửa và cứ đổ thêm dầu vào lửa và rồi lại phàn nàn rằng: “Ôi, nóng, nóng, nóng quá.” Nhưng nếu chúng ta chỉ cần ngừng thêm dầu vào lửa, thì nó sẽ tự cháy hết. Như vậy, những gì chúng ta cần làm không phải là thêm dầu vào lửa. Và ngay cả khi bạn tấn công lên các nỗi đau, thì thực tế là bạn đang đổ thêm dầu vào đó. Do đó, việc cần làm là hãy chỉ kiên nhẫn quan sát nó mà thôi.

Đây là một bản kinh rất quan trọng về thiền chánh niệm, rất ngắn gọn, rất cô đọng. Mỗi một từ ngữ trong

bản kinh đều có ý nghĩa rất sâu sắc. Tôi đề nghị các bạn nên học bài kinh này, tất cả các bạn, những người mới bắt đầu cũng như những người đã hành thiền lâu năm. Ngoài ra còn có nhiều bản dịch khác nữa. Bạn sẽ tìm thấy được nhiều bản dịch khác nhau trong thư viện. Bạn có thể dùng bất kỳ bản dịch nào cũng được. Ở đây, Đức Phật dạy rằng: *“Thế nào là bốn? Đây các Tỳ-khưu, ở đây vị Tỳ-khưu sống quán thân trên thân.”* Chỉ là thân mà thôi, không phải là chúng sinh, không phải là một cái tôi nào cả. Tôi sẽ lướt tới phần quán niệm về hơi thở. *“Giữ cho lưng thẳng và hướng chánh niệm của vị ấy vào đối tượng của chánh niệm. Tỉnh giác, vị ấy thở vào và tỉnh giác vị ấy thở ra.”* Bạn hãy giữ cho chánh niệm của mình thật tập trung vào hơi thở. Thở vào, thở ra... Đó là cách bạn bắt đầu, ngồi thật thư giãn, chỉ cần đủ năng lượng và nỗ lực để giữ cho cơ thể được thẳng như thế này, còn lại thì hãy cho toàn thân thư giãn. Hãy giữ cho vai thư giãn, khuôn mặt thư giãn, cánh tay thư giãn. Giữ cho mọi thứ thư giãn từ bên trong. Rồi hãy đặt tất cả sự chú ý của bạn vào hơi thở, tất cả sự chú ý của bạn. Không khí đi vào, chạm vào nơi đầu mũi của bạn, hãy cảm nhận nó, cảm nhận nó. Đây là một từ rất quan trọng, cảm nhận nó, chứ không phải là suy nghĩ về nó, hãy cảm nhận nó. Và khi không khí đi ra, hãy cảm nhận không khí đi ra. Nó chạm vào nơi đầu mũi của bạn. Bạn có thể cảm nhận không khí đi ra ngoài. Hãy cảm nhận nó, chứ không phải là suy nghĩ về nó. Bạn đã nghe nhiều về pháp quán niệm hơi thở. Tôi đã nói về nó khá nhiều lần. Ở đây, tôi chỉ đưa ra một số ý tưởng chung chung về cách giữ chánh niệm

trong suốt cả ngày.

“Khi bước tới hay bước lùi lại, hãy thực hiện với sự tỉnh giác.” Hoặc cho dù bạn đang đi đâu (đi đến một nơi nào đó hay trở về từ một nơi nào đó), bạn đều làm việc đó một cách rất chánh niệm. Chẳng hạn như, bạn đi từ nhà đến đây, trên đường đi, hãy cố gắng chánh niệm nhiều nhất có thể, khi bước từng bước. Nếu bạn đi đến bằng ô tô, chánh niệm khi bước tới ô tô, mở cửa, bước vào trong và đóng cửa lại, khởi động ô tô và lái đi, chánh niệm về tất cả các cử động, tay chân của bạn. Và khi bạn đến đây, bạn đậu xe, tắt máy, mở cửa, bước ra khỏi xe, đóng cửa lại và rảo bước vào đây. Hãy chánh niệm trên từng mỗi bước đi.

“Khi co hoặc duỗi chân tay, vị ấy làm như vậy với một sự tỉnh giác.” Co hay duỗi... Chúng ta luôn luôn co và duỗi trong suốt cả ngày. Những ngón tay co duỗi nhiều lần, cử động... Mỗi khi bước đi, bạn co hoặc duỗi chân. Nếu không co duỗi thì bạn không thể cử động được. Hãy chánh niệm trong từng chuyển động, dù lớn hay nhỏ, bất kể là ở bộ phận nào của cơ thể. Ngay cả khi bạn chớp mắt cũng hãy chú ý đến nó. Khi bạn thực sự chánh niệm, bạn biết rằng bạn sắp mở mắt, ngay cả trước khi bạn thực sự mở mắt. Bạn nhận biết thời điểm khi bạn mở mắt ra, bạn hay biết được điều đó. Hãy nhận biết mọi chuyển động trong cơ thể bạn. Bạn có thể cảm nhận chúng, hãy cảm nhận các sự chuyển động và chánh niệm về chúng. *“Trong khi ăn...”* Chúng ta hành thiền kể cả khi đang ăn. Chúng ta ăn uống rất

nhều lần trong ngày, ăn và uống. “*Trong khi ăn, uống, nhai và thưởng thức, vị ấy làm như vậy với một sự tỉnh giác; trong khi tiểu tiện hoặc đại tiện...*” Bạn hành thiền ngay cả trong những hoàn cảnh đó, không gì nằm ngoài sự hành thiền của bạn cả. Đó chính là điều tôi muốn nói: Toàn bộ cuộc sống của bạn trở thành thiền tập. “*Trong khi tiểu tiện hay đại tiện, vị ấy làm như vậy với một sự tỉnh giác.*” Bạn nhận thức được cảm giác khi bạn thực sự muốn đi tiểu. Cảm giác đau, bàng quang căng cứng. Bạn không thể chờ đợi được nữa. Và bạn đi vào toilet. Bạn chánh niệm trên mỗi bước chân đi. Khi vào đến toilet, bạn đi tiểu và bạn cảm nhận các cơn co thắt ngày càng ít đi, ngày càng ít đi, ngày càng ít đi và bạn trở nên thoải mái, thư giãn hơn. Bạn hành thiền trong toàn bộ quá trình. “*Khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức...*” Trước khi ngủ, bạn đang nằm trên giường, hãy hành thiền trong năm phút, hoặc có thể là mười phút trước khi chìm vào giấc ngủ. Đó là thời điểm để hành thiền. Bạn không thể phàn nàn rằng mình không có thời gian để hành thiền. Rồi khi thức dậy... Khi bạn thức dậy vào buổi sáng hoặc có thể là nửa đêm, bạn sẽ làm gì? Hãy chánh niệm về hơi thở hoặc chánh niệm khi bạn muốn duỗi chân, duỗi tay hoặc lăn từ bên này sang bên kia, bạn làm mọi thứ một cách hết sức chánh niệm. Thỉnh thoảng bạn kéo chân lên, và hãy làm điều đó một cách có chánh niệm. Đó cũng là lúc để thiền. Có lẽ một phút, hai phút, năm phút. Không quan trọng là dài hay ngắn.

Và trong lúc nói chuyện... Bạn đã bao giờ thực tập

thiền nói chưa? Mọi người thường nghĩ rằng khi hành thiền, bạn không nói chuyện. Đúng là phải thiền trong im lặng ngay từ lúc bắt đầu cho đến khi bạn phát triển được một mức độ chánh niệm rất mạnh mẽ. Điều đó rất quan trọng. Và rồi sau đó, trong khi nói chuyện, bạn vẫn có thể nói chuyện một cách chánh niệm. Bạn có thể nói chuyện với một sự tỉnh giác hoàn toàn, với một sự chánh niệm trọn vẹn. Bạn thậm chí còn có thể suy nghĩ một cách chánh niệm. Các ý nghĩ hầu như đến và đi ở trong tâm của chúng ta mà không có bất kỳ sự kiểm soát nào. Nhưng khi bạn trở nên chánh niệm, các suy nghĩ sẽ trở nên rất kỷ luật. Bạn có thể suy nghĩ một cách chánh niệm. Thậm chí, bạn còn có thể ngừng suy nghĩ nếu bạn muốn. Bạn có thể hướng suy nghĩ của mình tới một đối tượng nào đó, một ý tưởng nào đó. Ví như bây giờ tôi đang nói, và bạn im lặng lắng nghe. Đây cũng là lúc để bạn hành thiền. Bạn đang lắng nghe và bạn cũng đang hành thiền. Lắng nghe trong chánh niệm... Tâm trí của bạn không lang thang quá nhiều, không suy nghĩ quá nhiều. Bạn đang ở đây. Bạn nghe thấy âm thanh. Bạn nghe thấy những lời nói. Bạn biết ý nghĩa của những lời nói đó. Như vậy, đây cũng là lúc để hành thiền, trong khi lắng nghe, trong khi bạn im lặng. Ở đây, tôi đang đưa ra cho các bạn một số ý tưởng chung chung để thực hành chánh niệm trong suốt cả ngày.

Chúng ta kinh nghiệm được hàng tá cảm giác trong mọi khoảnh khắc. Và *“khi đang kinh nghiệm một cảm giác để chịu...”*, bạn biết rằng: *“Tôi đang kinh nghiệm một cảm*

giác dễ chịu.” Nhưng đó chỉ là một lời hướng dẫn. Bạn không cần phải tự nhủ rằng: *“Tôi đang kinh nghiệm một cảm giác dễ chịu.”* Bạn hay biết được điều đó. Bạn đang ở cùng với cảm giác. Bạn ghi nhận cảm giác đó. Hay biết là điều quan trọng, chứ không phải là tự nhủ với chính mình. *“Khi đang kinh nghiệm một cảm giác khó chịu, vị ấy hay biết: ‘Tôi đang kinh nghiệm một cảm giác khó chịu’”*. Khi bạn kinh nghiệm một cảm giác dễ chịu, nếu bạn không nhận thức được điều đó thì lòng tham sẽ xuất hiện. “Ồ, tôi rất thích nó. Tôi muốn kinh nghiệm được nó nhiều hơn nữa.” Còn khi bạn gặp phải điều gì đó khó chịu, bạn sẽ cảm thấy khó chịu: “Ồ, tôi không thích điều này. Tôi muốn loại bỏ nó.” Rồi có thể bạn sẽ phàn nàn. Bạn có thể đổ lỗi cho người khác. Như vậy, bất cứ điều gì bạn cảm nhận được, bất cứ điều gì bạn kinh nghiệm được, bạn đều hay biết về chúng. Nó có thể là các cảm nhận trên thân hoặc thuộc về mặt tinh thần. Tôi chỉ đưa ra các ý tưởng chung thật ngắn gọn cho các bạn.

“Khi tâm tham khởi lên, vị ấy biết: ‘Đây là tâm tham’.” Đây là tâm với lòng tham. Không phải là lòng tham của tôi, không phải là tâm của tôi. Bạn phải chú ý đến nó. Bạn chỉ cần quan sát ý nghĩ đó và thấy được rằng đây là một cái tâm, hoặc đây là một ý thức đi cùng với tham muốn. Chúng ta thường xuyên có những tâm tham này. Bất cứ khi nào chúng đến, điều tốt nhất bạn có thể làm là hãy chú ý, ghi nhận nó, hoặc bằng một cách nào đó thừa nhận nó, giống như chúng ta mới thực hành lúc này, chúng ta thừa nhận sự hiện diện của nó.

Chúng ta thừa nhận sự hiện diện của suy nghĩ, à đây là một suy nghĩ, đây là sự tham lam, đây là sự sân giận, đây là sự ngã mạn, đây là sự đố kỵ, đây là sự ganh ghét, ... bất cứ là điều gì. Hoặc đây là mettā, đây là tâm từ, đây là tâm bi, đây là nỗi buồn, ... Cho dù bất cứ điều gì xảy ra thì chỉ cần chú ý kỹ càng và thấy được bản chất của chúng. Nó có thể là thiện hoặc bất thiện. Khi bạn đang hành thiền, đôi khi bạn cảm thấy rất định tĩnh. Lúc đó, bạn nhìn vào tâm mình và thấy rằng đây là sự định tĩnh. Khi bạn rất chánh niệm, bạn nhìn vào đó và thấy rằng đây là chánh niệm. Như vậy, dù có chuyện gì xảy ra đi nữa, chỉ cần chú ý. Hãy ghi nhận nó. Đó là thiền. Vì vậy, nếu có ai đó hỏi bạn thiền là gì? Bạn có thể giải thích một cách rất đơn giản. Thiền là chú ý đến bất cứ điều gì đang khởi lên, bất cứ điều gì đang xảy ra ngay tại thời điểm bây giờ. Đó là thiền. Rất đơn giản, chú ý, thừa nhận, ghi nhận bất cứ điều gì đang xảy ra trong thân hay trong tâm, cho dù nó là tốt hay xấu. Đó là thiền. Rất, rất đơn giản. Chỉ thực hành đơn giản như vậy, chú ý, ghi nhận, thế là đủ. Đó thực sự là toàn bộ pháp hành. Mặc dù đối tượng có thể thay đổi, nó có thể là chuyển động hoặc cảm giác của thân hoặc nó có thể là một ý nghĩ, một cảm giác, cho dù là đối tượng nào đi chăng nữa, thì cũng chỉ thực hiện việc chú ý, ghi nhận đối tượng đó mà thôi. Đó là thiền. Vào lúc ban đầu, lúc mới hành thiền, chúng ta chọn lấy một đối tượng để thực hành và phát triển chánh niệm lên một mức độ rất mạnh mẽ. Rồi dần dần, bạn sẽ chú ý đến mọi thứ đang diễn ra trong thân và trong tâm bạn, trong suốt

cả ngày.

Lúc ban đầu, khi mới thực hành sự chú ý, bạn sẽ ít nhiều bị căng thẳng. Bạn sẽ cần phải thực hành rất nhiều để có thể trở nên rất thư giãn và cùng lúc vẫn có chánh niệm. Sẽ phải mất một thời gian dài. Đó là lý do tại sao tôi đã lặp đi lặp lại rất nhiều lần trước đây rằng, bản thân việc hành thiền có thể trở nên rất căng thẳng. Nó có thể trở nên rất căng thẳng. Vì vậy, hãy cố gắng thư giãn càng nhiều càng tốt. Và trước tiên, hãy chú ý đến cảm giác thư giãn đó. Hãy làm quen với nó. Vì vậy trước tiên, bạn cần phát triển, cần hay biết cảm giác thư giãn này. Đó cũng chỉ là một cảm giác, một loại cảm thọ. Khi bạn đã quen được với việc thư giãn thì sau đó, tốt hơn là chuyển sự chú ý sang một đối tượng khác. Nhưng cho dù bạn có thư giãn đến mức độ nào đi nữa thì ít nhiều cũng sẽ có một số căng thẳng. Là không thể hoặc gần như là không thể có chuyện không có bất kỳ một căng thẳng nào trong cơ thể. Nhưng đôi lúc, khi bạn đã phát triển được một định tâm rất mạnh, khi đó tâm của bạn thậm chí vượt ra ngoài cả khuôn khổ của thân. Đây là một điều thật khó để giải thích. Chỉ khi bạn trực tiếp kinh nghiệm được rồi thì bạn sẽ tự mình biết được. Bạn không còn cảm thấy cơ thể của mình nữa. Bạn không cảm nhận được bất kỳ cảm giác nào trong bạn nữa. Tất cả những gì bạn có thể nhận thức được là tâm trí của bạn và nó rất định tĩnh và bình yên. Bạn chỉ hay biết được sự định tĩnh và yên bình này.

Hôm nay tôi nhận được hai bức thư, trong đó có một bức thư từ cô con gái lớn của tôi. Cháu có viết rằng: *"Mỗi ngày con dành một chút thời gian cho thế giới tâm linh của mình."* Trước đây, cháu cũng đã nói về điều đó. Nên tôi hiểu được cháu đang nói về điều gì. Trong thế giới tâm linh đó, bạn hầu như chỉ cảm nhận được cái tâm của chính mình. Ở thế giới đó, không có tiền bạc, không có công việc, không có lo lắng, không có ai cả. Bạn cũng không còn là đàn ông hay phụ nữ nữa. Nếu bạn có thể hòa vào trạng thái đó, bạn sẽ cảm thấy tự do, hoàn toàn tự do. Nhưng phải mất một thời gian dài để thực hành. Nếu bạn không thể làm được điều đó ngay bây giờ thì đừng nản lòng. Có thể phải mất vài năm mới làm được điều đó. Nhưng nếu bạn hành thiền chăm chỉ cả ngày và đêm mà không làm bất cứ một điều gì khác, thì bạn có thể phát triển rất nhanh. Kể cả nếu bạn không thể thực tập một cách chuyên sâu như vậy, nhưng nếu bạn tiếp tục thực hành, nó sẽ phát triển một cách chậm rãi. Phải mất một thời gian dài để làm quen với việc làm một điều gì đó. Cần phải luyện tập rất nhiều. Như để chơi golf chẳng hạn. Người ta cần phải luyện tập hàng giờ đồng hồ dưới trời nắng nóng, hàng giờ đồng hồ, tập luyện hàng ngày, hai hoặc ba ngày một tuần. Mất rất nhiều thời chỉ để đưa một quả bóng nhỏ vào lỗ. Việc đưa được quả bóng nhỏ vào lỗ golf là rất quan trọng. Tại sao mọi người lại làm điều đó? Là bởi vì họ thích làm điều đó. Như vậy, nếu bạn thích hành thiền, thì chẳng có điều gì là vấn đề có thể ngăn cản bạn đến với thiền được cả. Nhưng nếu bạn không thích hành thiền mà

lại chỉ muốn có kết quả thì việc hành thiền sẽ trở nên rất khó khăn. Ngược lại, nếu bạn thích làm việc đó, nếu bạn tận hưởng quá trình hành thiền, khi đó bạn sẽ lại nhận được các kết quả tốt hơn. Hãy cứ tiếp tục hành thiền. Không có điều gì khác tốt hơn mà bạn có thể làm cho chính mình, ngoài việc hành thiền. Đó là món quà tốt nhất bạn có thể tặng cho chính mình.

Nãy giờ tôi đã dành nhiều thời gian để nói và tôi không muốn lấy hết toàn bộ thời gian của ngày hôm nay mà không cho bạn thời gian để hành thiền. Bây giờ, chúng ta hãy hành thiền khoảng nửa giờ. Rất đơn giản. Tôi rất vui vì tất cả các bạn đã đến đây hết lần này đến lần khác. Cứ mỗi một lần giảng pháp, tôi lại thêm một vài chi tiết. Và nhờ đó, nó mới có thể cho bạn một bức tranh tổng thể lớn hơn. Nhưng cũng đừng là một thiền sinh mới mãi nhé. Hãy tốt nghiệp sớm nhất có thể. Bây giờ, chúng ta hãy hành thiền.

Hãy ngồi tùy thích nhưng phải thật thoải mái. Và (nếu) bạn không quen ngồi như thế này, bạn có thể dựa lưng vào tường. Đặt gối thiền của bạn sát tường và ngồi một cách thoải mái. Và khi bạn đã có thể ngồi thoải mái rồi thì tốt nhất là đừng dựa vào bất cứ một cái gì cả. Tuy nhiên, đối với người mới bắt đầu thì không sao. Bạn thậm chí còn có thể ngồi trên ghế.

Hãy thật thoải mái.

Nếu có thể, hãy giữ cho lưng được thẳng. Bởi vì điều

đó sẽ làm cho bạn thở dễ dàng hơn rất nhiều.

Giữ cho đầu của bạn thoải mái và thẳng.

Đừng làm cho mình trở nên căng thẳng. Bạn có thể đặt tay lên đầu gối như thế này. Chỉ cần để nó nằm yên trên đầu gối của bạn, như thế này với lòng bàn tay hướng xuống. Hoặc cũng có thể là như thế này. Rất thư giãn.

Nếu bạn có thể giữ cho các ngón tay của mình được thư giãn thì bạn cũng có thể thư giãn được tâm trí của mình. Giữ cho cánh tay, ngón tay và vai của bạn thư giãn. Thả lỏng. Thả lỏng toàn bộ cơ thể của bạn, ngoại trừ phần lưng. Duy trì tư thế ngồi thẳng và lần lượt thư giãn mắt, trán, má, hàm, môi, lưỡi, cổ họng, ngực, bụng, lưng và chân của bạn. Tôi đã dạy về thư giãn rất chi tiết trong những buổi thiền trước. Nên bây giờ tôi sẽ đi nhanh. Hy vọng là bạn nắm được quá trình.

Hãy thư giãn toàn bộ cơ thể, đặc biệt là khuôn mặt và bàn tay của bạn. Đây là một điều rất quan trọng trong thế giới hiện đại ngày nay. Bởi vì, trong bộ não của chúng ta, có nhiều vùng dành cho tay và mặt hơn bất kỳ bộ phận nào của cơ thể. Vì vậy, nếu bạn có thể giữ cho khuôn mặt, mắt, môi, hàm và tay của mình được thư giãn, thì bộ não và tâm trí của bạn cũng sẽ trở nên thư giãn.

Thở sâu một cách chánh niệm. Đặt sự chú ý lên hơi

thở vào. Đặt sự chú ý lên hơi thở ra. Cảm nhận hơi thở.

Thỉnh thoảng, hãy kiểm tra bản thân xem có phần nào đang trở nên căng thẳng hay không: mặt, vai, cánh tay, lưng, toàn bộ cơ thể. Hãy thực hành đơn giản như vậy.

Tôi sẽ rung chuông khi hết giờ thiền.

Phụ lục

Toàn bộ các câu trích được Ngài U Jotika đọc từ cuốn Dare to connect

Tôi thừa nhận sự hiện diện của bạn.

Tôi cung kính nghiêng mình cúi chào nhân loại chúng ta.

Tôi hoan nghênh những gì bạn đang tặng đến thế giới này.

Tôi chào đón vẻ đẹp ở bên trong bạn.

Tôi đón nhận bạn bằng một trái tim yêu thương.

Cho dù mọi người có phản ứng với tôi như thế nào đi chăng nữa,

thì tôi vẫn biết rằng mình là một con người có giá trị.

Tôi là một điều thú vị để bạn biết đến.

Tôi tự hào về những gì tôi đang là.

Tôi là một con người đáng yêu.

Tôi có nhiều thứ để cho đi.

Tôi mang ánh sáng tới bất cứ nơi nào tôi đến.

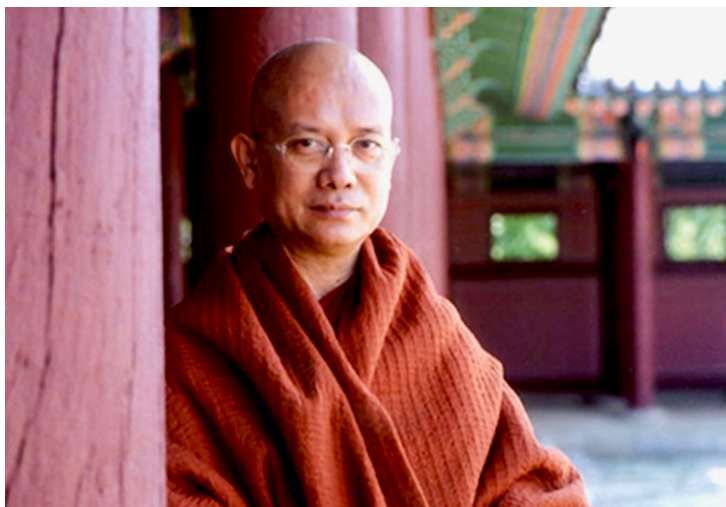
Toàn bộ phần bức thư của cô con gái út được Ngài U Jotika đọc trong bài pháp này

“Con đã nhận được một thư khác của cha. Sau khi đọc thư cha, con cảm thấy rất vui. Bây giờ, con có những thời thiền chính thức vào buổi sáng và cả buổi tối nữa. Và con cũng hành thiền một cách không chính thức trong suốt cả ngày. Con cố gắng hết sức để không thất niệm, nghĩa là con cố gắng duy trì chánh niệm suốt ngày, bất kể là con đang làm gì. Và vì vậy, các đồng nghiệp của con, một số lớn tuổi hơn, một số trẻ

tuổi hơn và một số bằng tuổi, đã đối xử với con một cách tử tế, yêu thương và tôn trọng. Và mối quan hệ của con với những người khác cũng tốt, không có mâu thuẫn gì cả. Khi nói chuyện với mọi người, con nói chuyện trong chánh niệm. Vì vậy, con không mắc sai lầm nào cả. Do đó, mối quan hệ của con với mọi người rất suôn sẻ. Những đồng nghiệp khác vẫn có mâu thuẫn với nhau, nhưng con thì lại không bị vướng vào giữa họ. Con có sự tự do trong mối quan hệ của mình với người khác. Khi con không nói chuyện với người khác và làm những việc mình cần làm, con cố gắng làm mọi việc với chánh niệm nhiều nhất có thể. Con duy trì sự tỉnh giác. Và con thích sống theo cách đó. Và con ngày càng tận hưởng được nhiều hơn sự bình yên trong tâm hồn mình. Do đó, con đã tự hứa với bản thân mình rằng, con sẽ tiếp tục sống mỗi ngày trong chánh niệm, không bỏ lỡ một ngày nào. Con sẽ sống mỗi ngày trong chánh niệm. Và nhờ lời hứa đó mà việc hành thiền của con trở nên hiệu quả hơn. Nhờ chánh niệm, cả thân và tâm của con trở nên tĩnh lặng và con cảm nhận được điều đó rất rõ ràng. Có một người chị trong ký túc xá con ở cũng nhận xét rằng, khuôn mặt của con trong rất bình yên. Và con cũng nhận thấy điều đó. Nét mặt và cách con nói chuyện không còn như trước nữa. Nó đã thay đổi, đã trở nên thoải mái hơn. Và con thực sự thích sự thay đổi này. Con biết rằng mình nên cố gắng sao cho khoảng cách chánh niệm bị đứt quãng ngày càng ngắn lại. Bây giờ thì chị bạn ở cùng phòng với con cũng bắt đầu quan tâm đến thiền. Và chị ấy bắt đầu hành thiền. Chị ấy bắt đầu hành thiền. Chị ấy cũng đã nghe băng giảng pháp của cha. Chị ấy đang nghe đoạn băng đó và chị ấy nói rằng, nó thực sự đang nói về chị ấy. Và với những người mà con biết, con chia sẻ về lối sống chánh niệm nhiều nhất có thể. Rồi một

số người đã bắt đầu thử nghiệm nó. Con cảm ơn cha rất nhiều vì đã cho con trí tuệ vô giá này và con càng yêu cha nhiều hơn."

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*, ...