Sayadaw U Jotika

Tuyết Giữa Mùa Hè



TUYẾT GIỮA MÙA HÈ
(Snow in the Summer)

Saydaw U Jotika

Tỳ kheo Tâm Pháp dịch Việt

Ebook miễn phí tại : www.Sachvui.Com

MỤC LỤC

LỜI CẢM TA
GIỚI THIỆU
CHƯƠNG 1. TÂM, CHÁNH NIỆM VÀ THIỀN
CHƯƠNG 2. ĐỘC CƯ
CHƯƠNG 3. TÌNH CHA CON VÀ SỰ DẠY DỖ
CHƯƠNG 4. CUỘC ĐỜI, SỰ SỐNG VÀ CÁI CHẾT
CHƯƠNG 5. HỌC HỎI VÀ DẠY DỖ
CHƯƠNG 6. GIÁ TRỊ VÀ TRIẾT LÝ
CHƯƠNG 7. TÌNH BẠN, MỐI QUAN HỆ VÀ LÒNG TỪ BI

o0o

LỜI CẢM TẠ

Chúng tôi quyết định xuất bản lại cuốn *Tuyết Giữa Mùa Hè* này sau khi nhận được rất nhiều lời yêu cầu từ bạn đọc. Bản dịch này dựa trên nguyên bản tiếng Miến được chính thiền sư Sayadaw U Jotika biên tập lại, và bổ sung thêm một số lời khuyên của Thiền sư được trích ra từ những bức thư nhận được trong những năm sau này.

Chúng tôi xin được bày tỏ lòng tri ân vô hạn đối với Thiền sư Sayadaw U Jotika, người đã dành bao tâm lực viết ra những lời dạy tâm huyết vượt thời gian và đầy trí tuệ này để thức tỉnh chúng ta khỏi cuộc sống vô vị và u mê.

Xin vô cùng cảm tạ các bạn đạo Bruce Mitteldof, Ayya Medhanandi, John Fabbricante đã chuyển đến cho chúng tôi những bức thư của thiền sư để biên tập thành cuốn sách này.

Chúng tôi xin cảm ơn những tấm lòng nhân hậu và nhẫn nại đã đóng góp công sức cho lần xuất bản đầu tiên của cuốn sách này: Ayya Medhanandi, Barbara Hasslacher, Jane Yudelman, Chittapala, Phil Thompson. Không có sự đóng góp công sức và giúp đỡ nhiệt tình của họ để biên tập và đánh máy, lên trang thì cuốn sách này đã không thể ra đời và đến tay bạn đọc như thế này.

Trong lần tái bản này, xin đặc biệt cảm ơn bạn Li ở Hồng Kông đã dành rất nhiều thời gian để viết ra những mục chú thích cho những bạn đọc chưa quen thuộc với những thuật ngữ Phật học hay những tư tưởng Phương Tây để dễ tham khảo, và xin tri ân Đại Đức Bhikkhu Thitayano ở Indonesia đã giúp dịch phần chú thích ra tiếng Anh (từ phiên bản tiếng Hoa của cuốn Tuyết Giữa Mùa Hè).

Rất cám ơn những bạn đạo hảo tâm đã hùn phước in ấn, xuất bản cuốn sách này.

Chúng tôi chân thành mong muốn rằng tất cả những ai đọc cuốn sách này đều thu được thật nhiều lợi ích từ những lời khuyên của người thầy từ bi và trí tuệ của chúng ta, người đã dành trọn cả cuộc đời để thực hành chánh niệm và thấu hiểu cuộc đời một cách thật sâu sắc và đầy ý nghĩa.

o0o

GIỚI THIỆU

Nhu cầu diễn đạt tâm mình thật là mạnh mẽ. Nó rất quan trọng đối với sự phát triển tâm linh của chúng ta. Nếu bạn không có được cơ hội để tự diễn đạt mình, bạn sẽ đánh mất đi cách suy nghĩ sáng tạo. Vâng, đó cũng lại là một sự dính mắc nữa. Tôi không thể tự ép buộc mình phải từ bỏ sự dính mắc ấy được. Rất nhiều lần cầm bút lên để viết, và rất nhiều lần tôi lại phải đặt bút xuống. Trong tâm tôi có những điều thật khó thể hiện ra được bằng ngôn từ.

Xin bạn đừng nghĩ rằng tôi đang thuyết giảng điều gì. Tôi chỉ đang diễn đạt những quan điểm cá nhân (cảm xúc, tình cảm và những nhận xét) mà tôi cho là đúng đối với chính mình mà thôi.

Tôi biết nhiều điều tôi nói có thể rất dễ bị hiểu lầm. Một người nào đó có thể sử dụng chúng để chống lại tôi. Tôi không thể diễn đạt được hết những gì mình muốn nói qua một bức thư. Thậm chí ngay cả việc nói về chúng cũng đã là một việc khó khăn đối với tôi lắm rồi. Dù sao thì tôi cũng đã cố gắng thể hiện quan điểm của mình. Những điều tôi nói có thể không giống những gì trong những cuốn sách lớn nói. Tôi cũng không mong rằng bạn sẽ đồng ý với những gì tôi nói. Chúng không phải là chân lý của thế gian. Chỉ là những cách nhìn của tôi vào thời điểm của tháng 10 năm 1986 mà thôi. Tôi cũng sẽ thay đổi, như tất cả mọi sự trên đời đều như thế. Hãy thông cảm cho những thiếu sót của tôi. Tôi là một người luôn cảm thấy vỡ mộng trước cuộc đời, tin hay không tùy bạn. Một ngày nào đó tôi sẽ thật sự hạnh phúc.

Đây là đôi điều về bản thân tôi. Tôi được sinh ra trong một gia đình Hồi giáo ở Miến Điện vào ngày 5 tháng 8 năm 1947 và được giáo dục trong một trường truyền giáo của nhà thờ Thiên chúa giáo (Roman Catholic). Tôi đã từng đọc và nghiên cứu hầu hết mọi thứ trên thế giới này. Khi còn trẻ, tôi thường bị người ta cho là cộng sản bởi vì tôi chẳng tin vào bất cứ một tổ chức tôn giáo nào cả. Bây giờ không biết tôi có còn tin vào một tổ chức tôn giáo nào không nhỉ? Ai biết?! Tôi nghĩ đến việc xuất gia trở thành một nhà sư (Tỳ kheo) từ năm 19 tuổi, nhưng rồi sau đó lại vào đại học, và vỡ lẽ ra rằng nền giáo dục đó thật chẳng có chút gì như mình mong muốn cả. Thế rồi sau đó tôi tự giáo dục bản thân mình. Tôi phát hiện ra một điều rằng hầu hết tất cả mọi người chỉ chạy theo đồng tiền, danh vọng và những thú vui – thật phù phiếm.

Vì vậy, tôi quyết định rằng mất công mất sức với sự giáo dục như vậy thật chẳng đáng. Tôi không thể cứ tiếp tục sống cả đời như vậy. Tôi rời bỏ gia đình đi xuất gia dù rằng tôi yêu thương con gái tôi vô cùng. Không có chỗ nào cho tôi trong cái xã hội bon chen này. Trở thành một nhà sư, sống và tu trong rừng là cách sống tốt nhất đối với tôi; nó rất thích hợp với tính cách

của tôi. Vâng, bà tôi là người dân tộc Shan. Bà tôi sống thọ, sống một cuộc đời bình yên. Bà mất năm 80 tuổi. Khi đó tôi mới 14 tuổi. Tôi và bà tôi rất thân thiết với nhau, tôi rất hay nghĩ về bà.
Tôi cũng rất thích những người dân tộc Shan. Họ rất hiền lành. Có rất nhiều người Shan sinh sống ở Maymyo; ở làng Ye Chan Oh, nơi chúng tôi sống cũng có người Shan. Có một làng khác gần đó tên là Yengwe, hầu hết người làng đó đều là người Shan, họ nói tiếng Shan. Những bà cụ già người Shan cũng giống như bà tôi – lặng lẽ, bình an, chất phác, nhẫn nại, chịu thương chịu khó, sống tri túc, không hay áp đặt và rất lành hiền. Rất khó tìm được những con người như thế ở thành phố thời buổi bây giờ. Những người giàu có rất hay nghi ngờ người khác; họ cứ nghĩ người khác chỉ tìm cách lợi dụng tiền bạc của họ thôi.
Bạn hỏi về quan hệ giữa tôi với gia đình ấy hả. Chưa bao giờ tốt đẹp cả. Người duy nhất trong gia đình tôi yêu thương là chị gái tôi. Chị thương yêu tôi mặc dù chị không hiểu tôi.
Đúng vậy, "tôi chưa bao giờ cảm thấy mình thuộc về cái gia đình ấy cả". Tôi sống như một người xa lạ trong gia đình. Có lẽ một ngày nào đó tôi sẽ đến thăm chị gái tôi. Quan hệ giữa tôi và bố mẹ là mối quan hệ vừa yêu vừa ghét. (Cả hai người đều đã mất). Tôi cảm rất cô đơn trong gia đình ấy. Tôi hiểu bạn đang cảm thấy như thế nào về mối quan hệ với mọi người trong gia đình. Chẳng sao cả bạn ạ. Bạn tìm tình thương và sự hiểu biết, cảm thông ở nơi khác. Bất kể bạn làm gì, bất kể điều gì xảy đến, tôi vẫn luôn luôn là người cha, người anh, người bạn của bạn, một người tư vấn cho bạn.
Tôi sống ở gianh giới giữa hai nền văn hóa khác biệt nhau – văn hóa phương Đông và văn hóa phương Tây. Sinh trưởng ở Miến Điện nhưng lại được giáo dục ở một trường học kiểu phương Tây. Tiếp xúc với tất cả những tôn giáo khác nhau – Phật giáo, Thiên chúa giáo, đạo Jane, đạo Hindu, đạo Hồi – và cả chủ nghĩa vật chất trong triết học phương Tây nữa. Cuối cùng thì tôi chẳng thực sự tin vào cái gì hết. Tâm lý học phương Tây – Freud, Jung, Adler, Rogers, Laing, William James và rất nhiều người khác; triết học Tây phương – Socrates, Plato, Aristotle, Hegel, Kant, Nietzsche, Kierkegaard, Bertrand Russell, Wittgenstein, Bergson… - đủ để cho con người ta phải điên đầu. Tôi học ngành điện tử, nghiên cứu những lý thuyết khoa học tiên tiến, cả lý thuyết về lỗ đen trong vũ trụ. Tôi thấy con người ta hầu như chẳng chắc chắn được về bất cứ điều gì cả.

Điều quan trọng nhất cần biết là tâm của chính mình.

Đúng thế, tôi muốn tự do. Và điều này cần phải được hiểu ngay từ đầu. Tự do của tôi là cái không thể đem ra mua bán. Sống quá lâu ở một chỗ làm tôi cảm thấy như ở trong tù. Theo cách tính tuổi của người Miến Điện, tôi là

một con sư tử. Tôi thực sự thích sống lang thang nơi núi rừng như một con sư tử của đại ngàn. Ah, tự do… tôi không thể chấp nhận được bất cứ sự hạn chế, sự gò ép hay trói buộc nào. Ngay cả bất cứ sự dính mắc nào làm hạn chế tự do của tôi cũng không phải là điều tôi ưa thích. Tôi yêu tự do và không bao giờ đánh đổi nó lấy bất cứ thứ gì trên đời. Tôi yêu thích sự giải thoát của tâm hồn. Vì thế tôi ngày càng thấy rõ ra những gì đang cầm tù, trói buộc tâm mình. Mặc dù tôi đã từng đọc và nghiên cứu kỹ Tạm Tạng Kinh Điển, nhưng khi thấy ra một điều gì mới, đối với tôi nó cứ như là một sự phát hiện hoàn toàn mới lạ. Tự mình khám phá ra những sự thật đơn giản đó – thật là một niềm vui vô cùng lớn! *Eureka*!

Tôi không thể chịu đựng nổi những con người ăn nói đại ngôn, ba hoa cứ như thể họ biết rõ điều gì đó chỉ vì họ đã từng đọc đâu đó trong sách. Thế nhưng có lúc tôi bắt gặp chính mình cũng đang làm việc ấy, dù rằng tôi làm điều đó ngày càng ít hơn. Tôi là một con sư tử của đại ngàn. Một mình, nhưng không còn cô đơn. Tôi đã học được cách sống một mình. Đôi khi tôi muốn diễn đạt những hiểu biết sâu sắc nhất của mình, nhưng thật khó tìm ra được một người biết lắng nghe, hiểu được và trân trọng được những gì tôi muốn nói. Thông thường thì chính tôi lại là người lắng nghe. Mọi người thích nói chuyện với tôi. Tôi nghĩ mong muốn độc lập và tự do (cả về thể chất lẫn tinh thần) là khát vọng mạnh mẽ nhất của tôi. Có rất nhiều hình thức và nhiều tầng mức tự do khác nhau. *Tôi phải sống đúng với bản chất của con người tôi, bằng bất cứ giá nào*.

Có thể tôi sẽ làm cho bạn bè của tôi phải thất vọng. Có quá nhiều người mong đợi quá nhiều thứ ở tôi. Chắc chắn là tôi sẽ không thể đáp ứng được mong muốn của họ. Tôi đang đi về phía tự do riêng của cá nhân tôi, chứ không phải về phía hòa đồng với tất cả mọi người. Tôi vừa đọc xong cuốn KÝ ỨC, GIẤC MƠ VÀ SUY TƯỞNG của Carl Jung. Tôi rất thích một số tư tưởng của ông. Một số điều ông viết về bản thân ông cũng thể hiện được những điều tôi muốn nói về chính mình. Tôi xin trích dẫn một số đoạn trong đó cho bạn đọc nhé:

"*Khi còn bé tôi luôn cảm thấy mình rất cô đơn, cho đến bây giờ tôi vẫn cô đơn, bởi vì tôi hiểu được những điều và phải lưu ý đến những điều mà người khác chẳng hề biết, và phần lớn là không muốn biết.*

Sự cô đơn không phải là bởi vì không có ai ở bên cạnh mình, mà là không thể nói ra được những điều mà mình cho là quan trọng đối với chính mình, hay là phải cố giữ trong lòng không nói ra những điều mà người khác không thể chấp nhận được. Nếu một người nào đó hiểu biết nhiều hơn những người khác, người đó sẽ cảm thấy cô đơn. Nhưng cô đơn không nhất thiết là không tốt cho tình bạn, bởi vì không có ai nhạy cảm hơn những người cô đơn, và tình bạn chỉ nảy nở khi nào mỗi người đều ý thức được về chính bản thân mình và không đồng hóa mình với những người khác. Tôi phải tuân theo

"quy luật từ bên trong" đang chi phối chính bản thân tôi, không cho tôi cơ hội được lựa chọn. Tất nhiên, không phải lúc nào tôi cũng tuân theo nó. Có ai cứ sống y nguyên không thay đổi bao giờ cơ chứ! (Nói về tái sanh – trong trường hợp của tôi có lẽ cái chính là sự thôi thúc nhiệt tình tìm kiếm sự hiểu biết đã đưa tôi đi tái sanh, bởi vì đó là phần mạnh mẽ nhất trong cá tính của tôi).

Tôi thấy mình phải chấp nhận rằng những suy nghĩ đang tự tung tự tác trong tâm mình cũng là một phần của thực tại. Những thang tiêu chuẩn đúng – sai tất nhiên là vẫn còn đó, nhưng bởi vì không còn trói buộc được mình nữa nên chúng chỉ chiếm vị trí thứ yếu mà thôi. Sự hiện diện của các suy nghĩ còn quan trọng hơn sự đánh giá chủ quan của mình về chúng. Nhưng không nên đè nén sự đánh giá đó, bởi vì chúng cũng là một phần trong toàn thể cuộc sống của chúng ta. (Vì vậy, hãy ghi nhận – hãy chánh niệm về tất cả mọi thứ).

Người nào chưa từng đi qua lò lửa nhiệt não của các cảm xúc và tình cảm sẽ không bao giờ vượt qua được chúng. Khi đó họ có thể sẽ chạy trốn sang ngôi nhà bên cạnh, và ngọn lửa ấy rồi cũng sẽ tràn sang và thiêu rụi ngôi nhà ấy bất cứ lúc nào. Bất cứ lúc nào chúng ta bỏ cuộc, cố tình bỏ lại đằng sau hay lãng quên đi quá nhiều, thì điều nguy hiểm là những thứ chúng ta cố tình quay mặt làm ngơ ấy sẽ quay trở lại với sức mạnh còn lớn hơn. (Đừng ngồi đè lên tình cảm và các cảm xúc của chính mình; hãy chánh niệm về chúng. Đối với tôi, "vượt qua" không có nghĩa là "giải quyết" mà là ý thức về chúng, trải nghiệm chúng một cách chánh niệm, một cách có ý thức).

Thực ra, cái tôn giáo tôn thờ sự phát triển của chúng ta hiện nay rất nguy hiểm ở chỗ nó áp đặt cho chúng ta những ảo vọng rất ấu trĩ về tương lai, và do đó lại càng thúc ép chúng ta trốn chạy quá khứ. Sự phát triển nhờ tiến bộ, nghĩa là nhờ những phương thức hay công nghệ mới, tất nhiên là rất ấn tượng lúc ban đầu, nhưng về lâu về dài chúng rất đáng ngờ và trong bất cứ trường hợp nào cũng phải trả giá đắt. Chúng không hề làm cho con người ta sống biết đủ và hạnh phúc hơn. Thực ra chúng chỉ là những vị ngọt giả tạo của kiếp người, cũng giống như nhịp độ trao đổi thông tin và giao tiếp ngày càng nhanh chóng hiện nay làm tăng nhịp sống một cách khó chịu và dành cho chúng ta ngày càng ít thời gian cho chính bản thân mình. (Vì vậy, hãy sống càng đơn giản càng tốt).

Tôi đã từng sống ở nơi không có điện đóm, phải canh giữ đống lửa củi để sưởi ấm thân mình. Khi đêm đến, tôi thắp ngọn đèn dầu lấy ánh sáng. Nơi đó không có nước máy, và tôi thường múc nước từ dưới giếng lên dùng. Tự tay tôi bửa củi, nấu ăn. Những công việc đơn giản đó làm cho con người trở nên đơn giản; và để trở nên đơn giản thật là khó biết bao. Ở Bolllingen, sự tĩnh lặng vây quanh tôi đến mức tôi có thể nghe thấy được nó, và tôi sống khiêm tốn hòa mình với thiên nhiên. Cuộc sống bao trùm một sự tĩnh lặng không

thể tả.
Trong ngôi tháp ở Bollingen, dường như con người ta sống đồng thời cuộc sống ở nhiều thế kỷ khác nhau. Nơi đây sẽ còn ở lại trên đời lâu hơn tôi, nơi chốn và phong cách của nó gợi nhớ lại những thứ từ thời rất xa xưa. Rất ít thứ gợi nhớ đến thời hiện tại. Nếu một người sống ở thế kỷ thứ 16 dọn vào đây ở, chỉ có cái đèn dầu và bao diêm là những thứ lạ lẫm đối với anh ta; còn không anh ta sẽ dễ dàng biết hết mọi việc cần làm. Không có gì quấy rầy người quá vãng, không có ánh đèn điện hay tiếng điện thoại kêu."
(Carl Jung)
Còn nhiều nữa, nhưng tôi muốn dừng lại tại đây. Nghe nữa chắc bạn sẽ chán đến chết mất. Xét về một mặt nào đó, tôi nghĩ tôi là một người có cá tính nổi loạn. Trong suốt cả cuộc đời, tôi luôn luôn là một con người nổi loạn. Ước mơ của tôi là được sống giữa rừng sâu núi thẳm, cách xa con người và tiếng động, chỉ với một số đồ dùng cần thiết nhất; một cuộc sống tĩnh lặng và bình yên. Tôi có khóc không ấy hả? Ai mà có thể tin nổi một nhà sư già như tôi mà vẫn còn nước mắt để mà khóc? Tôi giống như một lò than cháy âm ỉ. Bạn không nhìn thấy ngọn lửa, nhưng bên trong vẫn còn đang ngún cháy. Tôi không muốn sự đánh giá phán xét của người đời; tôi muốn sự hiểu biết và cảm thông. Tôi cũng đâu phải là một con người hoàn hảo. Thậm chí tôi ngày càng trở thành một người không hoàn hảo. Vì vậy tôi sợ những người hay đánh giá phán xét người khác. Tôi muốn được để yên. Người ta nói một nhà sư không nên dính mắc với bất cứ người nào hay bất cứ thứ gì trên đời, nhưng tôi thì không thể làm được điều đó.

Tôi không chỉ là một nhà sư; tôi còn là một con người. Tôi không cố gắng để trở thành một người nào đó.
Tôi chỉ đang cố gắng hết sức mình để hiểu được những gì đang diễn ra trong cuộc đời mình, trong trái tim mình, trong tâm mình mà thôi.
Không tiếng tăm, không danh vọng; khi tôi ra đi khỏi cõi đời, không gì còn ở lại.

o0o

CHƯƠNG 1. TÂM, CHÁNH NIỆM VÀ THIỀN

Điều quan trọng nhất là phải chánh niệm, hay biết hay ý thức về chính tâm mình. Và cả những động cơ của bạn khi làm bất cứ việc gì. Hầu hết tất cả mọi người đều không ý thức được những động cơ của mình khi nói hay làm bất cứ việc gì, và trong hầu hết các trường hợp, ngay cả khi ý thức được động cơ đó, họ lại thường tự biện hộ cho chúng.
Sati (chánh niệm) là sự hiện diện của tâm, hay sự ý thức về chính mình. Hay biết bất cứ những gì đang diễn ra trong hiện tại mà không có bất cứ một định kiến nào.

Điều quan trọng nhất là hay biết về chính tâm mình.

Chánh niệm là một phần bản chất của chúng ta. Nó có thể được phát triển một cách tự nhiên và dễ dàng.
Điều duy nhất bạn kinh nghiệm trực tiếp được là tâm, bao gồm các suy nghĩ, cảm xúc-tình cảm, thái độ… Tất cả mọi thứ khác chỉ là sự suy diễn. Ngay cả khi bạn nhìn xuống hai bàn tay mình và cho rằng mình nhìn thấy hình dáng, màu sắc của nó, mỗi việc đó thôi cũng đã phải đi qua rất nhiều công đoạn. Làm thế nào để thấy được hình dáng và màu sắc? Cái gì là hình dáng? Và cái gì là màu sắc?
Một người bạn trình pháp với tôi rằng khi anh ta hành thiền và chánh niệm về tiếng động, lúc đầu thì anh thấy tiếng động từ một nơi nào đó xa xa vọng lại. Lúc sau chánh niệm hơn thì anh lại cảm nhận tiếng động ở ngay tai mình, đang diễn ra ở trong tai. Khi chánh niệm hơn nữa, anh lại thấy tiếng động ở trong tâm mình. Không có tâm hay biết thì không thể có tiếng động.
Thiền, theo cách tôi hiểu về nó, thì không phải là để tạo ra một cái gì cả (dù đó là sự tĩnh lặng, định tâm hay tuệ giác, hay bất cứ một cái gì khác). Mà thiền là để thấy rõ bất cứ những gì đang diễn ra trong hiện tại theo một cách nhìn rất đơn giản. Đặt mục tiêu là sự tĩnh lặng, hay cố gắng tạo ra sự tĩnh lặng hoặc tuệ giác là bạn đang cố bắt đầu đi từ nơi mà chúng ta sẽ đến. Do đó chúng ta sẽ luôn tụt lại chỗ đang đứng, bởi vì chúng ta không bắt đầu đi từ nơi mà chúng ta đang đứng. Một cách diễn tả khác nữa là: thiền là sự tiếp xúc, kết nối và thấu hiểu nội tâm hoàn toàn; hiểu biết về cuộc sống (những vấn đề của cuộc sống) một cách sâu sắc chính là thiền.
Không có gì khác nhau giữa việc giải tỏa những nút thắt đau khổ, giải quyết những vấn đề của mình (vấn đề tâm lý hay bất cứ vấn đề gì) với thiền tập. Nó đều là những thành phần của cùng một tiến trình.
Đối với tôi, làm công việc tư vấn tâm lý và hướng dẫn thiền không có gì khác nhau lắm. Do đó, người nào không hiểu được tâm người khác mà chỉ

có kiến thức sách vở suông thì không thể làm một thiền sư (hoặc người tư vấn) được mà chỉ là một học giả.
Hầu hết tất cả mọi người đều cần đến sự giúp đỡ của người khác để giải tỏa những gút mắc tâm lý của chính mình. Để làm được điều đó, một người thầy phàm tục với những kiến thức thế gian thông thường cũng có thể giúp được… Tôi đã thấy rõ điều này từ rất lâu trước đây, và đang ngày càng tìm hiểu sâu về nó. Ngay cả khi ở Mỹ, cách tôi làm việc với mọi người trước hết là phải tìm hiểu cuộc đời họ, những vấn đề và khúc mắc của họ, để xem họ bị bế tắc chỗ nào. Giúp cho họ thấy rõ những vấn đề của chính mình. Toàn bộ mục đích của thiền tập là để giải tỏa – giải tỏa những trói buộc bên trong và bên ngoài.

Không hề có một công thức khô khan và bất biến nào cho tất cả mọi người. Con người không có ai giống ai. Do đó cần phải có sự linh hoạt.
Đức Phật đã sử dụng nhiều cách dạy khác nhau cho những người khác nhau.

Theo cách hiểu của tôi thì một thiền sư phải là một người rất nhạy cảm và tinh tế. Người thầy phải là một người thấu hiểu chính bản thân mình một cách thật sâu sắc. Người thầy phải ý thức rõ về những nút mắc của chính mình; phải rất sáng tạo khi dạy dỗ mọi người; phải hiểu rõ từng học trò của mình một cách sâu sắc; kiên nhẫn và nhẹ nhàng khi hướng dẫn họ; không tạo áp lực hay đòi hỏi người học trò phải tiến bộ bởi vì điều đó sẽ làm cho họ cảm thấy mất tự tin và không thoải mái, không an vui. Người thầy phải hiểu được người học trò của mình đang đứng ở chỗ nào.

Bạn biết đấy, chúng ta phải xuất phát từ nơi mà chúng ta đang đứng chứ không phải từ nơi mà chúng ta sẽ đến.

Vì vậy, người thầy phải hiểu được người học trò của mình đang đứng ở đâu và hướng dẫn người học trò của mình để họ có thể bắt đầu cất bước đi từ nơi họ đang đứng.
Những kỹ thuật thiền tập đang được rất nhiều người dạy và thực hành hiện nay, đều có những mặt hạn chế nhất định. Đó là do họ không hiểu biết về thiền một cách đúng đắn và cố gắng thực hành như thể thiền là một phần nào đó tách rời khỏi cuộc sống.
Thiền chánh niệm đích thực phải bao hàm toàn bộ cuộc sống. Không để một phần nào trong cuộc sống tinh thần và thể chất (thân và tâm) của chúng ta bị chánh niệm bỏ quên. Tất cả mọi mặt trong cuộc sống của chúng ta cần phải được thấu hiểu một cách tường tận, sâu sắc.
Một pháp hành thực sự phải hết sức tự nhiên, uyển chuyển, sống động,

không bị gò bó, giới hạn và phải thực hành được ở mọi nơi, mọi lúc. Một cung cách thực hành chuyên biệt và tách rời là không chấp nhận được đối với tôi.
Giờ đây, tôi bắt đầu cảm thấy phương pháp thiền chuyên biệt hóa và gò ép theo một quy chuẩn nhất định là rất có hại (tôi không bao giờ có thể tự bó buộc và cưỡng ép mình làm điều đó được).

Đối với tôi, thiền không phải là một công việc gì đặc biệt cả. Nó là một phần trong sự học hỏi của tôi.

Điều lý tưởng nhất là luôn luôn chánh niệm.
Đối với tôi, tất cả mọi thứ trên đời dường như rất phù phiếm. Nó chỉ là những trò chơi điên rồ. Lúc nào cũng gấp gáp, vội vàng, vô nghĩa, thật vô nghĩa. Tại sao cứ phải lăng xăng nhiều đến vậy làm chi?
Thiền tập là việc thiện nhất trên đời.
Nếu có chánh niệm và trí tuệ, bạn sẽ không bao giờ bị lạc lối. Việc tốt đẹp nhất mà tôi làm được cho chính mình là chánh niệm. Hãy nhìn kỹ vào tâm mình, nhìn kỹ vào cuộc đời mà xem, bạn bị lệ thuộc biết bao nhiêu vào người khác và vào sách vở. Hãy xem bạn dễ bị buồn chán như thế nào. Bạn có thể sống với sự buồn chán đó mà không làm gì khác, chỉ mỗi chánh niệm về nó thôi có được không?
Thực ra, không làm gì cả không phải là một điều dễ dàng. Tôi tin rằng bạn hiểu được điều đó từ kinh nghiệm thực tế của chính mình. Khi không làm gì cả, tâm bạn ra sao? Bạn đã quan sát kỹ điều đó chưa? Sự buồn chán thật là khó chịu đựng. Chính vì vậy mà chúng ta cứ phải cố đi tìm một việc gì đó để làm, để chạy trốn khỏi nỗi buồn chán. Cứ thử cố không làm gì cả trong vài ngày mà xem nó khó chịu như thế nào.
Không làm gì cả không phải là chuyện dễ. Nếu bạn cố để không làm gì cả, thì đó cũng là đang làm rồi. Nếu bạn cố gắng hoàn thành một việc gì đó, cũng là đang làm. Và khi đó bản ngã của bạn rất mạnh. Còn khi không làm gì cả, bạn lại cảm thấy vô nghĩa và trống rỗng.
Không làm gì là một trạng thái tâm không còn bản ngã. Hành động mà không phản ứng; không có ai hành động cả. Và điều quan trọng nhất, làm những điều thiện mà không hề mong đợi được đền đáp lại bất cứ điều gì.

Hiểu biết đến với những người không vội vàng-tìm kiếm sự hiểu biết.
Hiểu biết giống như trồng cây ăn quả;
cần phải có thời gian để quả chín.
Chúng ta không thể cưỡng ép bắt cây phải ra trái.

Thay vì chạy trốn khỏi sự buồn chán, nếu bạn biết làm việc với nó bạn sẽ tìm

thấy một sự tỉnh giác, sống động và sáng suốt ở đằng sau nó. Khi đó, tâm mới có khả năng làm việc được. Hầu hết chúng ta chỉ đầu hàng sự buồn chán và tự biến mình trở thành một kẻ bận rộn tối ngày. Khi bận rộn chúng ta mới có cảm giác mình là người hữu dụng, là người quan trọng. Khi không làm gì cả, chúng ta cảm thấy mình vô dụng và hổ thẹn về điều đó. Một số người còn lấy làm hãnh diện khi thấy mình bận rộn nữa chứ. Bình thường tâm chúng ta luôn luôn ở một trạng thái đờ đẫn, mụ mị.
Chúng ta cần phải có một sự kích thích nào đó, hoặc là phải nói chuyện hay đọc sách hay đi lại… để làm cho tâm mình tỉnh táo. Nếu không có những thứ đó, nó luôn ở trạng thái mụ mị, nửa tỉnh nửa mê.

Nếu luyện tập cho tâm mình luôn tỉnh táo trong mọi lúc mà không cần những sự kích thích như vậy, bạn sẽ tìm thấy cho mình một nguồn năng lượng mới. Chỉ nhờ vào chánh niệm liên tục từng giây phút bạn mới đạt tới điều đó được.

Dù bạn đang thực hành trong những khóa thiền tích cực hay không, điều quan trọng là phải chánh niệm liên tục. Tham dự những khóa thiền tích cực rất có ích. Nhưng điều rất quan trọng là phải duy trì sự thực hành để có thể giữ gìn được trạng thái tâm sáng suốt đó. Nếu không bạn sẽ xuống dốc lại thôi. Giống như bơi ngược dòng, nếu không bơi liên tục bạn sẽ bị nước cuốn trôi trở lại phía dưới. Sự tinh tấn trong thiền tập giống như sự cố gắng khi bạn tập đi xe đạp. Lúc mới tập, bạn cố gắng rất căng thẳng để giữ thăng bằng và thường là bị ngã. Khi đã tập đi tập lại nhiều lần, bạn học được cách cố gắng ở mức vừa đủ để giữ mình trên xe, vì vậy dành được thêm sức để đạp xe đi. *Bạn học hỏi bằng cách thực hành*.
Điều quan trọng nhất, theo tôi, đó là sự liên tục. Nếu bạn đã biết được chánh niệm có ý nghĩa như thế nào, bạn sẽ ngày càng chánh niệm hơn. Nhờ chánh niệm, bạn sẽ học được cách giữ chánh niệm bằng cách cố gắng một cách thư giãn, thoải mái. Nếu bạn nghĩ mình cần cố gắng nhiều hơn nữa, hãy thử đi mà xem điều đó ảnh hưởng đến tâm mình, ảnh hưởng đến chánh niệm của mình như thế nào. Dần dần bạn sẽ học được cách duy trì chánh niệm liên tục. Bạn sẽ thấy rằng khi thất niệm tâm bạn không còn được thoải mái và an vui nữa. Tôi muốn được giải thoát và được bình an, cả về thể xác lẫn tinh thần.
Do đó, tôi luôn tìm hiểu xem những gì làm cho người ta không được giải thoát và bình an.

Càng nhìn rõ những gì đang trói buộc mình, chúng ta càng có nhiều cơ hội để giải thoát.

Câu trả lời rất đơn giản – sự dính mắc và ngã mạn. Nhưng thấy chúng đang

thể hiện trong thực tế mới là điều quan trọng nhất, chứ không phải chỉ mỗi suy nghĩ về nó mà thôi.
Tôi không muốn bận rộn. Bận rộn là một cách sống phí hoài. Khi bận rộn, bạn bị chìm đắm quá mức vào công việc đến mức không thể thấy gì đang diễn ra trong tâm mình nữa. Bạn thất niệm, không còn ý thức được chính mình. Chính vì vậy tôi không muốn trở thành một vị thầy bận rộn.

Nếu bạn muốn đạt được nhiều lợi ích nhất từ thiền, hãy thực hành hết mình. Hãy thực hành như thể không có việc gì khác bạn muốn làm trên đời. Hãy để ý nhận biết những thứ khiến tâm mình bị phân tán!

Nếu cách thực hành nào đó có hiệu quả đối với bạn (như việc niệm thầm chẳng hạn), thì cứ thực hành theo. Thực hành lâu dài và thực hành thật tốt đến mức bạn hiểu hết mọi ưu điểm và khuyết điểm của phương pháp đó.
Để học bơi thì bạn phải xuống nước. Chứ không thể nào chỉ ngồi trên bờ và bảo người ta dạy bơi cho bạn được. Chỉ với những hướng dẫn tối thiểu là bạn có thể xuống nước và tự dạy mình bơi được rồi. Hãy chọn một (hay hai) đề mục thích hợp cho mình, và hãy chánh niệm liên tục về nó.

Sự liên tục là điều quan trọng nhất.

Suy nghĩ không làm cho bạn hạnh phúc. Hãy quan sát những suy nghĩ đó nhưng đừng mong muốn kiểm soát chúng. Khi bạn thấy chúng thật rõ ràng, chúng sẽ tự động dừng lại. Suy nghĩ là một gánh nặng rất lớn.
Thiền chánh niệm là ý thức về, là hay biết (một cách có ý thức) tất cả mọi thứ đang diễn ra qua 6 giác quan trong mọi lúc, từ thời điểm đầu tiên khi bạn thức dậy cho đến thời điểm cuối cùng khi bạn chìm vào giấc ngủ. Chứ không phải chỉ mỗi lúc bạn ngồi thiền thôi đâu.
Điều quan trọng hơn nữa là phải chánh niệm và hiểu rõ những định kiến, những ý tưởng, những mơ mộng mà mình đang dính mắc, đang chấp thủ, cũng như sự cô đơn, nỗi buồn bực, bất mãn và các trạng thái cảm xúc, tình cảm khác, dù yếu hay mạnh đang có trong tâm mình. Tôi cảm thấy hạnh phúc khi ở một mình. Phải chuyện trò thật là chán. Mọi thứ trên đời và cả con người nữa đang ngày càng mất dần ảnh hưởng đối với tôi. Thật là khó để diễn tả cảm giác này. Tôi cảm thấy nhẹ nhàng, thanh thản hơn rất nhiều ở trong tim mình.
Đừng coi tình cảm và cảm xúc quá quan trọng. Và cũng đừng biện hộ cho chúng nữa. Bạn đang sống cuộc sống của chính mình và bạn có quyền được làm những gì mà bạn cho là đúng đối với mình vào thời điểm đó. Nếu bạn phạm sai lầm, hãy học hỏi từ chính những sai lầm đó – thế thôi.
Nếu bạn phạm sai lầm và gặp rắc rối, hãy nhìn thẳng vào nó và đừng kêu ca

hay đổ lỗi cho người khác hay cho chính mình, đừng chạy trốn nó; cũng đừng tự biện hộ cho mình hay buồn bực về chuyện đã xảy ra. Nếu bạn có thể thấy ra được điều này mà không hề chống đối, kháng cự lại nó, bạn sẽ vượt qua và trưởng thành lên một cách dễ dàng và nhanh chóng. Giờ đây tôi đã làm được điều đó ngày càng tốt hơn.
Quan hệ giữa con người với con người thật là phức tạp. Tôi đã từng nói với bạn nhiều lần: tôi đang ngày càng trở nên cô độc hơn. Tôi rất hiểu bạn khi bạn nói rằng: "Tôi rút lui vào độc cư trong chính mình". Nếu bạn quan sát tâm mình thật kỹ mà không mong muốn nó phải khác đi, nó sẽ tháo gỡ cho bạn những nút rối trong tâm, nhưng đừng nhìn tâm mình chỉ với mục đích là để giải quyết những nút rối. Điều đó sẽ tạo nên xung đột. Hãy nhìn thấy rõ bản chất vô ngã trong tâm bạn (*anattā-vô ngã-thân, tâm này chỉ là tập hợp các hiện tượng tự nhiên đang diễn tiến, không có gì là tôi, của tôi, là tự ngã của tôi cả*).
Tôi đã mệt mỏi với những "trò diễn" của cuộc đời.
Tháng vừa rồi, tôi dành nhiều thời gian hơn để hành thiền. Sống một mình thật là thích! Tôi ngày càng ít muốn đọc hơn. Giờ đây tôi chỉ muốn đọc tâm mình nhiều hơn. Tôi chẳng học được điều gì thật sự sâu sắc từ sách vở cả.

Khi tôi nhìn vào cuộc đời mình, nhìn vào tâm mình thật rõ ràng, chỉ khi ấy tôi mới học được điều gì đó thật sự sâu sắc.

Sống trong kiếp con người, hiểu biết về bản chất con người nói chung và hiểu biết về tâm mình nói riêng, là điều lợi ích nhất trên đời mà con người ta có thể làm được.
Những gì tôi đang làm ở đây thật vô cùng quan trọng đối với tôi (tôi muốn nói đến việc tìm hiểu tâm mình), đến mức tôi không muốn ngắt quãng nó trừ phi có một lý do nào đó thật đích đáng. Thực lòng tôi muốn đi đến một nơi nào đó vắng vẻ hơn, sống một mình và dành hết thời gian để hành thiền, không bị ngắt quãng chút nào. Chẳng có gì trên đời đáng để mình phải phân tán cả.
Bạn đã từng đọc; đã từng chuyện trò; đã từng thảo luận; đã từng suy nghĩ rất nhiều; và tâm bạn vẫn rối như tơ vò.
Đủ rồi, tất cả những điều đó đã quá đủ rồi!
Sự sáng suốt, thanh tịnh làm cho tâm mình bớt dính mắc hơn rất nhiều. Tâm tôi giờ đây rất sáng suốt và ít dính mắc. Tôi không muốn bị phân tâm vào bất cứ việc gì.
Bạn không mơ hồ gì về việc mình đang bị mơ hồ chứ? Nhiều người còn chẳng biết mình đang mơ hồ nữa cơ. Họ quá điên rồ hoặc quá bận rộn đến nỗi chẳng có thời gian mà nghĩ đến điều đó. Tất cả những gì tôi có thể nói với bạn là đừng suy nghĩ quá nhiều và hãy chánh niệm. Bạn biết đấy, suy

nghĩ quá nhiều chỉ khiến mình càng thêm rối trí và mơ hồ hơn nữa mà thôi.
Nếu bạn có thể chánh niệm được trong lúc ốm đau, bệnh tật, bạn sẽ học hỏi được những điều vô cùng sâu sắc và ý nghĩa. Bạn sẽ thấy mình cô đơn đến như thế nào và mọi thứ trên đời này mới vô nghĩa làm sao. Khi việc tồi tệ nhất trong các việc tồi tệ xảy đến, chúng ta thật sự sẽ chỉ có một mình.
Tôi đang nhìn thấy sự cô đơn ngày một rõ hơn. Chỉ có một số rất ít người có thể chạm đến được với mình và hiểu được mình mà thôi. Giữa mỗi con người chúng ta luôn có một khoảng cách rất lớn của sự thiếu hiểu biết lẫn nhau.
Bạn có thể giải thích cho cô ấy làm thế nào để chánh niệm, quan sát được những suy nghĩ và cảm xúc của mình hay không? Đừng kiểm soát nó. Chỉ là sự chánh niệm đơn giản, thuần túy hay biết tâm mình. Nhưng mẩu đối thoại đơn phương, những câu đối đáp, những mẩu chuyện vô bổ đang diễn ra suốt ngày trong tâm mình. Những sự đánh giá và phán xét…
Chánh niệm là một cách sống. Bất cứ ở nơi đâu, bất cứ công việc gì đang làm, hãy làm một cách thật chánh niệm (*một cách thật ý thức, có sự quan sát khách quan chính bản thân mình*). Suy nghĩ là một trở ngại lớn đối với chánh niệm. Chúng ta cần phải lưu ý đến điều đó. Thực ra, chánh niệm về các suy nghĩ là một điều rất quan trọng. Hãy quan sát tâm mình mà không đổ lỗi hay đánh giá, phán xét nó. Hãy nhìn nó như chính nó đang là, không phải là mình, không phải là của mình.

Trong thiền, hãy quan sát bất cứ cái gì đến một cách dễ dàng và tự nhiên. Điều quan trọng nhất là phải hứng thú và đúng ra là phải có hứng thú và niềm vui khi làm điều đó.

Thực hành thiền đúng là phải cảm thấy một sự thỏa mãn trong khi thực hành. Mỗi khi bạn cảm thấy chán là tâm sẽ có thái độ tiêu cực với nó ngay. Khi có thái độ tiêu cực như vậy bạn sẽ thấy việc thực hành rất mệt mỏi. Bạn nói Tín tâm (*saddhā*) = Sức mạnh. Đúng vậy, khi có đức tin vào pháp hành, bạn sẽ có đủ sức mạnh để làm việc đó.
Nếu bạn thấy hứng thú quan sát tâm mình thay vì quan sát chuyển động phồng-xẹp của bụng, thì tại sao lại không làm việc đó? Tâm là cái thú vị nhất trên đời.
Hãy đi kinh hành nhiều hơn và hãy chánh niệm. Nếu bạn càng nghĩ nhiều đến cách làm thế nào để cải thiện tình trạng hiện tại, bạn sẽ lại càng bất an hơn. Lúc nào cũng dự tính cho tương lai – "Tôi sẽ hạnh phúc nếu tôi được ở một nơi tốt đẹp". Lúc nào cũng: "Tôi sẽ hạnh phúc nếu… ". Chứ chẳng bao giờ thấy: "bây giờ tôi đang hạnh phúc… ". Dự định, vạch kế hoạch, thay đổi cái này cái kia… quá đủ rồi!
Ước muốn "trở thành" cái này - cái kia, người này - người nọ, chi phối cuộc

sống của chúng ta quá nhiều. Chúng ta không thấy được rằng chẳng có "ai" ở đó cả để mà ước, mà muốn. Làm sao có thể "trở thành" được khi không có một "ai" đó để mà trở thành? Hãy chỉ đơn giản nhìn những gì đang diễn ra trong giây phút hiện tại này, mà không có bất cứ động cơ thay đổi nó chút nào.
Tôi hiểu được sự đấu tranh, vật lộn (với phiền não) và nỗi khổ của bạn. Tôi biết bạn đang cố gắng hết sức để trở thành một người đệ tử tốt của Đức Phật. Khó! Ngay cả giữ được 5 giới thôi cũng chẳng phải là điều dễ làm. Đúng thế, có người cho rằng đắc được đạo quả Tu-đà-hoàn (*sotāpatti maggaphala*) chưa là cái gì cả. Họ không thể hiểu được sự phi thường thế nào khi tâm không còn tà kiến (*micchā ditthi*), khi đã vượt qua được giới cấm thủ (*sīlabbataparāmāsa*). Để thấy được rõ ràng chỉ có thực hành Pháp mới là con đường duy nhất đưa đến giải thoát và hạnh phúc. Họ không hiểu được sự phi thường khi tâm đã sạch bóng không còn mảy may thói ghen tỵ (*issā*); hoan hỷ với sự thành đạt của người khác; rộng lòng hào hiệp chia sẻ bất cứ thứ gì mình có cho người; đã vượt qua được tất cả mọi hồ nghi về sự thực hành pháp của mình (hồ nghi không biết đây có phải là con đường đúng hay không).
Thật là nhẹ nhàng thanh thản biết bao khi không còn nghi ngờ gì nữa về con đường mình đang đi.
Tôi có thể hiểu được việc thực hành chánh niệm (*sati*) khó khăn như thế nào đối với những người sống một cuộc sống bận rộn như vậy. Bản thân tôi cũng chưa thể chánh niệm được đến 100%. Tốt nhất là bất cứ công việc gì không cần thiết, hãy cắt bớt đi. Trước nay chúng ta chỉ nhất nhất tuân theo những gì tâm mình sai khiến, nhưng nếu nhìn tâm mình sâu sát hơn, chúng ta sẽ thấy chúng ta không cần phải tin tất cả những gì tâm bắt mình phải tin, không phải chạy lăng xăng như một kẻ điên làm theo tất cả những gì tâm bảo chúng ta phải làm.

Người có khả năng làm được mọi thứ cần phải học cách tự hạn chế bản thân mình.
(Goethe)

Chúng ta phí phạm biết bao nhiêu thời gian để theo đuổi những công việc rất phù phiếm, vụn vặt. Đức Phật dạy chúng ta nên sống ít phận sự, ít công việc (*appakicco*).
Nếu bạn cẩn thận tự hạn chế mình, bạn sẽ phát triển được mức chánh niệm sâu sắc hơn. Nếu không thể giữ chánh niệm được trong cuộc sống hàng ngày, bạn sẽ không thể phát triển được những hiểu biết sâu sắc về cuộc đời.
Hiểu biết về cuộc đời và hiểu biết về Pháp đi cùng với nhau. Điều đầu tiên là hãy học cách sống cuộc đời mình một cách có ý nghĩa, một cách tỉnh táo.

Tôi ít khi gặp được những người có lòng say mê sâu sắc trong Pháp như bạn. Hầu hết mọi người thậm chí còn chẳng biết được trạng thái tâm của chính mình.

Tất cả chúng ta đều có những trạng thái tâm tốt (tâm thiện) và những trạng thái tâm xấu (tâm bất thiện).
Chánh niệm, nhận biết cả hai trạng thái tâm đó là điều đầu tiên và quan trọng nhất cần làm.

Chúng ta thực sự không kiểm soát được tâm mình chút nào hết, chính vì thế nó mới là vô ngã (*anattā*). Phải thấy ra rằng bạn không phải là người tạo ra những trạng thái tâm bất thiện ấy.
Hiểu biết về bản chất của tâm mình, tức là bản chất tham (*lobha*), sân (*dosa*), si (*moha*), ngã mạn (*māna*), ghen tỵ (*issā*), bỏn xẻn-keo kiệt (*macchariya*), hối (*kukkucca*) … ; cả chánh niệm (*sati*), định (*samādhi*), tuệ (*paññā*), tâm từ (*mettā*), tâm bi (*karunā*)… còn quan trọng hơn việc đắc được một tầng đạo quả nào đó hay đoạn trừ được một loại phiền não (*kilesa*) nào đó.

Sự hiểu biết đến trước tiên; sự vượt qua (phiền não) sẽ xảy đến một cách tự nhiên sau đó.
Vì vậy, hãy sẵn lòng quan sát bất cứ những gì đang diễn ra trong hiện tại.
Phải thấu hiểu bản chất của chúng trước đã.

Nếu bạn thất vọng bởi vì trong tâm bạn vẫn còn tham, sân… khi đó bạn sẽ không thể thấy được mọi thứ một cách rõ ràng bởi vì tâm bạn xáo động, tâm bạn có sân (khó chịu, bất mãn). Hãy nhìn ngay cả những cái đó nữa.

Chỉ khi bạn sẵn lòng nhìn tâm mình mà không có mặc cảm tội lỗi, không muốn làm bất cứ điều gì đối với nó, chỉ khi đó bạn mới có thể thấy nó một cách rõ ràng.
Khi đó nó sẽ mất đi quyền lực đối với bạn bởi vì nó đã bị lộ mặt – nó bị bạn thấy rõ.

Xin đừng lên án tham, sân, ngã mạn… Bạn có thể học hỏi được rất nhiều từ chúng. Bạn không thể trưởng thành được trừ phi bạn hiểu biết thật rõ về chúng. Chỉ khi nào thấy rõ chúng với một cái tâm sáng suốt thì bạn mới học hiểu được về bản chất thật sự của chúng, nhất là bản chất vô ngã (*ānatta*).
Bước đầu tiên và quan trọng nhất trong thiền là không đồng hóa với các hiện tượng của thân (sắc-*rūpa)* tâm (danh-*nāma*).
Thiền không phải là để vượt qua cái gì hết, mà là vượt qua sự tự đồng hóa chính mình với các tiến trình danh sắc (nāmarūpa).

Tại sao người ta buồn bực và thất vọng? Bởi vì họ tự đồng hóa mình với danh sắc. Vì vậy, mỗi khi tâm mình có tham, sân, dục vọng, ngã mạn hay dính mắc… điều quan trọng nhất là hãy nhìn chúng như là một hiện tượng tự nhiên, chứ không nhìn chúng như một cái gì đó thuộc về cá nhân mình. Đừng cố tìm cách vượt qua chúng.

Thất vọng là một cái bẫy của bản ngã.

Có người nào (*attā*) ở đó mà thất vọng? Thất vọng chỉ là một hiện tượng tự nhiên nữa mà thôi. Thất vọng là bản ngã phình đại. Nếu tâm không thất vọng, nếu không có sự đồng hóa trong tâm quan sát-nghĩa là quan sát một cách bình thản, với tâm xả, tâm sẽ quan sát được các trạng thái tham, sân… với sự hứng thú, định tĩnh và sáng suốt và thấy rõ như nó đang là – chỉ là một hiện tượng tự nhiên thoáng qua, không có thực và không thuộc về cá nhân ai cả. Không có sự đồng hóa, chúng sẽ không thể lớn mạnh như vậy được. Một vị thánh Tu-đà-hoàn (*sotāpanna*) vẫn còn tham, sân… nhưng không còn tự đồng hóa mình với danh sắc (thân-tâm) nữa. Chỉ những bậc thánh A-na-hàm (*anāgāmīs*) và A-la-hán (*arahats*) mới hoàn toàn đoạn trừ được tham và sân. Nhưng chỉ bậc thánh A-la-hán mới thoát khỏi ngã mạn (*māna*).

Nếu bạn thất vọng vì thấy mình vẫn còn thích nghe nhạc thì tức là bạn đang đòi hỏi ở mình quá nhiều, đang mong đợi quá nhiều. Song nếu bạn nhìn cái tâm thích đó và quan sát nó một cách bình thản, chỉ khi đó bạn mới thấy được nó như nó đang là. Thất vọng, buồn bực (mà thực ra đó chính là tâm sân) là người bạn đồng hành gần gũi của tâm tham và ngã mạn. Bởi vì bạn nghĩ: tôi là một thiền sinh, lẽ ra trong tâm tôi không nên có tham và ngã mạn khởi lên như vậy, và bạn thất vọng về điều đó. Mỗi khi có tâm tham hay sự ham thích khởi lên, hãy nói với nó: hãy ở lại để tao soi xét, nghiên cứu mày. Thực ra nghiên cứu nó rất là hay. Tâm tham là một nghệ sỹ ảo thuật vĩ đại nhất. Hãy học hiểu và thấy rõ cách chúng tạo nên những cảm giác ưa thích như thế nào.

Cái tâm mình bị tâm tham lừa đảo đến mức chúng ta không thể thấy được nó như một nhà ảo thuật, chúng ta chỉ thấy nó là "mình".

Cái tâm mình rất là lưu manh. Nó luôn luôn muốn thay đổi, muốn có cái gì đó khác biệt. Nó khao khát sự giải trí, khao khát sự kích thích. Buồn chán là một vấn đề rất lớn. Đó là điều hầu hết mọi người đang làm – chạy theo sự kích thích dưới hình thức này hay hình thức khác.

Nếu không cảnh giác quan sát tâm mình, chúng ta có thể sẽ tự mãn bởi vì mình là người hành thiền, là Phật tử, là người hiểu biết Phật Pháp; là người biết đúng-sai, phải-trái… đó cũng lại là ngã mạn nữa.

Mỗi khi khởi sanh tâm ngã mạn, hãy sẵn lòng quan sát nó, hãy nhìn nó thật

kỹ. Đừng cố xua đuổi nó đi. Quan sát thật rõ ràng là điều rất quan trọng. Mọi việc còn lại sẽ tự nó lo cho chính nó. Chỉ khi nào bạn đắc đạo quả A-la-hán thì mới hoàn toàn thoát khỏi ngã mạn cơ mà.
Đừng cố tập hạnh khiêm tốn; đó sẽ chỉ là sự khiêm tốn khiên cưỡng, ép buộc. Chỉ cần chánh niệm quan sát cái tâm ngã mạn đó. Nếu nhìn tâm mình thật rõ, bạn sẽ trở nên khiêm tốn một cách tự nhiên. Bạn sẽ không cảm thấy mình đang cố tập hạnh khiêm tốn nữa. Bạn trở nên ít kiêu mạn hơn mà không cần phải cố tình làm điều đó.
Không thấu hiểu về hệ quả trực tiếp của các trạng thái tâm thiện và bất thiện, bạn sẽ không thể biết trân trọng Pháp một cách thực sự.

Sự tuân phục bề ngoài đối với bất cứ một phương pháp thực hành tôn giáo nào cũng không bao giờ đem lại được kết quả sâu sắc và lâu dài.

Thấu hiểu những phản ứng của tâm đối với mọi sự tiếp xúc qua 6 giác quan là rất quan trọng, nhất là sự ảnh hưởng của các tư tưởng, quan điểm và ý kiến và sự dính mắc đối với chúng.
Bạn có hiểu về các trạng thái tâm thiện (*kusala*) và bất thiện (*akusala*) của mình không? Tôi nghĩ đây là điều căn bản nhất của pháp hành. Tôi không muốn dùng từ tốt và xấu để nói về *kusala* (thiện) và *akusala* (bất thiện). Tôi không nói hiểu chúng bằng cách đọc trong sách hay bằng suy nghĩ. Mà hiểu chúng bằng cách thấy chúng trực tiếp trong thực tế. Thấy rõ sự khác biệt của chất lượng tâm khi có tâm thiện và khi có tâm bất thiện.
Đôi khi tôi thấy những điều này thật rõ ràng và hiểu ra rằng không đáng phải có những trạng thái tâm bất thiện đó trong tâm mình dù bất kể ở hoàn cảnh như thế nào.

Nhất định phải có một cách thức thích hợp để đối diện với những hoàn cảnh khó khăn mà không nhất thiết phải khởi tâm bất thiện.
Đó là trí tuệ - có thể sống trong bất cứ hoàn cảnh nào mà không khởi tâm bất thiện.

Để có được trí tuệ đó, đầu tiên là chúng ta phải chánh niệm rõ ràng về những phản ứng của tâm mình trong tất cả mọi tình huống. Phản ứng của tâm mình với tất cả mọi thứ chúng ta nhìn, nghe…
Hãy nhìn bất cứ những gì đang diễn ra trong tâm mình mà không muốn nó phải khác đi, dù đó là bất thiện, không đáng ưa thích, không đẹp đẽ, không đáng mong cầu, hay cả tham, sân, dục vọng, hồ nghi, ngã mạn; và nhìn bất cứ những gì ưa thích đang diễn ra trong tâm mà không muốn bám víu, dính mắc vào chúng, không muốn kéo dài chúng thêm (dù đó là sự tĩnh lặng, bình an, hỷ lạc hay sự tỉnh giác, sáng suốt…). Điều này rất quan trọng.

Mỗi lúc tâm muốn kiểm soát tình huống (phản ứng, cản trở hay ngăn chặn những gì đang diễn ra, hay cố tạo ra, mang đến hay làm cho nó phải kéo dài), tâm sẽ bị mất quân bình.

Phản ứng là tâm sân. Níu giữ là dính mắc.
Nhưng không phản ứng không có nghĩa là khuyến khích, và không níu giữ cũng không có nghĩa là xua đuổi.
Chỉ đơn giản quan sát là chánh niệm.
Quan sát mà không tham dự vào những gì đang diễn ra.

Chúng ta đã quá quen lúc nào cũng phải làm một cái gì đó, phải tạo ra một cái gì đó đến nỗi không thể hiểu được chỉ đơn giản quan sát là như thế nào. Chúng ta cứ muốn phải kiểm soát mọi thứ. Chúng ta muốn tham gia vào mọi việc. Chính vì vậy chúng ta luôn gặp rắc rối. Tôi không có ý nói rằng: đừng tham gia, đừng kiểm soát bởi vì khi đó thì bạn lại cố để không tham gia, cố để không kiểm soát. Cái đó thực ra cũng lại là kiểm soát nữa. Vì vậy, nếu bạn thấy mình đang cố kiểm soát, chỉ cần đơn giản ý thức về điều đó.
Thực ra, tôi ngày càng nhận ra rằng khi không có chánh niệm, cuộc sống rất phù phiếm, rất hời hợt và nông cạn. Chánh niệm đem lại chiều sâu và ý nghĩa cho cuộc sống.
Thật là khó để hiểu được những điều này. Mọi người đều nói họ mong muốn hạnh phúc. Thế nhưng, tại sao họ lại không thể hứng thú khi có chánh niệm thực sự cơ chứ? Chắc chắn là vì họ cứ nghĩ hạnh phúc nằm ở nơi nào đó khác kia, chẳng hạn như ở những thú vui dục lạc, thành đạt được những gì mình mong muốn, trở thành một nhân vật nào đó, leo lên được một địa vị nào đó hay có những tình cảm, những cảm xúc vui thú nào đó.
Con người ta (cả bạn và tôi) đều tìm kiếm một sự say mê nào đó, một cái gì đó kích thích mình (đối với tôi, đó là tri thức). Đôi lúc chúng ta muốn nghỉ ngơi, những sự kích thích đó làm cho chúng ta cảm thấy mệt mỏi. Khi đó chúng ta muốn thực hành chánh niệm, muốn giữ cho tâm mình tĩnh lặng. Có lúc tôi cảm thấy thực sự mệt mỏi, cảm giác bị kiệt sức, vì đọc sách, vì nói chuyện, vì suy nghĩ, vì dự tính, kế hoạch… quá nhiều… Tâm tôi quay lưng lại tất cả những thứ đó. Tôi thấy chúng mới vô nghĩa làm sao, vô ích làm sao. Những lúc như thế, chỉ để tâm đơn giản chánh niệm lại rất dễ. Vì vậy, tôi mong mình cứ bị kiệt sức như thế hoài. Cảm giác bị kiệt sức như thế cũng OK. Thái tử Sĩ-đạt-đa đã từng cảm thấy kiệt sức, mệt mỏi với cuộc đời như vậy khi ngài rời bỏ gia đình đi xuất gia.
Điều rất quan trọng là điều chỉnh thân và tâm mình cho thật chuẩn, giống như khi bạn điều chỉnh chiếc xe của mình hay chỉnh sóng đài radio. Chỉ khi nào thân tâm mình ở điều kiện tốt, chúng mới trở nên nhạy cảm và có thể bắt được những bước sóng, những rung động và tín hiệu cần thu nhận.

Vì vậy, điều rất quan trọng là bạn phải tìm hiểu xem mọi thứ tác động đến thân tâm mình như thế nào. Thức ăn, thời tiết, tập luyện thể dục, nói chuyện, đọc sách, các thú vui; tất cả đều ảnh hưởng đến thân tâm mình. Và cả thiền nữa. Thiền làm cho tâm mình trở nên nhạy cảm hơn.
Đối với những người tâm dễ bị phân tán, tốt nhất là giữ cho tâm mình bận rộn ghi nhận hết đề mục này đến đề mục khác; đối với những người định tĩnh và chánh niệm, chỉ cần để tâm mình quan sát bất cứ đề mục nào đến một cách tự nhiên.
Con người ta thích mơ mộng; họ không muốn chánh niệm, chánh niệm về hiện tại, bởi vì trong hiện tại thì chẳng có cái gì cho họ mơ mộng cả.
Nhìn xuyên thấu tâm mình và không tự lừa dối bản thân mình, giờ đây đó là nhiệm vụ quan trọng nhất đối với tôi. Khi tôi không tin điều gì đó, điều quan trọng đối với tôi là phải thấy thật rõ: tôi đang không tin, chứ không cố bắt mình phải tin.
Tâm chúng ta luôn muốn đắm chìm trong quá khứ hoặc tương lai: nó chỉ chạm vào hiện tại một cách thật mơ hồ và mờ nhạt, nó không muốn ở trong hiện tại; lúc nào cũng tìm kiếm những cái làm mình phải phân tán tư tưởng – xem TV, nghe ca nhạc, đài đóm, ăn uống, nói chuyện, hút xách, đọc sách (ừ, đúng rồi, tôi quên mất… cả đọc sách nữa chứ) và vô số thứ khác nữa. Chúng ta có thực sự chánh niệm không? Có, nhưng mà… ha, ha, ha… Chả trách tại sao chúng ta lại sống nông cạn và phù phiếm đến thế.

Chúng ta thường sử dụng chánh niệm chỉ như một loại thuốc giảm đau.
Chỉ khi nào cuộc đời quá đau khổ chúng ta mới tìm đến một nơi yên tĩnh mà hành thiền.
Còn không chúng ta rất bằng lòng với những thứ làm mình sống phân tâm và quên mình như thế.

Chúng ta không thể hoàn toàn thoát khỏi sân giận. Nó sẽ đến khi đủ nhân duyên cho nó sanh khởi. Tất cả những gì chúng ta làm được chỉ là ghi nhận cơn sân đang có mặt. Nếu bạn thấy ra thực tế rằng tất mọi người đều đang đau khổ, điều đó sẽ giúp bạn được rất nhiều khi đối diện với sân hận.
Phản ứng tiêu tốn rất nhiều năng lượng của chúng ta. Khi cơ thể ốm yếu, chỉ cần một suy nghĩ tiêu cực thôi cũng đủ làm cho bạn kiệt sức rồi.
Hãy xem bạn tự làm hại mình như thế nào mỗi khi buồn bực và bất mãn. Không có gì đáng để cho mình phải buồn bực cả. Hãy chánh niệm. Hãy nhìn sân chỉ là sân, không phải "sân của tôi".
Đừng nói rằng bạn không nên giận. Điều rất quan trọng là bạn phải thực tế. Chúng ta ôm ấp những lý tưởng, nhưng có thể chẳng bao giờ đạt được lý tưởng đó. Nhưng như thế không có nghĩa rằng chúng ta không nên có lý tưởng. Mà nghĩa là chúng ta phải ý thức được về khả năng thực tế của mình.

Vì vậy, chớ nên nản lòng trước khó khăn, thăng trầm. Hãy cố gắng chánh niệm càng nhiều càng tốt. Hãy cố gắng hết mình.
Trước kia tôi thường cảm thấy khó chịu và xấu hổ về những lỗi lầm của mình, xấu hổ vì mình không hoàn hảo. Trong một số trường hợp là do sự mong đợi phi thực tế của mọi người đối với tôi; và không ý thức được điều đó tôi gánh lấy cái vai diễn mọi người muốn tôi phải đóng. Điều đó là không thể được-phi thực tế; thậm chí nó còn nguy hiểm; nó làm tôi cảm thấy mình yếu kém. Nhưng giờ đây tôi đã học được cách sống cho chính mình.
Hãy chánh niệm, dù rằng đôi khi điều đó thật là khó. Khi nào bạn nghĩ rằng không thể chánh niệm được trong lúc này, đó lại là lúc quan trọng nhất để chánh niệm.
Mỗi khi tâm bạn bất an, hành thiền là điều quan trọng hơn cả. Khi bạn cho rằng mình không thể thiền được bởi vì tâm mình đang rối tung, mờ mịt – đối với bạn đó là lúc quan trọng nhất để hành thiền. Trong kinh Đại Niệm Xứ (*Mahāsatipatthāna Sutta*), Đức Phật nói:
"*Vikkhittam vā cittam vikkhittam cittam pajānāti"* (khi tâm bất an, vị ấy hay biết rằng tâm đang bất an). Không yêu cầu bạn phải làm nhiều hơn thế.
Đức Phật không nói rằng bạn phải cảm thấy tội lỗi vì mình đã tham hay sân. Bạn chỉ cần hay biết những gì đang diễn ra. Đừng tự lừa dối chính mình. Đó là tất cả những gì bạn cần làm. Hãy chánh niệm, nhưng đừng tự dằn vặt mình. Chấp nhận thực tế và sống thật với chính mình là điều quan trọng nhất.
Chỉ cần hay biết được trạng thái tâm của mình trong hiện tại như thế nào là đủ. Nếu bạn cố làm điều gì hơn thế, cuối cùng sẽ chỉ càng bất mãn và thất vọng thêm nữa mà thôi. Không thể kiểm soát được gì cả, và điều đó chính là vô ngã (*anattā*). *Sadosam vā cittam sadosam cittam pajānāti.* (Khi tâm có sân, vị ấy hay biết rằng tâm đang có sân). *Pajānāti* là hay biết một cách rõ ràng; chỉ thế thôi, không làm gì hơn thế. Để có một cái tâm tĩnh lặng và bình an trong mọi lúc là điều không thể có được đối với những người hàng ngày phải tiếp xúc với quá nhiều người.
Tôi hiểu, đọc một số sách vở Phật pháp hay nghe một số băng đĩa thuyết pháp có thể làm cho người ta có cảm giác tội lỗi. Lý tưởng quá cao.
Chúng ta không thể với tới được. Chúng ta không cần phải cảm thấy tội lỗi khi hưởng thụ các thú vui của đời miễn là điều đó không làm hại đến người khác. Hãy nhìn xem bản chất của những thú vui ấy là gì.
Sukham vā vedanam vedayamāno sukham vedanam vedayāmi pajānāti. (Khi có một cảm thọ lạc, vị ấy hay biết rằng mình đang có một cảm thọ lạc). Cảm giác tội lỗi ở đâu mà đến? Ai dạy chúng ta phải cảm thấy tội lỗi mỗi khi hưởng thụ cuộc sống như thế? Đủ rồi!
Ngay cả khi biết rằng chánh niệm là điều tốt đẹp nhất chúng ta có thể làm được cho chính mình, nhưng chúng ta vẫn thường xuyên bị lạc hướng, phân

tán tư tưởng vào việc này việc kia. Chúng ta muốn có cái gì đó kích thích mình.
Hãy quan sát tâm mình và xem nó đang làm gì. Nếu bạn thấu hiểu tâm mình, hầu hết mọi vấn đề của bạn sẽ biến mất, bởi vì hầu hết tất cả mọi vấn đề của con người đều do tâm tạo – không có cái gì có thực bên ngoài tâm mình cả. Điều tốt đẹp nhất bạn có thể làm được là hãy chánh niệm, ghi nhận, hay biết trạng thái tâm của mình mà không đổ lỗi hay biện hộ cho bản thân; không muốn nó phải khác đi hay chạy trốn nó; không cảm thấy tội lỗi hay hổ thẹn vì nó.
Hãy nhìn tâm chỉ là tâm, không phải là "tâm của tôi". Dù nó là "tốt" hay "xấu", hãy nhìn nó chỉ là vô ngã (*anattā*); thấy rằng nó sanh khởi bởi vì có đủ điều kiện, nhân duyên cho nó sanh khởi, chứ không phải là tự thân nó sanh khởi. Không có gì là một người nào, là tôi, là của tôi ở đó cả. Tìm hiểu phiền não (*kilesa*) rất thú vị.
Mong cầu là nguồn gốc của thất vọng. Ngay tự thân mong cầu thôi cũng đủ làm cho tâm bất an rồi.
Có đôi khi tôi nghĩ, mong ước một cuộc sống lý tưởng: tĩnh lặng, bình an và hạnh phúc cũng khiến cho con người ta thậm chí còn thất vọng, bất mãn (về hiện tại) hơn nữa.
Những người sống một cuộc sống độc cư, lánh xa thế gian có thể có được một cái tâm quân bình, buông xả (nhưng tôi thì không như thế). Nhưng khi bạn tiếp xúc với người đời (với những con người ích kỷ, không biết điều, những người chỉ quen lợi dụng bạn), bạn sẽ thấy rất khó để giữ được cái tâm xả ấy.
Sự tĩnh lặng của nội tâm là một điều kiện cần thiết để phát triển tuệ giác thâm sâu; nó trái ngược với sự xáo động, bất an. Không có gì sai khi có được sự tĩnh lặng cả, nhưng hãy cảnh giác với sự dính mắc vào tĩnh lặng – sự dính mắc ấy rất nguy hiểm. Tĩnh lặng làm cho tâm sáng suốt. Nó làm tươi mới tâm mình và giúp tăng cường chánh niệm.
Yoniso manasikāra (như lý tác ý, định hướng tâm một cách đúng đắn) là cận duyên (nguyên nhân gần, nguyên nhân trực tiếp) của các trạng thái tâm thiện (*kusala*). Không có như lý tác ý sẽ không thể có tâm thiện. Phi như lý tác ý (*ayoniso manasikāra*) hay định hướng tâm sai lầm là nguyên nhân của các trạng thái tâm bất thiện (*akusala*).
Tất cả chúng ta đều làm một công việc là tự ám thị mình mỗi ngày, nhưng hầu hết chúng ta không ý thức được điều đó. Một số sự ám thị đó là tích cực và tất nhiên một số là tiêu cực. Tự ám thị rất gần với thái độ.
Chẳng có gì thay thế cho chánh niệm được. Bạn nói: "Tôi biết những vấn đề khó khăn của mình sẽ biến mất nếu tôi tiếp tục thực hành chánh niệm". Chúng ta thường nói "nếu, nếu, nếu… ". Cái gì khiến chúng ta cứ phải nói như thế? Tại sao lại "nếu"? Dường như chúng ta không muốn khó khăn của

mình đi mất. Hoặc giả, chúng ta không thực sự tin tưởng là mình làm được điều đó, vì vậy tốt nhất là nói "nếu". Điều đó giữ niềm hy vọng cho chúng ta. Nếu chúng ta thực sự làm điều nó mà không thành công, khi đó chúng ta không còn chút hy vọng nào nữa. Vì vậy, tốt hơn cả là chẳng dấn thân vào đó làm gì. Chỉ hy vọng thôi. Nếu bạn không thực sự làm, thì lúc nào bạn cũng có thể nói "tôi có thể làm được". Đó là cách cái tâm đang lừa đảo mình. Để tự bảo vệ mình khỏi nỗi thất vọng, nó không bao giờ dám làm bất cứ việc gì hết mình cả.
Tại sao chúng ta phải cố để thuyết phục người khác tin mình? Khi tôi trở về từ Mỹ, nhiều người hỏi tôi ở Mỹ có nhiều người theo đạo Phật không. Và họ rất mừng khi thấy người phương Tây cũng thực hành theo lời dạy của Đức Phật. Nhưng chính họ thì lại chẳng thực hành. Tại sao họ lại vui mừng khi thấy người phương Tây theo đạo Phật?
Tại sao chúng ta vui mừng khi thấy người khác cũng tin vào điều mình đang tin?

Những quan điểm được nhiều người tin theo đem lại cho người ta cảm giác an toàn.
Con người thật tức cười.
Chúng ta không biết chắc chắn về cái gì cả.
Nhưng chúng ta biết rằng mình đau khổ.
Nếu tâm không rối mờ, chúng ta sẽ tìm được câu trả lời.
Niềm hãnh diện tìm ra câu trả lời lại khiến mình mù quáng.

Hãy làm bất cứ việc gì bạn muốn làm. Hành thiền, xuất gia, sám hối. Bạn biết việc gì là tốt nhất đối với mình. Nếu tôi có thể cho bạn một lời khuyên, tôi sẽ khuyên: hãy chánh niệm.
Hãy thực hành thiền thư giãn. Rất đơn giản. Ngồi thật thoải mái, hoặc nếu có thể thì nên nằm xuống. Thư giãn toàn thân bắt đầu từ đỉnh đầu trở xuống, rà soát, phát hiện và thư giãn tất cả những phần căng cứng, nhức mỏi trên cơ thể. Khi bạn ý thức nhiều hơn về các cảm giác khó chịu, bạn sẽ học được cách thư giãn các cơ, và sự căng thẳng, đau nhức sẽ dần dần tan biến. Thư giãn tất cả các bộ phận trên cơ thể, không để sót một chỗ nào. Thậm chí cả bên trong nữa (các cơ quan nội tạng). Thư giãn một cách thật kiên nhẫn và chậm rãi, thư giãn đến tận các ngón chân và ngón tay, phía trước và phía sau cơ thể. Thư giãn một lần toàn bộ cơ thể và làm lại một lần nữa.
Trước khi xuất gia trở thành một nhà sư, tôi đã đọc rất nhiều sách thiền. Tôi nghĩ thế là mình đã hiểu hết về thiền. Sau khi xuất gia được một năm, tôi nghĩ: chỉ đến bây giờ mình mới hiểu thiền là gì, và sau khi xuất gia được ba năm tôi nghĩ: chỉ đến bây giờ tôi mới *thực sự* hiểu được thiền là gì. Mọi việc diễn ra như vậy đấy.

Khi còn trẻ tôi đọc rất nhiều sách viết về thám hiểm, và tôi rất thất vọng khi nghĩ rằng chẳng còn chỗ nào chưa được con người khám phá nữa cả. Kể từ khi tôi phát hiện ra thế giới nội tâm, tôi biết đây là một thế giới hoang sơ và đã từng có nhiều người khám phá. Rất nhiều người đến với thế giới này mà không có được phương tiện thích hợp và rồi bị lạc lối. Tôi có được một phương tiện tốt nhất – chánh niệm.

Nhiều lúc tôi cảm thấy rất ngạc nhiên khi thấy có nhiều người có tín tâm mà chẳng hề biết ngay cả những điều đơn giản nhất về chánh niệm. Một số người nói rằng đây là lần đầu tiên họ nghe nói rằng người ta có thể thực hành chánh niệm ở bất cứ nơi đâu, bất cứ lúc nào, dù đang làm bất cứ việc gì. Nhiều người nghĩ rằng chỉ nên thực hành chánh niệm khi ngồi thiền mà thôi, và không nên làm bất cứ việc gì khác khi đang hành thiền. Họ chỉ dành thời gian riêng biệt đó để hành thiền, họ không sẵn lòng quan sát tâm mình trong khi giao tiếp với mọi người.

Trong cuộc sống hàng ngày, nhiều người dành rất nhiều thời gian để ngồi thiền nhưng lại chẳng nhìn ra tham, sân, lòng tham muốn, sự tức giận, thói ngã mạn, ghen tỵ… trong tâm mình. Nhiều thiền sinh không hề nhận thức được tầm quan trọng của việc quan sát một cách trung thực những phiền não khởi sanh trong cuộc sống hàng ngày, trong quan hệ giao tiếp, trong khi chuyện trò với người khác. Tôi nhấn mạnh rất nhiều đến việc thực hành chánh niệm trong lúc nói chuyện – bởi vì đó là lúc mọi người ít chánh niệm nhất.

Hầu hết các thiền sinh đều có thời gian biểu ngồi thiền mỗi ngày. Họ ngồi thiền nghiêm chỉnh lắm, họ chọn một vài đề mục để quan sát như hơi thở hay sự phồng xẹp của thành bụng, hay sự xúc chạm hoặc cảm giác. Họ lựa chọn đề mục để quan sát (điều đó tốt trong giai đoạn đầu tu tập). Lựa chọn nghĩa là loại trừ (họ loại trừ một số đề mục ra, không quan sát chúng), chánh niệm nên phải bao hàm (toàn bộ các kinh nghiệm) chứ không loại trừ. Theo cách hiểu của tôi, trước tiên mọi người cần phải chánh niệm về các phiền não trong mình đã.

Bhāsite sampajānakārī hoti. (Người thực hành chánh niệm nói năng trong chánh niệm). Nói chuyện là một phần tương đối lớn trong cuộc sống của chúng ta. Tập chánh niệm trong khi nói chuyện vô cùng lợi ích. Nó không dễ nhưng không phải là không làm được. Hãy chánh niệm về những chuyện bạn muốn nói, và trong khi nói chuyện hãy chánh niệm biết môi mình đang mấp máy ra sao, âm điệu và âm lượng to nhỏ của giọng nói như thế nào, hay bất cứ những gì có liên quan.

Những đau khổ lớn nhất của con người là xuất phát từ những mối quan hệ. Vì vậy, điều rất quan trọng là phải chánh niệm trong khi giao tiếp với mọi người. Chúng ta phải ý thức được thái độ của mình đối với những người mình đang quan hệ.

Quan sát thái độ của mình đối với tất cả mọi thứ là điều vô cùng quan trọng.

Nếu không có thái độ đúng đắn, chúng ta sẽ tạo ra vô số rắc rối. Những thiền sinh không nhìn thấy rõ thái độ của mình thường tự gây ra rất nhiều khó khăn.

Thực hành chánh niệm là điều tốt đẹp nhất tôi làm được cho chính mình. Nếu bạn thực hành chánh niệm vì lợi ích của chánh niệm bạn sẽ hiểu rõ hơn về chánh niệm.

Con người luôn ôm ấp những ước muốn và khao khát đầy mâu thuẫn. Hầu hết tất cả mọi người không hề biết họ thực sự muốn gì. Tâm họ thay đổi liên tục. Không nhất quán là quy luật. Tâm họ đầy những cảm xúc trái ngược.
Bóng cây đổ dài. Mặt trời đang xuống dần. Làn gió nhẹ buổi chiều thật mát mẻ. Ở đây tĩnh lặng và bình yên quá. Cứ như ở thế giới Phạm thiên. Đơn giản, biết đủ, thu thúc (*samvara*), chánh niệm, chu đáo, nhẫn nại, từ ái, bi mẫn, hiểu biết thân tâm mình, những điều đó làm cho cuộc sống ở đây thật vô cùng bình yên!
Tôi chưa bao giờ cảm thấy buồn chán cả. Tôi sống bình yên và hy vọng được chết bình yên ở trong rừng. Tôi quan sát tâm mình. Mọi thứ đến và đi. Chẳng có gì là tồn tại mãi cả. Ngay cả những điều tồi tệ nhất cũng chẳng ở lại lâu với mình. Vì vậy, khi nó đến, tôi biết rằng khoảnh khắc sau nó sẽ đi mất. Tôi không phải làm điều gì để nó phải biến mất cả. Tôi muốn nhìn nó như nhìn một cái gì đó rất thú vị qua kính hiển vi. Nhưng mỗi khi tôi tập trung tâm vào bất cứ cái gì đang sanh khởi, tôi chỉ thấy được một thoáng qua của nó. Rồi nó đi mất. Tôi muốn nói: hãy ở lại, để tao nhìn mi kỹ hơn. Thực ra, chúng ta đều là người quen cũ cả mà. Nhưng chúng nó rất sợ bị người khác xăm soi. Vì vậy chánh niệm trở thành người bạn thường xuyên của tôi. Tôi nhìn cả tâm chánh niệm ấy nữa. Tôi chánh niệm biết rằng tôi đang có chánh niệm. Chánh niệm về tâm chánh niệm.
Điều quan trọng nhất là chánh niệm. Chánh niệm đến mức suy nghĩ dừng lại và bạn thấy rõ được bản chất thực sự của cuộc sống là gì, những vấn đề khó khăn từ đâu mà đến.

Tất cả mọi khó khăn đến từ chính trong tâm bạn.

Bạn sẽ không thể hiểu được khi tôi nói "Tất cả mọi khó khăn đến từ chính trong tâm bạn" đâu. Chỉ khi đạt đến một trình độ nhất định, hiểu tâm mình một cách thực sự sâu sắc, khi đó bạn mới hiểu được điều đó.
Tôi sống một cách bình an bởi vì tôi hiểu tâm mình thật sâu sắc. Trí tuệ có

thể vượt qua được nghiệp (*kamma*).
Một điểm nữa về chánh niệm mà tôi đã nhận ra từ lâu trước kia, đó là bạn phải làm điều đó một cách liên tục. Giữ giới cũng phải như vậy, dù là đối với một vị tỳ kheo hay đối với một người cư sỹ. Nếu bạn nói rằng tôi sẽ giữ giới và chánh niệm rất cẩn thận trong thời gian dự khóa thiền tích cực, nhưng khi ra khỏi thiền viện thì thôi, tức là bạn đã không sống thật lòng với Pháp.
(Điều đó giống như đã có vợ những vẫn đi ngoại tình- một ví dụ thật tức cười đúng không?) Khi đó mối quan hệ ấy thật là giả dối. Bạn sẽ không thể có được niềm vui đích thực. Thậm chí bạn cũng chẳng thể nghiêm túc được. Vâng, đó là cách tôi nhìn sự việc như thế đấy. Chúng ta phải luôn luôn sống thực (chung thủy) với những gì mình đang làm (giữ giới, chánh niệm). Nếu không bạn sẽ không thể trân trọng những việc bạn đang làm, và cũng không tôn trọng chính bản thân mình. Và không có sự trân trọng đó, những gì bạn làm không thể hoàn mãn, không có kết quả và không thể có niềm vui.
Bản thân chánh niệm không có động cơ hay thái độ nào cả. Nó chỉ đơn thuần nhìn mọi việc một cách rõ ràng, không đánh giá phán xét, không mong muốn mọi việc phải khác đi. Thực hành chánh niệm để nhìn thấy cái hiện tại đang là. Chỉ thế thôi.
Chúng ta không ý thức được một phần lớn cái tiến trình mà chúng ta gọi là tâm của mình, và chúng ta đã quên một phần lớn những kinh nghiệm, cảm xúc và những quyết định của mình trong quá khứ (cả trong những kiếp trước nữa). Tuy nhiên, tất cả những điều đó vẫn có ảnh hưởng rất lớn đến cách chúng ta cảm nhận và suy nghĩ hiện tại, và cái phần chúng ta không ý thức rõ hay đã quên đi đó vẫn là một phần của tâm chúng ta, mà tôi gọi đó là vô thức – một từ tạm dùng cho dễ hiểu.
Tôi ngày càng ý thức rõ hơn về những phần tối trong tâm mình, khi tôi càng chấp nhận nó thì nó càng lộ diện ra và tôi ngày càng cảm thấy nhẹ nhàng, thoải mái hơn.
Chúng ta dùng ngôn từ để giao tiếp và diễn đạt ý tưởng, nhưng ngay cả ý nghĩa ngôn từ thể hiện cũng rất mơ hồ.
Rất nhiều thứ đã mất đi tầm quan trọng đối với tôi. Tôi không còn quan tâm đến rất nhiều thứ trên đời nữa. Điều đó đem đến cho tôi nhiều tự do hơn để nhìn rõ những gì đang diễn ra trong tâm mình, trong cuộc đời mình và thấy rõ tâm mình thực sự đang làm gì. Thiền tập khiến tôi vô cùng say mê và hứng thú sâu sắc.
Rất nhiều đau khổ của chúng ta là do chính chúng ta tự tạo nên. Tâm là một nhà ảo thuật vĩ đại: nó tạo nên đau khổ và nó đau khổ; nó tạo ra thú vui và nó đam mê hưởng thụ; nó bị cắn bởi con rắn do chính nó tạo ra và vật vã đau đớn bởi nọc độc của con rắn ấy. Giá như nó biết điều đó và không tạo ra nhiều đau khổ đến như vậy, thì có đến 90% nỗi khổ tâm của con người không còn nữa. Tôi đến ở nơi đây để dành thêm thời gian đi sâu tìm hiểu tâm

mình. Tôi muốn thân quen hơn nữa với chính tâm mình – để thấy tất cả những động cơ trái ngược nhau, những ham muốn, khao khát, những lý tưởng trong tâm mình và trong trái tim mình. Tôi muốn biết rõ mọi ngóc ngách trong tâm mình, tất cả từ đám nhện độc, bọ cạp và rắn độc nhung nhúc trong đó, đến những loài sư tử và đại bàng… Không phải là tôi muốn đuổi chúng đi. Tôi chỉ muốn trở thành một người bạn tốt của tâm mình, một người bạn tử tế và hiểu biết nó. Trừ phi tôi biết chúng thật rõ, nếu không chúng sẽ không để cho tôi ngủ yên. Tôi muốn xác định thật rõ ràng cách quan hệ với mọi người như thế nào cho đúng.
Tôi không thích mọi người xếp tôi vào một mẫu người nhất định nào đó mà thực sự tôi không phải là như thế. Nhưng đó là điều không thể tránh khỏi. Tất cả mọi người trên thế gian này luôn luôn hiểu sai về người khác. Và tôi sẽ vẫn thất vọng nếu họ hiểu đúng về tôi.
Nơi bạn sống và người bạn thường quan hệ là rất quan trọng. Một số nơi bạn ở hay làm việc, một số người bạn gặp thường làm cho tâm bạn phiền não, và cứ phải ở trong tình trạng phiền não suốt ngày như thế sẽ làm hỏng cả tâm bạn. Chúng ta bị ảnh hưởng một cách rất vi tế bởi những người xung quanh mình.
Tôi ngày càng trở nên xa lánh và tách biệt khỏi con người và mọi hình thức tổ chức. Con người ta thường sử dụng người khác để tự đề cao chính mình dưới cái vỏ bọc mỹ miều là giúp đỡ người khác.

Bất cứ ai chiến đấu chống lại quỷ dữ cần ghi nhớ: chớ để chính mình cũng bị biến thành quỷ dữ trong cuộc chiến ấy.
(Nietzsche)

Tôi đã quan sát tâm mình trong rất nhiều năm nay. Vì vậy tôi hiểu rất rõ tâm mình. Tôi biết nó ngu ngốc, si mê và lưu manh, xảo trá đến mức nào, nhưng bởi vì tôi có chánh niệm luôn biết nó, nên nó không thể nào lôi tôi đi được.
Tôi đã quên hầu hết những điều học được trong sách vở. Tôi không muốn nhớ quá nhiều thứ trong đầu. Nhưng tôi biết rất nhiều về bản thân mình, về tâm của mình, về các trạng thái tâm, về tất cả mọi điều xấu xa, ngu ngốc của bản thân tôi. Tôi được người ta dạy dỗ rằng những điều ấy là xấu xa, đáng hổ thẹn, rằng tôi phải cảm thấy tội lỗi vì có những suy nghĩ như thế. Tôi không thèm tin họ. Tôi biết rằng tất cả chúng ta đều có những suy nghĩ như thế cả, nhưng hầu hết chúng ta đều phủ nhận điều đó. Tôi không đi kể cho mọi người nghe hết mọi thứ về bản thân tôi. Tôi chấp nhận (không phản kháng lại) tất cả mọi thứ trong bản thân mình, cả tốt lẫn xấu.

Chúng ta sẽ không thay đổi được bất cứ điều gì nếu chúng ta không chấp nhận nó.

Lên án không giúp cho con người giải thoát, nó chỉ đè nén.
Một bác sỹ muốn chữa bệnh cứu người, anh ta phải chấp nhận tình trạng thực tế của bệnh nhân.
Và anh ta chỉ có thể làm được điều đó khi chính anh ta đã thấy và chấp nhận được bản thân mình như mình đang là.
Có lẽ điều này nghe quá đơn giản, nhưng những điều đơn giản lại luôn luôn là những điều khó làm nhất.
Trong cuộc đời thực, để trở thành đơn giản lại là cả một một nghệ thuật vĩ đại, và sự chấp nhận chính bản thân mình là nền tảng căn bản của đạo đức và là phép thử đối với toàn bộ quan điểm sống của con người.
(Carl Jung)
Vấn đề tâm lý = Vấn đề đạo đức.

Hiểu biết về bản thân mình và chấp nhận chính mình đem lại cho tôi sự bình an và thanh thản trong tâm. Tôi biết bằng lòng với chính mình. Tôi sẽ tiếp tục nhìn tâm mình mà không đánh giá phán xét nó, không chối bỏ, không chống đối hay phủ nhận nó. Có một người tôi muốn thấu hiểu thật tường tận, đó là chính bản thân tôi.
Tôi thích để tâm mình trống rỗng, trong sáng và nhẹ nhàng, không nặng nề bởi việc học hành, nhồi nhét kiến thức. Tôi chẳng có gì để chứng tỏ, chẳng có gì để bảo vệ và cũng chẳng có gì để truyền bá cả.
Khi còn trẻ tôi đã từng làm nhiều việc ngu ngốc (đến bây giờ, đôi khi tôi vẫn còn làm những việc ngu ngốc). Có nhiều chuyện không thể nói ra được, nhưng tôi cũng không cố tình quên nó đi. Ký ức về những việc đã làm vẫn còn khởi lên trong tâm, nhưng tôi không chống cự lại nó. Thậm chí tôi cũng không cảm thấy thất vọng và buồn bực về điều đó, dù rằng tôi vẫn cảm nhận được nỗi đau của nó.
Tất cả mọi người đều phạm sai lầm. Tôi đã học hiểu được rất nhiều về những gì diễn ra trong tâm khi một người làm một việc sai lầm – tâm trạng giày vò vì cảm giác tội lỗi như thế nào; muốn quên đi quá khứ ra sao (thật là sai lầm khi làm điều đó); và nhất là tâm tạo nên mặc cảm (sai lầm nữa) mình không xứng đáng được hưởng những điều tốt đẹp trên đời (không xứng đáng được nhận tình thương, sự kính trọng, đức tin, danh dự hay tuệ giác…). Tôi tự tha thứ cho chính mình. Trong hoàn cảnh như vậy, làm sao tôi tránh không làm những việc ấy được cơ chứ? Nhưng có cần phải mang theo cảm giác tội lỗi như thế suốt cả cuộc đời không? Không! Tôi đã học được một bài học từ những sai lầm của mình và sẽ cố gắng để không lặp lại những sai lầm ấy nữa. Tôi có thể làm được gì hơn thế nữa? Chẳng làm được gì hơn cả.

Chấp nhận sự thật sẽ giải thoát tâm mình.

Tôi không phải là người hoàn toàn trí tuệ trong mọi lúc; đôi lúc tôi cũng rất ngu ngốc. Chánh niệm về tâm mình là chiếc la bàn định hướng cho tôi. Mỗi khi phạm sai lầm, chánh niệm về tâm luôn luôn nói với tôi rằng tôi đang gặp rắc rối.

Không thể có sự phát triển thật sự về mặt tâm linh nếu không hiểu biết một cách sâu sắc về chính bản thân mình như chính mình đang là.

Sự an lạc và tĩnh lặng tạm thời mặc dù có tác dụng khích lệ tâm mình rất nhiều, nhưng chỉ mỗi thế thôi thì không thể mang lại sự chuyển hoá cho tâm mình.
Đúng là tôi có thể cứ tiếp tục thất vọng và buồn bực, trách cứ người ta chấp thủ, không có cái nhìn thoáng hơn, nhưng tôi không muốn làm điều đó nữa. Tôi không thể thay đổi họ; tôi không chịu trách nhiệm về họ; tôi sẽ giúp họ nếu có thể. Hầu hết mọi người không hay biết những gì đang diễn ra trong tâm mình và trong cuộc đời mình. Họ cứ nghĩ rằng họ biết, nhưng thực ra họ chẳng biết cái gì hết. Hầu hết mọi người đều bị điều kiện hóa (bị định khuôn) rất nặng nề. Bạn cần phải có chánh niệm thật mạnh mẽ và sự trung thực để vượt qua được tình trạng định khuôn ấy. Bạn bị định khuôn và tôi cũng bị định khuôn. Chúng ta có biết mình đang bị định khuôn không? Hầu hết mọi suy nghĩ và phản ứng của chúng ta là những phản ứng máy móc từ sự khuôn định ấy. Vì vậy, trước hết chúng ta phải tự làm việc với chính mình. Khi đã thoát khỏi tình trạng bị định khuôn đó, lúc đó tôi nghĩ chúng ta mới có thể làm được điều gì đó để giúp người khác thoát ra.
"… trở thành một con người không còn ích kỷ, không còn ham muốn, sống vị tha, trải rộng tình thương vô điều kiện tới tất cả mọi người. Biết đồng cảm, yêu thương, quan tâm tới người khác, có trái tim từ bi nồng ấm và chia sẻ. Một con người hào hiệp, rộng rãi, can đảm và giúp ích cho người."
Khi tâm chúng ta còn thất vọng và buồn bực, chúng ta sẽ làm người khác tổn thương dưới cái mác giúp đỡ người.
Tự lừa dối chính mình. Đôi khi nó quá hoàn hảo đến nỗi chính mình cũng không ý thức được điều đó. Bản năng tự vệ khiến cho chúng ta mù quáng trước khuyết điểm của chính mình (tự lừa dối). Chúng ta tự lừa dối rằng mình đang hạnh phúc. Đôi khi thật là đau đớn khi nhìn ra những khuyết điểm của chính mình.
Trung thực là điều khó hơn tôi tưởng rất nhiều. Chúng ta bị mắc kẹt bởi những lời nói dối của chính mình. Nói về sự trung thực thì rất dễ nhưng để thực hành nó thì khó biết bao. Nếu tôi thực sự trung thực, chắc hẳn là tôi sẽ vô vùng mãn nguyện.

Đừng chất nặng những chuyện cũ trong quá khứ và những lo lắng cho tương

lai ở trong tâm mình. Hãy sống mỗi và mọi phút giây một cách chánh niệm. Tương lai sẽ tự nó lo cho chính nó.

Nhờ quá trình học hỏi (từ sự quan sát thận tâm mình với chánh niệm), chúng ta sẽ trưởng thành lên từ những dính mắc, khát vọng, những ước mơ và hy vọng của mình.

Sự vỡ mộng ban đầu bao giờ cũng đau đớn bởi vì nó đi cùng với sự thất vọng, nhưng sau đó sẽ giải phóng tâm mình. Nó làm cho con người ta trở nên thực tế hơn.

Cuộc đời không phải là câu chuyện cổ tích. Trong cuộc đời thực chẳng bao giờ có chuyện "thế rồi họ mãi mãi sống bên nhau hạnh phúc" cả đâu.
Để sống thực, chúng ta phải thay đổi. Giống như con rắn phải lột lớp da cũ đã quá chật, chúng ta phải rũ bỏ những giấc mơ mình ấp ủ. Thay vì cứ kêu ca nó quá chật không thở được, chúng ta phải lột bỏ lớp da cũ để lớp da mới mọc lên, cho mình dễ thở. Nhưng phải nhớ rằng, khi đến lúc cần phải lột bỏ lớp da ấy nữa, chúng ta đừng miễn cưỡng. Lột lớp da cũ bao giờ cũng đau đớn. Bạn trở nên rất dễ bị tổn thương và quá nhạy cảm bởi vì lớp da mới chưa đủ dày để chịu đựng sự tiếp xúc với môi trường.
Tôi ngày càng trở nên độc lập hơn về mặt tâm lý. Tôi không hề cảm thấy cô đơn.
"Làm thế nào để chánh niệm, quan sát được những trạng thái tâm nằm sâu bên dưới?" Bạn có thể cảm nhận được cảm giác về nó. Hãy chánh niệm về các cảm giác và kiên nhẫn đợi cho những thứ nằm bên dưới nổi lên trên bề mặt. Đừng sử dụng sức mạnh. Hãy để tâm mềm mại, nhẹ nhàng.
Hạnh phúc, an lạc là có một nội tâm tĩnh lặng, và hoàn toàn chánh niệm, chánh niệm đến mức không có một suy nghĩ nào, không có cảm giác về một cái tôi nào cả. Sự an lạc này đến khi tất cả mọi suy nghĩ về quá khứ hay tương lai không tồn tại – không có cái "tôi", không ngày hôm qua, không ngày mai, không dự định, kế hoạch...

Trong khoảnh khắc phi thời gian ấy, không có một cái "tôi" nào đang chứng nghiệm sự an lạc. Chỉ có mỗi sự an lạc đang ở đó.
Hạnh phúc đích thực không cần phải có lý do.

Khi bạn thực sự hạnh phúc (không còn cảm giác của cái tôi), bạn không thể nói "tôi hạnh phúc bởi vì… " Nếu bạn cố gắng để được hạnh phúc, chắc chắn là bạn sẽ thất bại.

Hạnh phúc đích thực đến không cần mời gọi.

Bạn có thể quan sát tâm mình liên tục đến mức tất cả mọi suy nghĩ đều dừng lại không? Tâm bạn an lạc khi không còn suy nghĩ mà chỉ còn thuần chánh niệm về những gì đang có mặt. Suy nghĩ không thể làm cho tâm bạn bình an.

Có những khó khăn không thể giải quyết được, và cách tốt nhất để xử lý những khó khăn đó là không suy nghĩ về nó nữa.

Miên man suy nghĩ tới lui chỉ làm cho bạn rã rời, mệt mỏi. Những con người tri thức như chúng ta suy nghĩ quá nhiều. Chúng ta phải thừa nhận điều đó. Chúng ta phải tự khép mình vào kỷ luật, không để mình đắm chìm quá mức trong suy nghĩ như vậy.
Đọc sách, nói chuyện, và mọi sự phân tán khác làm cho con người quên lãng. Người nào làm quá nhiều những việc như vậy thường cảm thấy rất trống rỗng, tháo động, bất an và chán chường khi họ ở không, hoặc tâm họ trở nên đờ đẫn, mụ mị khi thiếu vắng những tác nhân kích thích như vậy.
Mỗi một suy nghĩ đều làm cho tâm mệt mỏi, tán loạn. Suy nghĩ là một gánh nặng, là một sự tra tấn. Bạn cứ cho rằng bạn sẽ tìm ra cách làm cho mình hạnh phúc bằng cách nghĩ về nó. Bạn đã ngốc nghếch như thế bao lâu rồi? Và bạn sẽ còn tiếp tục ngốc như thế bao lâu nữa? Suy nghĩ ư, quá đủ rồi! Hãy chỉ nhìn những gì đang diễn ra mà đừng suy nghĩ.
Rất nhiều thứ đã mất đi tầm quan trọng đối với tôi. Tôi không còn quan tâm đến rất nhiều thứ trên đời nữa. Điều đó đem đến cho tôi nhiều tự do hơn để nhìn rõ những gì đang diễn ra trong tâm mình, trong cuộc đời mình.

Một cái tâm suy nghĩ thì không thấy; suy nghĩ là mù quáng.
Một cái tâm thấy thì không suy nghĩ; thấy loại trừ suy nghĩ.
Thực sự thấy không phải là niệm thầm để ghi nhận. Càng suy nghĩ bạn sẽ càng loanh quanh luẩn quẩn.
Nếu bạn nhìn thấy suy nghĩ thật rõ ràng, nó sẽ dừng lại.

Tôi không suy nghĩ. Các suy nghĩ đang tự nó diễn ra. Dường như chúng đang tự biên tự diễn.

Đừng suy nghĩ quá nhiều và đừng làm quá nhiều.
Để hành thiền tốt chúng ta cần 6 đức tính: không ham ăn; không mê ngủ; không nói nhiều; ít bận rộn; vui thích độc cư; thu thúc lục căn.

Dạo này thiền tập của bạn ra sao? Khi bạn dừng lại mọi suy nghĩ, thậm chí dừng cả niệm thầm, khi tâm bạn hoàn toàn tĩnh lặng, chánh niệm và tỉnh giác, khi đó bạn sẽ thấy được bản chất vô thường, giống như một giấc mơ

của tất cả mọi thứ trên đời.
Trong cái hộp có mấy tờ báo cũ. Tôi lấy chúng ra đọc và tôi quan sát tâm mình. Phân tán! Giải trí. Giết thời gian. Vô ích.
Con người say mê giải trí và thu nhặt thông tin, họ lái tâm mình ra khỏi những vấn đề thực tế và quan trọng trong cuộc đời. Nghiên cứu tâm mình và cuộc đời mình còn đáng làm hơn thế nhiều, nhưng hầu hết tất cả mọi người lại rất sợ làm điều đó. Thay vào đó, họ chỉ muốn lãng quên chính mình. Họ chạy trốn chính bản thân mình; họ không có đủ dũng cảm để đối diện với chính mình. Hoặc là họ sợ, sợ rằng họ sẽ hóa điên nếu suy nghĩ quá nhiều về bản thân mình. Nhưng tôi không nói rằng phải suy nghĩ về mình; tôi nói về việc quan sát chính mình. Đúng thế, nếu suy nghĩ quá nhiều về mình, bạn sẽ điên khùng lên mất.
Con người ta luôn cảm thấy trống rỗng và vô ích. Để che đậy điều đó họ cứ phải tìm cách làm cho mình thật bận rộn. Người ta cảm thấy mình quan trọng khi họ bận rộn.
Ai có thể bảo bạn cần phải làm gì? Không phải tôi. Cũng chẳng phải một bậc đạo sư hay một bác sỹ tâm lý nào. Bạn phải tự tìm ra cho chính mình.
Tôi chỉ có thể bảo bạn là: hãy chánh niệm và sống một cuộc sống đơn giản, việc mà tôi nghĩ là bạn cũng đang làm bây giờ. Chúng ta không thể có tất cả mọi thứ. Chúng ta phải quyết định lựa chọn những thứ mình cần và buông bỏ những thứ còn lại.

Càng ít ham muốn, càng nhẹ gánh nặng.

Tôi không còn nghi ngờ gì nữa, tham ái, dính mắc, dục vọng và lòng tham là nguồn gốc của đau khổ (*dukkha*), và cách duy nhất để thoát ra khỏi chúng là hãy nhìn chúng cho thật kỹ. Đè nén hoặc phóng túng, buông lung đều chẳng có mấy giá trị. Thấu hiểu chúng thật sâu sắc mới thực sự làm nên chuyện.
Dù có diễn giải cách nào chăng nữa cũng không thể làm cho bạn hiểu được thế nào là tham, trừ phi bạn nhìn nó khi nó đang diễn ra trong tâm bạn. Nó giống như một tên gián điệp, có rất nhiều bộ mặt khác nhau và vô cùng xảo trá. Bạn đã từng bị tâm tham lừa đảo bao nhiêu lâu rồi.
Tham ái (*tanhā*), ngã mạn (*māna*), tà kiến (*ditthi*) đều là những pháp chướng ngại (*papañca: ảo tưởng, chướng ngại đối với sự phát triển tâm linh*). Chúng là nguyên nhân của rất nhiều hành động vô ích, nguyên nhân của sanh tử luân hồi (*samsāra*), và là nguyên nhân khiến chúng ta trì hoãn không chịu thực hành Pháp để giải thoát cho chính mình. Những pháp chướng ngại đó (*papañca*) làm nhân rộng các diễn trình của thân và tâm, khiến cho con người chúng ta luôn luôn bận rộn và phân tán.
Tầm (*vitakka*) là sự hướng tâm đến đề mục, hay là việc tâm nhận biết đề mục lúc ban đầu, còn Tứ (*vicāra*) là đặt tâm, giữ tâm trên đề mục ấy một cách ổn

định, liên tục. Tầm làm việc đồng thời với Tứ trong giai đoạn đầu thiền tập, bởi vì lúc đầu tâm rất dễ trượt khỏi đề mục thiền mình đang quan sát. Cần phải đưa tâm về lại với đề mục nhiều lần và giữ nó tại đấy. Sau một thời gian thực hành, tâm sẽ không còn dễ bị trượt đi như lúc đầu nữa nhưng vẫn cần phải cố gắng để giữ nó liên tục trên đề mục. Khi đã thực hành nhiều hơn nữa, tâm sẽ đậu lại trên đề mục. Cả Tầm và Tứ đều là những tâm sở (*cetasika*).

Tôi mới đọc xong bài viết THIỀN TẬP, MỘT CÁCH SỐNG của Vimala Thakar. Sau đây là một số ý tưởng trong đó mà tôi rất thích:

"... Trừ phi từ sâu thẳm bên trong có sự say mê tìm kiếm, tự mình khám phá, không có điều đó con người ta sẽ không được trang bị đầy đủ để sống thiền. Thiền là cả một cách sống, chứ không phải là một phần hay một công việc rời rạc, manh mún... cuộc sống ấy không phải là cuộc sống phương Tây cũng chẳng phải Á đông... Đối với một người khám phá đích thực, họ không có sự phấn khích, mà ở đó là một chiều sâu mãnh liệt, không phải là thứ nhiệt tình lửa rơm, nông cạn... Khi đó, trạng thái quan sát ấy (chánh niệm) sẽ lan tỏa toàn bộ thời gian thức của bạn ... Dù đó là lúc bạn đang nấu ăn, ở văn phòng làm việc, hay khi đang nói chuyện, trạng thái tự quan sát sẽ có mặt trong tất cả mọi hoạt động bạn làm trong khoảng thời gian thức... Khi trạng thái quan sát ấy được duy trì liên tục, cường độ của nó sẽ mạnh dần lên, và từ sáng đến đêm bạn sẽ chánh niệm tỉnh giác nhiều hơn nữa... Chẳng có ích lợi gì hết nếu bạn cứ chú tâm vào các sinh hoạt của tâm mà bỏ qua những phần còn lại trong phong cách sống của mình. Thiền là một cái gì đó liên quan mật thiết đến toàn bộ cuộc sống, toàn bộ con người bạn. Hoặc là bạn sống trong nó hoặc là bạn sống bên ngoài nó. Nói cách khác, nó có liên quan đến tất cả mọi thứ thuộc về tâm lý và thể chất... Vì vậy, từ một khu vực nhỏ của sinh hoạt tâm, chúng ta đưa thiền đến cả một lĩnh vực rộng lớn của tâm thức, nó liên quan đến cả cách bạn ngồi hay đứng, cử động hay nói năng trong suốt cả ngày. Dù bạn muốn hay không, những trạng thái tâm nằm sâu bên trong vẫn luôn thể hiện ra bên ngoài qua thái độ của bạn... Mối quan hệ qua lại giữa thiền và toàn bộ cách sống này là một điều kiện đầu tiên cần phải có trên con đường chuyển hóa hoàn toàn... Rất ít người ý thức được rằng nói năng quá nhiều là một trong những trở ngại lớn nhất trong thiền... Cuộc sống là một thể thống nhất và bạn không thể nào chia tách nó ra thành những phần manh mún ... Chánh niệm về những khoảng thất niệm, bản thân nó cũng là một sự quan sát."

(Vimala Thakar)

Một cách tiếp cận cuộc sống manh mún, tách biệt hay chuyên biệt hóa sẽ không có hiệu quả. Con người cần có sự hiểu biết toàn diện.

Trong cơ thể con người, mỗi một bộ phận đều có liên quan đến các bộ phận

khác.
Cuộc sống cũng như vậy: mỗi một phần của cuộc sống đều có liên quan đến các phần khác.

Mọi mặt trong cuộc sống của bạn, từ kinh tế, cuộc sống tình dục, tình cảm, tri thức, cuộc sống xã hội và tâm linh … tất cả đều có liên quan đến nhau. Bạn không thể tách rời từng thứ ra một. Nếu bạn cố tình tách rời riêng biệt từng phần, cuộc sống của bạn sẽ không bao giờ hoàn thiện, không bao giờ hài hòa. Cuộc sống của bạn sẽ chứa đầy những xung đột, chia rẽ và bất lực.

Bạn đã bao giờ đọc trong kinh điển rằng Đức Phật rửa chân, tay và bình bát của Ngài hết sức cẩn thận chưa?
Tất cả mọi việc Ngài làm đều trở thành việc tâm linh.
Đó mới là tâm linh đích thực.

Nó có liên quan đến tất cả mọi mặt trong cuộc sống của bạn. Cách bạn nói chuyện, ăn mặc, giao tiếp với mọi người, cách bạn ăn, ngủ, cười – tất cả mọi việc bạn làm đều phản ánh nội tâm của bạn.
Làm thế nào để suy nghĩ một cách sâu sắc ư? Bạn cần phải có một cái tâm tĩnh lặng và chánh niệm, một cái tâm không mệt mỏi hay trạo cử, tháo động mà thấy biết một cách rõ ràng. Chính cái thấy biết rõ ràng đó mới thật là quan trọng.
Tất cả chúng ta đều có những xung đột, cả ở bên trong nội tâm và bên ngoài cuộc sống. Chỉ có chánh niệm rõ ràng và trí tuệ mới có khả năng giúp được bạn. *Nissatta* – không chúng sanh, *nijjiva* – không sống! Hãy cố gắng có nhiều suy nghĩ tích cực hơn. Suy nghĩ rất có sức mạnh. Và hãy thu xếp mọi thứ quanh mình khiến cho cuộc sống của mình vui vẻ hơn. Đọc những cuốn sách khiến cho tâm mình tĩnh lặng, bình yên và vui vẻ. Một số cuốn sách đọc rất nặng nề. Và đừng mong đợi quá nhiều ở chính mình hay ở người khác.
Sau khi đã thực hành thiền chánh niệm được khoảng 2 năm, tôi mới đọc cuốn sách của Thiền sư Mahasi về thiền chánh niệm và nhận ra rằng hầu hết những gì tôi đã chứng nghiệm đều giống với những gì trong sách viết (trước sự kinh ngạc và hoan hỷ của tôi). Tốt hơn hết là hãy thực hành một thời gian đủ lâu rồi hãy đọc những sách mô tả các tầng tuệ giác trong thiền *Vipassāna* (*nyanzin*), nhưng nên nhớ các tầng tuệ không phải là thứ để trang điểm và hãnh diện.
Bậc thánh Tu-đà-hoàn là người không còn vi phạm ngũ giới nữa. Đó là điều Đức Phật thường xuyên nói.
Thế nào là một vị thành Tu-đà-hoàn (*sotāpanna*)? Ai có thể tuyên bố người này, người kia đã đắc quả Tu-đà-hoàn? Có gì khác biệt giữa một vị thánh Tu-đà-hoàn và một kẻ phàm phu? Khác nhau ở chỗ nào?

Bạn hãy tự trả lời. Chẳng cần phải nói với tôi.
Một số kiến thức cơ bản về giáo lý Đức Phật dạy là cần thiết. Không nghe thuyết pháp từ những vị thầy giỏi sẽ khó có thể thực hành đúng đắn được. Kiến thức Pháp học (*pariyatti-kiến thức lý thuyết)* đến đâu là đủ? Đó mới là vấn đề. *Pañcavaggi* – nhóm 5 tỳ kheo đệ tử đầu tiên của Đức Phật chỉ cần nghe bài kinh Vô ngã tướng (Dhammacakkapavattana Sutta) là đủ để đắc đạo. Giới hạnh (*sīla*) là cần thiết, không có giới chúng ta sẽ không thể sống bình an với chính mình được. Giới hỗ trợ thiền và ngược lại, thiền củng cố giới.

"Thu thúc (samvara) sẽ làm giảm bớt đau khổ (dukkha)"
Giữ giới (sīla) là một loại thu thúc và chánh niệm (sati) cũng là thu thúc.

Đến đất nước ấy bạn sẽ tìm thấy tất cả mọi loại người ở đó. Một số người rất chân thành, một số hiểu Phật pháp, nhưng cũng có rất nhiều người hoàn toàn lạc hướng và pha trộn đủ loại. Đạo Hindu, Thiền tông (Zen), Phật giáo Tây Tạng, Phật giáo Nguyên thủy (*Theravāda*), tâm lý học phương Tây. Có người nói ở Mỹ cứ như một nồi lẩu thập cẩm. Trộn đủ mọi thứ vào với nhau rồi nấu chín lên. Chẳng kiếm đâu ra cái gì hoàn hảo cả. Nếu không hiểu Pháp, bạn sẽ còn bị rối tung hơn nữa. Hãy đến đó một lần và khám phá, bạn sẽ biết. Cuộc đời là một sê-ri những sự thử nghiệm mà. Không ai có thể nói chắc là bạn sẽ hạnh phúc ở đó hay không, nhưng có một điều chắc chắn là bạn sẽ thấy ở đó có rất nhiều tự do, tự do sống theo cách của mình. Cách sống của người khác, ai có thể nói được gì? Đó là cuộc sống của họ cơ mà. Tất cả mọi người, nhiều hay ít, đều là những kẻ ngu (*bāla*).

Hiểu biết về Pháp và thực hành Pháp là sự bảo hộ duy nhất.
Càng chánh niệm, con người càng trở nên mềm dịu hơn. Con người trở nên nhạy cảm hơn:
nhạy cảm với nỗi đau; nhạy cảm với sự bất hạnh; nhạy cảm với sự vô nghĩa của cuộc đời.
Con người rất dễ bất mãn với sự vô nghĩa ấy.

Có thể bạn sẽ cảm thấy thất vọng, bởi vì thế giới này chỉ toàn những kẻ thậm chí không ý thức được cái xấu xa, bất thiện trong tâm mình nữa. Và họ còn mong đợi bạn phải hùa theo họ, chia sẻ cách nhìn cuộc đời ấu trĩ của họ. Có nhiều lúc, bạn cảm thấy rất bất mãn khi thấy người ta không những không biết trân trọng Pháp mà còn nhạo báng những người thực hành Pháp nữa. Đôi khi họ lại còn cố tình tìm cách gây khó dễ. Những điều này thậm chí còn xảy ra ngay cả trong giới chư tăng nữa. Vì vậy, hay hiểu cho họ và tha thứ cho họ. Khi có tâm xả (*upekkhā*) bạn sẽ được an lạc.

Đôi khi, có người hỏi tôi tại sao họ rất dễ bị thất vọng trong quan hệ với người khác. Câu trả lời là họ không thể chịu đựng được sự vô nghĩa thêm chút nào nữa. Họ không muốn lãng phí thời gian nói những câu chuyện phù phiếm, vô ích. Trước kia, họ ham thích chuyện trò, tán gẫu, giết thời gian, luận bàn chính trị. Bây giờ, họ không thể chịu đựng nổi khi phải nói quá nhiều những chuyện vô ích như thế. Khi họ chánh niệm về những gì mình đang nói, họ cảm thấy lợm giọng khi phải nói những điều vô nghĩa. Họ cảm thấy thất vọng, và cảm thấy bị thiếu tôn trọng khi người đối diện thiếu tế nhị, không hiểu ngụ ý của mình. Thậm chí họ có thể trở nên thô lỗ với người ấy. Vì vậy, bạn phải hết sức chánh niệm về trạng thái tâm ấy. Hãy hiểu cho mọi người và tha thứ cho họ.

"Càng tu tập và càng chánh niệm hơn, tôi lại càng muốn chạy trốn khỏi cái thế giới điên rồ này". Nếu làm được điều đó thì hay biết mấy. Nhưng trước khi bạn có thể thay đổi, hãy cố gắng bao dung và phát triển tâm xả (*upekkhā*), nếu không bạn sẽ chỉ tự làm mình kiệt sức mà thôi.

"Thầy luôn cố gắng giúp đỡ chúng tôi, hiểu chúng tôi, nhưng thầy không cần người khác hiểu mình sao?" Vâng, đúng thế, tôi không cần người khác hiểu tôi, nhưng nếu có thì tôi cũng rất cám ơn. Để hiểu một con người không phải là chuyện dễ. Tôi không thực sự hiểu được người khác, nhưng tôi cố gắng hiểu. Để hiểu được chính mình đã vất vả lắm rồi. Nếu không hiểu được chính mình, làm sao bạn hiểu được người khác?

Và để hiểu được mình, bạn phải sống thật với chính mình.
Để sống thật với chính mình quả thực là điều rất khó.
Chúng ta luôn tự lừa dối mình trong mọi lúc.

Tôi là một kẻ đạo đức giả. Thật là đau lòng khi nhận ra điều đó. Có thể bạn đã quên rằng tôi cũng là một con người, cũng có phần ngu ngốc của riêng mình. Tôi không nghĩ là mình sẽ trở thành hoàn hảo, và tôi cũng không muốn là người hoàn hảo. Tất cả những gì tôi hy vọng là nhìn thấy những gì đang thực có trong mình. Thậm chí ngay cả khi thấy ra những lỗi lầm của mình, tôi cũng không phấn khởi hay thất vọng. Tôi không vội vàng loại bỏ nó. Tôi không thể loại bỏ được. Tôi chỉ có thể hy vọng nhìn rõ chúng như chúng đang là. Và trong hầu hết mọi trường hợp, khi tôi nhìn thấy chúng, tôi thường xuyên tạc chúng. Tâm mình rất giỏi xuyên tạc và bóp méo mọi việc. Tự lừa dối chính mình. Tôi tự lừa dối bản thân mình hầu như trong mọi lúc. Tôi đang học nhìn sự lừa dối ấy ngày một nhiều hơn. Tôi cũng không thất vọng lắm mỗi khi nhìn thấy nó. Nếu không có chánh niệm, chắc cuộc đời tôi sẽ chẳng khác gì một trò đùa nhạt như nước ốc.

Thấy ra những hạn chế của chính mình, đối với tôi thật khó để thấy được mình đang bị kẹt chỗ nào vào làm thế nào để thoát khỏi chỗ kẹt đó. "Tất cả

mọi người đang mắc kẹt". Chỉ khi nào bạn thấy rõ mình đang bị kẹt chỗ nào, khi ấy bạn mới có cơ hội để thoát khỏi nó.
Mọi người cứ làm như thể họ biết rõ họ đang làm gì. Có thực là họ biết rõ mình đang làm gì không?
Tự lừa dối chính mình. Đôi khi nó quá hoàn hảo đến nỗi chính bạn cũng không ý thức được điều đó. Bản năng tự vệ khiến cho bạn mù quáng trước khuyết điểm của chính mình (tự lừa dối). Chúng ta tự lừa dối rằng mình đang hạnh phúc. Đôi khi thật là đau đớn khi nhìn ra những khuyết điểm của chính mình; điều đó đòi hỏi rất nhiều dũng cảm, sự trung thực và chánh niệm.
Tôi có thể là một kẻ đại ngu. Nhưng khi tôi nhìn thấy nó và chấp nhận nó, tôi sẽ không sa chân xảy bước vào rắc rối lớn. Thậm chí tôi còn có vẻ là một người trí tuệ nữa. Sự ngu ngốc được kiểm soát đôi khi trông giống như là trí tuệ thật.

Chấp nhận những điều không thể tránh khỏi là điều vô cùng quan trọng đối với sự bình an của tâm hồn.

Vô thường (*anicca*) thực sự là một điều vượt ra ngoài tầm tri thức. Dựa trên kiến thức sách vở mà hiểu biết về vô thường thì chỉ là hiểu ở tầm tri thức mà thôi. Khi bạn thực sự thấy vô thường, nó là cái mà bạn phải kinh nghiệm trực tiếp trong hiện tại. Không có suy nghĩ trong đó. Thật là khó để diễn giảng mọi điều trong một bức thư. Quá nhiều điều để nói, quá ít chỗ để viết!
Nhưng mà cuối cùng, những gì tôi vừa nói cũng chẳng có gì là quan trọng cả. Chẳng có gì lớn lao cả. Có thể là vô ích nữa. Những gì tôi không nói, những gì tôi không thể nói thành lời, đối với tôi còn quan trọng hơn. Như thế này chỉ là "cưỡi ngựa xem hoa" thôi.
Khi tâm tôi tĩnh lặng, tôi chẳng có gì trong tâm để mà viết cả.

Nếu bạn muốn sự thật Tôi sẽ nói cho bạn biết sự thật Bạn ơi, nghe này: Thượng Đế, người tôi yêu kính, là ở bên trong mình.
Kabir

Con người tạo ra tư tưởng, và những tư tưởng đó trở thành nhà tù.
Nhưng người nào nhìn xuyên qua bức tường ấy, sẽ vượt qua được chúng.

Nếu bạn có thể hành thiền tốt, thì tấm vải nào bạn mặc trên người chẳng thành vấn đề. Nhãn mác chẳng có mấy ý nghĩa nếu bạn biết chúng để làm gì. Nhưng con người ta thường hay dính mắc vào nhãn mác, bao bì bên ngoài. Tùy bạn quyết định muốn giữ bao nhiêu giới thì giữ.
Hãy chọn một hoặc hai đề mục thích hợp đối với bạn, và hãy chánh niệm hay biết chúng liên tục. Sự liên tục là điểm quan trọng nhất. Suy nghĩ không

làm cho tâm ta an lạc. Hãy quan sát suy nghĩ mà đừng mong kiểm soát chúng. Khi bạn thấy chúng thật rõ ràng, chúng sẽ dừng lại.
Tôi chuẩn bị dành một thời gian hành thiền tích cực hơn. Tâm tôi quá đầy những chuyện thế gian. Thời gian vừa qua tôi đã đi lại và nói quá nhiều. Bây giờ tôi muốn tĩnh lặng trở lại. Suy nghĩ thật là một gánh nặng.
Một mình tôi trên thuyền giữa biển cả; Một mình không radio liên lạc, nhưng tôi có chiếc la bàn là chánh niệm.
Khi các suy nghĩ của bạn trở nên cực đoan và bạn không muốn mình bị hiểu nhầm, bạn im lặng hoặc sẽ nói những điều thực sự mình chẳng thích nói. Bạn nói những điều gần gần với những gì mình muốn nói, nhưng lại nói theo cách mà chẳng ai hiểu bạn nói gì cả. Có đôi khi bạn thấy thích thú khi họ chẳng hiểu bạn nói gì. Tại sao bạn lại muốn nói ra những suy nghĩ của mình? Đó cũng là một sự dính mắc nữa. Nếu bạn buông bỏ sự dính mắc đó, sẽ còn lại sự tĩnh lặng và bình an.
Lúc nào cũng cứ phải chống đối, phản ứng lại mọi người và hoàn cảnh, dù sự phản ứng ấy không mạnh, cũng đủ làm cho tâm mình căng thẳng, bức xúc. Về lâu về dài, nó làm cho tâm mình kiệt sức.

Hãy quan sát tâm bạn và xem mức độ phản ứng đối với những tình huống kể cả thực lẫn tưởng tượng như thế nào.
Hãy quan sát sự căng thẳng, bức xúc của tâm mình.

Tốt hơn cả là hãy sống ở một nơi bạn không phải chống đối và phản ứng suốt ngày như thế. Có thể bạn sẽ phải sống một mình (nếu bạn có thể chịu đựng nổi sự cô đơn).

Càng cảm nhận sâu sắc, bạn càng phải im lặng về những cảm xúc của mình. Những điều không thể nói ra, chúng ta phải giữ im lặng.
(Wittgenstein)

Bị hiểu nhầm thật là điều đáng ghét. Hầu hết mọi người không có ai đủ can đảm để thấy và chấp nhận sự thật cả. Họ chỉ muốn cái gì đó khiến cho họ hạnh phúc. Sự thật đôi khi thật đáng sợ đối với họ. Thực sự vậy. Vỡ mộng là điều đáng sợ. Bạn không còn gì để bám víu nữa. Ngay cả Pháp. (mà bạn hiểu Pháp là gì?) Chỉ có cái thấy, chỉ có cái hiểu. Hầu hết tất cả mọi người đều tìm kiếm cái gì đó để bám víu vào – một lý tưởng; một mục đích; một phương pháp; một cộng đồng; một tôn giáo; một tổ chức; bất cứ cái gì họ có thể tự đồng hóa mình với nó được.
Bạn có luôn thực hành chánh niệm trong mọi lúc không?

o0o

CHƯƠNG 2. ĐỘC CƯ

Cần phải thường xuyên sống một mình, ẩn cư, cả thân ẩn cư lẫn tâm ẩn cư. Thân ẩn cư nghĩa là sống một mình. Tôi không có ý nói rằng chúng ta phải xa lánh mọi người. Mà tôi muốn nói rằng chúng ta cần phải dành thời gian sống với chính mình. Tâm ẩn cư là không suy nghĩ điều gì mà luôn có chánh niệm và tỉnh thức. Một số người tin rằng khi không suy nghĩ điều gì, lúc đó chắc hẳn là mình đang ngủ say hoặc ở trạng thái đờ đẫn, ngủ gà ngủ gật. Người ta không hiểu được tầm quan trọng của nếp sống độc cư. Họ muốn ở cùng người nào làm cho họ vui vẻ hay kích thích họ. Thèm khát sự kích thích. Khi không có gì kích thích, họ cảm thấy buồn chán. Ngay cả khi thân họ được ở một mình, họ cũng phải đọc một cái gì đó hay xem TV, nghe nhạc, hay họ nghĩ lại những việc họ đã làm hay những việc họ sắp làm. Sống độc cư, không nghe đài đọc báo, không TV, không nghĩ ngợi… sống như thế họ cho là không ích lợi gì.

Trí tuệ là kết quả của độc cư.
Độc cư nạp lại năng lượng cho mình.
Cuộc sống đang tuôn chảy từ sâu thẳm trái tim tôi.
Không thể xác định được bất cứ điều gì.
Tất cả mọi sự trên đời chẳng có gì chắc chắn cả.

Tôi đang ở Mem Meyo, mới về đây tuần trước. Tĩnh lặng và rất thích. Đơn giản. Ở đây không có nhiều Phật tử, chỉ có dân làng, những người làm nghề nông. Một nơi đơn giản với những con người đơn giản. Chỉ có tâm tôi là phức tạp. Rất nhiều chim; tôi thích nghe chúng hót. Gió thổi qua những ngọn cây, thoang thoảng, nhẹ nhàng và êm đềm. Thật khác xa với những thành phố ồn ào, bận rộn. Một thế giới hoàn toàn khác. Những thành phố lớn và những con người quan trọng thật khó chịu.
Hành thiền ở đây dễ dàng hơn nhiều. Tôi không có tham vọng gì lớn. Chỉ sống thật đơn giản và nhìn thật rõ ràng. Tôi không thể thay đổi được thế giới. Tôi không thể thay đổi được bất cứ ai, thậm chí cả chính bản thân tôi, nhưng tôi có thể quan sát. Nếu tôi trí tuệ, tôi sẽ chỉ quan sát mà không thất vọng về bất cứ người nào hay bất cứ việc gì. Tôi là ai mà gánh cả thế giới trên vai mình?
Đôi khi tôi mong ước có được một người bạn để tâm sự. Rất nhiều người muốn đến nói chuyện với tôi. Bất cứ chỗ nào tôi đến cũng có người tìm đến nói chuyện. Có thể họ cảm thấy được kích thích, khích lệ và sách tấn thực hành chánh niệm, hoặc ít nhất là tạm thời được giải phóng khỏi sự nhàm chán khi phải nghe một người nói chuyện kiểu hung hăng, cực đoan và thách

thức. Không có ai ở đây để tôi có thể chia sẻ những điều tôi thấy ý nghĩa đối với mình. Ít nhất tôi cũng đã học được cách giữ suy nghĩ trong lòng và sống một cách bình an.
Đúng, thế giới này thật là điên rồ, nhưng chúng ta có thể làm được gì bây giờ? Chẳng làm được gì cả. Tại sao phải phí phạm thời gian và sức lực để mà buồn bực về điều đó.
Mưa đang rơi nhẹ ngoài kia. Trời yên không có gió. Làm tôi thấy bình yên. Cây cối ở nơi đây cao hơn năm ngoái nhiều. Vài năm nữa nơi đây sẽ có một cánh rừng xanh tốt. Cục Lâm nghiệp cấp cho tôi khoảng 8 hecta đất rừng.
Nước suối trong lành và thời tiết tốt, trừ mùa nóng. Thức ăn cũng tốt; phần lớn là rau trái. Tôi có tất cả mọi thứ tôi cần. Có rất nhiều thời gian.
Mọi người không đến quấy rầy tôi. Thỉnh thoảng có vài người đến quét dọn sân chùa. Tôi có một cái cốc (căn lều) nhỏ có lưới chống muỗi ở các cửa sổ và trần nhà, một cái giường nhỏ và một cái ghế dựa, sách, thuốc chữa bệnh, giấy, bút. A, có gì mà khiến tôi không hạnh phúc được nhỉ?
Uống một ngụm trà từ một cái ly đẹp. Hương vị của nó ngon quá. Làm tôi cảm thấy tươi mới và tỉnh táo. Tự thưởng thức tiệc trà một mình. Mưa đang nặng dần.
Ở tất cả những nơi tôi từng biết, thì đây là nơi duy nhất không bị quấy rầy. Đồ ăn (thóc gạo) khan hiếm ở mọi nơi, nhưng ở đây thì không. Bây giờ là khoảng 1g15 chiều. Thật tĩnh lặng. Tiếng mấy con côn trùng kêu và tiếng lục lạc. Các sư đang hành thiền trong cốc (*kuti)* của mình.
Không có nơi nào là hoàn hảo cả. Nơi này là quá tốt rồi. Mọi người ở đây và cả các vị sư nữa rất tốt với tôi. Tôi chăm sóc các vị sư khác khi họ đau ốm. Họ coi tôi như bác sỹ. Nhưng thuốc men thì rất khó kiếm.
Trong khu rừng này có ba ngôi chùa (thiền lâm tự-chùa rừng, nơi các vị tỳ kheo ở để hành thiền, khác với các chùa ở làng và thành phố). Chỗ của tôi là nơi khuất vắng nhất. Hầu như chẳng bao giờ có khách khứa. Chỉ vào ngày rằm có vài người đến quét tước dọn dẹp. Bởi vì chúng tôi chẳng cần gì nhiều, nên chúng tôi có đủ tất cả những gì mình cần. Tôi muốn đọc sách, nhưng chẳng kiếm được cuốn nào. Có lẽ tôi phải buông bỏ nỗi thèm kích thích tri thức này đi thôi.
Hầu như ngày nào cũng như ngày nào. Mỗi buổi chiều chúng tôi kinh hành đi lại. Ở đây không có gì thay đổi nhiều, dường như thời gian đã dừng lại hay trôi qua chậm lại. Thế giới bên ngoài đầy xáo động nhưng ở đây tĩnh lặng, không có việc gì làm, không có gì quan trọng cả. Tất cả, hay là hầu hết tất cả, các vấn đề đều là tưởng tượng. Giá như chúng ta biết được bao nhiêu vấn đề của chúng ta là do tưởng tượng mà ra.
Vẫn không khí thanh bình như mọi khi. Ở đây có rất nhiều chim chóc. Không xung đột, không khó khăn ngoại trừ thỉnh thoảng ốm vặt. Sức khỏe tôi tốt – bốn tháng nay không có gì phải phàn nàn cả. Tôi đang học cách tự

chăm sóc bản thân mình. Tôi ăn nhiều rau, ít dầu mỡ, và rất ít đường. Sự bình yên giúp cho tôi rất nhiều. Nơi đây dường như là nơi tốt nhất đối với tôi.
Cuộc sống vô cùng bình an và tĩnh lặng ở đây. Không có xung đột, bởi vì ở đây không có tổ chức, đoàn thể. Tôi cũng ngày càng ít dính mắc hơn với mọi người và mọi thứ trên đời.
Bầu trời hôm nay nhiều mây. Mưa lâm thâm. Tĩnh lặng. Chim đang hót. Lá vàng rụng khắp nơi. Chim chóc đang co ro thu đôi cánh lại chờ mưa đến. Trời nóng và khô. Không vấn đề gì. Chúng ta rụng hết lá của mình. Và sẽ mọc lên những chồi non mới khi những cơn mưa đầu tiên rơi xuống.
Bây giờ trời đang lạnh dần. Mùa đông đã đến nơi đây. Nhiệt độ buổi sáng là 58˚F (khoảng 14˚C). Những ngày này bầu trời rất trong. Chỉ có một vài dải mây trắng bồng bềnh cuối chân trời. Không khí lạnh và khô. Những đêm trăng đẹp và thanh bình vô cùng.
Đêm qua tôi đi dạo một mình. Những lo lắng và suy tư ở đâu nhỉ? Không thể tìm thấy chúng ở đâu cả. Tôi nghĩ, nó chỉ là sự tưởng tượng.
Bây giờ là buổi sáng sớm, 4g45 phút. Tất cả chim chóc đang hót ríu rít. Có đến hàng trăm con trong khu chùa, và hình như chúng vô cùng vui vẻ. Thời tiết bây giờ đã ấm hơn nên lũ chim rất thích tắm. Vì thế tôi để sẵn hai bát nước cho chúng uống và tắm táp. Nhìn chúng tắm khiến tôi rất hạnh phúc.
Hình như chúng khoái lắm. Tôi cho chúng ăn mỗi ngày. Rất nhiều con đến ăn và uống nước. Chúng không đến ăn không của tôi – chúng hót cho tôi nghe và dạy tôi đừng lo lắng; dạy tôi sống từng khoảnh khắc trong hiện tại; và đừng suy nghĩ quá nhiều làm mụ mị cả đầu óc mình. Chấp nhận cuộc sống như nó đang là và cũng sẵn sàng chết bất cứ lúc nào.

Người ta nói cuộc đời đầy những khó khăn (Có ai nói cuộc đời là dễ dàng bao giờ?)
Nhưng bạn vẫn có thể sống vui vẻ và học hỏi được rất nhiều từ cuộc đời mình.
Và nếu muốn, bạn có thể thoát ra khỏi vòng sanh tử luân hồi này.
*(*Một cái vòng luẩn quẩn đúng không?)

Tôi đang ngồi ở hành lang bên ngoài cốc, rất yên tĩnh. Tôi nghe thấy tiếng gù của đôi chim cu từ ngọn cây xa xa vọng lại, tiếng gió thổi trên cây.
Bây giờ là 4 giờ chiều. Nghỉ ngơi một chút sau khi tắm.
Có đôi khi tôi nghĩ đến việc đi tìm một cái hang nào đó trên núi và đến sống ở đó một mình, nhưng không có cái gì mang lại sự mãn nguyện thực sự được cả.
Tôi muốn sống một cuộc sống bình yên và tĩnh lặng. Tôi đã tự giải phóng mình ra khỏi tất cả mọi trách nhiệm. Tôi muốn bình an, tự do và hiểu biết

sâu sắc về cuộc đời. Tôi không quan tâm đến việc có đệ tử hay những người theo mình hay không, có được công nhận hay có danh tiếng hay không.
Tôi muốn bạn hiểu cách tôi sống cuộc đời mình: đơn giản, tĩnh lặng, bình an, rất ít vật sở hữu. Tôi cho đi hầu hết những gì tôi nhận được. Vì vậy, nếu tôi không nói với bạn là tôi cần gì thì có nghĩa là tôi không thực sự cần chúng. Sống với ít đồ sở hữu dễ dàng hơn nhiều cho tâm mình. Bạn tôi là những cuốn sách hay, Ryokan, Thoreau, Zeno và tạng luật (*vinaya*), vị thầy của tôi.
Bạn (và tôi) nên sống ở những nơi mà mình cảm thấy hoàn toàn thư giãn, thỏa mái và tự do về mặt tâm lý, thoát khỏi sự mong đợi của người khác (đặt lên mình); một nơi mà bạn (và tôi) cảm thấy thực sự là chính mình và không phải làm hay nói điều gì để làm vừa lòng bất cứ người nào.
Tôi đã học được cách sống một mình. Có lúc tôi muốn diễn đạt những hiểu biết sâu sắc nhất của mình, nhưng thật khó để kiếm được một người biết lắng nghe, hiểu và biết trân trọng những điều đó. Hầu như chính tôi lại là người phải lắng nghe. Mọi người thích nói chuyện với tôi.
Đi dạo trong rừng vắng. Rất yên tĩnh. Không gặp một ai cả. Chỉ có lũ chim hót rất vui vẻ. Con người thật tẻ nhạt.
Tôi đã cố gắng tách mình ra khỏi thế giới. Càng lên cao, bạn sẽ càng ít gặp người đi đường. Ôi, những người leo núi, các bạn có chịu đựng nổi sự cô đơn không?
Cuộc sống của tôi khá đơn giản và bình an. Ở đây tại Mem Meyo chúng tôi có tất cả ba vị sư. Tất cả chúng tôi đều sống tri túc (biết đủ) và hiểu biết tâm mình. Rõ biết những gì đang diễn ra trong tâm mình là con đường duy nhất dẫn đến tỉnh giác và trí tuệ. Mỗi ngày tôi dành ra vài tiếng để đọc sách, hành thiền nhiều, đi dạo vào buổi tối, và nói chuyện với bạn bè. Ở đây rất yên tĩnh. Tôi nghe tiếng chim và côn trùng. Mọi người thật tốt bụng và thân thiện.
Tuy nhiên không phải lúc nào tôi cũng luôn hạnh phúc. Đôi khi tôi cảm thấy rất buồn là đã không thể giúp gì được hơn cho những đứa con của mình. Nhưng tôi sẽ không hoàn tục. Tôi thực sự muốn là một nhà sư và sống trong rừng. Tôi nghĩ bản chất tôi là một ẩn sỹ. Tôi thích nói chuyện với bạn bè, những người thực sự có cái để mà nói. Tôi cũng thích dành nhiều thời gian để hành thiền. Nếu không có những điều đó, cuộc sống chỉ là một mớ hỗn độn.
Sáng nay bình minh đẹp quá. Những tia nắng chiếu xuyên qua những đám mây. Thật là một thế giới huyền bí mà tôi đang sống! Ở ngay tại đây thôi đã có vô số những cái đẹp. Tất nhiên nó chỉ tồn tại trong chốc lát, nhưng thế cũng được rồi. Bạn có cảm thấy sự huyền bí trong cuộc đời mình không? Tất cả mọi thứ xung quanh chúng ta đều là một bí ẩn lớn. Tôi là một bí ẩn lớn. Bạn là một bí ẩn lớn. Theo một cách nào đó, rất là tôn quý nữa.
Tôi đang sống chiêm ngưỡng và mến mộ cuộc đời. Mọi thứ mới tuyệt vời

làm sao! Người ta nói cuộc đời thật kinh khủng. Điều đó đúng một phần, nhưng cuộc đời cũng đẹp khủng khiếp làm sao. Đôi khi tôi cảm thấy mình thật sống động và thật hạnh phúc là mình đang sống. Tôi mong muốn sống thọ và sống khỏe mạnh. Chỉ mới đến gần đây thôi, tôi mới học được cách sống tươi mới như thế nào. Cuộc đời tôi vừa mới bắt đầu. Tôi bắt đầu biết trân trọng chính mình, trân trọng cuộc đời, bạn, con gái tôi và mẹ chúng, và các bạn tu của tôi ở đây; và cả bầu trời xanh ngắt, cùng đám mây trắng, và cỏ cây, chim chóc… Tôi thực sự yêu mến cuộc đời. (Cứ như là tôi đã trở thành một kẻ ngoại đạo ấy nhỉ). Không, tôi không hề thù ghét cuộc đời. Đúng, đúng là có đau khổ thật. Nhưng cũng chẳng sao. Đó là cái giá phải trả cho cuộc đời. Tôi thực sự biết ơn cuộc đời. Tôi cám ơn cuộc đời về tất cả nỗi đau và niềm vui mà cuộc đời dâng tặng cho tôi, và tôi biết nó sẽ còn đến nhiều nữa.

Khóm tre gần cốc tôi ở mới có thêm 15 búp măng mới: đẹp, to, mập mạp, rất dễ thương. Hàng ngày tôi đều ra xem chúng và cảm thấy rất hạnh phúc khi thấy chúng lớn thật nhanh. Chúng nó là người thân của tôi. Tôi yêu thương chúng. Nhấp một ngụm trà sâm. Thật là ngon. Tuyệt. Cái ly cũng rất là đẹp. Màu xanh nâu pha những hạt nổi. Tôi cũng mới bị một cái ly trà Nhật quyến rũ. Trước kia tôi đã bao giờ thử dùng ma túy chưa ấy hả? Chưa, chưa bao giờ tôi nhìn thấy nó trên đời. Tôi là người rất tỉnh táo. Hay là, hình như tôi bị say trà sâm rồi ấy.

Tôi đã nhận được tập thơ bạn gửi tặng: NHỮNG BÀI THƠ TRÊN NÚI VỀ NGÔI NHÀ ĐÁ. Tôi rất thích nó. Bạn biết tôi thích loại thơ nào. Tôi thích tập NGÔI NHÀ ĐÁ cũng như tôi thích Rokyan; cả hai đều đang ở bên cạnh tôi đây và tôi thường xuyên đọc chúng. Thực ra, tôi sống đúng theo những bài thơ ấy.

Lại một ly trà sâm nữa. Wow, thật tuyệt!

Trời nắng. Lũ chim rất phấn khởi; chúng hót ríu rít gọi nhau. Chúng đang thưởng thức cuộc sống, không giống như con người. Con người tẻ nhạt, bất mãn, hay ca cẩm, mê mờ và hầu hết họ đều ở trạng thái trầm cảm. Trong cuộc đời tôi chưa từng thấy con chim nào bị trầm cảm cả! Tôi sẽ học hỏi từ những con chim, chứ không phải từ những con người vô ơn và trầm cảm.

Tôi vừa đi dạo về. Cảm nhận ánh nắng ấm và làn gió lạnh thật là thích. Sống với thiên nhiên ở giữa thiên nhiên. Tôi thích đi bộ. Dạo này tôi thường tập thể dục. Các cơ của tôi khá mạnh, đầy năng lượng. Tôi lên cân chút ít. Tôi phải tập thể dục nhiều hơn cho tiêu bớt mỡ.

Ly trà sâm thứ ba. Triệu phú nào có thể thưởng thức được thú vui như vậy nhỉ?

Tôi đã đọc bức thư của bạn hơn 10 lần. Tôi có thời gian để đọc và suy nghĩ. Tôi muốn biết bạn đang cố gắng nói điều gì. Tôi sẽ tiếp tục làm như thế nữa. Tôi muốn hiểu bạn mình một cách thật sâu sắc. Tôi sẽ dành cả cuộc đời để

hiểu chính tôi, hiểu bạn bè, gia đình và các con gái của tôi. Đó là ưu tiên của tôi. Những việc còn lại, tôi sẽ làm khi thấy cần thiết. Tôi không nghĩ cuộc đời mình là thành công nếu tôi không hiểu được bản thân mình và những người mình mình thương yêu. Giờ đây, tôi không còn coi thông tin và kiến thức về những thứ bên ngoài là giá trị nữa. Thế giới bên trong vô cùng đa dạng và tuyệt vời. Càng hiểu và trân trọng những người gần gũi với mình, cuộc sống của tôi càng trở nên ý nghĩa. Phải mất một thời gian thật dài để tôi tìm ra sự thật này. Người ta nói cuộc sống chỉ bắt đầu ở tuổi 40. Điều đó đúng với tôi. Về mặt này tôi còn rất trẻ, rất nhiệt tình. Tôi bắt đầu nhìn nhận cho chính mình, bằng đôi mắt của chính mình. Tôi bắt đầu cảm nhận được con đường riêng của mình. Tôi trân trọng cuộc sống, trân trọng những người gần gũi với mình, thế giới mình đang sống, và nói chung là cái cách tất cả mọi thứ đang là. Tôi trân trọng khi mọi người chăm sóc, quan tâm đến tôi. Tôi trân trọng sự giúp đỡ và tấm lòng nhân hậu của họ; tôi biết ơn họ. Trước kia tôi vẫn thường coi những điều đó là đương nhiên.

Làm sao tôi có thể bất mãn với cuộc đời mình được?
Làm sao tôi có thể phàn nàn rằng cuộc đời là vô nghĩa?
Cuộc đời quá đẹp, đầy những điều kỳ diệu.
Khi tôi chết, tôi muốn chết với lòng tri ân trong trái tim, không phải với sự cay đắng trong lòng.

Cám ơn bạn đã chia sẻ và quan tâm.
Tôi thực sự rất vui rằng chúng ta có thể viết thư được cho nhau (nhờ có dịch vụ bưu điện). Điều đó rất quý. Chỉ có một số ít người có ý nghĩa sâu sắc trong cuộc đời tôi. Bạn là một trong số đó. Chúng ta biết nhau đã bao lâu rồi nhỉ? Mười năm. Tôi cảm thấy gần gũi với bạn hơn. Tôi có thể nói với bạn về những cảm xúc và những suy nghĩ ngốc nghếch của mình và tôi biết bạn sẽ không đánh giá phán xét tôi. Tôi ngày càng trở nên giống một con người hơn. Tôi yêu thương các con tôi và mẹ của chúng hơn bao giờ hết. Thật lạ là tôi lại không trở nên lãnh đạm và thờ ơ. Một vị sư tốt phải không nên dính mắc. Như vậy, chắc tôi không phải là một vị sư tốt. Điều đó đã được chứng minh. Vâng, dù sao tôi cũng là một con người. Không phải là một con người xấu, tôi cho (hy vọng) là như vậy. Chẳng sao cả. Tôi hy vọng bạn hiểu nhà sư ngốc nghếch này. Chiều nay hoàng hôn xuống đẹp vô cùng, với những đám mây vàng. Không lời nào diễn tả được.
Tôi nghe thấy tiếng gọi của thiên nhiên hoang dã. Cuối cùng thì tôi vẫn phải chấp nhận một sự thật là bản chất của tôi là một ẩn sĩ. Tôi biết đủ về thế giới bên ngoài rồi; tôi sẽ để nó yên, không đụng chạm đến nó.
Bạn đã tìm được nơi để sống an vui và vừa ý cho cuộc đời còn lại của mình chưa? Tôi vẫn chưa tìm được nơi nào như thế, nhưng hy vọng là sẽ tìm được

một ngày nào đó. Tôi nghĩ tất cả mọi nơi đều chỉ là nơi ở tạm. Tốt nhất là có được một nơi ở tạm yên tĩnh và cách biệt. Hy vọng, hy vọng và hy vọng.
Bạn nói bạn thích tranh Trung Quốc. Tôi cũng thích tranh Trung Quốc. Vậy nếu bạn có bản photo bức tranh nào, gửi cho tôi vài bản. Tôi cũng thích tranh Nhật cổ (phong cách truyền thống)-những ngọn núi lớn, với thác nước, những túp lều nhỏ và ruộng đồng, những túp lều đơn giản bằng tre và gỗ. Vườn Nhật Bản rất đơn giản và bình yên. Bạn có thể làm một khu vườn nhỏ với lối đi trải sỏi, một vài ghế tựa bằng gỗ hoặc đá, những bụi hoa, và tất nhiên vài khóm tre, cây phong đỏ hay cây anh đào, và bạn đặt một cái ao hay một dòng suối nhỏ chỗ nào đó. Bạn cần rất nhiều thời gian để trồng một khu vườn; vậy hãy trồng một cây gì đó vào trong chậu cảnh hay một cái hộp nhỏ, làm một khu vườn mini. Thậm chí bạn có thể trồng ít rêu trong hộp để ở góc nhà cũng được.
Hàng ngày chỉ làm mỗi việc văn phòng sẽ rất mệt mỏi. Bạn cần làm một cái gì đó sáng tạo.
Tôi rất thích ngắm tranh Trung Quốc vẽ những ngôi chùa ẩn trong rừng. Tôi thích đi vào sâu trong núi và sống gần một ngôi làng yên tĩnh và đơn giản. Có thể một ngày nào đó tôi sẽ làm như thế.
Thế giới này đang ngày càng trở nên điên rồ hơn. Sự bất mãn và bất an đang thiêu đốt như ngọn lửa rừng, lan ra ngày càng rộng và xa hơn. Nó giống như một bệnh dịch. Rất hiếm người biết trân trọng trí tuệ cổ xưa, sự tri túc và đơn giản. Phương Tây hóa đang trở thành một trào lưu.
Trời bắt đầu mưa từ đêm qua. Không có mặt trời. Chỉ có mây mù và lạnh. Lò than củi nhỏ đang cháy âm ỉ. Sau bữa ăn, tôi uống ly trà với đường.
Nút kín lỗ tai lại, tôi đọc lại tập thơ NÚI LẠNH. Đây là mấy khổ thơ tôi thích:

Một lần, tôi đến ngồi nơi Núi Lạnh,
Và lang thang ở lại ba chục năm ròng.
Tôi đi tìm và chọn nơi khuất vắng sống,
Thiên Thai: nơi đó có gì hơn để nói?
Khỉ hú nơi thung lũng đầy sương lạnh,
Cánh cửa cỏ lau cong mình, nhuốm màu rêu đá.
Nhặt lá rụng, tôi lợp túp lều giữa rừng thông,
Đào một ao nhỏ, dẫn mạch nước suối về.
Giờ đây tôi quen làm chẳng cần đến thế gian,
Nhặt lá rụng, tôi đi qua những tháng năm còn lại.
Vách núi lạnh; càng đi sâu càng đẹp
Nhưng chẳng có ai đi đường ấy bao giờ.
Mây trắng lười biếng lững lờ trên ngọn núi;
Đỉnh núi xanh, tiếng một con khỉ hú gọi bầy

Tôi cần bạn đường nào chứ nhỉ?
Ngày một già đi, tôi làm những gì mình thích.
Khuôn mặt và hình dáng ấy cỗi dần theo năm tháng,
Tôi bám chắc vào viên ngọc trong tâm.
Người trí hỡi, người đã gạt tôi sang một bên,
Mấy kẻ ngu kia, ta cũng làm như vậy với bọn ngươi.
Tôi không phải người trí, cũng chẳng ngu;
Từ nay, xin chớ nghe đến nhau bao giờ nữa.
Khi đêm xuống, tôi hát cho vầng trăng sáng;
Bình minh lên, tôi nhảy múa với đám mây kia.
Làm sao tôi có thể tắt giọng ca và đôi tay ấy
Và tĩnh lặng như một khúc cây,
với mái tóc bạc phơ rối bù.

Tôi thích Trung Quốc thời cổ xưa. Có lẽ thời ấy tôi cũng là từng là người Trung Quốc. Tôi đọc lại tập thơ NÚI LẠNH nữa. Nó là thú yêu thích của tôi. Tôi cũng ở đây làm những gì mình thích. Tôi đi khất thực vào mỗi buổi sáng, ăn một bữa duy nhất trong ngày vào lúc 8g, đi kinh hành và ngồi, đọc sách, suy nghĩ và hành thiền. Đó là những việc tôi làm suốt cả cuộc đời, dù sống ở nơi đây hay bất cứ nơi nào khác.
Tôi nhìn những dính mắc của mình và học cách buông bỏ chúng nhiều hơn. Dính mắc là một gánh nặng lớn – tôi, của tôi. Nếu không có những dính mắc lớn, bạn sẽ có thể sống được ở một nơi yên tĩnh.
Tôi tưởng tượng khung cảnh khi tôi đọc những bài thơ như thế. Đôi khi, trong tưởng tượng, tôi dẫn bạn đi dạo một quãng đường dài trong rừng và đưa bạn đến với sự tĩnh lặng, với cây cối, vô số loài chim chóc khác nhau, từ những loài chim hót cho đến những con chim gõ kiến, và đến với sự bình an sâu thẳm mà bạn không bao giờ cảm nhận được khi sống giữa những con người luôn luôn buồn bực và bất mãn hết chuyện này đến chuyện kia.
Mỗi quan hệ không lời với muông thú và thiên nhiên.
Tôi thường nghĩ đến Đức Phật. Tôi có một bức hình cỡ bưu thiếp Đức Phật đang ngồi nhập định sâu. Ngài đang ngồi dưới gốc cây Bồ Đề cổ thụ, những chùm rễ sum suê buông xuống từ các nhánh cây. Mấy con thỏ nằm gần bên Ngài. Bên cạnh là một cái hồ lớn với những bông sen nở rộ. Ở bờ phía bên của hồ là một cánh rừng và ngọn núi lớn. Vầng trăng tròn vành vạnh trên đầu núi. Vài gợn sóng nhỏ lăn tăn trên mặt hồ. Khung cảnh thật yên tĩnh và bình an. Và kia, Đức Phật, thầy tôi, đang ngồi tĩnh lặng tuyệt đối. Không tham, sân, si, không ngã mạn, ghen tỵ… một biểu tượng hoàn hảo của sự bình an. Khuôn mặt Ngài rạng rỡ, tỏa rạng hào quang mát lành, toàn thân Ngài mềm mại và thư giãn, hoàn toàn thoải mái không gợn chút căng thẳng nào. Và, tôi ngồi dưới một gốc cây khác không xa nơi Ngài lắm (nhưng tôi không ở trong

bức tranh). Bình an. Bạn có thể tham gia cùng chúng tôi nếu bạn chọn như thế.
Sự tưởng tượng rất có sức mạnh. Khi bạn tưởng tượng một hoàn cảnh bình an, tâm bạn sẽ trở nên bình an. Mặt khác, bạn cũng có thể làm mình sợ đến chết khi tưởng tượng ra những cảnh hãi hùng, ghê rợn. Bởi vì bạn có quyền lựa chọn, vậy hãy lựa chọn những hình ảnh bình an, như đang ngồi thiền gần Đức Phật ở trong một khung cảnh bình an. Hãy tưởng tượng tất cả mọi chi tiết. Tưởng tượng bạn đang ở trong núi sâu. Mát mẻ, yên tĩnh. Ở gần Đức Phật, bạn sẽ cảm thấy rất bình an, tĩnh lặng, an toàn và xa lìa mọi bụi bặm, nhiễm ô.
Sưu tập một số bài thơ khiến cho tâm bạn bình an. Chép chúng nắn nót trong một cuốn sổ nhỏ mà bạn có thể mang nó theo bên mình.
9.30 tối. Tôi mới về cốc sau khi đi dạo một quãng ngắn. Trăng rất sáng. Ngày hôm qua là ngày rằm. Hôm nay vầng trăng tròn vành vạnh. Khí trời sương lạnh. Mưa đã hết. Cảnh quá đẹp, quá thoát tục.
Tôi vừa đi dạo về. Vầng trăng sáng treo lơ lửng trên đầu ngọn tre. Trời lạnh. Tôi ở một mình nơi đây, trong một cái cốc nhỏ 12x8 feet (3,6x2,4m), một tầng lợp mái. Ở đây còn có hai vị sư nữa ở hai cốc nhỏ không xa đây lắm. Họ đều là những thiền sinh giỏi. Gần cốc tôi ở có một cái ao nhỏ. Có rất nhiều côn trùng sống dưới nước bơi lội trong ao, và rất nhiều loại thực vật mọc ở đó. Buổi tối tôi thích ra đứng gần bờ ao và xem những con côn trùng dưới nước. Hôm qua tôi nhìn thấy hai con nòng nọc. Ở đây chúng tôi không có điện. Vì vậy tôi biết bức thư này dưới ánh nến. Tôi thích như thế. Tôi cảm thấy rất thoải mái ở đây. Mọi người ở đây rất tốt với tôi. Họ tin rằng khi có tôi ở đây mọi việc sẽ tốt đẹp.
Tôi bị ốm mấy ngày hôm nay. Mọi người mang cơm nước đến cho tôi. Một bác sỹ cũng đến khám. Không nghiêm trọng lắm. Mọi người rất lo lắng cho tôi. Tôi sống giữa những người yêu thương tôi hết lòng.
Tôi có tất cả mọi thứ tôi cần. Khi nào cần gì tôi sẽ nói với bạn. Tôi đã quen tiết kiệm mọi thứ, kể cả nước mưa, dù nó rất nhiều và không mất tiền mua, tôi cũng dùng một cách dè sẻn. Điều đó đã trở thành một thói quen. Tôi quen sống ở những nơi làng mạc heo hút, nơi mọi thứ, kể cả nước, đều khan hiếm.
Tôi nghỉ trưa một lát. Ngồi dậy và đi kinh hành. Trời nhiều mây, sắp có mưa. Tôi nghe thấy tiếng sấm. Trời bắt đầu chuyển mưa cả tuần nay; nông dân mừng lắm. Chim chóc cũng vui mừng; chúng hót véo von gọi nhau. Một chú chim nhỏ đang tắm trong bát nước. Cuộc sống đang trôi chảy.
Chính bởi định kiến của tôi rằng cuộc đời lẽ ra phải nên là như thế.
như thế, nên tôi thường cảm thấy thất vọng rất nhiều. Vì thế, đến bây giờ tôi quyết định làm được cái gì thì làm và những thứ còn lại thì hãy để cho nó yên. Buồn bực chẳng có tác dụng gì. Con người có những tư tưởng khác nhau, vì vậy họ đấu tranh với nhau. Hãy để cho họ đấu tranh. Tôi không

tham gia. Tôi không để cho họ quấy rối tâm mình.
Thời tiết hôm nay tuyệt đẹp. Những đám mây trắng bay trên bầu trời xanh thẫm. Thỉnh thoảng có một chút mưa và tiếng sấm rền phía xa xa. Rất yên tĩnh. Tôi có tất cả mọi thứ mình cần: sách để đọc; có đủ cái để ăn; một căn phòng nhỏ. Mọi người để tôi được yên. Tôi không có lý do gì để không hạnh phúc cả.
Bất mãn là một căn bệnh. Con người không thấy rằng họ đang tự làm cho họ không hạnh phúc.
Tham lam, ngã mạn, ghen tỵ. Rất nhiều người muốn rời khỏi Miến Điện. Tôi ở đây giống như một ốc đảo. Một số người nói rằng họ cảm thấy bình an khi họ bước chân đến chùa. Con người đang thúc đẩy lẫn nhau để sống dữ dằn hơn.
Họ không thấy rằng hạnh phúc không nằm ở những thứ bên ngoài đó.

Nếu còn mang tất cả phiền não theo mình, dù đến nơi nào chăng nữa, bạn vẫn không bao giờ hạnh phúc.

Luôn luôn có một cái gì đó không ổn trong mọi hoàn cảnh. Con người ta luôn đổ lỗi cho nhau: "Tôi buồn tôi khổ, đó là lỗi của kẻ khác". Thật lạ, tại sao chúng ta không nhìn thấy lỗi của chính mình cơ chứ?
Hoàng hôn xuống rực rỡ sắc màu. Tất cả chúng tôi đang ngắm hoàn hôn từ trên đỉnh núi. Bầu trời chuyển dần từ màu vàng nhạt sang màu đỏ sậm. Tôi khi chúng ta lãng quên vẻ đẹp của thiên nhiên, thay vào đó tâm chúng ta bận rộn tối ngày với đủ mọi vấn đề. Hầu như chúng ta chỉ sống trong một thế giới do chính mình tạo ra, thế giới đó đầy những vấn đề đau đầu nhức óc.
Buổi sáng tinh mơ, mặt trời còn chưa mọc. Rất nhiều chim đang hót líu lo. Bởi vì trong khu vực chùa an toàn, nên rất nhiều chim chóc đến sống nơi đây. Tôi ngắm nhìn chúng và nghe chúng hót suốt ngày. Tôi ngày càng yêu chúng hơn. Chúng sống một cuộc sống khá vất vả, hình như thế, nhưng trông chúng thật vui vẻ và tự do. Nhiều kích cỡ, hình dáng và màu sắc khác nhau.
Ngắm chúng bao nhiêu lâu tôi cũng không thấy chán mắt. Bạn có nhớ cuốn WATER OUZLE của John Muir không? Tôi đọc đi đọc lại nhiều lần sách của John Muir? Cuốn duy nhất của ông và viết về ông mà tôi có là cuốn THE WILDERNESS WORLD OF JOHN MUIR. Ông là con người thật hay; không quan tâm đến những vật dụng xa xỉ, không bao giờ có ô tô. Sống với rất nhiều tình yêu thiên nhiên; ông là một trong số những người Mỹ tôi yêu thích.
Mỗi sáng tôi đi khất thực xuống con đường phía dưới. Chỉ đi khoảng 7 nóc nhà gần chùa nhất. Tôi nhận được chủ yếu là rau, khoai tây, đậu và cơm trắng. Nhiều hơn mức tôi ăn. Thực phẩm đơn giản (không phải thực phẩm chế biến) tốt cho sức khỏe. Hầu như tôi chỉ ăn mỗi ngày một bữa (trừ khi đau

ốm).
Khí hậu nơi đây tốt, không nóng lắm. Tôi có một cái cốc nhỏ, xinh xắn. Có một số sách để đọc, đủ y áo và chăn mền để giữ ấm; vitamin và thuốc chữa bệnh để duy trì sức khỏe. Tôi ít khi đi lại, có lẽ chỉ một lần trong năm. Một số thí chủ giúp cho tôi những vật dụng cần thiết (và tôi cần rất ít). Vì vậy, tôi chẳng phải phàn nàn điều gì cả. Thực ra, so với một số vị sư khác tôi còn "giầu" ấy chứ (tất nhiên không phải về tiền bạc). Tôi không có bất cứ tiền bạc gì; tôi không cần nó. Tôi vui mừng vì mình đã rũ bỏ được tiền bạc. Sống không tiền bạc sẽ dễ dàng hơn nhiều cho tâm mình.
Tôi giầu có về thời gian: tôi có tất cả thời gian mình cần để nghiên cứu sách vở và hành thiền. Tôi chẳng bao giờ vội vàng cả.
Tôi thích đọc Ryokan. Đây là một khổ thơ hay:

Liên hệ với con người,
Không phải là điều tôi mong muốn
Sống một mình, cách sống tốt đẹp hơn.
Một căn lều nhỏ trải vừa bốn manh chiếu,
Cả ngày chẳng thấy bóng một ai.
Một mình, ngồi bên ô cửa sổ
Chỉ còn lại tiếng lá rơi xao xác.
Đêm đến, hãy ghé thăm lều tôi ở,
Để lắng nghe tiếng côn trùng ca hát,
Và cánh đồng mùa thu tôi sẽ đưa bạn đến thăm.
(Ryokan)

Cuộc đời mới đơn giản làm sao. Tại sao con người lại cứ tự đè nặng lên vai mình bao nhiêu gánh nặng như thế?
Con người quá bận rộn, họ không nghe được tiếng chim ca. Họ không biết cách trân trọng tiếng chim hót kia.
Tôi yêu chim muông, cây cỏ và mây trắng. Đi dạo trong rừng vắng là thú tôi yêu thích. Tôi thích đọc Phật Pháp và hành thiền. Nhưng tôi không thích thuyết pháp. Vì vậy, nếu thấy tôi không dạy giáo lý, xin hãy thứ lỗi cho tôi nhé. Tôi không có ý định tạo dựng danh tiếng lớn (hay tiếng ồn ào lớn) cho bản thân mình. Tôi không muốn trở thành một người thầy lớn. Tham vọng lớn nhất của tôi là được sống một cuộc đời bình yên, tĩnh lặng, đơn giản và hầu như chỉ ở một mình. Tôi không giảng dạy. Mọi người có thể đến và nói chuyện với tôi nếu họ muốn. Đôi khi tôi bảo họ hãy thử hành thiền. Nhưng sau đó họ phải đi đến thiền viện để thực hành.
Sáng sớm tinh mơ. Rất nhiều tiếng chim. Dường như chúng rất vui vẻ, đón chào ánh nắng ban mai, bắt đầu một ngày mới với một cái tâm tươi mới. Chúng không mang nặng những gánh nặng tâm lý hay mặc cảm tội lỗi từ

ngày hôm qua, và chúng không lo lắng về tương lai. Thật là tuyệt vời biết bao! Con người đang ngày càng đánh mất đi sự gần gũi với thiên nhiên. Thay vào đó, họ xem thế giới tự nhiên ở trong TV. Tôi đi dạo trong rừng và lắng nghe tiếng hót của rất nhiều loại chim. Tôi muốn sống trong rừng sâu làm bạn với chim muông, hươu nai và thú rừng; làm bạn với cỏ cây, suối trong, mây trắng, trời xanh, với mưa dông và sương sớm. Khi sống trong rừng, tôi thường làm bạn với lũ thỏ, đàn sóc nhỏ, thằn lằn và cả con công nữa.

Tôi cũng tương đối khỏe. Tôi đi dạo mỗi ngày. Nó làm cho cơ thể tôi khỏe mạnh và đầy năng lượng. Tâm tôi trở nên thoải mái hơn sau mỗi buổi đi dạo. Tôi có tất cả những thứ mình cần. Ở đây thật bình an. Không lo lắng, không quan tâm. Một ngày trôi qua như mọi ngày. Tháng tháng qua đi thật là nhanh. Thậm chí cả năm dường như cũng không dài nữa. Càng nhiều tuổi, tôi hy vọng mình sẽ càng trở nên bình an hơn nữa.

Tôi nghe tiếng gù một con chim cu. Nghe tiếng gù thật hay. Một đôi quạ rừng vừa bay đến. Chúng nó không sợ tôi. Chúng đến rất gần và nhìn thẳng vào tôi.

Trời mưa đã sáu ngày nay. Rất bình yên. Tôi đi ra ngoài kinh hành một chút mỗi khi trời tạnh. Tôi thích đi dạo thật lâu trong rừng, lánh xa tất cả mọi người. Thời bây giờ, con người rất xáo động và bất an. Tôi bắt được tâm họ. Tôi cố gắng hết sức để làm cho họ dịu dàng, mềm mại trở lại. Họ rất thất vọng về tình hình ở Myanmar. Dường như cả thế giới đang bị thiêu đốt bởi tham lam, sân hận, ghen tỵ, ngã mạn.

Một con thằn lằn đang leo cây trước cửa cốc của tôi, và một con chim bồ câu đang gáy cúc cu sau cốc. Bạn còn muốn biết gì hơn nữa về cuộc đời tôi?

Sáng sớm tôi đi khất thực lúc 6g00 sáng, và ăn bữa duy nhất trong ngày khoảng từ 7g00 đến 7g30. Sau đó tôi đi kinh hành một lúc. Sau đó ngồi ngắm chim chóc và cây cối và hành thiền. Nếu có cuốn sách nào hay tôi sẽ đọc một chút. Đôi khi hai ba người đến, nói nhiều chuyện nhưng bao giờ cũng quay trở lại với Phật Pháp. Vào buổi chiều, một vị sư trẻ người Shan đến học tiếng Pali. Buổi chiều tối, tôi hay đi dạo trong rừng. Rừng sâu tĩnh lặng vô cùng bình yên. Tâm tôi vô cùng tĩnh lặng khi ở xa con người. Chim chóc, cỏ cây là những người bạn đường bình yên. Ngày hôm sau cũng hệt như ngày hôm trước.

Thú vui duy nhất khiến tôi chìm đắm trong đó là đọc sách.

Một con chim cúc cu đang gáy. Thật êm dịu và ngọt ngào. Nó làm tôi hạnh phúc và vui trong lòng.

Cuộc đời tôi giống như ngôi chùa rừng cũ nát
Nghèo nàn, đơn giản và lặng yên.
(Ryokan)

Tôi sống bên ngoài thế giới bận rộn, ồn ào và điên rồ này. Đừng quá bận rộn. Hãy cắt giảm tất cả mọi công việc không cần thiết. Dành đủ thời gian cho mình để nghỉ ngơi, thư giãn và hành thiền.
Mọi người nên thu xếp để đi vào rừng ở một thời gian. Mỗi khi vào rừng tôi cảm thấy rất thư giãn. Sống ở một nơi đông đúc, chúng ta sẽ không thể sống tự nhiên và khỏe mạnh. Chúng ta nên sống gần thiên nhiên hơn. Ít nhất thì cũng nên thỉnh thoảng rời khỏi thành phố và thăm viếng một vài tháp thờ Phật trên núi và hành thiền ở đó.
Sống ở những thành phố đông nhung nhúc khiến tâm trí con người ta cũng thành hơi mát mát. Họ không biết mình đang làm gì. Một số người sinh ra và lớn lên ở thành phố, họ quen sống ở đó. Một số thì không có lựa chọn nào khác; họ phải làm việc ở thành phố, giống như bạn, mặc dù họ không thích ở những thành phố ồn ào chút nào.
Tôi sống ở một thế giới rất khác biệt, dù ở bất cứ nơi nào tôi ở, bởi vì tôi có một cái tâm khác biệt. Tôi không quan tâm đến những thứ mà mọi người quan tâm, như tiền bạc, thú vui và truyền thống. Tôi cảm thấy gần gũi, thân thiết hơn với chim chóc, muông thú, cây cỏ và mây trời. Tôi hiểu con người và nỗi khổ của họ. Họ đang theo con đường đi xuống một cách mù quáng. Tôi cảm thấy thương xót họ. Họ không có một khoảng tĩnh lặng nào trong tâm mình. Tâm họ chất đầy những tư tưởng hạng hai cũ rích. Ngày càng giống như một cái máy.
Tôi khao khát được nhìn thấy một con người toàn vẹn, thông minh, tỉnh giác, chánh niệm, nhạy cảm, không giáo điều, luôn không ngừng học hỏi và trưởng thành.
Tôi đã sống ở trong rừng quá lâu rồi. Tôi không thích sống ở những nơi bẩn thỉu, ồn ào, ô nhiễm, nơi có những con người vô cùng tham lam. Nó gợi lại cho tôi một câu thơ tôi đọc từ khi còn trẻ: "Tạm biệt thế giới kiêu mạn kia, tôi trở về với ngôi nhà tôi".
Tôi ăn nhiều rau xanh và đậu, nấu một cách đơn giản. Tôi nhận thấy từ lâu trước kia, nếu tôi không ăn rau và đậu, tôi cảm thấy trong mình không khỏe, và nếu ăn quá nhiều thịt, tôi sẽ ngã bệnh. Uống vitamin và chất khoáng bổ sung làm cho tiêu hóa tốt hơn. Nếu không ăn nhiều rau, chắc chắn bạn sẽ bị thiếu vitamin và khoáng chất, làm cho bạn mệt mỏi, tiêu hóa kém và thiếu máu. Tôi ước gì mình có được chút cơm gạo lứt. Mọi người chỉ ăn mỗi gạo trắng, chẳng có gì khác ngoài tinh bột.
Tôi dự định sẽ ở lại đây năm nay. Mặc dù nóng bức, nhưng ở nơi đây rất bình yên. Nhiều người nói họ cảm thấy rất bình an khi đến thăm chùa. Thôi kệ cho thân nóng, nhưng hay để cho tâm mình mát mẻ.

Một chú chim chích chòe

Đậu trên đầu ngọn cây
Hót vang hót vang
Tôi ngắm hoàng hôn xuống
Và nghĩ về bạn tôi.
Một tối mùa hè.
Cuộc đời hai ta khác biệt.
Nhưng có những điều cả hai ta cùng có.
Kỳ lạ sao hai ta lại gặp.
Đến ngày nhắm mắt, ký ức ấy không phai.
Một trái tim muốn vươn đến
Chạm vào một trái tim kia.
Tại sao nỗi sợ có quá nhiều?
Một bản hòa ca tiếng chim hót với côn trùng
Đời này có bản nhạc nào hay hơn thế?

Ai có thể tưởng tượng nổi cuộc sống tinh thần của nhà sư này cơ chứ? Hoàng hôn bắt đầu buông xuống, tôi đang ngồi bên ngoài cốc bên cạnh bụi tre và viết thư cho bạn. Rất nhiều chim mynah đang hót gọi nhau, chuyện trò về ngày đã qua. Chắc hẳn chúng vừa qua một ngày vất vả, tiết trời đang ngày càng nóng bức hơn… Thật là một thế giới tuyệt vời và tươi đẹp mà chúng ta đang sống.
Tôi bị ốm đã cả một tuần nay với bệnh viêm họng. Thời tiết lạnh. Cây cối đang trút lá vàng. Sau năm tuần đi lại, gặp gỡ và chuyện trò với mọi người, cảm giác thật sự thích thú khi lại được ở một mình trong tĩnh lặng. Con người vô cùng thất niệm và tháo động, tâm dao động và sự thiếu kiến thức của họ thật là mệt mỏi.
Tháng trước tôi khá bận rộn. Trình pháp, vấn đáp với khách khứa và các vị sư. Mọi người và các vị sư đến hỏi tôi rất nhiều câu hỏi, cứ như thể tôi có tất cả mọi câu trả lời. Tôi nói cho họ những gì tôi biết. Tôi vui khi thấy có một số người thực sự hứng thú sống một cuộc đời có ý nghĩa.
Một trong những lý do khiến tôi cảm thấy bình an ở đây là không có ban hộ tự và không có tổ chức. Bạn có nghĩ rằng con người có thể làm việc với nhau một cách hòa thuận được không? Tôi chẳng nghĩ như thế. Tôi chưa bao giờ thấy một tổ chức (chùa chiền) nào làm việc hòa thuận với nhau cả. Vì vậy, khẩu hiệu của tôi là: nếu bạn muốn bình an, hãy tránh xa mọi tổ chức. Điều đó có nghĩa là tôi không muốn đến Mỹ theo lời mời của một tổ chức.
Bởi vì tôi sống rất tĩnh lặng và bình an nơi đây, đôi khi tôi không biết phải làm gì với quá nhiều thời gian. Vì vậy tôi viết thư cho bạn bè, đọc sách chút chút và hành thiền. Tôi không có gì nghiêm trọng hay quan trọng để nói; vì vậy cũng không dễ viết thư.
Bạn hỏi: “Sayadaw, thầy có nghĩ rằng con thực sự có thể sống một cuộc

sống bình an và tự nhiên được không?" Được chứ, nếu bạn thực sự muốn, nhưng giai đoạn chuyển tiếp là rất quan trọng (bởi vì nó chẳng dễ dàng chút nào cả). Sau một thời gian dài quá đỗi bận rộn, chúng ta không biết phải làm gì với quá nhiều thời gian, và đôi khi bạn sẽ nghĩ rằng bạn chẳng làm được điều gì lợi ích cả. Bạn sẽ nghĩ rằng sống một cuộc sống bình an, dễ dàng như vậy trong khi cả thế giới ngoài kia đang đau khổ là ích kỷ, bởi vì bạn cảm thấy dường như mình phải chịu trách nhiệm về thế giới ngoài kia. Không dễ để không làm gì, không dễ để tĩnh lặng, để là không ai cả, và không có trách nhiệm. Nhất là đối với bạn – bạn thấy mặc cảm tội lỗi nếu mình không đau khổ.

Xanh, thật xanh thế giới tôi đang sống.
Nơi nào tôi thấy cũng đầy xanh
Thế giới dấu yêu ơi, sao đẹp quá.
Sâu đậm trong tim, tôi yêu thế giới này.

Chúng ta đã làm gì để được hưởng sự hạnh phúc và bình an đến thế?
Một số người cho rằng một nhà sư thì không nên yêu bất cứ cái gì, mà phải hoàn toàn nhàm chán tất cả mọi thứ trên đời. Tôi không lấy làm tiếc khi nói rằng tôi không nhàm chán với tất cả mọi thứ. Tôi yêu và trân trọng rất nhiều thứ, và tôi rất vui rằng rất nhiều điều tốt đẹp đã đến với tôi trong đời. Tất nhiên cũng có những điều tồi tệ xảy đến trong cuộc đời tôi, nhưng điều đó cũng OK.
Chúng tôi vừa đóng xong cái trần gỗ trong cốc của tôi; nó giống như cái sàn nhà lộn ngược, rất vừa vặn. Cái trần được làm bằng gỗ tếch. Nó rất bền. Trần gỗ làm cho phòng mát và bớt ồn mỗi khi mưa. Tôi thích nó lắm. Tôi sẽ để nguyên xi như vậy, không sơn. Màu gỗ và vân gỗ đẹp mắt hơn là màu sơn trắng toát.
Mỗi ngày tôi càng trở nên giống thiền sư Daigu, ngày càng quên dần đi những gì đã học trong sách vở, nhìn và học hỏi nhiều hơn từ cuộc đời. Cuộc đời là cuốn sách hay nhất đối với tôi. Trái tim tôi ngày càng trở nên đơn giản và rộng mở. Tôi không đi thuyết giảng bao giờ.
Vâng, cây cỏ là bạn, là bạn đồng hành và thầy của tôi. Tôi đã sống cùng với chúng từ rất lâu. Tôi yêu thương chúng rất nhiều.
Ở nơi đây vô cùng bình yên. Năm nay mưa nhiều. Cái ao nhỏ gần cốc của tôi đầy tràn nước. Ngày hôm nay trời nắng ráo. Rất đẹp. Ước gì bạn có mặt ở đây.
Thời tiết đang lạnh dần. Buổi tối và sáng sớm có sương muối. Trăng sáng. Một con cú đang tiếng kêu – tok, tok, tok, tok. Tiếng một con chó sủa từ phía ngôi làng xa xa. Tôi yêu thiên nhiên.
Tôi đang ngồi, vẫn trên chiếc ghế tựa cũ kỹ, bên ngoài cốc gần khóm tre.

Bây giờ là 2g00 chiều. Thời tiết đang lạnh dần, gió bắc thổi. Mưa đã tạnh. Bầu trời trong vắt và xanh thật xanh. Tôi nghe tiếng lục lạc; mấy con chim bulbul đang tán chuyện; và âm thanh hay nhất trong mọi âm thanh, êm dịu nhất với tai tôi, thử đoán xem, đó là tiếng gió thổi qua những ngọn cây. Tôi sống với cây cỏ và chim chóc, mây trắng, trời xanh, với hoàng hôn và bình minh, với ánh trăng và những vì sao. Tôi đang sống trong một thế giới tươi đẹp, bình yên và tuyệt vời làm sao. Cuộc sống của tôi là một bài thơ. Mọi thứ ở đây vẫn vậy, không hề thay đổi. U.H.S vẫn đến như mọi khi; anh ấy cúng dường cơm gạo lứt cho chúng tôi mỗi ngày. Dường như thời gian chỉ là một ảo ảnh.
Tôi sống ở đây tĩnh lặng và bình yên, nhưng điều này không phải là tự nhiên mà có – tôi đã phải phấn đấu rất vất vả vì nó. Đó là sức lao động gian khổ, chứ không chỉ mỗi là nghiệp thiện. Tôi chọn cách sống tĩnh lặng và bình an. Mỗi ngày tôi đều chọn sống tĩnh lặng và bình yên; đó là sự lựa chọn liên tục. Cần phải có một sự quyết tâm thực sự mạnh mẽ, một sự buông bỏ. Chúng ta không thể vừa để dành cái bánh trong tay lại vừa ăn nó được.
Tôi đã tìm được một nơi. Ở đó vô cùng bình yên. Nơi đó không có đất nước, không quốc gia, không chính phủ, không tôn giáo, không đánh giá phán xét. Tôi thường xuyên lui tới đó. Một ngày nào đó tôi sẽ đến đó và vĩnh viễn ở lại nơi ấy.

Có tiếng thì thầm trong những bụi tre
Người nào không lệ thuộc vào từ ngữ để hiểu
Sẽ hiểu được ý nghĩa của nó.
Hãy lắng nghe!

Tôi vừa có một chuyến đi đến Saw ở vùng núi bang Chin. Tôi đến một thế giới vô cùng khác biệt, gặp gỡ những con người có một cách sống vô cùng khác, với những giá trị khác biệt. Họ chỉ có những đồ dùng tối thiểu nhưng con người nơi đó lại sống rất hạnh phúc. Không có những vấn đề tâm lý. Và núi rừng – ôi, thật hùng vĩ. Núi rừng có một ý nghĩa rất sâu sắc đối với tôi. Tôi sẽ quay trở lại núi rừng và sống một thời gian lâu hơn ở đó. Những con người sống ở những thành phố lớn, hiện đại đều là những người điên điên khùng khùng. Đó là điều John Muir đã nói một trăm năm trước đây, và tôi đồng ý với ông. Tôi có rất nhiều điều để kể về núi rừng, nhưng giờ thì chẳng có thời gian. Tôi sẽ kể bạn nghe về chuyến đi đến vùng núi ấy sau này.
Tôi ngày càng yêu cuộc sống đơn giản hơn xưa. Chúng ta có thực sự cần quá nhiều như vậy không?
Tôi rất bận trong nhiều tháng qua. Tôi hy vọng sẽ sớm quay trở lại; chỉ ở nơi đó tôi mới được sống tĩnh lặng và bình yên. Tôi không thích tối ngày bận rộn.

Chúng ta mang những thói quen của tâm theo mình đi mọi nơi.

Hạnh phúc là một thứ thật đơn giản: bạn hạnh phúc khi không còn cố để hạnh phúc nữa.
Hạnh phúc đích thực không phải là thứ có thể tạo ra, hay chế biến được, không phải là thứ bạn có thể sở hữu.

Tại sao tôi hạnh phúc như vậy ư? Hãy xem, khi bạn hạnh phúc bạn cứ muốn biết tại sao mình hạnh phúc! Đó là cái mánh khóe của tâm – luôn luôn muốn biết tại sao.
Tôi không có ham muốn mạnh mẽ về bất cứ thứ gì. Tâm tôi tĩnh lặng. Tôi cảm nhận được rất nhiều tâm từ (*mettā*). Tôi mong tất cả những điều tốt đẹp sẽ đến với bạn, bạn thân mến ạ.
Tôi không muốn ép buộc mình làm điều gì cả. Tôi để cho bản chất con người tôi chuyển dịch dễ dàng vào bất cứ cái gì phù hợp với nó một cách tự nhiên, và tôi phát hiện ra rằng, như thế nó luôn luôn tích cực. Cách sống của tôi thực sự phù hợp với bản chất con người tôi.

o0o

CHƯƠNG 3. TÌNH CHA CON VÀ SỰ DẠY DỖ

Tôi mới trở về từ nơi các con gái tôi ở ngày hôm qua. Được ở bên con mười sáu ngày tất cả. Tôi thật sự sung sướng vô cùng khi được gặp lại các con sau bao nhiêu năm xa cách. Tình yêu của chúng đối với tôi thật không thể tả. Tôi ngập tràn hạnh phúc khi thấy quan hệ cha con chúng tôi thật cởi mở. Đó là tâm từ thực sự. Điều mà tôi đã thầm mong ước bấy lâu nay những không bao giờ nghĩ là có thể được. Quan hệ của tôi với vợ cũ và bố mẹ vợ cũng rất thân thiện. Chúng tôi nói chuyện rất nhiều về cuộc sống và về Phật Pháp, chúng tôi cũng bàn bạc với nhau về sự học hành của các con tôi. Tôi nói với họ về ý nghĩa thực sự của sự học hỏi đối với tôi là thế nào. Tôi rất vui khi được tham gia giúp đỡ các con tôi học hỏi về cuộc đời.

Đứa con gái lớn của tôi rất thông minh, nhạy cảm và biểu lộ tình cảm rất tự nhiên. Đôi mắt nó nhìn tôi khiến trái tim tôi rung động bởi tình thương. Tôi khao khát được ôm chúng vào lòng. Bây giờ tôi đã hiểu được cái giá phải trả để làm một nhà sư là như thế nào. Tôi gần như phát điên lên vì tình thương với các con. Chỉ nhờ có chánh niệm mới cứu tôi khỏi tự biến mình thành một kẻ ngốc trước mặt mọi người. Tôi đã từng đóng và vẫn đang phải đóng một vai diễn cho thật đạt (*thật đáng buồn thay!*).

Nó khóc nức nở khi đến gặp tôi ở chùa, nơi tôi trú tạm trong những ngày về thành phố thăm con. Tôi nghẹn ngào, trong lòng khóc không nước mắt. Tôi cảm giác như trái tim mình muốn vỡ tan ra. Tôi không biết nói gì được nữa. Nó lại khóc lần nữa ở ga xe lửa trước khi tôi lên tàu rời thành phố. Tôi sẽ (và vẫn đang) luôn có mặt trong cuộc đời chúng. Tôi không cần chìa khóa mở cửa trái tim mình nữa – con gái tôi đã mở rộng nó ra rồi. Nguyện cầu cho con thấu hiểu cuộc đời này một cách sâu sắc và sống một cuộc sống bình yên bất chấp những thăng trầm, xáo động; và đi qua cái mớ hỗn độn những sự kiện vô nghĩa và đau khổ mà người ta gọi là cuộc đời này, một cách an toàn. Tôi sẽ luôn ở bên cạnh con gái bất cứ khi nào nó cần tới tôi.

Tôi và con gái tôi nói rất nhiều chuyện với nhau. Tôi và nó cùng đọc sách với nhau. Hai cha con tôi rất hiểu nhau. Con tôi muốn được học hành tốt.

Nó muốn học hỏi những điều sâu sắc và ý nghĩa. Tôi luôn luôn nghĩ cách làm thế nào để giúp nó.

Đối với tôi, sự kiện quan trọng nhất trong cuộc đời tôi lúc này là được ở với các con tôi. Tôi không nuôi dưỡng chúng được, nhưng tôi có thể là một người bạn rất tốt của chúng.

Tôi dạy con gái tôi rất nhiều điều. Nó đọc sách rất nhiều. Nó thích đọc, thích suy nghĩ và cả thiền nữa. Chúng tôi đã trở nên rất cởi mở với nhau. *Chúng tôi là những người bạn thực sự*. Tôi là người cha, người thầy và người bạn của nó. Tôi ngày càng yêu thương các con hơn. Tôi muốn có mối quan hệ tốt

đẹp với các con và muốn giúp ích cho chúng (về mặt tâm lý). Sức khỏe, niềm hạnh phúc và sự học hành của hai đứa chúng nó là mối quan tâm lớn nhất của tôi.
Con gái tôi đang thực hành phương pháp niệm tâm (*cittānupassanā*). Nó ngày càng chánh niệm và ghi nhận rõ ràng hơn các suy nghĩ và trạng thái cảm xúc, tình cảm trong tâm mình. Tính cách của nó rất giống tôi, và cả những thứ nó say mê cũng thế. Tôi không quan tâm đến bản thân mình; tôi chỉ quan tâm và lo lắng cho con gái tôi. Tôi hy vọng chúng sẽ ngày càng chánh niệm biết tâm mình hơn. Tâm rất lưu manh; nó muốn sự thay đổi, muốn một cái gì khác, và sự buồn chán thường là một vấn đề rất lớn. Nó khao khát sự kích thích và giải trí. Đó là cái mà hầu hết mọi người đang làm – chạy theo sự kích thích dưới nhiều hình thức.
Tôi dự định đến Magway sống vài tháng. Tôi sẽ giúp con gái tôi học hỏi nhiều hơn về tâm mình và về con người, về những mối quan hệ, dạy con cách ăn nói làm sao cho đúng đắn, cách lắng nghe và trên tất cả - *Thái độ chân chánh*. Trẻ con bây giờ học cái gì? Toàn những kiến thức vô bổ; những thứ mà chúng sẽ quên rất nhanh. Người ta không hề dạy chúng cách phát triển tính cách và nhân cách của mình, điều còn quan trọng hơn những kiến thức khoa học nhiều.
Là một người cha mà không phải là người nuôi dưỡng. Thôi thì, tôi sẽ đền bù sự thiếu hụt đó bằng cách làm một người thầy, một người bạn và người tư vấn cho các con tôi. Điều người ta cần nhất là gì? Một người hiểu mình một cách sâu sắc và yêu thương mình vô điều kiện. Thứ quý giá nhất mà tôi có thể cho con gái tôi được là gì? Trái tim và tâm hồn tôi. Con gái tôi nói nó cảm thấy được yêu thương, nó cảm nhận được tình yêu thương của tôi. Tôi hạnh phúc. Tôi muốn dành toàn bộ thời gian trong điều kiện cho phép để ở bên cạnh các con tôi. Tôi không biết khi nào mới có cơ hội được ở với con lần nữa, nhưng tôi hy vọng, khi ngày càng lớn tuổi hơn, cha con chúng tôi sẽ được gặp nhau nhiều hơn nữa. Tôi muốn giúp đỡ các con mình bằng mọi cách có thể.
Tôi tương đối khỏe mạnh và hạnh phúc. Rất thích khi được ở gần các con. Mọi người rất tử tế với tôi. Tôi hơi ngạc nhiên về điều đó. Đó là do thái độ của tâm tôi đối với họ. Tôi yêu thương họ, hiểu họ và trân trọng họ rất nhiều. Các con tôi rời khỏi nơi đây chiều tối hôm qua. Để lại một khoảng trống trong tim tôi. Cảm xúc thật là sâu. Làm thế nào để tôi diễn tả được bây giờ? So sánh với tình yêu thương tôi dành cho con gái tôi, có thể nói rằng tôi chưa từng yêu thương ai như thế bao giờ. Trái tim tôi chưa bao giờ rộng mở đến thế. Một đứa gầy hẳn đi vì nó rất lo lắng sợ tôi sẽ lại đi xa chúng nó lâu thật lâu nữa. Làm sao tôi có thể xa con thật lâu được cơ chứ? Tôi sẽ không làm bất cứ điều gì khiến cho con tôi buồn khổ. Nó nói: “Con không biết đâu. Con yêu cha của con. Con muốn nhìn thấy cha, con muốn thường xuyên viết thư

cho cha. Con muốn cha mãi mãi yêu con. Bao lâu nay con buồn lắm, cha biết không, vì con cứ nghĩ cha làm một nhà sư sẽ thờ ơ, lạnh nhạt với con, không còn yêu con nữa".

Lúc nào nó cũng nhớ tôi. Tôi cũng thế. Bạn của tôi, tôi cũng là một con người bạn ạ. Tôi sẽ để cho nó quyết định cho tôi được ở lại Mỹ bao nhiêu lâu. Tôi sẽ không bao giờ làm cho nó phải buồn nữa. Tôi chẳng quan tâm đến việc gì khác ngoài hạnh phúc của con gái tôi. Tôi hỏi nó nếu cha đi Mỹ thì con cho cha ở lại đấy bao lâu. Nó nói: "một năm thôi là đủ rồi cha ạ". Có thể nó sẽ cho tôi ở lại lâu hơn một chút. Tôi không muốn lừa dối nó. Tôi muốn trung thực hoàn toàn với nó. Ít nhất với một người trên đời – là nó – tôi sẵn sàng để mở lòng mình dù như thế tôi có dễ bị tổn thương đến thế nào chăng nữa. Nó rất ngây thơ và dễ bị tổn thương. Làm sao tôi có thể làm điều gì khác với con gái tôi được cơ chứ? Tim tôi ngập tràn tình yêu thương các con. Lúc này tôi chẳng muốn làm việc gì khác nữa. Tôi chẳng muốn đọc sách. Tôi chẳng muốn nói chuyện với ai. Tôi chỉ muốn ngồi một mình nghĩ tới con gái tôi. Tình yêu của nó đối với người cha thật không tưởng tượng nổi. Con gái bé bỏng của tôi. Tình thương yêu vô bờ bến…

Điều tốt đẹp nhất là mối quan hệ ngày càng tốt đẹp hơn với các con gái tôi. Tôi có thể nói chuyện với chúng một cách thực sự cởi mở. Nó cũng rất cởi mở và thành thật với tôi. Thật sự là tuyệt vời. Yêu thương và được yêu thương. Nó tương đối trưởng thành về mặt suy nghĩ, rất vững vàng về các cảm xúc, nhân hậu và thực tế. Nó thuộc tuýp người giống như tôi. Cha con chúng tôi rất hiểu nhau.

Tôi dành tất cả tình thương cho các con gái của tôi. Đó là thứ duy nhất mà tôi có thể cho được nhiều thật nhiều. Tôi nói chuyện với chúng; lắng nghe chúng; vui cười với chúng. Tôi mong chờ được gặp lại chúng lần nữa.

Con gái tôi và tôi rất hiểu tâm tánh nhau; thậm chí dù ở xa nhau, hình như chúng tôi vẫn có linh cảm về nhau rất rõ. Nó biết tôi đang cảm thấy như thế nào và tôi cũng thế. Cha con tôi hiểu tâm nhau bằng trực giác. Cha con tôi sẽ là hai cha con hiểu nhau và thương yêu nhau nhất trên đời. Một ngày nào đó, cha con chúng tôi sẽ cùng ở một nơi yên tĩnh và bình yên với nhau, và tôi sẽ giúp con gái tôi hiểu biết tâm mình thật sâu sắc. Tôi là người bạn tốt nhất của nó. Tôi sẽ dạy nó tất cả những gì tôi biết, về tất cả những gì tôi đã được học.

Tôi muốn sống lâu, thật lâu để được ở gần con gái tôi thật lâu thật dài. Tình yêu thương của tôi dành cho con là tình yêu sâu sắc nhất từng có trong cuộc đời tôi. Nó bắt nguồn từ sự hiểu biết sâu sắc. Không có chút nghi ngờ hay do dự, không chút phòng hờ hay giả dối nào trong đó.

o0o

CHƯƠNG 4. CUỘC ĐỜI, SỰ SỐNG VÀ CÁI CHẾT

Điều quan trọng nhất để làm trên đời là gì?

Cuộc đời này có ý nghĩa rất sâu sắc.
Hãy tận dụng tốt nhất thời gian sống của mình.
Cuộc đời này quá ngắn ngủi. Không có thời gian đâu mà chơi những trò chơi của đời.

Đừng tự làm mình nhức đầu nghĩ ngợi đến toàn bộ cuộc đời mình làm gì. Đừng để suy nghĩ của mình ôm trọn tất cả mọi khó khăn mà bạn nghĩ là sẽ rơi xuống đời mình; Mà trong mọi hoàn cảnh hãy tự hỏi mình rằng: "Có cái gì ở đó mà cứ phải chịu đựng quá khứ không thể dung thứ nổi như thế?" Bởi vì bạn sẽ cảm thấy xấu hổ phải thú nhận.
(Marcus Aurelius)[1]

Cuộc đời đầy những khó khăn.
Nhưng đừng coi rẻ cuộc đời.
Cuộc sống làm người là một cơ hội để học hỏi và trưởng thành. Bạn có những bài học cần phải học hỏi để phát triển trí tuệ. Nếu không học một cách sâu sắc, bạn sẽ phải quay lại để học nữa.

Tất cả những khó khăn bạn đang gặp đều rất có ý nghĩa nếu bạn có được thái độ chân chánh và cách nhìn đúng đắn. Bạn phải giúp đỡ người khác sống một cuộc đời ý nghĩa và cũng có những người khác sẽ giúp bạn. Chúng ta phải có những mối liên hệ nhân quả nghiệp báo như thế. Chúng ta sẽ giúp đỡ lẫn nhau. Vì vậy, đừng nghĩ rằng tất cả mọi khó khăn trên đời là vô nghĩa.

Chúng ta không thể đi đường vòng để tránh né, chúng ta phải đi xuyên qua nó.

Trong cuộc đời chẳng bao giờ có cái gì là hoàn hảo cả. Tốt hơn cả là đừng nên mong đợi sự hoàn hảo. Tôi không hoàn hảo; tôi sẽ chẳng bao giờ hoàn hảo, và tôi không mong đợi điều đó.

"Cái gì không giết chết được tôi, sẽ chỉ càng làm cho tôi thêm mạnh mẽ"
(Nietzsche)

Dù rằng với tất cả những đau đớn, tuyệt vọng, thất vọng và hối tiếc của nó, tôi vẫn thấy cuộc đời thú vị và đầy ý nghĩa.

"Mỗi lúc bạn bị thương tổn thường lại là lúc, từ những vết thương đó, những tư tưởng và những cơ hội mới sẽ đến"
"Thật là lợi ích lớn cho người nào nhận ra rằng anh ta cũng có những cái xấu giống như bao người khác, rằng thần linh phù hộ cho cả điều tốt lẫn cái xấu, anh ta chẳng thể từ bỏ nó và cũng không thể sống thiếu nó. Và cũng lợi ích tương tự khi anh ta nhận ra rằng hầu hết những thành công của mình bị xiềng xích bởi chính những xung đột do sự phù hộ ấy mang lại. Đây chính là tiêu điểm của mọi vấn đề: cuộc đời là sự pha trộn giữa tốt và xấu; chẳng có cái gì là hoàn toàn tốt cả; và nếu không có tiềm năng của cái xấu ở đó, cái tốt cũng chẳng thể có mặt. Cuộc đời là sự thành đạt những điều tốt không tách rời khỏi cái xấu, mà là bất chấp cái xấu".
(Rollo May)[2]

Cuộc đời hẳn sẽ vô cùng hời hợt và buồn tẻ nếu không có khó khăn và vất vả.

"Sống là đau khổ, và đau khổ là để tìm ra ý nghĩa của đau khổ"
(Gordon W. Allport)

"Nếu có chút ý nghĩa nào cho cuộc đời, thì nhất định cũng phải có một ý nghĩa cho đau khổ.
Không có đau khổ và cái chết, cuộc đời sẽ không thể vẹn tròn"
(Viktor Frankl)

Đau khổ, học hỏi từ đau khổ ấy, và trưởng thành.

Tôi đã từng đau khổ rất nhiều và bây giờ tôi vẫn còn đau khổ, nhưng tôi chịu đựng một cách bình tĩnh, một cách cao quý, đầy lòng tự trọng. Tôi coi đau khổ như một phần của cuộc sống, một phần rất quan trọng. Làm sao tôi có thể học hỏi được điều gì nếu tôi không đau khổ? Nhưng tôi bình tĩnh mỗi khi tôi đau khổ. Ai có thể tin được rằng tôi lại đau khổ sâu sắc đến thế? Tôi không nghĩ rằng cuộc đời không nên có đau khổ; tôi không nghĩ rằng tôi cần phải loại bỏ đau khổ; tôi không cố gắng vượt qua đau khổ, nhưng tôi cố gắng biến đau khổ trở thành có ý nghĩa; tôi cố gắng thấu hiểu đau khổ một cách sâu sắc. Không chống cự. Tôi không bị trầm cảm, lo lắng bất an. Tôi chỉ hy vọng rằng tôi đủ trí tuệ để thấu hiểu đau khổ và cuộc sống.
Mỗi khi tôi đau khổ cực cùng, tôi lại tiến thêm một bước về phía xa rời dính mắc. Nó dạy tôi buông bỏ. *Samudaya* (Tập đế: khổ đế thứ hai) – tham ái dẫn đến đau khổ (*dukkha*). Đơn giản làm sao, chí lý làm sao.

Cuộc đời chúng ta đều khó khăn vất vả. Vì vậy chúng ta học hỏi được nhiều hơn những người có cuộc sống quá dễ dàng. Cuộc đời tôi cũng rất khó khăn. Nhưng dù vậy, tôi vẫn thích nó. Tôi đã học hỏi được rất nhiều: cảm xúc, tình cảm, nhìn và học thật sâu sắc.

Nếu bạn có chánh niệm, đau khổ sẽ khiến bạn nhìn mọi thứ rất sâu sắc.

Tôi không muốn có một cuộc đời không khó khăn, tôi cũng không muốn sống hời hợt, nông cạn, mà tôi muốn biết tất cả về cuộc đời và về đau khổ.
Hầu hết tất cả mọi người đều sống cuộc sống của mình một cách rất hời hợt và nông cạn. Họ được sinh ra trong một xã hội và sống với những giá trị của xã hội nơi họ sinh ra; họ bị mắc kẹt trong cái xã hội ấy.

Bạn phải ý thức thật rõ ràng mình muốn gì từ cuộc đời để xác lập giá trị của riêng mình và sống với nó.

Ngay cả khi bạn đã xác lập được giá trị (hay sự đánh giá) của riêng mình rồi, bạn vẫn phải thường xuyên nhìn sâu vào nó và xem nó có thực tế hay không, nó có ảnh hưởng như thế nào đến tâm mình.

Sống ở trên đời là cả một nghệ thuật.
Không có một công thức, một khuôn mẫu nào cho nó cả. Bạn phải luôn luôn tỉnh thức và sáng tạo.
Một khi đã đánh mất đi tính sáng tạo, thì bạn sống cũng như chết rồi.
Tính sáng tạo trong cách sống cuộc đời mình thật là quá hiếm.
Chẳng trách mọi người cứ ứng xử như một cái máy.
Chẳng trách họ chẳng hề có niềm vui trong cuộc sống.

Tất cả chúng ta đều có những thăng trầm trong cuộc sống. Điều quan trọng là phải nhìn chúng thật khách quan.
Tôi sống cuộc đời mình trọn vẹn trong từng khoảnh khắc hiện tại. Không suy nghĩ quá nhiều và làm tâm mình rối tung lên. Chấp nhận cuộc sống như nó đang là và cũng sẵn sàng chết bất cứ giây phút nào. Người ta nói cuộc đời đầy khó khăn. Nó sẽ còn khó khăn hơn đối với những người không cần phải làm việc. Nhưng bạn vẫn có thể sống vui vẻ và học hỏi được rất nhiều từ cuộc đời. Và nếu muốn, bạn có thể giải thoát ra khỏi vòng sanh tử luân hồi này. (Một cái vòng luẩn quẩn đúng không?)
Tôi chẳng thích đau khổ tý nào. Bạn có thích không? Ở nơi đây, cuộc sống thật đơn giản, và tôi muốn nó còn đơn giản hơn nữa.

Hãy giữ bình tĩnh; chờ đợi; và kiên nhẫn.

Làm bất cứ điều gì có thể làm được trong thời điểm hiện tại. Chẳng có cái gì ở lại mãi cả.
Mọi thứ sẽ thay đổi, có thể theo chiều hướng tốt hơn nếu bạn sáng suốt và bình tĩnh, nhưng nếu bạn xáo động, bất an, và chạy lăng xăng như hóa dại, bạn sẽ chỉ càng làm cho mọi việc thêm rối mà thôi.

Tất cả những gì diễn ra từ trước tới nay đã đưa tôi đến chỗ này, như bây giờ. Bởi vì tôi đang sống một cuộc sống bình yên và đầy ý nghĩa trong giây phút hiện tại này, nên đối với quá khứ tôi cảm thấy hoàn toàn OK, hoàn toàn thanh thản. Tôi tha thứ cho mọi người và tha thứ cho chính bản thân mình nữa, và tôi biết ơn tất cả mọi người về những gì họ đã làm với tôi hay làm cho tôi. Nếu họ đối xử tốt với tôi, chắc gì tôi đã quyết định trở thành một nhà sư như thế này. Bây giờ thì tôi hiểu họ hơn nhiều, tôi biết trân trọng những phẩm chất tốt đẹp trong con người họ.
Chúng ta cảm thấy mình bị tổn thương cứ như thể mình vẫn còn là một cậu bé hay một cô bé ấy.

Biết chấp nhận những điều không thể tránh khỏi là rất quan trọng đối với sự bình an của tâm mình.

Tôi rất biết ơn cuộc đời; nó đã dạy cho tôi rất nhiều điều. Tôi muốn sống một cuộc đời thật dài để được học hỏi nhiều hơn nữa. Có những điều mà chúng ta chỉ có thể học hỏi được lúc tuổi đã về già.

Cuộc đời rất quan trọng. Cách chúng ta sống cuộc đời của mình, cách chúng ta quan hệ với mọi người phản ánh sự thực hành Pháp của mình.

Nơi bạn sống và người bạn quan hệ là rất quan trọng. Một số nơi chốn, một số con người thường gây cho bạn những trạng thái tâm xấu, luôn luôn ở trong những trạng thái tâm xấu như thế sẽ làm hỏng tâm bạn thực sự. Bạn bị ảnh hưởng bởi những người xung quanh một cách rất vi tế.

Để hiểu được sự thiêng liêng của cuộc sống con người này chẳng phải là chuyện dễ.
Con người thường bán rẻ chính mình vì đồng tiền, vì thú vui, tình dục và quyền lực.
Chúng ta thực sự cần những người bạn tốt và trí tuệ từ khi ở tuổi niên thiếu để chỉ ra con đường con người cần tiến đến.
Trở thành những con người thánh thiện.

Cuộc đời không hẳn là tồi tệ đến vậy. Có những lúc nó cũng rất bình yên, an

lạc, nhưng tôi chẳng muốn sống thêm một cuộc đời nữa. Tôi cố gắng thấu hiểu chính mình và người khác, thấu hiểu cuộc đời một cách sâu sắc hơn. Thấu hiểu là công việc chính của cuộc đời tôi. Tôi ngày càng ít ham muốn với mọi thứ, điều đó làm cho tâm tôi nhẹ nhàng hơn. Tuy nhiên, tôi vẫn ham đọc sách. Không có ham muốn làm việc gì lớn lao cả. Chỉ cố gắng sống cuộc đời mình sao cho càng ít đau khổ càng tốt, và càng nhiều hiểu biết càng hay.
Tôi đang làm những gì mình có thể làm được. Không bao giờ coi bất cứ cái gì là quá nghiêm trọng cả. Tất cả mọi thứ có sinh thì đều có diệt. Chẳng có cái gì diễn ra đúng như tôi mong muốn bao giờ. Vì vậy tốt hơn cả là chẳng nên lo lắng quá nhiều; đừng khăng khăng muốn mọi việc phải diễn ra theo ý mình, nhất là đối với người khác – họ có tâm của riêng họ, ý thích của riêng họ.
Rất nhiều sự việc đã diễn ra trong cuộc đời tôi. Con người đau khổ quá nhiều bởi vì việc gì họ cũng coi là quá nghiêm trọng, mà không biết rằng nó chẳng đáng thế.
Tôi muốn bạn biết rằng bất cứ điều gì xảy ra cũng đều OK đối với tôi cả. Tôi có thể buông bỏ được bất cứ thứ gì. Cái chết dường như đến gần hơn khi tôi ngày càng già đi. Rất nhiều bạn bè của tôi đã chết. Hai người chết vì bệnh gan, một người vì bệnh máu trắng, một vì nhồi máu cơ tim, và người nữa vì tai nạn. Mẹ tôi chết không biết vì bệnh gì. Tôi sẽ chết; tôi không biết là khi nào và ở đâu, và chết như thế nào. Tất cả mọi thứ đều phải hoại diệt. Không đáng phải dính mắc quá mức vào bất cứ cái gì.
Tôi đã học hỏi được điều gì đó từ tất cả những gì đã diễn ra trong cuộc đời tôi. Vì vậy, giờ đây tôi mở lòng ra với bất cứ sự việc nào.

Tất cả mọi hoàn cảnh trong cuộc đời, dù tốt hay xấu, đều là những cơ hội để học hỏi.
Có khả năng chấp nhận được sự không chắc chắn, và sống với nó là một dấu hiệu chắc chắn của sự trưởng thành.
Chúng ta thường cứ muốn phải chắc chắn về tương lai. Chẳng cần như thế, cái gì đến, sẽ đến.

Khi chưa hiểu về cuộc đời, chúng ta nói: "Nó chẳng có gì tốt đẹp cả". Trước khi học được cách sống cuộc đời mình như thế nào, chúng ta đã vội muốn biết làm thế nào để vượt qua nó. Chỉ toàn dùng cái đầu mà không dùng trái tim, điều đó làm cho cuộc sống trở nên khô cằn làm sao. Tôi chỉ hy vọng là bạn biết mình muốn làm điều gì với cuộc đời mình. Hãy làm điều gì khiến bạn cảm thấy thực sự hạnh phúc cả cuộc đời, cho đến tận khi chết.

Vâng, thế giới này thật điên khùng.
Nhưng chúng ta có thể làm được gì bây giờ?

Chẳng làm được gì hết.
Tại sao cứ phải phí thời gian và sức lực vô ích mà thất vọng, bất mãn về điều đó?

Bạn biết không, những "công việc vui vẻ" chỉ mang lại cho bạn nhiều nỗi đau hơn là vui vẻ. Tôi biết tất cả những gì sẽ xảy đến nhưng không có cách nào để nói cho bạn hiểu được. Nếu muốn vui vẻ, bạn phải chấp nhận sự đau đớn luôn đi cùng với nó. Nếu bạn không muốn đau đớn, thì đừng chạy theo thú vui. Phiền não làm cho cuộc đời thêm phức tạp. Không có lòng tham, ham muốn và dính mắc, bạn có thể sống một cuộc sống đơn giản như thiền sư Ryokan. Tôi không muốn bảo bạn hãy trở thành một nhà sư. Tôi biết việc đó quá khó với bạn, nhưng ít nhất bạn cũng có thể là một người cư sỹ tại gia sống một cuộc đời đơn giản. Bạn có những ham muốn đầy mâu thuẫn. Giống như câu tục ngữ: "Con lừa chết đói giữa hai bó rơm"[3]. Điều trước hết là bạn phải hiểu tâm mình thật sâu sắc. Bạn muốn sống cuộc đời mình như thế nào đây?
Bạn muốn coi cái gì là giá trị nhất trong cuộc đời?
Chẳng có sự thỏa mãn trong bất cứ cái gì hết, thế nhưng chúng ta vẫn cứ nghĩ, "Tôi sẽ hạnh phúc nếu… ". Tìm kiếm sự thỏa mãn là tìm kiếm sự đau đớn. Hiểu biết điều này thật sâu sắc, chúng ta sẽ học cách buông bỏ. Những lý giải về tâm lý đều đúng, (tôi thích nghiên cứu về tâm lý học), nhưng chỉ trừ khi nó dẫn đến nhìn rõ sự dính mắc của chúng ta và buông bỏ, còn không nó sẽ chẳng hề mang lại sự bình yên chút nào hết. Không có sự bình an, chúng ta vẫn cứ rối mù và vẫn không hạnh phúc. Sự hiểu biết về mặt tri thức không đủ; nó chỉ lý giải và lý giải, và khó khăn thì vẫn cứ chất đống lên – lý giải không bao giờ có hồi kết cả.
Rất nhiều lần bạn nói: "thực sự là tôi chẳng biết gì cả". Tôi nghĩ đó là cảm giác thật. Chúng ta thật sự biết được cái gì cơ chứ? Thực sự, tôi cũng chẳng biết gì hết. Nhưng tôi đi rất chậm; tôi không vội vàng; tôi không chờ đợi quá nhiều dù là từ chính mình hay từ người khác. Tôi phạm sai lầm và tôi học hỏi từ những sai lầm ấy.
Mỗi khi bạn không biết phải làm gì, mỗi khi bạn rối mù, đó là khi bạn phải thực sự bắt đầu nhìn xem. Nó là cơ hội cho một sự khởi đầu mới. Sự không chắc chắn thật là khó chịu, nhưng nó làm cho tâm mình trở nên tỉnh giác. Làm gì bây giờ? Hãy nhìn thật sâu vào tâm mình mà đừng suy nghĩ quá nhiều. Giữ cho tâm bạn rộng mở trước sự không chắc chắn. Lúc này bạn cần phải có một cái tâm "không biết gì hết". Nó là một phần của tiến trình trưởng thành của bạn; nó đánh thức bạn dậy từ trạng thái đờ đẫn.
Tôi hy vọng bạn không khó chịu về sự rối mù đó. Cuộc đời thật là kỳ lạ, ít nhất là đối với tôi.

Cuộc đời là một chuỗi những biến động. Không có hồi kết và chẳng có gì chắc chắn. Luôn luôn thử nghiệm những cách sống mới, cách quan hệ mới, cứ nghĩ rằng sẽ có một chỗ nào đó hoàn hảo để ở và một người bạn hoàn hảo để sống cùng; như thế chúng ta sẽ chỉ tự biến mình thành một kẻ ngu mà thôi. Chúng ta hoang mang làm sao khi sống không có những cái "bánh vẽ" ấy! Nhưng khi trưởng thành lên và ngày càng vỡ tan ảo tưởng trước cuộc đời, dần dần chúng ta nhận ra trên thế giới này chẳng có một chỗ nào là hoàn hảo, chẳng có một người bạn hoàn hảo, một người thầy hoàn hảo, một vị sư nào hoàn hảo cả… Chẳng có cái gì trên thế gian này là hoàn hảo cả. Tôi không hoàn hảo và sẽ không bao giờ hoàn hảo. Người ta nói Đức Phật là người hoàn hảo.
Có cái gì trên đời mà bạn biết chắc được không? Cuộc đời chúng ta đầy những giả tưởng. Toàn những "bánh vẽ". Chúng ta chỉ sống dựa vào những giả tưởng đó. Nếu bỏ đi tất cả những giả tưởng ấy, chúng ta sẽ chẳng còn lại cái gì để mà dựa dẫm cả. Bạn có thực sự chắc chắn mình đang sống vì cái gì không? Có chắc không? Sống vì cái gì?
Những điều mình tin, những giả tưởng, những hy vọng. Đủ rồi!
Không có những thứ đó, tâm mình sẽ rất nhẹ nhàng. Đó chỉ là những gánh nặng.
Không có những thứ đó, chúng ta mới có thể chú tâm nhiều hơn đến cái đang là.

Bạn biết không, nếu bạn không sống vì một cái gì đó thật ý nghĩa, thì cuộc đời bạn sẽ là vô nghĩa.

Bạn đang sống vì cái gì? Vì chân lý, vì tình yêu, vì lý tưởng chính trị hay vì đất nước bạn? Bạn thấy không, rất khó để mà trả lời. Đúng không?
Nếu bạn có một câu trả lời, chẳng hạn như: sống vì sự thật. Vậy thì, cuộc sống hàng ngày của bạn có thể hiện được điều gì để chứng minh cho câu trả lời của bạn hay không? Bạn thân mến của tôi, con người chúng ta lạc đường nhiều lắm bạn ạ. Chúng ta chẳng đi đến đâu cả. Chỉ trôi dạt như một con thuyền không lái.
Thật là kỳ lạ cách con người sống cuộc sống của mình, vô phương hướng, vô mục đích, không ý nghĩa, không lòng từ bi và hiểu biết lẫn nhau. Cuộc đời thật là một mớ hỗ lốn kinh khủng!
Một số người chỉ sống trôi dạt, không bến bờ, chẳng đi đến đâu cả. Họ chẳng có phương hướng, chẳng có mục đích, hoàn toàn lạc lối. Họ không hiểu cuộc đời, không hiểu ý nghĩa cuộc đời là gì, không hiểu bản chất của vòng sanh tử luân hồi này (*samsāra)*.
Một số người ở đây hoàn toàn có đủ cơ hội để sống với Pháp, để thực hành Pháp, nhưng họ chỉ uổng phí thời gian của mình. Chỉ khi đã đánh mất những

gì mình đang có, con người ta mới thấy được giá trị của nó.
Tôi quan tâm đến cách bạn sống cuộc sống hàng ngày của mình như thế nào, thời gian trong ngày được sử dụng ra sao.

Cách sống phải là nguồn tạo cảm hứng cho bạn.

Tôi nhận được thư của sư U Dh, kể về nỗi khó khăn khi làm một nhà sư ở giữa xã hội Phương Tây như thế nào. Sư không thể hành thiền được. Sư nói ở đó có quá nhiều thứ diễn ra quanh mình. Đúng thế, tôi biết mà.
Đừng bận rộn nhiều công việc. Hãy dành thêm nhiều thời gian để thư giãn. Về chuyện bận rộn, Đức Phật đã dạy chúng ta phải: "sống đơn giản, ít phận sự" (*appakicco ca sallahukavuttī*) – bận rộn là con đường dẫn đến khùng điên.
Nếu biết tự hạn chế chính mình một cách cẩn thận, bạn sẽ có thể phát triển được những hiểu biết sâu sắc về cuộc sống. Hiểu biết về cuộc sống và hiểu biết về Pháp đi cùng với nhau. Đầu tiên là bạn phải học cách sống cuộc sống hàng ngày của mình một cách tỉnh táo và ý nghĩa.
Hãy làm việc gì quan trọng nhất. Có rất nhiều việc lợi ích để làm, nhưng chúng ta phải tự hạn chế bản thân mình và hãy làm việc tốt nhất.
Một người bạn nói với tôi rằng: "Sư là người rất tài hoa", nhưng tôi không muốn làm nô lệ cho cái tài hoa ấy của mình. Tôi tự hạn chế bản thân mình, mặc dù tôi có thể làm được rất nhiều thứ. Tôi đã từng làm rất nhiều thứ trong những kiếp trước của mình. Tuy nhiên, trong kiếp này, tôi sẽ chỉ học cách sống thật ý nghĩa mà thôi; tôi sẽ học hiểu về ý nghĩa của cuộc đời.
Con người chúng ta cần phải hiểu thật sâu sắc rằng, trong bao kiếp sống quá khứ, chúng ta đã từng là tất cả mọi thứ rồi, đã từng là đàn ông, đàn bà, kẻ giàu, người nghèo, người học vấn, kẻ quyền thế… Tại sao lại cứ phải sống y như thế trong kiếp này nữa?

Chúng ta cần phải có một lý tưởng cho cuộc đời mình, để mà có một hướng đi, một mục đích sống cho mình, nhưng không nên phát điên lên vì những lý tưởng ấy.
Lý tưởng tốt đẹp nhất là luôn luôn chánh niệm.
Ôm ấp một hình ảnh thiếu thực tế về bản thân mình là điều rất nguy hiểm.

Việc đầu tiên là hãy tìm hiểu tâm mình thật sâu sắc. Bạn muốn sống cuộc sống của mình như thế nào? Bạn coi cái gì là giá trị nhất trên đời?
"Làm thế nào để làm cho cuộc sống càng đơn giản càng tốt?"

Hãy làm cho tâm mình càng đơn giản càng tốt, thì rồi cuộc sống của bạn sẽ đơn giản.

Tham lam đi cùng với ngu dốt là những thứ khiến cho cuộc sống của mình trở thành phức tạp.

Thật không dễ khi tất cả mọi người xung quanh bạn đều sống một cuộc sống vội vàng, tham lam, và phức tạp. Cần phải có trí tuệ lớn và một cái tâm thật mạnh để không bị cuốn theo họ. Trước khi biết điều đó, bạn vẫn chỉ loanh quanh nghĩ cách làm thế nào để tự chứng tỏ rằng mình không phải là một kẻ thất bại và thấp kém mà thôi.

Sống mà không cần quan tâm đến người khác nghĩ về mình thế nào thật là một điều khó làm biết bao. Bạn không nhất thiết phải dành cả cuộc đời mình chỉ để làm mỗi một việc là kiếm tiền và tiêu tiền, thế nhưng đó lại là điều mà hầu hết mọi người đang làm!

Mỗi khi bạn muốn mua món đồ gì, hãy tự hỏi mình: *mình có thực sự cần hay không?* Đừng có mua cái gì chỉ vì nó có ích. Có quá nhiều thứ có ích trên thế giới này. (và cũng có quá nhiều thứ vô ích nữa). Hãy tận dụng tối đa những gì bạn đang có. Giấy được làm từ cây. Nếu bạn yêu cây cối, xin đừng phí phạm giấy.
Thời gian vô cùng quý giá. Chúng ta hoang phí quá nhiều thời gian đọc sách, nói chuyện, đi chỗ này chỗ kia, chỉ để giết thời gian. Sự buồn chán quả là một vấn đề rất lớn. Chính vì vậy mà giải trí mới trở nên quan trọng đến thế.
Tâm muốn sự thay đổi. Nó không thể ở lại với chỉ một thứ duy nhất bao giờ.
Trong rất nhiều năm, tôi tìm đọc triết học, tôn giáo, Đạo Phật, khoa học, chính trị, tâm lý học, văn học, thơ ca… cố tìm ra một định hướng cho cuộc đời để mà sống với nó, một cái gì đó để mà sống vì nó, cố tìm ra một công thức, một khuôn mẫu chung để mà đi theo. Càng đọc tôi lại càng thấy ra rằng những lý tưởng chính trị hay tôn giáo chỉ càng làm hại thêm cho nhân loại mà thôi. Những cuộc chiến tranh tôn giáo và chiến tranh chính trị đã minh chứng cho điều đó. Thật là nực cười: họ tuyên bố đem lại hạnh phúc cho nhân dân nhưng chính họ lại đang reo rắc thêm đau khổ; họ nói về tình thương, trong khi chính họ lại không thể chịu đựng nổi hình bóng của nhau; họ nói về đoàn kết, gắn bó, nhưng chính họ lại đang tạo thêm bè phái và chia rẽ.

Bây giờ thì tôi nghĩ cho chính bản thân mình.
Trách nhiệm của tôi là tìm ra tôi muốn sống cuộc đời mình như thế nào, tôi muốn sống cho cái gì.
Nếu tôi phạm sai lầm, thì chính tôi là người chịu trách nhiệm. Không thể đổ lỗi cho bất cứ ai.

Tôi không thể chắc chắn về những giá trị của mình, và những lựa chọn mà tôi đã làm. Tôi luôn luôn phải tỉnh giác và nhìn xem những cách suy nghĩ ảnh hưởng đến cuộc sống của chính mình như thế nào. Điều này chẳng dễ làm. Tôi cần phải rất chánh niệm, nhạy cảm, và phải tuyệt đối sống thật với chính mình.

Chịu trách nhiệm hoàn toàn về cách sống cuộc sống của mình không phải là chuyện dễ. Chẳng trách hầu hết mọi người chỉ đổ trách nhiệm ấy lên những nhà lãnh đạo chính trị hay tôn giáo! – một người nào đó phải chịu trách nhiệm về hạnh phúc hay đau khổ của chúng ta.

Tôi không phải là tín đồ, bởi vì điều đó có nghĩa là tôi không chịu trách nhiệm hoàn toàn về cuộc đời mình. Tôi cũng không phải là lãnh đạo, bởi vì điều đó nghĩa là tôi gánh trách nhiệm thay cho người khác, và cũng có nghĩa là tôi tước đi quyền tự chịu trách nhiệm của họ. Tôi là một người bạn. Tôi mãi mãi là một người thám hiểm. Tôi muốn giữ cho tim mình rộng mở với bất cứ ai, hay bất cứ điều gì.

Tôi không biết mình làm việc đó thành công đến đâu. Tôi đã sống ẩn cư xa lánh thế giới bên ngoài đã 6 năm nay, giờ đây tôi muốn mở lòng ra với nhiều người hơn. Tôi tin rằng mình sẽ học hỏi được nhiều khi học cách sống với mọi người. Đó sẽ là một thử thách lớn đối với tôi. "Những người sống tách biệt không đóng góp được gì". Điều đó đúng. Hãy nói cho tôi biết điều gì là điều ưu tiên nhất trong cuộc đời bạn? Tôi không cố gắng để trở thành một mẫu người nào đó. Tôi chỉ cố gắng hết mình để hiểu những gì đang diễn ra trong cuộc đời mình, trong tâm mình và trong trái tim mình.

Hầu hết mọi thứ đã mất đi tầm quan trọng đối với tôi bởi vì tôi không đầu tư thêm gì vào chúng nữa cả. Một số người có thể thấy khó hiểu nổi sự thay đổi thái độ của tôi. Tôi hiểu họ và các vấn đề của họ, nhưng tôi không thể coi những thứ đó là quan trọng. Chẳng hạn, bạn tôi, sư U Dh, viết thư cho tôi kể rằng sư đang làm một cái nhà *sīmā* (nơi chư tăng hành tăng sự như lễ xuất gia, lễ tụng giới mỗi nửa tháng…) trong chùa. Tôi đã hoàn toàn mất hết hứng thú với những chuyện như vậy. Thậm chí tôi cũng chẳng quan tâm đến việc mọi người nghĩ về tôi như thế nào – đó chỉ là những ý nghĩ hời hợt thoáng qua trong tâm họ mà thôi. Dù sao tôi cũng chẳng muốn quấy rầy họ.

Hãy làm những gì bạn có thể làm, nhưng nên nhớ rằng bạn sẽ không bao giờ đạt được lý tưởng của mình đâu. Bạn không thể bị đổ lỗi vì không toàn hảo. Đối với tôi, tôi ngày càng ít quan tâm về những gì người khác mong đợi ở tôi; tôi cũng chẳng thèm để ý nếu tôi không đáp ứng được mong đợi của họ. Cảm thấy như là tôi ngày càng hiểu rõ hơn về bản thân mình vậy. Tôi có những tiêu chuẩn giá trị riêng của mình, và tôi không nghĩ là có ai đó phải đồng ý với tôi về điều đó. Tôi không thể chia sẻ những hiểu biết và tuệ giác của mình với mọi người được bởi vì hầu hết tất cả mọi người đều bị trói buộc bởi truyền thống.

Mâu thuẫn với mọi người thật là mệt mỏi. Khao khát sự cung kính, sự đánh giá và trân trọng của người khác là một ngục tù. Tôi đã từng cố hết sức để là một con người dễ thương; tôi đã từng cố làm cho người khác hạnh phúc nhưng tôi phát hiện ra rằng mỗi khi tôi làm cho một người hạnh phúc thì sẽ luôn có một người khác không hạnh phúc về điều đó. Vì vậy tôi thất bại, không thể làm cho tất cả mọi người cùng hạnh phúc được. Bây giờ thì tôi chỉ cố gắng hết mình để làm cho một người duy nhất được hạnh phúc – đó là chính tôi; thậm chí ngay cả điều đó không phải lúc nào cũng làm được.

Tôi đã từng cố để cải thiện những người xung quanh mình, cố để tìm ra những giải pháp cho các vấn đề của thế gian. Tôi thường mang nặng những vấn đề triết lý trong tâm mình. Nhiều năm trước, có người bạn đã cố thuyết phục tôi rằng tôi không phải là Chúa trời. Tôi nghĩ cậu ấy nói đúng. Tôi không chịu trách nhiệm về thế giới này; tôi không nên gánh cả thế giới trên vai mình.

Kể từ đó tôi đã buông bỏ nó. Giờ đây tôi chẳng có gánh nặng nào phải mang về điều đó nữa cả. Tôi sống mỗi ngày qua một cách đơn giản, bình an với niềm vui sống, "*joie de vivre*".

Một ngày trôi qua đối với tôi y hệt như những ngày khác. Tôi không vui mà cũng chẳng buồn về năm mới sắp đến. Vì vậy, thay vì chúc bạn "Năm mới vui vẻ", tôi sẽ chúc "Mỗi ngày đều vui vẻ", nếu điều ấy có thể được. Sinh nhật đối với tôi cũng vậy; tôi không biết tại sao mình lại cần phải thấy hạnh phúc hơn trong ngày sinh nhật. Nhưng tôi cũng không bận lòng khi mọi người nói "chúc sinh nhật vui vẻ" với tôi.

Ngày lại ngày trôi qua y hệt như nhau. Đôi khi tôi quên mất cả ngày tháng nữa, chẳng biết hôm nay là thứ mấy, ngày bao nhiêu, tháng nào. Nhiều khi mấy tuần liền tôi chẳng nhìn lịch để xem ngày nào, tháng mấy. Thời gian đi chẳng ai hay; ngày lại ngày, tháng cùng tháng lặng lẽ trôi qua. Rất nhanh thôi cuộc đời này rồi sẽ đi qua. Nhưng đừng lo, bạn sẽ còn có rất nhiều cuộc đời kế tiếp nữa. Hãy thong thả, và đừng coi cái gì là quá quan trọng cả. Tại sao cứ phải vội vội vàng vàng như vậy làm gì?

Cái hiểu này mang lại cho tôi rất nhiều năng lượng (về tâm lý); nó làm cho tôi luôn tỉnh giác. Tôi là một người thám hiểm đang dấn thân vào một vùng đất chưa hề biết. Bất cẩn là một điều tôi không thể trả giá được. Tôi luôn luôn phải quan sát, luôn phải nhìn xem mình đang ở chỗ nào; luôn phải cẩn thận về mọi bước đi của mình, và phải luôn luôn tự điều chỉnh.

"Tôi sống vô mục đích. Phải một thời gian lâu tôi mới nhận ra rằng mình rất cô đơn". Tôi nghĩ bạn không phải một mình cô đơn đâu. Có hàng tỷ người cũng sống vô mục đích và cô đơn. Hầu hết bọn họ đều không ý thức được điều đó và số còn lại thì chối bỏ nó hoặc che đậy nó bằng một cái gì đó (công việc, thú vui...).

Thật là khó chấp nhận được một điều là tôi không có ai để nương tựa cả,

không có ai hiểu được sự cô đơn của tôi, nhưng có một chú chim nhỏ ngoài kia nói với tôi rằng:

"Cuộc đời là thế đấy, đừng mang nặng những kỷ niệm quá khứ và mọi lo lắng tương lai trong đầu mình.
Hãy sống mỗi và mọi phút giây một cách chánh niệm. Tương lai sẽ tự nó lo cho chính nó".

Bạn nói, "Tôi bị mất phương hướng". Bạn đi đâu mà mất? Nếu không đi đâu cả thì làm sao mà mất. Bạn đang ở nơi bạn đang đứng đấy thôi. Thôi, tôi chỉ đùa chút thôi. Tôi hiểu bạn đang cảm thấy như thế nào, và tôi cũng đã từng nghe rất nhiều người nói như thế. Chúng ta muốn cuộc sống của mình phải khác đi. Nhưng chúng ta thực sự muốn gì? Không phải tiền, không phải danh vọng, không phải quyền lực. Một cái gì đó cao hơn những thứ đó. Không muốn bất cứ cái gì cả có phải là tốt hơn không? Nhưng mà khi đó thì người ta lại nói là bạn không có động lực, không cống hiến gì cho đất nước, cho nhân loại cả. Xã hội đòi hỏi rằng chúng ta nhất định phải muốn một cái gì đó, nếu không chúng ta chỉ là một cục xương lười biếng, vô dụng. Thật khó để chỉ ngồi yên đó và xem màn diễn của cuộc đời; thật khó để chỉ chánh niệm.
Tôi đang làm rất nhiều cái việc "không làm gì cả" ở đây. Thật là tuyệt vời, và mọi người hộ độ tôi chỉ vì mỗi việc đó. Nhờ nền văn hóa, nhờ ơn Đức Phật nữa, người đã mang lại điều đó.
"Dám không hơn thua với người". Tôi thích điều đó.
Ngày càng nhiều người nhìn nhận tôi cứ như tôi là một nhà sư rất trí tuệ. Đôi khi tôi cảm thấy điều đó như một gánh nặng. Họ không cho phép tôi thỉnh thoảng được ngu ngốc tý chút. Thật là thích khi không có ai ở bên cạnh mình cả. Tôi không phải là người không có lỗi lầm, và tôi cũng chẳng mong ước mình là một người hoàn hảo. Thật là dễ chịu hơn khi tôi tự cho phép mình được là người ngu ngốc. Danh tiếng tốt là một ngục tù.
Hãy cố gắng hiểu mọi người hơn nữa. Chỉ với tấm lòng nhân hậu và hiểu biết bạn mới gần gũi được mọi người. Nếu không họ chẳng bao giờ chia sẻ cuộc đời họ với bạn đâu.

Thật là nguy hiểm khi bộc lộ mình ra với những người không tử tế và không hiểu được bạn, họ sẽ chỉ đánh giá, phán xét và kết tội bạn mà thôi.
Nếu tìm hiểu sâu tâm con người, bạn sẽ thấy rằng rất nhiều người đau khổ thật nhiều, thật sâu ở bên trong nhưng họ đã học cách che đậy điều đó.
Hãy tử tế với mọi người nhưng đừng cố làm vừa lòng họ. Đừng làm một thiên thần.
Làm một con người nhã nhặn đã đủ khó khăn lắm rồi.

Quá tốt có thể sẽ có kết cục quá cay đắng.

Tôi luôn nói cho mọi người biết mức giới hạn của mình, thậm chí cả những vấn đề về Phật Pháp. Ở đây rất yên tĩnh và bình an bởi vì chúng tôi có giới hạn. Mọi người muốn đến đây mỗi ngày, nhưng chúng tôi nói "Xin lỗi, không được".

Cuối cùng thì bạn phải quyết định mình muốn làm gì.
Không ai có thể quyết định thay cho mình cả.
Bạn không thể sống cuộc đời tôi và tôi cũng không thể sống thay cho bạn.
Để trở thành người trưởng thành thật là khó.
Chúng ta không thể dựa dẫm vào bất cứ ai.
Tự lập là điều tốt nhất.

Không có ai và không có nơi nào là hoàn hảo cả. Một nơi chốn hoàn hảo, một cộng đồng hoàn hảo, một người thầy hoàn hảo chẳng thể kiếm đâu ra.
Tôi biết nhiều người, nhưng chưa thấy một người nào bình an cả, trừ sư U.I; mặc dù sư là một người ít học nhưng sư biết cách sống một cách bình an.

Chúng ta không phải là người trí tuệ toàn hảo.
Có đôi khi chúng ta cũng phạm sai lầm.
Tôi không nghĩ là mình phải cảm thấy tội lỗi suốt cả
cuộc đời về những sai lầm mình đã làm trong quá khứ.
Hãy tha thứ cho chính mình.
Hãy để cho mình trở thành một con người mới.

Chúng ta hay tự khẳng định mình thuộc về một mẫu người nhất định nào đó. Những người quen biết chúng ta cũng thường xếp chúng ta vào mẫu người như thế này thế kia, nhưng cái gọi là bạn đó thì lại đang luôn luôn thay đổi. Bạn bây giờ không phải là một với con người 10 năm trước đây; bạn đã thay đổi rất nhiều; và bạn vẫn đang luôn thay đổi. Hãy tự cho phép mình được thay đổi, được trở thành một con người khác.

Cuộc đời là một sự thử nghiệm, một cuộc phiêu lưu. Nó chứa đầy rủi ro.
Hãy chấp nhận rủi ro, nhưng phải bảo đảm rằng quyết định của mình đưa ra được xuất phát từ một nội tâm tĩnh lặng.

Khi còn trẻ tôi nghĩ rằng cuộc đời giống như một công thức toán học. Giờ đây khi đã luống tuổi, tôi thấy cuộc đời như một bài thơ.
Tôi cố gắng hết mình để làm cho cuộc đời mình chấp nhận được. Đôi khi tôi tràn đầy hỷ lạc, lúc khác tôi thất vọng.

Bạn không nghĩ rằng tôi lại có đau khổ (*dukkha*). Bạn nghĩ rằng cuộc đời tôi tràn đầy hỷ lạc, hạnh phúc vô tận, đúng không? Nó là đau khổ ở bên ngoài đau khổ (thường tình); mặc dù là một loại đau khổ khác, nhưng dù sao cũng vẫn là đau khổ. Tôi kham nhẫn với nó; tôi làm việc với nó; tôi phải trả một cái giá. Tôi đau khổ nhưng không kêu ca. Tôi hy vọng tôi xứng đáng với nỗi đau khổ đó, đau khổ ấy được tôi quán sát một cách bình tĩnh.

Một cuộc đời thật sự mãn nguyện không cần phải quảng cáo. Nếu cuộc đời bạn thật sự mãn nguyện, bạn không cảm thấy có nhu cầu phải chứng tỏ điều đó.

Bạn nói: "Thật quá dễ để bị lạc hướng ở đây, nước Mỹ này, lạc trong sự bận rộn, lạc trong sự dư thừa của dòng lũ thông tin và giải trí… lạc trong vô số những điều làm tâm mình phân tán". Bạn nói đúng và tôi nghĩ điều đó vô cùng nguy hiểm.

Một cuộc sống bận rộn là một cuộc sống hời hợt và nông cạn.

Nếu bạn quá bận rộn, thậm chí bạn sẽ không có cả thời gian để mà hiểu những tình cảm - cảm xúc, và suy nghĩ của mình. Cha tôi là một nhà doanh nghiệp. Rất bận rộn. Ông chết đi như một người xa lạ với chúng tôi, những người con của ông. Tôi không biết chút gì hết về cuộc sống tinh thần, tình cảm và tâm lý của ông. Ông là một kẻ nghiện công việc. Vì vậy, tôi quyết định là mình sẽ không bao giờ sống bận rộn như thế. Hầu hết những con người trí tuệ, những nhà thơ và tác giả trí tuệ mà tôi biết đều không phải là người bận rộn. Họ sống một cuộc đời tĩnh lặng và bình yên. Họ không thèm quan tâm đến danh tiếng, tên tuổi, sự công nhận của người đời hay tiền bạc và sự xa hoa… Những gì con người coi là tiêu chí thành công mới thật phù phiếm làm sao.
Tất nhiên con người ta phải kiếm sống, nhưng dành hết cả thời gian để lăng xăng làm trăm thứ việc trên đời, chẳng có việc gì là đáng làm cả, thì thật là điên rồ. Bạn thậm chí còn không biết về chính bản thân mình, không có thời gian để mà nhìn sâu vào trong mình, bởi vì bạn chỉ luôn luôn nhìn ra bên ngoài, bởi bạn cho nó quan trọng hơn, hoặc là bạn đã huân tập thói quen hướng ra bên ngoài quá nhiều. Thậm chí bạn cũng chẳng hiểu được cái con người bạn vẫn nói là bạn yêu thương nhất trên đời.
Tôi rất hiểu điều bạn nói về mặc cảm kém cỏi trong nam giới Mỹ. Chính tôi cũng thấy được điều này khi tôi ở Mỹ. Căn bệnh này (có thể gọi là như vậy) rất hiếm gặp ở những dân tộc thiểu số sinh sống ở những vùng nghèo đói kém phát triển ở Miến Điện. Nhưng ngay cả những gia đình khá giả ở Miến Điện cũng gặp phải vấn đề này. Tôi nghĩ đó là do những người bên ngoài

trông đợi quá nhiều ở họ, và cái hình mẫu một con người thành đạt của xã hội hiện nay quá cứng nhắc, hẹp hòi, quá nặng về vật chất, rập khuôn và ngu ngốc. Cứ như thể chỉ có một hình mẫu tốt đẹp duy nhất cho tất cả mọi người ấy.

Hãy sống cuộc đời theo cách sống của riêng mình.
Có ai thực sự để ý đến bạn đâu cơ chứ?
Hãy nhìn tất cả mọi việc thật nhẹ nhàng, thanh thản.
Cuối cùng thì cũng chẳng có gì là quan trọng cả.

Tôi hy vọng bạn sẽ học được cách sống bình an trong thế giới bất toàn này.
Tôi tròn ba chín tuổi vào ngày 5 tháng 8. Theo cách tính âm lịch của Miến Điện, tôi đã bước sang tuổi bốn mươi. Tóc tôi đã bắt đầu điểm bạc, nhất là ở hai bên thái dương, và phía trên đỉnh đầu cũng ngày một thưa hơn, một dấu hiệu chắc chắn của tuổi già! Không thể nào thoát được. Đó thật là một điều không tưởng khi tôi còn trẻ. Rất nhanh thôi, tôi sẽ khuất bóng khỏi cuộc đời, nhưng tôi cũng cảm thấy OK về điều đó.
Chết thì có cái gì là sai? Nó là một phần quan trọng và tất yếu trong cuộc sống. Không chết thì mới thật là điều kinh khủng. Tôi tự hỏi điều gì sẽ xảy ra cho tâm mình nếu mình sống thêm bốn mươi năm nữa? Có thể tôi sẽ vẫn còn ngu ngốc như bây giờ… hay là… vâng, tôi cũng sẽ già hơn. Rất nhiều tóc rụng. Những mảng đầu thưa và tóc bạc. Rất nhanh rồi tôi sẽ chết. Bây giờ thỉnh thoảng tôi đã bắt đầu bị đau lưng, đau ở các khớp ngón tay. Bệnh thấp khớp chăng? Đó là một phần của cuộc sống. Không ca thán. Tôi thực sự mong muốn được sống cuộc đời mình thật hoàn mãn theo cách sống của riêng tôi cho đến cuối đời. Sau đó thế nào thì tôi chẳng biết.
Tôi đang ngày một già đi; không còn nghi ngờ gì về điều đó. Tôi muốn nói là khi già đi, giờ đây tôi có thể thực sự cảm nhận được nó qua cách tôi sống cuộc đời mình. Tôi không chỉ nhìn và nghe mọi người; tôi còn cảm nhận họ trong tim mình. Tôi biết con người họ nồng ấm hay lạnh lùng; cứng rắn hay mềm yếu; tôi còn ngửi họ nữa – tôi biết họ sạch hay bẩn, họ đang giả dối hay thành thật.
Phần tốt đẹp là tâm tôi đang ngày càng trở nên trưởng thành hơn, càng ít dính mắc hơn.
Tôi biết rằng không có gì đáng để khiến mình phải đau khổ.
Tôi có một chỗ để ở, y áo đủ mặc; cơm đủ ăn mỗi ngày. Sức khỏe của tôi không tệ. Tôi có đủ và tôi biết điều đó. Tôi có một số người bạn tốt. Tôi có thể hành thiền suốt ngày; tôi chẳng bao giờ phải bận rộn. Vậy, bạn có ghen tỵ với cách sống của tôi không? Tôi đang sống tốt. Dù rằng đang ngày càng già đi. Ngày càng ít dính mắc hơn với hình ảnh tự tạo của chính mình. Hạnh phúc khi không là ai cả.

Đêm muộn,
Lắng nghe tiếng mưa đông,
Nhớ lại thời trai trẻ
Chẳng lẽ chỉ một giấc mơ qua?
Chẳng lẽ đời mình đã từng trẻ?
(Ryokan)

Rất nhanh thôi rồi bạn sẽ hỏi chính mình câu hỏi đó.
Giờ đây tôi để tình thương của mình ngày càng thể hiện hơn. Dường như trái tim của nhà sư già này đang ngày càng lớn lên cùng tuổi tác. Nhưng tôi không thể yêu được hết tất cả mọi người. Những người tôi yêu thương, tôi yêu thương thật nhiều-thật biết cách yêu thương. Có nhiều người tôi yêu thương thật tha thiết, một số cảm nhận được tình thương ấy.
Chết một cái chết tự nhiên thì OK. Điều quan trọng là làm sao để sống một cuộc đời bình yên và có ý nghĩa. Cái chết không làm tôi bận lòng, nhưng tôi không muốn chết đau đớn. Một ngày nào đó tất cả chúng ta rồi sẽ phải chết. Có thể ngay bây giờ. Chắc chắn 100% là tất cả chúng ta rồi sẽ chết. Biết điều đó, chúng ta phải sống thực sự trí tuệ và đừng hoang phí thời gian và sức lực vào những điều phù phiếm, vụn vặt, đừng mất công lo lắng và nghĩ ngợi những điều vô ích.
Cái chết thì không đến nỗi tệ thế đâu. Cái đau trong lúc chết mới thực là khó khăn. Bởi vì sự dính mắc nên chúng ta mới nghĩ cái chết là điều tồi tệ, vì khi chết chúng ta phải rời bỏ tất cả những gì mình yêu dấu. Tôi nghĩ chúng ta phải tự rèn luyện mình để chết với một trái tim bình yên, và biết cách rời bỏ tất cả những gì mình thương yêu, dính mắc. Một người chưa học được cách sống bình an thì chưa thể học hỏi được gì nhiều từ cuộc đời.

Nếu bạn chỉ còn sống thêm một tháng nữa thôi,
Bạn sẽ làm gì trong một tháng ấy?
Cái chết có ý nghĩa như thế nào đối với bạn?
Cuộc đời có thể nào có ý nghĩa và trọn vẹn nếu không có đau khổ và cái chết?
Bạn đã học hỏi được bao nhiêu từ đau khổ - đau khổ của chính bạn và của người khác?
Sống cả cuộc đời luôn chối bỏ cái chết, đó là dấu hiệu chắc chắn của một cái tâm chưa trưởng thành.
Tốt hơn cả là hãy chấp nhận những gì không thể chối bỏ.

Đúng, tôi rất thường xuyên suy nghĩ đến sự chết. Tôi đã hai lần tiến gần đến sát cái chết. Nhìn nhận cuộc đời từ góc nhìn ấy, điều rất rõ ràng là chúng ta

đang phí phạm thời gian của mình vô cùng – ngu ngốc chạy đuổi theo danh vọng, địa vị, tài sản và sự ngưỡng mộ, sùng bái của người đời, và những điều đó thì chẳng bao giờ là đủ cả. Tôi đã thấy cái chết ở rất gần, nhưng làm sao tôi có thể tả cho người khác biết nó như thế nào? Khi bạn biết rằng mình sắp mất tất cả và khi bạn cảm thấy OK về điều đó, tôi từ bỏ tất cả. Và lúc đó tôi biết điều quý giá nhất mà tôi có được là sự hiểu biết sâu sắc về cuộc đời. Một ngày nào đó tôi sẽ kể cho bạn nghe.
Tôi tương đối khỏe. Chỉ đang ngày một già đi và học hỏi từ những sai lầm của chính mình. Tôi đang cố gắng hết mình để sống một cuộc sống bình yên. Nhiều lần lặp lại, tôi phát hiện ra rằng dính mắc dẫn đến đau khổ. Chẳng có lỗi lầm gì trong chuyện đó cả. Hãy canh chừng dính mắc. Lòng tham muốn làm cho bạn tin rằng bạn sẽ hạnh phúc khi sự ham muốn đó được thỏa mãn, nhưng ham muốn thì không bao giờ có điểm dừng. Chúng ta cứ nghĩ rằng một ngày nào đó chúng ta sẽ hạnh phúc. Một ngày nào đó, một ngày nào đó… và cái ngày đó cứ lùi dần, lùi dần chẳng bao giờ đến. Bạn sẽ là người may mắn khi có thể nói: "Tôi hạnh phúc".
Già đi không tệ đến thế nếu bạn có chánh niệm và trí tuệ. Hãy chăm sóc sức khỏe của mình. Nghỉ ngơi trước khi bạn mệt. Hãy chăm lo sức khỏe của mình để có thể sống một cuộc sống khỏe mạnh và trường thọ. Chúng ta sẽ có rất nhiều điều để chia sẻ với mọi người khi đã luống tuổi. Khi ngày càng lớn tuổi hơn, tôi hy vọng chúng ta sẽ ngày càng thân thiết và cởi mở với nhau hơn. Sự chia sẻ và quan tâm thực sự với nhau. Tôi biết ơn cuộc đời. Cuộc đời đã dạy cho tôi thật nhiều. Tôi muốn sống một cuộc đời trường thọ để có thể học hỏi nhiều hơn. Có những điều mà chúng ta chỉ có thể học được khi tuổi đã về già.
Con người có quá nhiều việc để làm đến nỗi hầu hết họ quên cái chết.

Chúng ta cứ nghĩ rằng bản thân mình là quan trọng.
Đó là một ảo tưởng.

Chúng ta muốn mình có vị trí quan trọng trong cuộc đời người khác. Chúng ta muốn cảm thấy (hay tin) rằng chúng ta mang lại được một sự biến đổi lớn cho cuộc đời của họ.
Chúng ta nên làm những gì có thể làm được nhưng đừng mong đợi là mọi người sẽ phải ghi nhớ những gì mình đã làm cho họ.
Bạn cố gắng quá vất vả để tử tế với mọi người.
Bạn quá quan tâm, lo lắng đến sự thực hành của người khác. Bạn sẽ không thể sống bình yên nếu cứ tiếp tục làm như vậy.

Hãy sống cuộc đời mình một cách bình yên trước đã.
Rồi sau đó hãy làm bất cứ những gì bạn nghĩ là thích hợp với một cái tâm

bình yên.
"Cho người khác cái quyền được ngu ngốc là một trong những bước quan trọng nhất và khó khăn nhất trên con đường phát triển tâm linh". Đúng thế.
(Thaddeus Golas)

Bất cứ điều gì bạn làm, hãy chú ý và làm thật cẩn thận.
Tốt nhất là làm ít nhưng làm thật tốt.
Làm với động cơ hoàn toàn trong sáng là điều rất hiếm (hầu như không có bao giờ).
Càng quay mặt chối bỏ những động cơ ích kỷ trong mình, chúng ta càng tự làm hại mình, hại người dưới cái mác hy sinh vì người khác.
Chối bỏ bóng tối là chối bỏ sự nguy hiểm. Thừa nhận sẽ mang lại ánh sáng. Chối bỏ chỉ càng thêm tăm tối.
Nghiên cứu sách vở không phải là việc làm có giá trị và quan trọng nhất trên đời. Nghiên cứu tâm mình và những quan hệ, những phản ứng của tâm còn có giá trị, quan trọng và thỏa mãn hơn nhiều.

Chúng ta có thể đóng kịch trong một lúc nào đó, nhưng sự thật thì vẫn tự thể hiện ra trong mọi lúc.

Sống với lòng tự trọng ngày càng tăng trưởng là cách sống tốt đẹp nhất.
Ý nghĩa của cuộc sống là vô điều kiện.

o0o

CHƯƠNG 5. HỌC HỎI VÀ DẠY DỖ

Có cái gì ở đó để mà tin? Cuối cùng thì có cái gì ở đó để mà sống vì nó? Hãy thường xuyên tự hỏi mình những câu hỏi đó. Đừng vội vàng tìm câu trả lời.

Phản ứng làm chúng ta tiêu tốn rất nhiều năng lượng.
Khi mình yếu ớt, bất cứ một suy nghĩ tiêu cực nào cũng đủ làm cho mình kiệt sức.

Chính phản ứng của tâm bạn thiêu đốt bạn đến kiệt quệ. Hãy quan sát và buông bỏ. Mọi thứ trong cuộc đời tôi trở nên tốt đẹp hơn bởi vì tôi không phản ứng. Tôi đã vô cùng nhẫn nại.

Quá vội vàng đạt kết quả có thể lại là can thiệp vào tiến trình phát triển của mình.
Hãy làm những việc đúng đắn và kiên nhẫn chờ đợi.

Tôi nói năm nay tôi đã thay đổi rất nhiều, rất khác; tôi nghĩ đó là vì tôi không còn quá quan trọng về kết quả tu tập nữa.
Khi chúng ta còn chưa thể chấp nhận được là mình chỉ có một mình, chưa thể tự đứng trên đôi chân của mình, thì chúng ta vẫn chưa thể có được một quan hệ lành mạnh, ý nghĩa với người khác. Mối quan hệ phụ thuộc, lợi dụng và thao túng nhau chẳng có chút ý nghĩa nào và không thể tồn tại lâu dài. Một quan hệ tốt đẹp là rất hiếm, ngay cả trong cùng một gia đình.
Chúng ta cứ nghĩ rằng mình biết cái gì là tốt, và bởi vì nghĩ mình biết cái gì tốt, chúng ta nghĩ mình cũng tốt. Nếu không biết được mình xấu xa đến mức nào, thì chúng ta vẫn không thể nào sống một cách thực tế được. Bạn có luôn luôn chánh niệm không? Hầu như lúc nào bạn cũng nghĩ "sao người ta xấu xa thế".
Tôi biến đau khổ trở thành có ý nghĩa.
Tôi vui vì thấy hiểu biết của mình về cuộc đời ngày càng trở nên thực tế hơn.
Tất cả chúng ta ít nhiều đều lý tưởng hóa cuộc sống.
Bạn có thể nhìn cuộc đời mình không qua bất cứ một góc nhìn tôn giáo nào được không?
Bạn cay đắng nhưng vì không thể thể hiện sự cay đắng của mình nên bạn uất ức.

"*Hầu hết tất cả mọi người đều vật lộn dưới hình thức này hay hình thức khác để xây dựng hoặc bảo vệ hình ảnh của riêng mình, và cái cảm giác có ý nghĩa của một con người.*

Cái tốt tạo ra sự đòi hỏi đối với chúng ta, và những kẻ ngây thơ vẫn tin rằng con người ta chỉ đơn giản là yêu cái tốt. Đó là một trong những ảo tưởng nguyên thủy nhất của chúng ta.
Thêm vào đó ngây thơ là một nguyên nhân của sự bất lực. Một trong những vấn đề của chúng ta là phải thiết lập giới hạn lợi ích mà những kẻ ngây thơ được hưởng từ sự bất lực đó. Vấn đề là sự ngây thơ đó được sử dụng như một cách sống đầy tính toán đến mức như thế nào?"
(Rollo May)

Tôi không ngây thơ: tôi biết mình có cả tốt lẫn xấu.
Tôi đã nói chuyện với rất nhiều người trong cả một thời gian dài vừa qua. Tâm tôi tăng tốc độ - tôi nghĩ nhanh và nói nhanh. Cái tốc độ này rất không tốt; nó làm cho tâm tôi xáo động.
Nhưng bây giờ thì tôi đã được ở nơi đây, thật tĩnh lặng và bình an. Tôi cần phải kết nối với sự tĩnh lặng sâu thẳm trong tim mình. Quá quan tâm đến những công việc thế tục làm cho con người ta ít quan tâm đến ý nghĩa đích thực của cuộc đời. Tôi đang sống cho cái gì đây?
Đối với tôi độc cư rất cần thiết để kết nối với con người sâu kín nhất bên trong của tôi.

Nếu chúng ta không chạm tới được và hiểu được con người của chính mình, làm sao chúng ta có thể hiểu được người khác?
Không kết nối và hiểu được chính mình là nguyên nhân khiến mình không thể hiểu được người khác, đó là lý do hầu hết tất cả mọi người đều cô đơn.

Hôm nay trời nắng ráo. Cây cối đã lớn lên khá nhiều. Nơi đây giờ rất râm mát. Bụi tre có thêm nhiều ngọn măng lớn, trông rất khỏe và rất đẹp; chúng lớn nhanh thật. Chúng có rất nhiều sức mạnh, sức mạnh sinh trưởng.
Chim chóc hót vang; tiếng chim bồ câu gù từ những ngọn cây xa xa;
mấy con chim nhỏ đang ríu rít; mấy con khác thì đang hót thật ngọt ngào. Chúng thật vui vẻ quá. Và tiếng gió trên đầu ngọn cây – thật êm dịu với trái tim và tâm hồn làm sao. Một con bướm rất đẹp đang lượn qua lượn lại.
Bạn có thích nhạc cổ điển không? Khi còn trẻ tôi nghe rất nhiều nhạc cổ điển. Tôi vẫn còn nhớ vài bản. Có thể bạn sẽ cảm thấy lạ lùng khi nghe tôi nói về nhạc cổ điển: Mozart, Chopin, Strauss, Beethoven, Rachmanivov… Hãy kiếm lấy mấy đĩa hay nhất ấy: rất nên thơ và sâu sắc. Nếu bạn có thể kiếm được bản Nocturne của Chopin, hãy nghe mà xem: nó sẽ nói cho bạn hay về cuộc đời.

Suy nghĩ tạo ra vô số vấn đề.
Ấy thế mà chính nó lại cố gắng đi tìm cách giải quyết vấn đề.

Những vấn đề tưởng tượng và những giải pháp tưởng tượng. Cứ xoay vần mãi như vậy.
Càng thất niệm bạn sẽ càng mê mờ, u tối.

Tôi đang đọc cuốn KÝ ỨC, GIẤC MƠ VÀ SUY NGHĨ của Carl Jung lại lần nữa. Có lần bạn đã viết thư cho tôi nói về cuốn này. Tôi muốn bảo bạn hãy đọc những trang 33-34, 44-45 mà xem. Tôi cũng có cảm nhận rất rõ về hai con người khác biệt nhau trong mình, tôi cảm nhận được điều đó từ khi còn rất trẻ. Mặc dù cha mẹ tôi sinh ra cái thân này của tôi, nhưng tôi già hơn cha mẹ tôi rất, rất nhiều. Tôi nói điều đó với T.T bởi nếu không nó sẽ không thể hiểu được tôi. Lúc đầu tôi không thể hiểu được tại sao mình lại có những nhất định nào đó. Khi tôi ý thức được về cái "tôi già" đó, thì nó trở nên rõ ràng: "tôi già" hiểu rằng cuộc đời rất ngắn ngủi. Có những việc cần phải làm. Hiểu biết sâu sắc mang lại sự thỏa mãn lớn hơn nhiều những "phút vui rẻ tiền". Sống một cuộc đời ý nghĩa là điều quan trọng nhất. Tôi dự tính sẽ dạy dỗ cho các con gái tôi. Tôi nói vậy nghĩa là tôi sẽ dạy chúng về: Cuộc đời, Tâm, Mối quan hệ, Sự giao tiếp, Thái độ chân chánh, Ý nghĩa, Sự trưởng thành, Đấu tranh và trên tất cả: Chánh niệm về tâm mình. T.T quan sát tâm mình rất tốt. Chính vì vậy nên mọi việc trong cuộc đời nó trở nên tốt đẹp hơn rất nhiều. Chúng tôi là những người bạn rất tốt của nhau. S.S cũng ngày càng hiểu biết hơn về các cảm xúc và tình cảm của mình. Nó cũng đang thực hành phương pháp thiền thư giãn.

"*Tôi cầu xin bạn hãy kiên nhẫn với tất cả mọi thứ chưa được giải quyết trong tâm mình và hãy cố gắng yêu thích chính bản thân những câu hỏi, như thể chúng là những căn phòng khóa cửa hay những cuốn sách viết bằng một loại ngôn ngữ lạ. Đừng tìm kiếm câu trả lời, nó chưa thể đến với bạn ngay bây giờ đâu, bởi vì bạn chưa thể sống với nó. Và vấn đề là bạn phải sống với tất cả mọi thứ. Hãy sống với câu hỏi bây giờ. Rồi có thể, một ngày xa xôi nào đó ở tương lai, bạn sẽ dần dần sống với con đường đi vào tương lai của mình mà thậm chí cũng chẳng hề nhận ra điều đó nữa".*
(Rainer Maria Rilke)[4]

Đoạn văn ấy quá hay phải không? Thật ý nghĩa và sâu sắc biết bao.

Thái độ chân chánh là rất quan trọng khi làm mọi việc. Hãy cố gắng tìm hiểu xem thế nào là thái độ chân chánh.
Làm việc với thái độ chân chánh là đang thúc đẩy sự phát triển. Chỉ làm những việc thích hợp và đúng đắn mà không quá quan tâm đến kết quả.

Tôi mãi mãi là một người học hỏi[5]. Tôi sẽ không bao giờ là một bậc đạo sư, nhưng tôi sẵn sàng chia sẻ những sự học hỏi của mình, điều đó không có nghĩa là dạy dỗ.
Bạn nói ăn măng không tốt cho sức khỏe. Tôi thấy bạn nói đúng đấy. Vì vậy tôi tránh không ăn măng nữa. Tôi cho rằng nó không tốt cho sức khỏe (ít nhất là đối với tôi); nhưng tôi không chỉ trích măng tre đâu. Tôi không ghét măng, chỉ tránh không ăn thôi, mặc dù tôi thích chúng lắm. Tôi không tìm lỗi của chúng. Tôi nói với các bạn tôi là ăn măng khó tiêu lắm, những người tiêu hóa kém ăn vào không hợp đâu.

Không có sự trung thực tuyệt đối, sẽ không có cơ hội để thấy được chân lý. Thiếu trung thực sẽ che mờ tâm trí.

Bất cứ người nào có xu hướng đi cải hóa người khác, kẻ đó sẽ trở thành một mối họa, một kẻ dối trá. Bất cứ người nào mong muốn có được đệ tử, kẻ đó chỉ là một diễn viên, một kẻ hành nghề kinh doanh biểu diễn[6]. Thế giới này nhan nhản những bậc đạo sư như vậy, những kẻ chỉ muốn trưng ra một màn diễn thật xôm cho thiên hạ nhìn.
Có một nơi nào không cần đi mà vẫn đến được không nhỉ?

Thực hành Pháp là việc sống cuộc đời mình như thế nào, không phải là ở trong sách vở.

Nếu bạn không hiểu cuộc đời bạn, tức là không hiểu những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại này, bạn không thể hiểu được Pháp, dù có bao nhiêu kiến thức sách vở chăng nữa. Không hiểu biết cuộc đời mình, thì đàm luận Pháp cũng chỉ là một trò chơi trí óc mà thôi.
Một số người nghĩ rằng chỉ cần hiểu biết về mặt lý thuyết cách thức vận hành của sự việc nào đó, là coi như đã hiểu rõ tất cả về nó rồi. Còn xa mới đến sự thật.

Không lý thuyết nào có thể giải thích được cách thiên nhiên vận hành ra sao. Tất cả mọi sự giải thích về lý thuyết đều là rời rạc, chắp vá.

Thật là chán khi phải nói chuyện với những người không biết chính mình, những người chỉ nói từ sách vở, không biết nghi ngờ, bất cứ cái gì cũng mù quáng tin theo. Thậm chí nói chuyện với anh A… cũng chán ngắt mặc dù anh ta dễ mến và rất ngây thơ. Tôi đã hết ngây thơ rồi.
Người xem bản đồ thường có nhiều cách hiểu rất khác nhau về quang cảnh thật trên thực địa. Bản đồ thì rất hữu ích, không có bản đồ bạn có thể bị lạc

đường, nhưng bạn phải tự mình bước đi và khám phá để hiểu được cái được vẽ trên bản đồ trông như thế nào trên thực tế, và hai hình ảnh này thường rất khác nhau, mặc dù chúng có liên quan với nhau. Có sự khác biệt lớn giữa bản đồ và con đường thực tế: bản đồ chỉ là một phiên bản giản lược của thực tế mà thôi.
Tôi nghĩ cách tốt nhất để chuẩn bị cho mình trở thành một người thầy là hãy làm sâu sắc sự hiểu biết về Pháp của bạn. Nếu thật sự say mê trong Pháp, bạn sẽ có đủ động lực để đi sâu khám phá, không bao giờ ngừng nghỉ chút nào. Đừng bao giờ thỏa mãn và dừng lại, cho đến khi bạn chạm tới được phần cốt lõi sâu nhất của nó. Bạn biết không, một trong những nguyên nhân khiến Phật Pháp suy đồi là có những người thầy thiếu kinh nghiệm cả về học lẫn hành đi thuyết dạy Pháp.
Quá vội vàng để làm thầy có thể là một trở ngại rất lớn đối với việc tu tập của bạn. Nếu muốn làm thầy, bạn phải là một người sáng tạo. Chỉ có mỗi việc học ở chỗ này rồi đi dạy lại ở chỗ kia thì không đủ. Bạn phải hiểu mọi người, hiểu cuộc sống của họ, những vấn đề của họ, khả năng và thiên hướng của họ, và rồi phải biết cách nói để họ có thể hiểu và áp dụng được. Giúp họ hiểu ra vấn đề của họ từ cách nhìn thuận Pháp. Hướng dẫn họ một cách dần dần để họ có thể thấy ra được bản chất thực sự của chính cuộc đời họ, bản chất thực sự của các kinh nghiệm[7]. Để làm được điều đó, đầu tiên bạn phải hiểu rõ cuộc đời mình và các kinh nghiệm của mình, những vấn đề, những nỗi đau khổ, sự hạnh phúc, niềm vui và hy vọng, thực ra là phải hiểu toàn bộ mọi mặt cuộc sống của bạn. Vì vậy, việc đầu tiên là phải hiểu chính mình, rồi sau đó mới đi giúp người.

Bạn cũng cần phải hiểu rằng Pháp là quy luật phổ quát của thế gian; Không bao giờ trở thành lạc hậu.
Nó phù hợp với tất cả mọi nền văn hóa.

Tôi đã từng nghe nhiều vị thầy xuyên tạc Giáo Pháp để hợp khẩu vị với cách sống của họ nhằm thu hút được nhiều tín đồ. Xuyên tạc Pháp thì chẳng còn gì là Pháp nữa cả. Họ không có đủ can đảm để sống với sự thật, họ không hiểu được thế nào là tâm thiện và thế nào là tâm bất thiện. Bạn không thể biến một tâm bất thiện trở thành một tâm thiện được, cho dù bạn được sinh ra ở bất cứ một nền văn hóa nào.

Vì vậy, bạn cần phải có rất nhiều can đảm để chấp nhận sự thật (chân lý), thấy sự thật, thực hành sự thật và nói sự thật.

Tôi chỉ có thể hoặc là dạy sự thật, hoặc là không dạy một cái gì hết. Không

có kiểu dạy lý thuyết suông, nhạt phèo như nước ốc. Nhưng trước hết tôi phải chính mình thấy sự thật và sống với nó.
Vô thường (*anicca*) thực sự vượt xa bên ngoài mức hiểu biết thông thường. Đọc trên sách vở mà hiểu được vô thường thì đó chỉ là cái vô thường của tầm kiến thức mà thôi. Khi bạn thực sự thấy được vô thường, nó là cái bạn kinh nghiệm được ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Không có suy nghĩ. Thật là khó để có thể viết hết những điều đó trong một bức thư – quá nhiều để nói, quá ít chỗ để viết.
Nếu những gì tôi nói có ý nghĩa đối với bạn thì tôi rất hoan hỷ. Tôi muốn là một người hoàn toàn tự do trong hành động. Tôi không nghĩ điều này là ngã mạn: đó là sự tự trọng của tôi.
Tôi còn nhớ việc một số người đánh giá phán xét tôi, bàn luận về việc tôi đi dạy và tư vấn ở Mỹ như thế nào. Tôi làm công việc tư vấn tâm lý từ ngày còn học trung học. Tôi nghĩ khi bạn càng có nhiều kiến thức và trí tuệ, bạn sẽ càng trở thành một người tư vấn giỏi. Người ta không thể biến người khác trở thành một bác sỹ tâm lý, trừ phi họ có thiên hướng tự nhiên về tư vấn. Nó giống như làm một nghệ sỹ. Chỉ khi bạn có sự hứng thú sâu sắc với con người và cuộc đời, với những vấn đề của họ, thì bạn mới trở thành một người tư vấn giỏi được.
Có gì khác nhau giữa một người thầy dạy Phật Pháp và một người tư vấn tâm lý giỏi? Tôi không thấy có sự khác biệt nhiều; cả hai đều làm việc với những vấn đề của con người. Một vị thầy giỏi là một nhà tư vấn tâm lý giỏi. Theo tôi hiểu, Đức Phật là một nhà tư vấn tuyệt vời nhất. Bạn nghĩ thế nào, bạn thân mến của tôi?
Một cách tiếp cận cuộc sống chuyên biệt và rời rạc sẽ không hiệu quả. Chúng ta cần phải có cách hiểu toàn diện về cuộc sống. Trong cơ thể, mỗi bộ phận đều có liên quan đến các bộ phận khác. Cuộc sống cũng như vậy. Mỗi mặt của cuộc sống đều có liên quan đến các mặt khác. Mọi mặt trong cuộc sống của bạn, từ kinh tế, tình dục, cảm xúc, xã hội và tinh thần, đều có liên quan chặt chẽ với nhau. Bạn không thể tách rời chúng ra được. Nếu bạn cố tách riêng từng phần, cuộc sống của bạn sẽ không thể đầy đủ và mãn nguyện được. Sẽ không thể có sự hòa hợp, mà chỉ có xung đột và chia rẽ. Tê liệt.
Đừng làm việc gì mà bạn không thực sự thích làm. Chúng ta phung phí qúa nhiều thời gian làm những việc mình không thực sự thích làm. Vì nghĩa vụ, vì để cho người khác hài lòng, vì cảm thấy xấu hổ, vì cảm thấy buồn chán, vì cảm thấy phải có nghĩa vụ làm điều đó… quá đủ rồi!
Tôi đang ngày một già đi. Bạn cũng thế. Không có thời gian đâu mà phung phí. Hiểu được sự mê tín và ngu ngốc của người đời là một phần của sự học hỏi của tôi, nhưng nếu tôi cứ tự làm mình buồn bực bằng cách nghĩ ngợi về lỗi lầm của người khác, thì điều chắc chắn là tôi sẽ làm điều đó suốt cả phần đời còn lại cũng chưa đủ. Nó rất dễ. Tôi có muốn làm điều đó không? Đó

mới là câu hỏi. Một câu hỏi quan trọng đối với tôi trong lúc này. Sân si (*dosa*) thật là đau khổ.
Đừng phung phí thời gian bàn luận sự ngu ngốc của người đời, hãy chánh niệm hơn về những phiền não của chính mình.
Đừng mong đợi sẽ làm thay đổi cả thế gian. Động lực mù quáng (*avijjā pacccayā sankhārā – vô minh sinh hành*) dẫn đến hành động mù quáng.
Chúng ta bực mình về những kẻ quá thiển cận, hẹp hòi, quá giáo điều mang danh chính thống; chúng ta bực mình với những kẻ hay dao động, nghi ngờ thái quá (đó cũng lại là một hình thức khác của sự hẹp hòi, thiển cận). Thậm chí họ cũng chẳng chịu thử thực hành chánh niệm. Đến khi nào họ mới trở thành những người như chúng ta mong muốn?
Bạn biết không, tôi rất hứng thú với ngành tâm lý học trị liệu, bởi tôi biết tâm lý học có tác dụng như thế nào. Một bác sỹ tâm lý giỏi nếu đồng thời cũng là một thiền sinh giỏi, có khả năng giúp bệnh nhân được rất nhiều. Anh ta sẽ giúp bệnh nhân ý thức được về cái kho phiền não của chính họ.
Bạn biết đấy, tôi rất say mê khám phá con người. Tôi đã làm công việc tư vấn tâm lý gần hai mươi năm nay. Nó là bản chất con người tôi, không phải là nghề nghiệp. Tôi đã từng nghiên cứu rất nhiều về các vấn đề tâm lý ở các nước phương Tây. Tôi không nói là mình có thể giải quyết được tất cả mọi vấn đề tâm lý, nhưng tôi có thể hiểu được nó. Tôi có mong muốn tìm hiểu nó. Tôi đã từng làm việc với rất nhiều người với những vấn đề tâm lý khác nhau và giúp họ hiểu được chính bản thân mình.
Bạn có rất nhiều đức tính tốt; bạn chỉ cần phát triển nó lên. Nếu bạn hiểu biết về Phật Pháp, cả về Pháp học lẫn Pháp hành, bạn sẽ có khả năng giúp đỡ được nhiều người và khiến cuộc sống của mình trở nên ý nghĩa và hiệu quả hơn. Bạn có cảm thấy là mình muốn bày tỏ một điều gì đó nhưng không thể bày tỏ được không? Như thể bạn có một kho báu nhưng không thể tìm ra chìa khóa để mở cửa kho báu ấy?
Khi bạn cảm thấy OK về chính mình và cách sống của mình, chỉ khi đó bạn mới thực sự giúp đỡ được người khác. Vì vậy, điều rất quan trọng là bạn phải kết nối một cách sâu sắc với tâm mình. Chỉ khi bạn nhìn thấy mọi việc một cách rõ ràng trong tâm mình, bạn mới tìm ra được cách sống hòa hợp với chính mình. Với sự hòa hợp của nội tâm, bạn có thể làm bất cứ điều gì: giúp đỡ mọi người, hay chỉ là chẳng làm gì cả.
Xin bạn đừng vội lao vào việc giúp đỡ người khác và hoằng dương Phật Pháp ở phương Tây. Việc đầu tiên là bạn hãy tìm được sự bình an trong chính mình đã. Hãy thấu hiểu những hạn chế và phiền não ở bên trong mình. Sau khi đã học được cách sống bình yên và ý nghĩa, thì lúc đó mới nên nghĩ đến việc giúp đỡ người khác làm như vậy.
Lo lắng quá mức về người khác, về việc giúp đỡ người khác, về Phật Pháp ở phương Tây, quan ngại về sự suy đồi của Phật Pháp tây Phương, đó có thể

lại là một cách để chạy trốn khỏi cuộc sống vô nghĩa của chính mình.

Giúp người mà không để mình trở thành một kẻ đi giúp người.

Có thể nào không làm gì cả mà vẫn cảm thấy hạnh phúc về điều đó không? Tôi đang cố gắng để tìm ra điều ấy đấy.
Không làm gì cả thật không dễ, nhất là ở Mỹ, nơi làm việc là một việc chủ yếu trong cuộc sống. Không có sự hộ độ, giúp đỡ của người thân, bạn sẽ rất khó được sống ở một nơi yên tĩnh để chỉ làm mỗi việc hành thiền. Bạn cần phải có một cái tâm thật mạnh để làm điều đó. Nhưng nếu một khi bạn đã chắc chắn về điều mình muốn làm, hãy quên tất cả những gì người khác nghĩ về bạn đi. Cứ tiếp tục đi và làm điều đó. Đức Phật đã làm như thế. Hãy báo cho tôi biết nếu bạn tìm được một ngôi nhà yên tĩnh như vậy nhé.
Tôi rất vui khi biết bạn có thời gian để hành thiền. Ở một đất nước như ở Mỹ, nơi người ta có thể làm rất nhiều việc và có vô số thứ khiến tâm mình phân tán, hành thiền được không phải là chuyện dễ. Con người ta ngày càng già đi, vẫn loanh quanh làm hết việc này việc nọ, chẳng tìm ra sự thỏa mãn trong bất cứ công việc gì.
Tôi chỉ là một con người ngồi không.
Tôi không muốn bận rộn. Bận rộn là một cách sống phí hoài. Khi bạn bận rộn, bạn bị cuốn đi quá mức đến nỗi không thể thấy được những gì đang diễn ra trong tâm mình. Bạn trở thành một con người thất niệm, quên mình. Chính vì vậy tôi không muốn trở thành một vị thầy bận rộn. Không bao giờ.
Tôi nói đi nói lại điều này nhiều lần bởi vì tôi muốn bạn hiểu tôi. Tôi tôn trọng ý muốn của bạn. Bạn muốn tôi đến Mỹ. Nhưng tại sao? Để dạy à? Để phải bận rộn ư? Dạy cái gì? Những điều tôi đã đọc trong sách vở ư?
Kinh điển tiếng Pāli là một kho báu vĩ đại, trong đó chứa đựng rất nhiều lời hướng dẫn và chỉ dạy rất rõ ràng.
Bạn có thể học một số từ Pāli; nó không khó đâu. Trong vòng một năm là bạn có thể học đủ để tự mình đọc kinh điển cho đến tận cuối đời. Chỉ thực hành đơn độc một mình thì không đủ nếu bạn muốn trở thành một thiền sư. Và sự tự tin bạn có được khi tự mình có thể đọc những lời dạy của Đức Phật là không thể tả được. Không phải dựa dẫm vào những bản dịch của người khác mang lại sự nhẹ nhõm rất lớn. Dù sao thì, tất cả mọi bản dịch đều không thể hoàn toàn đầy đủ và chính xác.
Khi bạn sống khác, bạn nhìn mọi việc theo một cách khác; khi bạn sống ở một nền văn hóa khác, bạn học được những điều khác, thậm chí ngay cả nền văn hóa của chính bạn cũng trở nên khác đối với bạn. Con mắt của bạn trở nên sắc sảo hơn. Bạn thấy được những điều mà trước kia mình không hề nhận ra. Các giá trị thay đổi; bạn trở nên ít cứng nhắc hơn, cởi mở hơn. Môi trường mới khiến bạn tỉnh giác hơn. Nó đánh thức những phần khác trong

bản chất con người bạn. Bạn buộc phải sử dụng những nguồn năng lực mà bạn không sử dụng đến khi ở trong môi trường sống quen thuộc, những năng lực mà ngay chính bản thân bạn cũng không hề biết là mình đang sở hữu. Chính vì vậy, sống ở một đất nước khác, trong một nền văn hóa khác, với những con người khác là điều rất lợi ích.

Sách vở là người bạn tốt nhất của tôi. Nó làm cuộc sống của tôi phong phú hơn, mang lại cho tôi sự hiểu biết sâu rộng hơn về thế giới mà tôi đang sống. Tôi nghĩ tôi sẽ đọc đến khi nào mắt tôi còn thấy được. Đọc sách, hành thiền, đi thiền hành trong rừng, nói chuyện đôi lúc với vài người, sống một cuộc sống đơn giản và tĩnh lặng, không có gì phải lo lắng: đó là cách tôi sẽ sống cho đến tận cuối đời, cho dù sống ở bất cứ nơi đâu.

Ngày hôm qua tôi nói chuyện với một nhóm học sinh cấp một vào buổi tối. Một số đứa đọc thơ, đứa thì hỏi tôi mấy câu hỏi. Một đứa hỏi tôi tại sao tôi xuất gia làm một nhà sư. Tôi trả lời chúng tốt nhất đến mức có thể. Tôi kể cho chúng nghe những ngày thơ ấu của mình.

Buổi tối rất nhiều người đến. Hầu hết họ đều là người có trình độ. Họ có rất nhiều điều để nói và rất nhiều điều để hỏi. Chúng tôi nói chuyện đến hai tiếng rưỡi. Giờ thì tôi không thể phàn nàn rằng mọi người không hứng thú với thiền. Chúng tôi tổ chức tư vấn chung cả nhóm. Mọi người kể về cuộc đời của họ và tôi chia sẻ với họ về cuộc đời và những kinh nghiệm của tôi.

Rất nhiều người đến nói chuyện với tôi. Có một điều lạ là hầu hết họ đều rất trẻ, ở độ tuổi hai mươi, ba mươi. Chúng tôi tổ chức thảo luận chung cả nhóm vào mỗi buổi tối. Trong ngày tôi cho thiền sinh trình pháp. Điều đáng mừng là rất nhiều người ham thích tìm hiểu về Phật Pháp và thiền, để học hỏi. Một số người là những thiền sinh giỏi. Vì vậy tôi rất bận trong những ngày này. Nhưng tôi hạnh phúc.

Tôi sẵn lòng gặp gỡ và nói chuyện với mọi người. Tôi rất hoan hỷ vì mình có thể là một người bạn tốt của mọi người. Thời gian tôi dành cho họ không hề uổng phí. Đi lại đối với tôi không thuận tiện lắm, nhưng nó cũng đáng. Mọi người đã làm rất nhiều điều cho tôi. Vì vậy tôi cũng muốn đền đáp lại tấm lòng của họ. Tất cả những gì tôi có thể cho họ là tâm từ (*mettā*), sự hiểu biết và những lời khuyên. Do vậy, nếu họ không tới được với tôi, thì tôi sẽ đến với họ.

Rất nhiều người đến gặp tôi; hầu hết họ là những người mới đến. Giờ đây tôi đã thấy được họ đang tìm kiếm điều gì; họ đang tìm kiếm một người bạn tốt, và một người thầy để họ có thể đàm đạo thỏa mái theo cách mà họ có thể hiểu được. Tôi hy vọng sẽ lấp đầy cái khoảng trống đó đến một mức độ nào đó.

Tôi đến thăm nhà của mọi người vào buổi sáng; độ ngọ ở nhà họ; lắng nghe những nỗi đau khổ của họ và cho họ những lời khuyên mà tôi thấy thích hợp. Trên thế giới này có quá nhiều đau khổ. Chấp nhận những điều không thể

tránh được là rất quan trọng đối với sự bình an của tâm hồn.
Nếu tôi tới chỗ của bạn, tôi cũng sẽ chỉ lắng nghe và nói chuyện với bạn và những bạn bè của bạn. Tôi không phải là một đạo sư, tôi chỉ là một người bạn, một người anh. Tôi không thể khiến mọi người phải thực hành Pháp, nhưng nếu họ thực hành và muốn có những lời khuyên thì tôi cũng rất sẵn lòng giúp đỡ.
Vai trò của một người thầy đầy những nỗi khổ. Tôi luôn luôn cảnh giác xem mình có bị rơi vào một cái vai nào đó hay không. Tôi đã đủ hạnh phúc khi là một vị tỳ kheo (nhà sư) giản dị, sống ở một ngôi chùa rừng đơn giản và xa vắng.
Tôi đã quên hầu hết những gì đã học trong sách vở. Tôi không muốn nhớ quá nhiều thứ. Tôi muốn để tâm mình trống rỗng, trong sáng và nhẹ nhàng, không nặng nề vì học hành. Tôi chẳng có gì để chứng tỏ, chẳng có gì để bảo vệ, và cũng chẳng có gì để mà truyền bá cả.

Con người đầy những mong muốn và khát vọng mâu thuẫn nhau. Hầu hết mọi người không biết mình thực sự muốn gì. Tâm họ thay đổi như chong chóng. Không nhất quán là quy luật.

Bạn có biết mình là người rất nhạy cảm không?

Bạn biết không, người nhạy cảm thì đau khổ hơn nhưng cũng học hỏi sâu sắc hơn người khác rất nhiều.

Bạn hỏi: "Thầy có tin tưởng được nhiều người không?" Tin tưởng có nghĩa là bạn chắc chắn rằng người đó sẽ không làm hại mình, không lợi dụng mình. Nếu hiểu theo nghĩa đó, tôi có thể nói rằng có rất ít người tôi có thể tin tưởng được. Một vị thánh A-la-hán sống không so sánh mình với người khác. Những người khác không thể làm được điều đó. Chắc chắn cuộc đời sẽ bình an hơn rất nhiều nếu chúng ta không so sánh "có và không". Nhưng khi đó cách sống của chúng ta sẽ phải rất khác biệt so với cách chúng ta đang sống bây giờ.

Chúng ta vẫn cứ tiếp tục sống cuộc đời mình với đầy sự chống đối: chống đối cuộc đời và chống đối cái chết; chống đối sự đau đớn và mất mát; chống đối cả tình thương nữa (đúng, quả thực là như thế).
Sự chấp nhận thật là khó khăn biết mấy.
Trẻ con thì lại không như thế.
Lớn lên chúng ta mới học được cách chống đối này.

Tôi đang nghĩ về bạn và cảm thấy hơi lo lắng về những gì đang diễn ra với

bạn bây giờ. Sự không chắc chắn là điều khiến người ta mệt mỏi nhất. Tôi lo lắng nhất là về sức khỏe của bạn. Khi bạn khỏe mạnh, bạn có thể làm được bất cứ điều gì, dù nặng nhọc, vất vả đến đâu. Hãy đi kinh hành nhiều – nó giúp cho máu lưu thông tốt trong cơ thể, đừng đi nhanh quá, và cũng đừng chậm quá. Mỗi khi sức khỏe tôi yếu, hoặc là phổi hay dạ dày có vấn đề, hay khi không ngủ được, hoặc đau đầu, chóng mặt, tôi thường đi bộ với tốc độ bình thường khoảng vài tiếng, và nó luôn luôn có tác dụng; ngay cả khi tôi bị nhiễm bệnh, tôi phát hiện ra rằng cách đó luôn làm cho tôi bình phục nhanh hơn. Buổi tối, tôi và sư U.I đi dạo với nhau khoảng hai tiếng như thường lệ. Hầu hết thời gian chúng tôi nói chuyện với nhau về bản chất của tâm. Đôi khi chúng tôi bàn luận với nhau về những thứ con người ta coi là giá trị nhất trên đời, và cách những thứ đó định hình suy nghĩ và tình cảm của họ như thế nào.
Trong mọi thứ, ở mọi nơi và mọi con người luôn có những cái tốt và cái xấu. Khi chúng ta nhìn thấy cái xấu ở một nơi chốn hay một con người nào đó, chúng ta không nên quên những cái tốt trong họ. Chúng ta thường có xu hướng nhìn phiến diện, chỉ thấy mỗi một mặt mà thôi. Khi buồn bực, chúng ta hay phóng đại những cái xấu, và khi vui vẻ, chúng ta lại thường tô vẽ những cái tốt của người ta lên.

Khả năng thích nghi là rất quan trọng để tồn tại.
Sự cứng nhắc là điều nguy hiểm nhất.
Thỏa hiệp và uyển chuyển trong mọi việc, ngoại trừ sự trung thực của chính mình là không bao giờ được đánh mất.

Bạn nói: "Tôi đã thay đổi rất, rất nhiều". Vâng, quá trình đó chỉ mới bắt đầu. Nếu bạn không chấp giữ hình ảnh tự phóng chiếu trước nay về bản thân mình, sự thay đổi đó sẽ còn tiếp tục. Bạn sẽ cảm thấy như mình là một con người mới, luôn luôn thay đổi và trưởng thành, và bạn cũng sẽ cảm thấy mình trẻ trung hơn. Cái cũ thì luôn già cỗi; cái mới thì luôn luôn tươi trẻ.
Sự học hỏi thì luôn luôn đau đớn, và nhận rõ đâu là cái đúng cũng đau đớn không kém, nhưng chỉ như thế chúng ta mới thực sự trưởng thành.
Bạn cần tách ra một khoảng cách nhất định nào đó để nhìn thấy rõ sự việc, để tiêu hóa được bài học đó. Khi bạn bị lôi theo cảm xúc trong sự việc đang diễn ra, bạn sẽ không thể nào thấu hiểu được nó.

Hãy hiểu rõ mức độ giới hạn của mình.
Bạn chỉ có thể làm được đến thế.

Tôi không muốn giam mình vào một cái chuồng chim chật hẹp; nó quá chật đối với tôi. Tôi muốn được tự do, thoát khỏi sự trói buộc của tên tuổi và

nhãn mác. Tôi là chính tôi. Tôi không cần được xếp hạng và vinh danh. Bạn có biết gốc của từ "phân loại" (categorise) trong tiếng Anh không? Nó có gốc từ tiếng Latinh và Hy Lạp. (Latinh *categoria,* Hy Lạp *kategoria,* sự kết tội. Và suy đoán = *kategor,* kẻ kết tội, kẻ buộc tội. *Kategor* kết tội, buộc tội, lên án ai đó trước công luận).
Vì vậy, những sự xếp loại (khẳng định, xác nhận một con người) đang ngày càng trở nên ít có ý nghĩa đối với tôi, một người theo đạo Phật chẳng hạn – đó cũng là xếp loại.
Tôi không thích bị xếp loại, dù là xếp loại tích cực hay tiêu cực.
Tâm tôi ngày càng trở nên giải thoát, tự do khỏi mọi tiêu chuẩn, mọi bậc thang xếp loại, kể cả tốt hay xấu, và những thứ đại loại như vậy. Tôi muốn thấy rõ bản chất thực của tất cả mọi sự vật, hiện tượng mà không cần đặt tên cho nó. Tôi hy vọng không có ai hiểu sai tôi. Tại sao cái tên lại quan trọng đến thế? Trong một số trường hợp, gán tên (cho một sự việc, một con người nào đó) lại giống như là một câu chửi hay một lời kết tội vậy.
Một điều nữa tôi muốn nói, đó là sự mong đợi. Làm sao mà biết được những thứ chúng ta đang mong đợi là có được hay không? Tại sao chúng ta lại cần phải mong đợi? Tại sao chúng ta không thể sống với những gì đang là? Mong chờ và khát vọng làm cho con người ta cảm thấy vui, cảm thấy tốt đẹp. Khi con người ta mong chờ và khao khát hướng đến một điều gì đó tốt đẹp và cao thượng, họ cứ nghĩ rằng như thế họ sẽ là người tốt. Đôi khi mong chờ và khát vọng lại là tự lừa dối chính mình. Chúng cũng có thể mang lại sự thất vọng.
Đức Phật nói rằng khi một người đắc quả A-La-Hán, vị ấy vượt qua được mọi quan kiến ở đời. Đầu óc chúng ta mới chất chứa đầy những quan kiến làm sao, đầy rẫy quan điểm và ý kiến. Thế nhưng chúng ta lại chẳng bao giờ chắc chắn được về bất cứ điều gì cả; chỉ tối ngày khua môi múa mép; những ngôn từ hoa mỹ - bla, bla, bla…
Ngay cả khi đầu óc tôi tràn đầy những quan điểm và sự việc, nhưng tôi vẫn muốn biết thêm nữa. Tâm tôi trở nên quá chật chội, nhưng những điều có ý nghĩa nhất, tinh yếu nhất trong sự học hỏi của tôi, thì lại chẳng thể diễn đạt một cách thực sự, trực tiếp bằng ngôn từ được.
Tôi biết sự nông cạn của ngôn từ, và tôi biết mình chẳng thể làm được gì để cải thiện điều đó cả. Đôi khi chính bản thân tôi cũng nông cạn và hời hợt. Không có chánh niệm, con người ta có thể là gì khác hơn ngoài sự nông cạn và hời hợt.
Tôi đang đọc cuốn sách bạn gửi tặng, Châu Âu thời Phục Hưng. Điều quan trọng là đọc lịch sử để có được sự hiểu biết sâu rộng hơn về con người: những tư tưởng và lý tưởng của con người đã thay đổi ra sao; con người đang tạo ra đau khổ như thế nào; sự chấp thủ vào các loại quan điểm và ý kiến của con người ta mạnh mẽ và dai dẳng đến đâu, mà đáng thương thay,

những quan kiến đó lại đang luôn luôn thay đổi. Sự đồng hóa mình với các loại quan kiến, các loại tôn giáo và quốc gia đã tạo ra vô số đau khổ và xung đột trên thế giới này. Hình ảnh tự phóng chiếu về chính bản thân mình tạo nên sự chia rẽ và cô đơn.

Bạn có nhận ra rằng, khi người ta viết ra một điều gì đó – bạn biết những điều họ viết ra là do họ suy nghĩ trong đầu, hoặc do cóp nhặt đâu đó trong sách vở họ đã từng đọc? Và khi họ viết ra từ chính kinh nghiệm thực và từ chính trong trái tim họ - bạn có thấy sự khác biệt giữa hai cái đó không?

Bạn đã bao giờ chịu bỏ công suy nghĩ xem những khó khăn của mình từ đâu mà đến chưa? Và như thế nào mà việc bạn làm ngơ không chịu nhìn sâu vào gốc rễ của vấn đề đã đưa bạn đến hoàn cảnh như thế này? Có chút đau đớn, hối hận hay nuối tiếc nào ở đó không?

Bạn có thể đặt mình vào địa vị của người khác mà suy nghĩ hay không? Nếu một người đặt mình vào hoàn cảnh của người khác và thử cảm nhận xem họ đang cảm thấy ra sao, thì kết quả sẽ như thế nào?

Đã bao giờ bạn quan sát cái hình ảnh tự phóng chiếu của chính mình chưa? Hình ảnh lý tưởng hóa, hình ảnh thần tượng hóa, hình ảnh thực tế, rất nhiều hình ảnh khác nhau để trưng ra cho những người khác nhau. Tất cả có bao nhiêu khuôn mặt? Làm thế nào để bạn dung hòa được tất cả các con người khác nhau đó trong mình? Làm thế nào mà bạn gộp chung tất cả chúng lại thành một hình ảnh duy nhất của chính mình? Và khi đó thì ai là "cái tôi lớn" này? Bạn đã từng gặp người nào chỉ mang một hình ảnh duy nhất không thay đổi, dù họ gặp gỡ bất cứ ai hay ở bất cứ nơi nào, dù ở trong bất cứ hoàn cảnh nào hay chưa?

Khi người ta bắt đầu gán cho bạn một cái nhãn nào đó, bạn có tin vào cái nhãn đó và sống uốn mình theo những gì họ nói về bạn hay không? Bao nhiêu phần trăm những điều họ tưởng tượng về bạn là đúng và bao nhiêu phần trăm là không đúng sự thật, sai trái và xuyên tạc? Và bao nhiêu phần trăm những điều bạn nghĩ về người khác cũng là sai trái, méo mó và xuyên tạc nữa?

Bạn có nhận ra một điều rằng: một số người ghét cái xấu dường như chính họ cũng là người rất xấu đó không? Tại sao lại như thế? Tôi đã từng thấy rất nhiều người chỉ thích bới lông tìm vết, vạch ra cái xấu của người, nhưng chẳng bao giờ nhìn thấy cái xấu trong chính mình cả. Cái xấu xa của chính họ thì họ chạy trốn. Có đúng không khi nói rằng: khi lên án người khác, họ cảm thấy mình cao thượng hơn những con người họ cho là xấu xa ấy, và chính cảm giác cao thượng hơn người đó đem lại cho họ một cảm giác giả tạo là con người họ không có chút xấu xa nào?

Một kẻ dối trá có thể làm bất cứ điều gì.

Bạn có đồng ý với ý kiến đó không? Bạn cảm thấy thế nào khi có người nói dối bạn? Bạn nghĩ thế nào là sự thật? Khi một người vi phạm sự thật, anh ta sẽ đánh mất điều gì? Con người nhận được gì nếu phải sống một cuộc đời toàn sự dối trá và tự lừa dối chính mình? Ai có thể phát triển tâm linh và trưởng thành về tâm lý nếu họ không sống một cuộc đời chân thật? Con người ta sẽ đạt được gì nếu vẫn còn ở một giai đoạn rất ấu trĩ – ấu trĩ và non nớt cả về cảm xúc, tâm lý và tinh thần? Sống ấu trĩ như thế, có thể nào đạt được những niềm vui, sự thỏa mãn đích thực và bền vững nào không?
Bạn sẽ đối xử như thế nào với một người cùng lúc có cả hai tính cách rất cực đoan và khác biệt? Một cá tính nhân hậu và chu đáo, biết quan tâm đến người khác; một cá tính khác lạnh lùng, nhẫn tâm, ích kỷ, thiếu tế nhị, thiếu suy nghĩ, không biết điều, không biết tự kiềm chế và hay làm hại người. Bạn đã từng gặp người nào như vậy bao giờ chưa? Tôi đã từng gặp một số người như vậy và tôi chẳng biết phải đối xử với họ ra sao nữa.
Ngôn từ rất mơ hồ về ý nghĩa và khi dùng để diễn đạt, trao đổi. Có rất nhiều điều không thể diễn đạt được bằng ngôn từ. Trong nhiều trường hợp, người ta chỉ sử dụng ngôn từ để gây ấn tượng, còn sự thật thì rất xa ngôn từ đó.

Làm thế nào để hiểu mình thật tường tận?
Nếu không hiểu được mình, liệu chúng ta có thể hiểu được người khác và mong người khác hiểu mình hay không?

Bạn đã bao giờ suy nghĩ và tự hỏi mình tại sao mình làm việc này việc kia, làm với động cơ gì, hay là bạn làm việc đó chỉ vì có một sợi dây nào đó đang điều khiển, lôi kéo bạn phải làm mà không hề cân nhắc việc đó là thiện hay bất thiện, lợi hay hại? Có phải bạn bị thói quen và sự ham muốn kiểm soát mình, chứ không phải kiểm soát được những thói quen và lối mòn suy nghĩ chẳng hề lợi ích và chẳng mang lại hạnh phúc cho bản thân mình hay không? Trên đời này có một cái gì là nhân cách cố định hay không? Chẳng lẽ con người yếu ớt đến mức không bao giờ và không thể thay đổi tốt hơn, mà cứ phải làm nô lệ cho những thói quen và lối mòn suy nghĩ cũ kỹ như vậy sao?

Không có sự thay đổi, sẽ không có trưởng thành… Đối với bạn, thế nào là tha thứ?
Bạn có tha thứ cho chính mình và cho người khác hay không?
Đã có bao nhiêu điều bất công người ta đã làm với bạn?
Đã có bao nhiêu điều bất công bạn đã gây cho người khác?

Bạn có nghĩ việc đáng làm là sửa chữa những khuyết điểm và thiếu sót của mình hay không? Hay bạn thích cứ chấp chặt vào hình ảnh cũ kỹ của chính mình; sợ rằng nếu thay đổi, bản ngã của bạn sẽ bị tổn thương quá mức? Bạn

có thấy được lợi ích của việc buông bỏ bản ngã và hình ảnh tự tạo của chính mình, những thứ đã gây ra quá nhiều đau khổ cho bản thân mình và người khác hay không?
Tình thương là gì? Làm thế nào để chuyển hóa nó thành hành động cụ thể trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta? Cuối mỗi ngày, bạn có xem xét lại những việc mình đã làm, cả việc thiện và bất thiện hay không? Bạn có quyết tâm tránh xa không làm những việc bất thiện nữa hay không?
Làm thế nào giải quyết được những khó khăn và những điều bí ẩn nếu bạn cứ từ chối không chịu công nhận nó? Bạn có đủ can đảm để gọi đúng tên nó ra, đưa nó ra ánh sáng và rồi buông bỏ nó mà bước đi không?
Hãy luôn luôn tỉnh giác. Nếu có điều gì đó mà bạn chối bỏ, không công nhận và tránh xa (đầu tiên là sự sợ hãi sẽ khởi sanh), đó chính là lúc bạn cần phải thực sự nhìn thẳng vào nó. Nó luôn luôn có mặt trong tiềm thức của chúng ta và có thể khởi lên bất cứ lúc nào. Bạn có dám đối diện với nó không? Bạn có nhận thấy rằng khi khởi sự làm một việc gì đó, ban đầu bao giờ cũng khó khăn, nhưng sau vài lần cố gắng, mọi thứ sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Cũng như việc thực hành chánh niệm, lúc đầu bạn thấy khó vì tâm đã quen với nếp sinh hoạt cũ, luôn phóng dật và bất cẩn.
Nhưng nếu kiên trì tập, bạn sẽ thấy chánh niệm đến một cách rất tự nhiên.
Chỉ có thực hành mới đem lại sự hoàn hảo.

Bạn có nghĩ như thế không?
Làm thế nào để thấy được quy luật của nghiệp đang vận hành trong cuộc sống của chúng ta? Nó giống như trò chơi ném cung quăng của thổ dân Úc, cái cung quăng ném đi sẽ bay một vòng và quay về đập vào đúng vị trí người đã ném nó.
Cuộc đời có ý nghĩa gì đối với bạn? Cuộc đời mong muốn điều gì từ bạn? Bạn nghĩ tại sao mình lại có mặt ở đây, trong kiếp sinh tồn gọi là cuộc đời này? Bạn có nghĩ đó là một cơ hội vô cùng quý giá được sinh ra làm người chứ không phải làm một con vật hay một loại chúng sanh thấp kém hơn không?
Khi bạn làm một việc gì đó, bạn làm chỉ vì muốn, vì bốc đồng hay chỉ làm sau khi đã cân nhắc đến mọi hậu quả và hệ lụy? Bạn có thấy mình thường bị thúc ép phải ra quyết định trong cuộc sống như thế nào không? Những tiêu chí nào bạn có trong tâm khi ra quyết định?
Mọi người ai cũng muốn nhận được sự hiểu biết, tấm lòng nhân hậu, tình thương và lòng từ bi của người khác. Chúng ta sẵn lòng trao tặng bao nhiêu những điều tương tự như vậy cho người?

o0o

CHƯƠNG 6. GIÁ TRỊ VÀ TRIẾT LÝ

"Tất cả những gì có giá trị đều từ trái tim này mà ra".

Thật đúng. Bạn biết không, trước đây tôi là một người trí thức. Tôi coi trọng kiến thức và lý luận quá mức. Tôi đã đọc hàng ngàn cuốn sách về mọi chủ đề. Nhưng giờ đây tôi đọc rất ít, mặc dù vẫn còn coi trọng kiến thức và tư duy lôgic. Tôi không thể thuyết giảng được nữa vì tôi cảm thấy nói như vậy quá đại ngôn. Thay vào đó, tôi chỉ nói và chia sẻ những gì tôi đã học hỏi được. Trái tim tôi đang ngày càng trở nên rộng mở hơn. Giờ gây, mọi lý tưởng ngày càng trở nên ít quan trọng hơn đối với tôi. Tôi không sống bó mình theo một khuôn mẫu nào. Tôi nhìn sâu vào trong trái tim mình. "Nên" hay "không nên" không còn quan trọng với tôi nữa. Tôi đặt lòng tin vào trái tim mình (bộ não của tôi dựa quá nhiều vào lý trí); tôi cảm thấy mình sống động hơn khi hay biết được trái tim mình.

"Người nào, ở mọi nơi và mọi thời đại, dù anh ta là ai chăng nữa, nếu anh ta biết hành động theo sự lựa chọn của mình chứ không theo sự suy luận của lý trí, nhất định lợi thế sẽ thuộc về người đó."

Đó là điều Dostoevsky[8] đã nói trong cuốn Ghi Chép Từ Lòng Đất. Bạn nói gì đây?

Bạn của tôi, Henry David Thoreau[9] đã nói: "Một con người trí tuệ và tỉnh thức thường thấy mình đối nghịch lại cái được coi là những luật lệ và chuẩn mực thiêng liêng nhất của xã hội, để sống thuận theo những quy luật và chuẩn mực còn thiêng liêng hơn nữa, và hành động ấy là sự thử thách lòng quyết tâm không hề rời xa con đường anh ta đang tiến bước".

Đối với tôi, tôi đã chán đấu tranh và xung đột.
Tôi muốn sống cuộc đời mình thật bình yên.
Tôi muốn tìm cho mình một cách sống, không phải hòa mình theo thế giới điên rồ ngoài kia, mà cũng không phải xung đột với nó.
Hãy để cho thế giới đi theo con đường điên rồ của riêng nó. Tôi sẽ đứng bên ngoài thế giới ấy.

Nếu có bất cứ cái gì tôi coi là của đương nhiên mình được hưởng, thì tôi không thể được gọi là một người thực tâm đi tìm chân lý, ngay cả đó là những điều chính Đức Phật đã nói. Không thể chỉ vì tôn kính Ngài mà tôi tin (và Ngài là người tôi tôn kính nhất trên đời). Tôi muốn tự chính mình hiểu.

Một điều khác tôi đã học được, đó là kết nối và giao tiếp với chính mình. Người duy nhất mà tôi có thể giao tiếp một cách thực sự, thực sự tốt đẹp nhất là chính bản thân mình.

Điều đó chẳng dễ tý nào. Tất cả mọi cử động, sự bực tức, mọi cảm xúc, tâm ngã mạn, sự buồn chán (nhất là khi tiếp xúc với người khác, bởi vì tôi không hề cảm thấy chán khi ở một mình) đều được cảm nhận một cách trọn vẹn. Tôi cảm thấy hoàn toàn rộng mở đối với chính mình. Giờ đây, tôi hiểu chính bản thân mình thật sâu sắc.
Bây giờ tôi tận hưởng một cảm giác thật thanh thản, nhẹ nhàng mà trước đây chưa từng có.
Tôi không muốn đánh giá, phán xét; tôi muốn sự hiểu biết. Tôi không hoàn hảo, thực ra tôi thậm chí đang trở nên ngày càng không hoàn hảo hơn. Vì vậy tôi sợ những người hay đánh giá, phán xét người khác. Tôi muốn được yên thân một mình.
Trong cuộc đời, tôi đã từng làm nhiều việc xấu, nhưng tôi không tự đổ lỗi cho mình hay người khác về điều đó. Chưa từng bao giờ làm một việc bất thiện nào cả, đó là điều không thể có trong đời. Tôi đang cố gắng thực hành Pháp, và tôi cảm thấy hạnh phúc về điều đó.
Tôi thích sự kỷ luật. Vì vậy, khi mọi người làm điều gì không đúng, tôi sẽ nói cho họ biết.
Xung đột với mọi người chẳng có ích lợi gì cả. Khi tôi không làm hay nói điều gì với ý lừa dối người khác, tôi luôn cảm thấy bình an trong tâm. Điều tôi muốn nói ở đây là tôi không thể cư xử hay nói theo cách tôi đang thực sự cảm nhận ở trong mình.
Tôi muốn hiểu rõ cách quan hệ với mọi người ra sao cho hợp lý. Tôi không thích mọi người nghĩ về tôi như một mẫu người nhất định mà thực ra tôi không phải là như thế, nhưng đó là điều không thể tránh khỏi. Tất cả mọi người trên thế giới đều hiểu sai về người khác. Và tôi vẫn thất vọng khi họ hiểu đúng về mình.

Miễn là tôi luôn luôn ý thức rõ ràng về những động cơ của chính mình, thì tất cả mọi việc đều OK.

Tôi đồng ý với bạn về cách làm thế nào mà một kẻ ngu có thể đạt tới một vị trí nào đó trong một tổ chức. Kinh nghiệm đối với những kẻ ngu loại như vậy, tôi đã biết đủ lắm rồi. Tôi có thể hiểu con người nhiều hơn, nhưng tôi không muốn tranh luận với những kẻ ngu, nhất là đối với những kẻ ngu luôn tự cho mình giỏi hơn người. Tôi ngày càng trở nên xa lánh con người và các loại tổ chức. Tôi không nghĩ nhiều đến việc giúp người; con người sử dụng con người để quảng bá chính mình dưới danh nghĩa giúp đỡ nhau.

Bất cứ ai chiến đấu chống lại quỷ dữ nên ghi nhớ: chớ để chính mình cũng bị biến thành quỷ dữ trong cuộc chiến ấy.

Giống như có ai đó đã từng nói: "Cái gì? Một con người vĩ đại ấy hả? Tôi chỉ thấy đó là một vai diễn thể hiện lý tưởng của chính anh ta mà thôi". Có quá nhiều việc chúng ta làm chỉ là để chứng tỏ cho mọi người thấy mình không phải là một kẻ ngu, một gã khờ!
Tôi đang thay đổi quá nhanh, đến nỗi rất khó để nói được năm tới quan điểm và thái độ của tôi (đối với mọi thứ) sẽ như thế nào. Tôi đã phát hiện ra rất nhiều loại lý tưởng là không thực tế. Tôi sẽ dạy cái gì đây?
Tiến trình thay đổi trong tôi vẫn đang tiếp tục; tôi không muốn can thiệp vào nó. Sự vỡ mộng này tiếp nối sự vỡ mộng khác. Có lẽ đó là học hỏi – tỉnh dậy khỏi một giấc mộng đẹp để đối diện với thực tế khắc nghiệt.
Những giá trị của tôi đã thay đổi quá nhiều đến mức tôi cảm thấy rất khó để nói chuyện được với mọi người. Tôi muốn hiểu rõ hơn về thái độ của chính mình.
Bạn có sợ thay đổi không? Tôi hy vọng là không. Nếu bạn sợ sự thay đổi, bạn sẽ không thể là bạn của tôi được.

Chúng ta muốn mình phải là một cái gì đó khác và hơn cái hiện tại. Tại sao? Bởi vì cái chúng ta đang là bây giờ không tốt, hay không chấp nhận được? Hay bởi vì cái "tôi" hay sự ngã mạn?

Một người nói: "Tôi muốn đắc đạo!", người khác nói: "Tôi muốn hiểu về tham lam, sân hận, ngã mạn, hoài nghi… ". Người nào có thái độ chân chánh?

Hầu hết tất cả mọi người không có định hướng cho cuộc đời mình, là bởi vì họ đi tìm định hướng ấy ở bên ngoài.

Bất cứ một định hướng nào con người tìm kiếm ở bên ngoài đều không phải là định hướng đúng. Nhưng những nguồn bên ngoài có thể cho người đó một gợi ý để tìm định hướng bên trong mình. Không có định hướng bên trong này, con người sẽ hoàn toàn lạc lối.

Chỉ những người đã thất vọng về sự vô nghĩa, sự mù quáng và mất phương hướng trong cuộc đời mới có cơ hội tìm ra cho mình một định hướng.
Để có thể thất vọng về hoàn cảnh mình đang ở, con người cần phải có rất nhiều trí tuệ và sự quán sát.

Đó cũng là trạng thái tâm của Thái tử Tất-Đạt-Đa (*Siddhattha)* khi ngài bỏ cung điện đi xuất gia để trở thành Đức Phật.
Một số người chỉ đi tìm kiếm một sự thay đổi, một sự khác biệt nào đó. Họ bám víu vào bất cứ cái gì.
Con người thích bị lừa dối. Rất khó để khiến họ từ bỏ những quan kiến sai lầm mà họ đang chấp giữ. Họ sẽ rất bực mình khi bạn nói điều gì đó đụng chạm đến những ý tưởng "con cưng" của họ (những ước mơ, những sự tưởng tượng… họ đang ôm ấp, dưỡng nuôi).
Con người thích tin vào những chuyện hoang đường, tôi nghĩ. Không gì có thể khiến họ từ bỏ lòng tin vào những thứ đó. Họ cứ như là những đứa con nít. Nếu không có những cái "bánh vẽ" tự nặn ra để mà tin như vậy, họ cảm thấy mất phương hướng; không có nó, cuộc đời họ cảm thấy xương xẩu khó nuốt, như một khúc xương khô vô dụng. Vì vậy, nếu bạn muốn lấy đi những câu chuyện hoang đường khỏi đầu họ, bạn phải cho họ một cái gì đó để thay thế.
Đa số con người ta chỉ già đi mà chẳng trưởng thành. Sự trung thực về tri thức rất là hiếm. Khi một số vị thầy nói, họ nói cứ như thể họ biết chắc điều đó, mặc dù chẳng có chút kinh nghiệm thực tế nào về những gì họ đang nói cả. Họ không bao giờ thể hiện sự hoài nghi của mình ra.
Chẳng lẽ họ không có chút hoài nghi nào cả sao? Chẳng lẽ có thể như thế được sao?
Tôi muốn sống thật giữa ban ngày, không phải sống trong mơ. Khi tôi sống một mình với chính tôi, không phải nói nhiều, tôi sống trong một thế giới khác. Tôi gọi nó là thế giới tâm linh, nhưng khi phải nói chuyện quá nhiều với mọi người, đủ thứ chuyện thế gian, tôi cảm thấy mình bị kéo trở lại với thế giới dục lạc, thế giới vật chất điên rồ, nông cạn và tầm thường, tôi buộc phải lắng nghe, trả lời và tham gia vào câu chuyện của họ.
Có người (tôi quên mất là ai) có lần nói với tôi rằng một số người mang rất nhiều trang sức quý giá trên người bởi vì bản thân con người họ vô giá trị; họ chỉ cảm thấy mình có giá khi đeo những đồ vật ấy trên người. Một số người sở hữu những viên đá sặc sỡ, những thứ kim loại lấp lánh; một số khác thì có những con số khổng lồ trong ngân hàng; một số người được tạm thời bổ nhiệm làm bộ trưởng hay tổng thống (và hãy nhìn xem mặt họ vênh thượng lên làm sao). Nếu bạn không gọi đó là điên khùng, thì tôi không biết như thế nào mới là điên nữa! Không có cách nào khác để con người tự làm cho mình cảm thấy có giá trị ư? Tôi còn nhớ A. thường hay nói:
"Có quá nhiều đau khổ trên thế giới này".
Tôi muốn nói thêm rằng:
"Có quá nhiều thứ vô nghĩa trên thế giới này".

Dù bạn cố gắng đến đâu để không bị lôi kéo vào màn kịch vô nghĩa này, bạn

vẫn bị buộc phải tham gia vào trong đó. Bạn đã từng bị định khuôn đến mức như thế bao giờ chưa?
Bạn cần phải có rất nhiều chánh niệm để không bị "lôi tuột" đi trong lúc chuyện trò. Tôi thích được yên tĩnh hơn. Điều đó tốt cho sự bình an của tâm hồn tôi.
Nếu loại bỏ đi những lời nói vô nghĩa, những lời nói dối và sự giả tạo trong lúc nói chuyện, bạn sẽ chẳng có gì nhiều để mà nói cả đâu. Tôi đã chán ghét sự giả tạo lắm rồi, quá nhiều sự giả tạo làm cho cuộc sống trở nên không thực.

Những con người giả tạo làm những hành động giả tạo, trong một hoàn cảnh giả tạo, và sống một cuộc đời giả tạo.

Tôi e rằng tôi đang ngày càng trở thành một con người khác với lệ thường của đời; có lẽ tôi sẽ phải đi một con đường hiếm người đi nhất, ở nơi đó tôi sẽ chỉ có một mình.
Tôi mới gặp lại một số bạn bè, tôi cảm thấy khó nói chuyện với họ bởi vì sự khác lệ đó của mình. Tôi đang cố gắng để hiểu rõ và thích nghi với nó. Tôi sẽ có thêm bạn bè mới và mất dần đi một số bạn bè cũ. Mọi người sợ những con người khác thường, tôi nghĩ, và sợ sự thay đổi. Họ tìm thấy sự an toàn ở những ý tưởng xưa cũ, quen thuộc; những ý tưởng mới mẻ luôn đầy đe dọa – những người hay thay tâm đổi ý thì không đáng tin cậy.
Những điều tôi coi là lớn lao thì người khác lại coi là trẻ con và vô nghĩa. Bởi vì tôi không có gì phải lo lắng cho việc sinh nhai, tôi suy nghĩ nhiều đến những điều nằm ngoài sự quan tâm của hầu hết mọi người.
Bởi vì không tin vào bất cứ thứ giáo điều nào, tôi hoàn toàn tự do đi tìm kiếm câu trả lời của chính mình.
Đôi khi tôi thực sự thất vọng (với cuộc đời). Đôi khi tôi cảm thấy thực sự mệt mỏi, bị thiêu cháy hết sức lực. Khi đó, tôi quay trở lại với những điều đơn giản và cơ bản nhất, và cố gắng nhìn nhận cuộc sống một cách hoàn toàn mới mẻ, không bị ảnh hưởng bởi bất cứ một định kiến về giá trị nào. Trong những khoảnh khắc bình an, sáng suốt và tách rời đó, dường như chẳng có gì là quan trọng nữa cả. Chỉ có một vài sự thật cơ bản hiện lên thật rõ ràng, chẳng hạn như sự thật về vô thường (*anicca*), vô ngã (*anattā*), tham ái (sự dính mắc, chấp thủ, khao khát-mong cầu), khổ (sự bất toại nguyện, nỗi đau-thể chất và tinh thần), tâm tham (*lobha*), tâm sân (*dosa*), tâm si (*moha*).

Cái tồi tệ nhất là tâm si.
Không dành được cơ hội để quán sát lại chính mình là một điều vô cùng tệ hại. Con người bị cuộc sống chi phối và phân tán quá nhiều.

"… con người phải chịu nhiều đau khổ đến thế chỉ để đóng một vai hề như vậy sao!" Có đúng như vậy không, bạn của tôi? Bạn phải biết. Nietzsche đã nói về Shakepeare như vậy đó.
Nếu tôi nói thật ra hết những gì mình nghĩ, thì kết cục chắc chắn là tôi sẽ gặp phải rắc rối. Sống trung thực và thẳng thắn không phải là dễ. Tôi muốn ngày càng sống thật hơn và cởi mở hơn, nhưng tôi không muốn gặp phải rắc rối. Tôi phải học cách im lặng, hoặc sẽ trở thành một đạo sỹ.
Trong cái thế giới siêu bận, siêu thanh, siêu chi phối và phù phiếm này, có hy vọng nào để phần lớn con người trở thành người tỉnh được không? Con người đang trở nên rất giống với quần áo may sẵn – cùng một kiểu rập khuôn, rẻ, và nhanh hỏng, không có bản sắc riêng của cá nhân. Tôi thích đồ vật (quần áo) được đặt làm riêng theo ý mình, hợp thị hiếu, có chất lượng (vâng, điều đó rất quan trọng), và bền.
Tôi đã từng đọc trong một cuốn sách khoa học về vệ tinh nhân tạo:
một số vệ tinh quay quanh trái đất với quỹ đạo ngày càng rộng; càng quay nó càng tách xa dần khỏi trái đất, và đến một điểm nào đó, không thể quay theo quỹ đạo quanh trái đất được nữa, nó tách ra, bứt mình ra khỏi sức hút của trái đất để đi vào vũ trụ. Tôi cảm thấy mình như cái vệ tinh đó. Tôi cảm thấy điều này rất thường xuyên và mạnh mẽ.
Đôi khi tôi cảm thấy chẳng muốn nói gì. Mọi người nói chuyện chủ yếu là vì muốn giết thời gian, chứ chẳng phải vì họ có điều gì quan trọng cần nói. Lúc đó sẽ có nguy cơ bị hiểu lầm khi bạn muốn nói điều gì đó mà mình đang cảm nhận thật sâu sắc. Bạn sẽ bị họ cười vào mũi. Sự hiểu biết lẫn nhau quả là điều trân quý và hiếm gặp trên đời này.

"*Cũng như bác sỹ nói rằng không có bất cứ một con người nào là hoàn toàn khỏe mạnh, bất cứ ai hiểu biết về con người cũng sẽ nói: không có bất cứ người nào là không thất vọng ít nhiều, không bí mật mang theo mình một sự bất an, một xung đột nội tâm, bất an vì một điều gì không biết hay không dám biết, bất an về một điều gì đó có thể xảy ra trong kiếp sống, bất an về chính mình.*
Như một người bệnh mang theo bệnh tật trong mình, anh ta mang tâm bệnh theo mình; nó bộc lộ ra qua sự bất an mà chính bản thân anh ta cũng không thể lý giải".
(Kierkegaard)[10]

Đức Phật nói: "*Ta có thể thấy có người thân thể không bệnh tật trong một ngày, hai ngày… một năm, hai năm. Nhưng nếu có người nói rằng tâm người đó không có bệnh, dù là trong một khoảnh khắc ngắn ngủi, kẻ đó không thể là một ai khác ngoài một kẻ ngu*". (Phiền não là tâm bệnh).

Vậy, bạn là ai hả bạn của tôi? Bạn không có tâm bệnh hay bạn là kẻ ngu? Nếu bạn nói bạn không có tâm bệnh, thì bạn sẽ là một kẻ ngu!
Lời của Kierkegaard nữa: "Có cái gì đó khác người luôn luôn là điều tốt. Tôi chẳng yêu cầu một điều gì hơn là được mọi người coi là người duy nhất không nghiêm túc ở lứa tuổi nghiêm túc của chúng ta". Bạn có thích thế không? Bạn có muốn chết trong khi vẫn đang cười hay không?
Tôi muốn trích một số đoạn trong cuốn HỒI KẾT CHO SỰ NGÂY THƠ. Đây là một đoạn trong đó:
"*Một nòi giống thánh thiện giả tạo khác nữa là những kẻ chỉ nhăm nhăm tìm cách tạo dựng và tô vẽ một hình ảnh thánh thiện cho chính mình. Sử dụng như một cách sống tính toán, sự thánh thiện ấy ẩn chứa mong đợi bóc lột người khác bằng cách lợi dụng lòng kính tín của họ. Song mục đích chính vẫn là để tiếp tục tô vẽ và khẳng định hình ảnh trong sáng thánh thiện ấy của bản thân mình. Tôi thấy những kẻ như thế hóa ra toàn là loại đạo đức giả, họ tốt đến mức đáng ngờ".*
Tôi đã từng suy nghĩ đến những điều này cả một thời gian dài. Đây là một đoạn nữa: "*Những ý định siêu tốt thường có kết quả là những hành động siêu xấu.*" Bạn nghĩ thế nào về điều đó? "*Đau buồn vì kết quả của những hành động ngu ngốc của chính mình, một số kẻ thánh thiện quá-tốt-đến-mức-đáng ngờ đã bị loạn thần kinh và phải cầu viện đến bác sỹ tâm lý".*
Còn đây là lời nhận xét của tôi:
Hầu như là những kẻ không thể giúp được người thì lại rất hay nói về chuyện giúp đỡ người;
có thể bởi vì chính họ mới là người cần giúp đỡ.
Hãy giúp mọi người tự giúp chính mình, để họ sẽ không cần đến sự giúp đỡ của bạn nữa.
Con người ta không hiểu thế nào là tâm linh đích thực.
Họ nhầm lẫn tâm linh với lòng tin, lòng tin mù quáng – Còn tôi cho đó là sự tự do về mặt tinh thần.
Người nào nghĩ rằng đi giúp đỡ người khác (hoằng dương chánh pháp) và phục vụ nhân loại (hay cứu vớt nhân loại) là điều quan trọng nhất trong cuộc đời, kẻ đó chẳng thể hiểu được cái gì mới là điều thực sự quan trọng và sâu sắc nhất. Điều quan trọng nhất mà người trí tuệ có thể làm được là sống cuộc đời mình một cách trung thực, chân thành và nhiệt tâm, sống mạnh mẽ và cố gắng để đạt tới những hiểu biết sâu sắc hơn về bản chất đích thực của chính con người mình. Giúp đỡ người là việc xếp sau.
Một điều đang dần dần trở nên rõ ràng đối với tôi: từ trước tới nay, một cách vô thức, tôi luôn luôn đi tìm kiếm một cách sống mà bất cứ con người trí tuệ nào cũng chấp nhận được, hợp lý từ mọi góc độ, thiết thực và có lợi ích đối với tất cả mọi người. Tôi đã quá quan tâm đến, hay quá trân trọng cách hiểu

biết và suy nghĩ của người khác. Bây giờ thì tôi hiểu rằng điều đó chẳng quan trọng; tôi không cần phải giải thích cho mọi người tất cả mọi việc tôi làm.
Ngay cả trước kia cũng vậy, tôi hay làm những gì tôi thích, nhưng cứ phải cố giải thích theo cách làm sao cho hợp lý với mọi người.
Bây giờ thì tôi thấy ra rằng cuộc sống riêng của mình chẳng có liên quan gì đến bất cứ ai.
Tôi sống (và sẽ sống) cuộc sống của mình sao cho mãn nguyện nhất đối với tôi, chứ không phải tuân theo những gì người khác nghĩ là tôi nên làm.
Tôi không muốn có quan hệ gì với bất cứ loại tổ chức nào nữa. Quá nhiều chuyện phải nói, quá nhiều tranh chấp, xung đột quanh những chuyện nhỏ nhen, vụn vặt, ganh đua và nói xấu lẫn nhau; tôi muốn vượt lên trên tất cả những thứ đó. Tôi chắc chắn một điều rằng tôi không phải là một con người của tổ chức. Tôi không muốn thuộc về một tổ chức nào cả, nhưng tôi sẽ cố gắng hết mình để giúp đỡ bất cứ ai đến với tôi.
Tôi có thói quen xác định mình là một với con người; Tất cả mọi thứ, nếu là vấn đề của con người thì cũng là mối quan tâm của tôi. Tôi không biết như thế là tốt hay xấu, nhưng tôi đã học hỏi được rất nhiều theo cách đó.
Bây giờ thì tôi thấy đó quả là một gánh nặng lớn. Tại sao tôi lại phải cố gắng giải quyết tất cả mọi vấn đề cơ chứ? (về tâm lý, tôi có thói quen giải quyết tất cả mọi vấn đề). Tôi là ai mà đi giải quyết tất cả mọi vấn đề như thế? Tôi không thể giải quyết vấn đề của người khác; tôi còn có quá đủ vấn đề của chính mình. Một số người nghĩ rằng tôi chẳng có vấn đề gì hết. Đúng, đúng là tôi không có những vấn đề loại giống như của họ, nhưng tôi vẫn có những vấn đề của riêng mình. Tôi cố gắng hết sức để tìm ra câu trả lời cho những câu hỏi của mình, những câu hỏi mà hầu hết mọi người chẳng bao giờ nghĩ đến. Những câu trả lời làm mọi người thỏa mãn lại không thỏa mãn được tôi. Đối với hầu hết mọi người, câu trả lời cho tất cả mọi câu hỏi nằm trong sách vở, nhưng đối với tôi thì không phải như thế.
Một tòa lâu đài cát, gió thổi bay. Thật khó để từ bỏ những giấc mơ của mình.

Những vấn đề vụn vặt chỉ khiến cho tâm mình thêm bận rộn.

Tôi có đủ những thứ mà hầu hết mọi người mong muốn. Mỗi khi tôi cố gắng có được cái gì đó, tôi nghĩ nó sẽ làm cho cuộc sống của mình thêm ý nghĩa, nhưng khi có được những gì mình muốn, tôi lại thấy nó thật là phù phiếm, chỉ là một viên đá lót đường, một thứ nữa để buông bỏ mà thôi. Mỗi lần buông bỏ là một lần ngộ, cho đến khi chẳng còn gì để buông bỏ nữa.
Những gì tôi đã làm và đang làm dường như là rất quan trọng đối với tôi, nhưng đối với người khác xem ra nó chẳng có gì là quan trọng cả. Sau khi chết, tôi sẽ bị người đời quên lãng ngay. Chẳng có gì quan trọng cả. Điều

quan trọng nhất đối với tôi là sống một cuộc sống mãn nguyện sâu sắc và đầy ý nghĩa, ý nghĩa đối với tôi.
Lời khen tiếng chê của thế gian chẳng có chút gì quan trọng đối với tôi cả, hầu hết chúng đều thiên vị, lệch lạc, đầy thành kiến.
Rất nhiều thứ giờ đây đã mất đi tầm quan trọng đối với tôi; rất nhiều thứ đã mất đi sự kìm kẹp, sự chấp thủ và sức quyến rũ đối với tôi, chẳng hạn như chính trị, tiến bộ khoa học kỹ thuật, và thậm chí ngay cả tôn giáo.
Những gì con người tin tưởng vào thật đáng ngạc nhiên làm sao. Hình như tôi thấy con người ta không thể sống mà không tin vào một cái gì đó. Tôi tự hỏi không biết khi tôi sống mà không tin vào bất cứ loại tín ngưỡng hay hy vọng, khát vọng nào, thì cuộc sống sẽ ra sao nhỉ. Bạn có tưởng tượng ra điều đó không?
Bận rộn, bận rộn, lúc nào cũng bận rộn. Không cần thiết, vô ích. Quá điên rồ, quá vô nghĩa làm sao. Trên trái đất này có cuộc sống trí tuệ hay không? Thế nào là trí tuệ?
Thật là một sự phí phạm ghê gớm khi bạn không làm những gì thực sự có ý nghĩa đối với mình mà cứ phải đi làm những gì người khác mong muốn, trông đợi bạn phải làm. Bạn có biết cái gì là thực sự có ý nghĩa và mãn nguyện sâu sắc đối với bạn hay không?

Hạnh phúc thôi thì không đủ đối với tôi;
Tôi muốn thấu hiểu tất cả mọi thứ thật sâu sắc.
Hiểu không phải bằng suy nghĩ mà bằng việc sống với nó, sống một cuộc đời thực chứ không phải sống rập khuôn theo lý tưởng.

Mặc dù ở bề ngoài tôi phải (tôi buộc phải) tuân theo truyền thống đã định sẵn, dưới nhiều hình thức khác nhau, nhưng ở trong tâm, tôi sống một cuộc sống rất riêng biệt của chính mình.
Cái kẻ ma lanh hay bình luận, xét đoán trong tâm mình quả là rất khó chịu (như gai trong thịt); nó cứ phải chú thích tất cả mọi việc thì mới chịu. Bạn muốn mọi người học cái gì? Bạn muốn họ phải như thế nào thì mới vừa ý?
Làm thế nào để bạn làm được điều đó?
Thế nhưng, còn bạn, bạn đang sống cuộc đời mình như thế nào?
Tôi đang đọc cuốn HỒI KẾT PHI KHOA HỌC của Soren Kierkegaard. Rất lạ là tôi lại rất thích đọc nó. Tôi thích phong cách của ông ấy. Tôi có một cuốn nữa của ông, BỆNH CHO TỚI CHẾT, tôi đã đọc nhanh qua. Tôi sẽ đọc lại lần nữa. Bạn có biết cuốn sách hay nào về triết học sinh tồn không?
Tôi muốn trích một đoạn nữa từ cuốn HỒI KẾT PHI KHOA HỌC:
"*Vậy chúng ta hãy tiếp tục, nhưng xin đừng lừa dối lẫn nhau. Tôi, Johannes Chimacus (ông dùng bút danh này khi viết sách), là một con người, không hơn không kém; và tôi cho rằng bất cứ ai tôi đang nói chuyện cùng cũng là*

một con người. Nếu anh ta chỉ là kẻ lý thuyết suông, chỉ có triết lý và lý luận, tôi sẽ phải từ chối không nói chuyện cùng; bởi vì trong giây phút đó anh ta không hiện hữu trong con mắt tôi hay trong mắt bất cứ một con người có trí nào".
(Soren Kierkegaard)
Rất rõ ràng! Chính là cách tôi cảm nhận về chính mình và người khác. Tôi là một con người, không hơn không kém; tôi không chỉ là một nhà sư, và tôi muốn nói chuyện với một con người. Khi nói chuyện với một người hay đóng kịch, hay giả bộ, tôi cảm thấy rất lúng túng, chẳng biết phải cư xử ra sao.
Tự coi mình là một cái gì đó, một nhà sư hay một đạo sư hay một triết gia, tất cả đều rất phiến diện, rất hạn chế và bó buộc.
Từ "người theo đạo Phật" hay "Phật tử" là một từ mới có sau này. Thời ngày xưa, người ta thường sử dụng từ Pali là *sammā-ditthi-vādī* (người có chánh kiến). Người theo đạo Phật ngày nay có thật sự là có chánh kiến hay không?

"Tất cả các việc ác trên đời, tôi cho rằng bạn đều có khả năng làm được: chính vì vậy mà tôi mong muốn bạn làm những việc tốt lành".
(Nietzsche)

Tôi ước gì mình có được một chút hài hước giống như Mark Twain[11], hay ít nhất cũng được như bạn. Một con người không thể sống sót (không thể bảo vệ mình khỏi bị biến thành kẻ ngớ ngẩn) mà không có nó. Tôi nghĩ về con người quá nghiêm túc. Liệu con người có thể nghĩ một cách thẳng thắn được không nhỉ? Tôi kể cho bạn chuyện này. Ngày hôm qua, một vị sư tìm đến gặp tôi.
Sư ấy 39 tuổi. Tôi biết vị ấy từ lâu. Vị ấy nói với tôi là vị ấy có đại nguyện trở thành một vị Phật. Không chỉ thế, vị ấy còn khăng khăng nói rằng vị ấy chắc chắn sẽ thành Phật. Khi tôi tỏ ra không chú ý lắm, và nói "không ai có thể chắc chắn về điều đó cả", vị ấy rất thất vọng và ngồi nói liền một hơi trong hai tiếng đồng hồ, chỉ để cố thuyết phục tôi tin vào điều đó. Vị ấy đi khắp nơi và nói với mọi người rằng vị ấy sắp trở thành một vị Phật. Ở Miến Điện không hiếm gặp những loại người hoang tưởng như vậy đâu. Ha, ha! Tốt nhất là nên cười hơn là nên thất vọng! Tôi khó mà hùa theo họ được. Ước gì tôi có thể nói, như T.P.S, "Thật hả?"
Bởi vì có rất nhiều thứ đã mất đi tầm quan trọng đối với tôi, những thứ mà không ai có thể biết chắc nó có đúng hay không, tôi thấy mình ngày càng có ít chuyện để mà nói. Những gì tôi đang kinh nghiệm được trong giây phút hiện tại ngày càng trở nên quan trọng hơn đối với tôi.

Khi không cố để đạt đến bất cứ cái gì, tôi lại càng có thể nhìn nhận mọi thứ một cách rất đơn giản và rõ ràng.

Giờ đây tôi cảm nhận ngày càng rõ hơn về những gì đang diễn ra với mình. Cái diễn ra trong hiện tại là cái duy nhất mà tôi có, dù nó là tốt hay xấu; vì vậy nó càng quan trọng hơn đối với tôi. Không bị phân tán tư tưởng nhiều, tôi có thể quan sát mọi thứ một cách dễ dàng.

"Con người phải từ bỏ thói xấu cứ muốn mình phải thuận theo quan điểm với nhiều người".

Tôi nghĩ nhiệm vụ quan trọng nhất của một người (và tôi) là thấu hiểu chính bản thân mình; hiểu mọi thứ đang diễn ra trong cuộc đời mình một cách sâu sắc, chứ không chỉ là hiểu về lý thuyết, triết lý suông; hiểu rõ ràng mọi động cơ khi nói một lời hay làm một việc gì đó; biết rõ mình đang cảm nhận như thế nào đối với mọi thứ mình nghe, nhìn… mà không bóp méo, xuyên tạc (phản ứng thực sự, chân thực của tâm mình); không để bị ai lừa dối và cũng không tự lừa dối chính mình; không theo đuôi bất cứ ai; không ôm ấp một lý tưởng nào đó chỉ vì nó có vẻ tốt đẹp, mà phải tự mình tìm hiểu ra xem nó có tự nhiên hay không, có khả thi hay không và cân nhắc đến mọi hậu quả và hệ lụy của nó nữa; và biết rõ khả năng của chính mình khi bắt tay vào làm một việc gì đó. Khi đã thấu hiểu tất cả những điều đó một cách rõ ràng thì tôi mới có thể nghĩ đến việc giúp đỡ người khác. Nếu không, tôi sẽ chỉ là kẻ tự lừa dối chính mình và lừa dối người dưới cái vỏ giúp đỡ người. Giúp đỡ người có thể lại trở thành một trò khuếch trương bản ngã của mình. Tôi nhìn thấy trò khuếch trương bản ngã này ở khắp mọi nơi. Đó là lý do tại sao tôi phải nhắc lại. Xin lỗi nếu tôi cứ hay lặp đi lặp lại như thế nhé.

"*Một vấn đề khi đã trở nên rõ ràng sẽ không còn làm chúng ta quan tâm nữa"*. Hãy đoán xem ai nói câu đó? Nietzsche.

Tôi kể cho bạn nghe câu chuyện về một con rắn. Thời xa xưa có một con rắn. Một hôm, một con ong bay đến đốt lên đầu nó và nhất định không chịu buông ra. Con rắn tìm đủ mọi cách để tống khứ con ong đi, nhưng không thể làm gì được con ong cả. Khi đó, con rắn nhìn thấy một chiếc xe bò chất đầy hàng đang đi đến. Nó nói với con ong: "Được rồi, hãy đợi đấy, tao sẽ cho mày biết thế nào là lễ độ". Nó bò lên mặt đường và kê đầu đúng vào chỗ bánh xe đang lăn đến. Bánh xe bò nghiến lên đầu nó và giết chết con ong. Con rắn thực sự đã rất thành công trong việc trừng phạt con ong hỗn láo kia. Hãy xem con rắn ấy thông minh đến mức nào cơ chứ? Trên thế giới này không thiếu gì những kẻ thông minh như thế đâu.

Con người bình thường không thể thay đổi một cách nhanh chóng và triệt để. Sự chuyển hóa chỉ có thể diễn ra nhờ quá trình thiền tập. Ngay cả khi đó, nó

cũng cần cả một thời gian dài. Một mức độ chánh niệm sâu sắc là điều cần thiết để có thể chứng nghiệm được bản chất vô ngã (*anattā*) một cách rõ ràng, và đó là một công việc khó. Vì vậy, chớ nên mong đợi quá nhiều.
Những gì bạn kể về Bangkok quả thực là rất sốc. Không biết một ngày nào đó Miến Điện (Rangoon) có như thế hay không? Đó là cái giá người ta phải trả để hiện đại hóa. Tôi thà ở trong núi, ăn thức ăn đơn giản, sống trong một ngôi lều giản dị, hít thở không khí trong lành, làm mọi việc một cách thanh thản, nhẹ nhàng, không phải lo toan, vướng bận về tiền bạc và địa vị, không có ngày nghỉ cũng chẳng có ngày làm việc, không xa hoa rộn ràng, còn hơn là sống như thế.

Chúng ta quá mong muốn sự ngưỡng mộ, sự công nhận, sự kính trọng và tình yêu của người khác đến mức nghĩ rất nhiều đến việc làm thế nào để có được chúng.
Sống như thế, chúng ta không sống với những giá trị mình coi trọng nhất mà chỉ sống vì những gì mà người khác coi trọng nhất.
Điều rất quan trọng là phải tìm ra những giá trị nào mình coi trọng nhất và hãy sống với nó mà không xung đột với người khác, nếu có thể được.
Chúng ta tự tạo nên những giá trị của riêng mình và sống với những giá trị ấy.
Vì vậy, điều rất quan trọng nữa là phải tìm hiểu xem những giá trị ấy có thực sự đáng để mình sống vì nó hay không.

Một số người nghĩ rằng cuộc sống ở B. chắc là giống như ở cõi chư thiên (*devaloka*), được hưởng thụ mọi vui thú và sự xa hoa. Thật khó để cho họ hiểu được rằng những thú vui và sự xa hoa cũng trống rỗng như một giấc mơ mà thôi.
Tôi muốn có một người bạn không ép khuôn mình theo một chuẩn mực, quy tắc hay một khuôn phép nhất định nào một cách cứng nhắc, mù quáng và không phân biệt; là người luôn quán sát và tỉnh thức; sống có trí tuệ; học hỏi và trưởng thành theo từng tháng năm qua; là người linh động, uyển chuyển (hiểu biết mỗi hoàn cảnh và ứng xử thuận tình hợp lý theo nó); là người mong muốn tự tìm hiểu ra cho chính mình ngay cả những sự thật đơn giản nhất (những điều đã được bậc trí tuệ vĩ đại nhất trong lịch sử (Đức Phật) truyền dạy lại); người không coi bất cứ thứ gì mình được hưởng là điều nghiễm nhiên (mà với sự trân trọng và biết ơn đúng mức); một người luôn sống động mà không lạnh lẽo, thờ ơ, không sợ phải đứng một mình.

Danh vọng mới thực là điều nực cười – vô cùng rỗng tuếch và phiền phức làm sao.

Khi tôi nghe một số bạn bè kể lại những gì người ta nói về tôi, tôi không biết mình nên khóc hay nên cười nữa. Thật là những câu chuyện điên rồ và nực cười mà họ đã sáng tác ra. Con người thật ngu ngốc và điên khùng; không còn nghi ngờ gì về điều đó[12]. Họ muốn được lừa dối, và họ lừa dối chính bản thân mình. Tôi biết, về cơ bản họ là những con người đơn giản và dễ mến; họ không muốn tin vào sự thật, và quá sẵn sàng để tin vào những câu chuyện hoang đường. Tại sao con người lại dễ tin vào những chuyện hoang đường thế nhỉ? Làm như vậy họ được cái gì cơ chứ?

Tôi thích đọc cuốn ẢO ẢNH CỦA PHƯƠNG PHÁP. Đức Phật nói: "*Mā naya hetu*", nghĩa là: "Đừng tin bất cứ điều gì chỉ vì điều đó hợp với một hệ thống triết lý nào đó". Phương pháp hay hệ thống triết lý rất hay lừa mình; phương pháp và hệ thống là sự phát minh của tâm con người. Tự nhiên không vừa khít với bất cứ một hệ thống nào. Thậm chí ngay cả Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) cũng không thể diễn giải các hiện tượng tự nhiên một cách đầy đủ; nó còn rất nhiều thiếu sót. Tôi đọc, cố gắng hiểu, thử nghiệm và học hỏi được điều gì đó từ những phương pháp đó. Tôi biết bạn thất vọng về triết học Phương Tây, và tôi cũng không thỏa mãn, những tôi nghĩ mình có thể học được điều gì đó từ nó. Hầu hết luận điểm của triết học sinh tồn đều mang đậm tính bi quan. Họ cho bạn thấy cuộc đời đau khổ thế nào, nhưng lại không thể chỉ cho bạn cách sống bình an và hạnh phúc. Hầu hết mọi triết gia chỉ có mỗi cái đầu suy nghĩ, cái đầu đất. Tất cả những gì họ làm là suy nghĩ; thậm chí họ không hề hạnh phúc, và rất nhiều người trong số họ đã phát điên. Nhiều người chẳng nghĩ ngợi nhiều, chẳng bao giờ đọc triết lý, nhưng họ lại hạnh phúc hơn hầu hết mấy nhà triết học kia. Càng đọc những thể loại triết học đó, tôi lại càng trân quý những lời dạy của Đức Phật, những lời dạy thật vô cùng thiết thực và ý nghĩa.

Tâm từ (*mettā*), lòng bi mẫn (*karunā*), tâm hỷ (*muditā*), tâm xả (*upekkhā*), giới hạnh (*sīla*), định tâm (*samādhi*), chánh niệm (*sati*) và trí tuệ (*paññā*) – những tâm thiện này mới thực sự có ý nghĩa và quan trọng trong cuộc đời, và nếu con người phát triển chúng lên, chúng có thể mang lại sự thay đổi lớn trong cuộc đời một con người.

Đối với nhiều người, và bằng nhiều cách, triết học và khoa học đã giúp đỡ rất nhiều trong việc giải phóng tâm con người khỏi những giáo điều và mê tín. Đó là điều tốt đẹp nhất của chúng, nhưng chúng cũng tạo ra một khoảng trống trong tâm con người; con người bị bỏ lại với một sự trống rỗng, vỡ mộng và mất phương hướng, nhưng chúng ta có thể đổ lỗi cho triết học và khoa học về điều đó được hay không? Triết học và khoa học đã giúp giải phóng tâm tôi khỏi sự mê tín mù quáng vào tôn giáo của cha mẹ tôi (Hồi giáo), song nó cũng để lại trong tôi một khoảng trống. Giờ đây, việc đem lại ý nghĩa cho cuộc đời mình là trách nhiệm của chính bản thân tôi.

Đọc triết học sinh tồn đã giúp tôi hiểu được người Phương Tây và những vấn đề của họ, cách suy nghĩ của họ và những thiếu sót trong cách suy nghĩ ấy, cách họ cố gắng giải quyết những vấn đề của mình ra sao. Liệu những lời dạy của Đức Phật có thể giúp họ được không? Giúp bằng cách nào?

Hiểu biết người khác là quan trọng để hiểu biết về chính bản thân mình.

Thế giới này thật điên khùng, hoàn toàn vô nghĩa và giả tạm, chỉ là một tấn tuồng, một màn kịch phô trương bản ngã. Kẻ ngu sa mình kẹt cứng trong cạm bẫy của đời. Vinh hoa là trò phù phiếm. Của cải là đồ đi mượn.
"Công danh bánh vẽ, sang giàu chiêm bao".
"Rất nhiều mối quan hệ của tôi với bạn tu và những liên hệ với Phật Pháp đã nhạt dần đi, một phần vì sự dễ duôi của chính mình, một phần vì tôi quá vỡ mộng và thất vọng về những hình thức, nghi thức và những thể chế". Tôi rất hiểu điều đó, bạn thân mến ạ. Hoàn cảnh của tôi cũng không khác biệt là mấy. Hình như tôi thấy càng hiểu biết nhiều, bạn lại càng cảm thấy cô đơn hơn, ít người chia sẻ được với mình hơn trong cách suy nghĩ.
Nhưng dù sao tôi cũng chẳng còn thất vọng về điều đó nữa, mặc dù tôi vẫn mong muốn có được một sự giao tiếp cởi mở, không đánh giá phán xét lẫn nhau. Tôi đang cố gắng học cách sống với sự cô đơn đó; tôi buộc phải như vậy. Tôi cảm thấy mình như một vì sao giữa vũ trụ, cách xa vì sao khác cả hàng triệu năm ánh sáng! Tôi nghĩ tất cả mọi người đều vô cùng cô đơn. Một số người nhạy cảm hơn và vì vậy họ cảm nhận điều đó rõ hơn.
Song tôi cảm thấy vô cùng nhẹ nhàng, giải thoát trong tâm mình, chỉ lấy những suy nghĩ thiện hay bất thiện làm nguyên tắc chỉ đạo cho mình. Suy nghĩ bất thiện đem lại sự đau đớn, phiền não và cũng là nguyên nhân gây ra đau khổ, trong khi các suy nghĩ thiện lành đem lại sự bình an.
Bạn nói: "… không còn con đường nào tôi chưa thử qua nữa".

Chúng ta cần con đường nào nữa?
Tôi nghĩ nếu chúng ta thực hành chánh niệm đến nơi đến chốn, (không bỏ qua bất cứ một phần nào trong cuộc sống), thì như thế là đã quá đủ.

Tôi muốn sống với tâm giải thoát. Có thể tôi sẽ chẳng bao giờ thành đạt được điều gì to tát "trong con mắt của người khác" cả, nhưng tôi cảm thấy hoàn toàn thanh thản, hoàn toàn OK về chuyện đó. Ở bên trong, tôi cảm thấy một sự giải thoát mà trước kia tôi chưa từng bao giờ cảm nhận được, là thứ mà hầu hết mọi người không hề biết đến. Tôi nói điều này không có nghĩa là muốn đề cập đến một tầng giác ngộ nào đó theo nghĩa chính thống đâu.
Bạn thân mến của tôi, bạn có thể sống một cuộc sống bình an nếu bạn sáng suốt và trí tuệ. Tại sao bạn lại quan tâm đến người khác quá như vậy? Bạn

nghĩ là mình phải có trách nhiệm với họ ư?

Không có bất cứ điều gì trên đời đáng để mình phải khổ vì nó cả. Tôi không nói là tôi luôn luôn hạnh phúc, nhưng tôi có thể thấy được mỗi khi ngã mạn khởi lên do đồng hóa mình với một cái gì đó, nhất định sẽ có cái khổ kèm theo.

Lời của bạn nữa: "Tôi nghĩ tôi vẫn chưa giải quyết được, trong tâm mình, một câu hỏi lớn: làm thế nào để cân bằng giữa việc sống thuận Pháp, thực hành Pháp ở đây, giữa thế giới phương Tây này, và cùng lúc lại phải đáp ứng những nhu cầu vật chất do nền văn hóa này áp đặt một cách kỳ lạ lên con người". Đây là một câu hỏi lớn. Trước hết bạn hãy tự trả lời câu hỏi ấy cho chính mình.

Tôi nghĩ việc đầu tiên và quan trọng nhất trong quá trình thực hành là phải thấy ra sự thật rằng: chính những suy nghĩ bất thiện làm cho con người đau khổ.
Thực hành Pháp không phải là cố vượt qua những suy nghĩ bất thiện ấy, mà chỉ nhìn chúng một cách thật thẳng thắn, thật đơn giản và rõ ràng.

Con người muốn gì? Họ muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ. Vậy hãy nhìn rõ xem cái gì đang làm bạn khổ. Con người không thấy được rằng chính các suy nghĩ bất thiện làm họ khổ; rất khó để hầu hết mọi người chấp nhận được điều đó. Họ nghĩ rằng các thú vui dục lạc và tất cả những gì họ mong muốn là cái làm cho họ hạnh phúc. Nếu bên trong bạn luôn hạnh phúc, bạn không cần nhiều những thứ ở bên ngoài để hạnh phúc nữa.
Nietzsche nói:
"Cuộc sống của con người bình thường rất bản năng và vô nghĩa, trừ những người theo lý tưởng tu hành"
"Con người tâm linh nhất là con người mạnh mẽ nhất"
"Ngay một sự thỏa hiệp nhỏ nhất với quan điểm ưa thích của công chúng cũng có thể làm cho một nhà tư tưởng đánh mất đi năng lực tri thức của mình"
"Năng lực vĩ đại thể hiện bằng sự tự làm chủ chính mình".
"Người không biết làm chủ chính cái "tôi" sâu kín nhất của mình xin miễn đừng cố uốn nắn tâm ý người khác tuân theo cái ngã mạn của bản thân mình".
(Goethe)
Giấc mộng đẹp nhất bạn thường ôm ấp là gì?
Ah! Những giấc mộng đẹp! Nó làm cho tôi hạnh phúc; nó nuôi dưỡng tôi; nó rất có ích thời tôi còn trẻ. Bây giờ thì tôi hiểu rằng nó chỉ là sự mộng mơ.

Đôi khi tôi ước mình có thể mộng mơ trở lại được như thế. Thật là những niềm vui ngớ ngẩn! Nhưng không, đó là những điều không thể có! Tôi phải leo lên ngọn núi này, một mình, giữa trưa hè nắng gắt. Tôi mong có được một người bạn đồng hành, nhưng không thể có được người nào. Tôi phải làm cho thân và tâm mình mạnh mẽ hơn để leo lên tới đỉnh núi đơn độc một mình.
Tôi biết thế nào là cô đơn. Tôi đang chuẩn bị cho chính mình để đón nhận điều đó. Đó là số phận của tôi. Sự cô đơn ngọt ngào.
Bạn thân mến của tôi, hãy sống hiểu mình và kết nối sâu sắc với chính mình.
Tôi càng ngày càng cảm thấy ít muốn dạy, nhưng vẫn thích được nói chuyện với những người trí tuệ và thoáng đạt, cởi mở. Tệ nhất, tôi không thể nghe nổi những kẻ nói như thuyết giảng, cứ như thể anh ta biết hết tất cả mọi thứ trên đời.
Nếu bạn viết thư kể chuyện của bạn, thì tôi sẽ đọc. Con người bạn là một chiến trường của những lý tưởng đầy mâu thuẫn; một người Mỹ gốc Do Thái, theo đạo Phật; một người hiểu biết quá nhiều nhưng lại không biết phải làm gì với cuộc đời mình; một con người thấy ra được trò hề của thế gian và không thể coi bất cứ điều gì trên đời là quan trọng và nghiêm túc, ngay cả chính bản thân mình. Điều đó đã trở thành một vấn đề nghiêm trọng với anh ta. (Điều đó cũng đúng với tôi, nhưng tôi chánh niệm, biết tâm mình rõ hơn nhiều).

Hãy buông bỏ! quan sát!

"Đáng lẽ phải biết ơn lòng tốt của bạn, thì họ lại nghĩ bạn là kẻ ngu, là đồ rẻ tiền, dễ bị lợi dụng và họ bắt đầu thao túng bạn. Tại sao?" Đó là vì họ không biết tôn trọng người khác. Họ chưa học được cách giữ quan hệ tốt đẹp với mọi người. Có thể bởi vì họ chưa bao giờ được đối xử một cách tôn trọng. Chúng ta học được những điều này từ kinh nghiệm của chính mình, không phải từ trong sách vở, có thể họ đã từng phải sống với những người, hay cha mẹ, vợ chồng họ quen thao túng người khác.
Rất khó để tìm ra được một người nào không tìm cách thao túng người khác. Chúng ta thao túng người khác bởi vì chúng ta không tin tưởng hoặc không tôn trọng họ, và chúng ta cũng không tin tưởng chính mình nữa. Nếu chúng ta tôn trọng và tin tưởng lẫn nhau, chúng ta sẽ không thao túng nhau. Thao túng người là một dấu hiệu của sự yếu kém và chưa trưởng thành.

Lừa dối và tự lừa dối chính mình sẽ không bao giờ đem lại sự trưởng thành và trí tuệ.
Nếu muốn thấy sự thật, điều đầu tiên bạn cần phải có là sự dũng cảm và trung thực.

Một phần con người chúng ta là thiên thần và một phần là quỷ dữ. Nếu chúng ta chối bỏ quỷ dữ, nó sẽ săn đuổi chúng ta từ trong bóng tối;
tốt hơn cả là hãy để quỷ dữ lộ mặt ra ngoài ánh sáng.

Tự vẽ ra cho mình tin, *maya* (ảo tưởng), và tự ám thị làm cho cuộc sống càng trở nên trống rỗng hơn.

"*Có đủ tất cả các loại dính mắc, lệ thuộc mà xã hội chúng ta - vốn đầy những kẻ cô đơn, rỗng tuếch và lo âu, bấn loạn- ngụy tạo ra thành tình yêu. Loại tình yêu ngụy tạo ấy rất đa dạng, từ những hình thức dựa dẫm lẫn nhau hay cùng nhau thỏa mãn ham muốn (nghe rất kêu nếu gọi đúng tên nó ra), thông qua nhiều hình thức kiếm lợi từ những quan hệ cá nhân, cho tới những hình thức lạm dụng tình dục trắng trợn. Không hiếm trường hợp hai kẻ cảm thấy cô đơn và trống rỗng, tìm đến với nhau bằng thỏa thuận không lời để giữ cho nhau khỏi phải chịu đựng nỗi cô đơn ấy".*
(Rollo May)

"*Một vấn đề bi kịch là nhìn thấy ra thực tế và sự thật về chính bản thân mình. Khi bạn gặp trở ngại và khó khăn, thì chính thái độ của bạn (đối với khó khăn ấy) mới là cái sai cần phải sửa".*
(Meister Eckhart)[13]

Nếu bạn không sống vì một cái gì đó, điều đó nghĩa là bạn chẳng trân trọng cái gì trên đời cả, bạn sống chơ vơ, không có điểm tựa. Tất cả mọi lý tưởng bạn ôm ấp chỉ là đồ vay mượn. Trong những thời điểm như hiện nay, bạn không có một chỗ đứng vững chắc nào để mà nương tựa cả.

"*… Con người không thể tìm kiếm một điểm tựa nào từ bên ngoài được cả".*
"Công việc của chúng ta thật là khó khăn, chúng ta phải chấp nhận chính mình và xã hội chúng ta đang sống, và tìm kiếm một điểm tựa tinh thần thông qua việc thấu hiểu chính bản thân mình, và dũng cảm đối diện với hoàn cảnh mình đang sống".
"Và chỗ tốt nhất để bắt đầu học cách yêu thương là hãy tìm hiểu xem tại sao chúng ta lại không thể yêu thương được người khác".
(Rollo May)

Tha thứ là thấu hiểu. Tha thứ là giải thoát.
Khi bạn không thể tha thứ cho người khác là bạn đang bị trói buộc.
Khi bạn thấy vô ngã (anattā) thì có ai ở đó mà tha thứ?

Đây là một số trích đoạn mà tôi thấy rất đáng để suy nghĩ:

"*Một xu hướng tâm lý phổ biến hiện nay là khi áp chế, đè nén một cảm xúc hay một thái độ nào đó, chúng ta lại thường làm cân bằng lại trên bề mặt tâm lý bằng cách thể hiện hay tự tạo ra một thái độ ngược lại. Chẳng hạn, bạn có thể thấy mình đối xử một cách đặc biệt lịch sự với một kẻ mình ghét cay ghét đắng trong lòng".*

"Hơn nữa, nếu không đối diện với sự sân hận, bất mãn một cách cởi mở, không sớm thì muộn chúng sẽ biến thành một hiệu ứng chẳng tốt đẹp cho bất cứ ai cả, đó là tự thương hại bản thân mình. Tự thương hại là một hình thức sân hận và bất mãn ngủ ngầm".

"... không ai có thể có được tình thương, đạo đức hay tự do thật sự nếu không đối diện thẳng thắn với sự sân hận, bất mãn trong mình và vượt qua nó".

"Tự do không phải là nổi loạn".

"Tự do là sự cởi mở, sẵn sàng để trưởng thành; nó có nghĩa là sự linh động, sẵn sàng thay đổi vì lợi ích của các giá trị nhân bản cao thượng".

"Do vậy, một xã hội tốt là xã hội cho con người ta quyền tự do cao nhất-tự do được định nghĩa một cách tích cực, như là cơ hội để hiện thực hóa những giá trị nhân bản cao thượng".

"Tự do là khả năng xây dựng nên sự phát triển của chính mình. Đó là khả năng tự định hình chính mình". "... càng ít tự ý thức về chính mình, con người càng có ít tự do". (Nhiều chánh niệm nghĩa là có nhiều sự lựa chọn và do đó nhiều tự do hơn).

"*Tự do được thể hiện ở chỗ sống cuộc đời mình thuận theo thực tại".*

"Thật khó tin nếu có ai đó sống lành mạnh mà không do có trách nhiệm với chính mình, tự chọn cho mình cách sống lành mạnh".

"Vì vậy, tự do không chỉ có nghĩa là nói "có" hoặc "không" trong một hoàn cảnh cụ thể nào đó, mà nó là năng lực tự định hình và tạo nên chính mình".

"Tự do không có nghĩa là sống cô lập một mình. Nó có nghĩa là khi có thể được sống tách biệt, anh ta cũng có thể chọn lựa, một cách có ý thức, hành

động một cách đầy trách nhiệm, trong mối liên quan với thế giới, nhất là thế giới của những người sống quanh mình".

"Con người phải tự quyết định lấy những lựa chọn cơ bản cho chính mình".

"Dấu mốc của sự trưởng thành là cuộc sống của anh ta được sắp xếp hài hòa xung quanh mục đích tự lựa chọn của mình, anh ta biết mình muốn gì... ".

"... Sự mê tín và truyền thống do xã hội áp đặt được khuôn đúc thành những hình thức khô cứng, đè nén sức sống của cá nhân mỗi con người".

*"Con người không bao giờ có thể vay mượn một chỗ dựa nào từ bên ngoài cả". (*không ai có thể bảo bạn phải sống vì cái gì hay chết vì cái gì được).

"Vấn đề thực sự là phân biệt rõ cái gì là lành mạnh trong đạo đức và tôn giáo, tìm được nơi nương tựa mà nơi đó phải làm tăng giá trị con người, trách nhiệm và tự do chứ không phải hạ thấp nó. Những con người của ngày hôm nay, tìm kiếm những giá trị để sống với nó, cần phải đối diện với thực tế là: tìm được con đường ra cho mình không phải là điều đơn giản và dễ dàng chút nào đâu".

"... Chính xác hơn, có gì mâu thuẫn giữa nhu cầu đấu tranh để phát triển sự tự ý thức về chính mình, sự trưởng thành, tự do và trách nhiệm, với xu hướng vẫn muốn là một đứa trẻ bám víu vào cha mẹ hay sự bảo hộ của người khác?" (thông điệp là: hãy trưởng thành lên!).

"*Tôn giáo chẳng lẽ là để bẻ gẫy ý chí, kìm hãm mình phát triển chập chững, và giúp tránh né sự bất an của tự do và trách nhiệm với chính mình hay sao? Hay là để khẳng định giá trị và phẩm giá của mình, làm nền tảng cho sự chấp nhận một cách dũng cảm những hạn chế của mình và những bất an thường tình, song lại trợ giúp mình tăng cường sức mạnh, trách nhiệm và khả năng yêu thương đồng loại?"*
(Rollo May)

"*Việc mình trở thành con mồi cho quyền lực của kẻ khác lại được thúc đẩy, tất nhiên, bởi chính mong muốn ấu trĩ muốn được người khác chăm lo cho mình".*

"*Con người thường được dạy là hạnh phúc và thành công sẽ đến nếu bạn "là người tốt", "người tốt" ở đây thường được diễn dịch là sự vâng lời.*

Nhưng chỉ mỗi vâng lời và quy phục thôi sẽ phá hoại sự phát triển ý thức đạo đức và sức mạnh nội tâm của bạn. Tuân phục sự đòi hỏi của bên ngoài một thời gian dài sẽ làm mất đi sức mạnh đạo đức thực sự và sự lựa chọn đầy trách nhiệm của chính mình. Và lạ lùng thay, sức mạnh của con người đi tìm kiếm cái tốt đó cùng với niềm vui sống đã tan biến mất".

"... người nào đầu hàng, từ bỏ sự độc lập về tinh thần và đạo đức của chính mình thì cũng từ bỏ luôn cả sức mạnh tìm kiếm hạnh phúc và giới hạnh. Chả trách mà anh ta cảm thấy đầy bất mãn".

"Những sự lạm dụng tôn giáo một cách điên rồ có một điểm chung duy nhất: đó là công cụ để con người ta trốn tránh không phải đối diện với sự cô đơn và bất an trong chính bản thân mình".

"... ở sâu thẳm bên trong mỗi con người, về cơ bản chỉ là nỗi cô đơn... không thể cầu viện vào đâu khác, cuối cùng chúng ta cũng vẫn phải tự một mình lựa chọn mà thôi".

"... không thể nào vượt qua được sự tuyệt vọng và bất an nếu con người không đối diện với nó trước thực tế đầy đủ và khắc nghiệt".

"Con người chỉ có thể trưởng thành và vượt qua nỗi cô đơn khi bắt đầu dũng cảm chấp nhận sự cô đơn ấy của mình".

"Đòi hỏi tình yêu như một món nợ người khác phải trả thì không còn là tình yêu chút nào".

"Chúng ta nhận được tình yêu không phải tương xứng với sự đòi hỏi, sự hy sinh hay nhu cầu của mình, mà tương xứng với khả năng yêu thương của chính mình. Và khả năng yêu thương phụ thuộc vào khả năng sống thật với chính mình".

"Lý do mà chúng ta không thấy được sự thật là vì chúng ta không có đủ can đảm để thấy".

"Khi con người có đủ khả năng nói "không" với những nhu cầu được áp đặt bởi người khác, hay nói cách khác, không đòi hỏi người khác phải chăm lo cho mình, đủ dũng cảm để đứng một mình, thì khi đó lời nói của anh ta mới có trọng lượng".

"Càng có khả năng định hướng cuộc đời mình một cách có ý thức, con

người càng có thể sử dụng thời gian để làm việc hữu ích. Khả năng chứng nghiệm chân lý đi cùng với sự trưởng thành về cảm xúc và đạo đức. Thấy được chân lý theo cách đó, anh ta sẽ đủ tự tin về những gì mình nói. Anh ta tự tin về những điều mình tin tưởng, xuất phát từ chính kinh nghiệm thực tế và từ chính trong tâm mình, chứ không phải dựa vào những giáo điều trừu tượng hay do ai nói lại cho mình hay".

"Càng thiếu chánh niệm (tự ý thức về bản thân mình), con người càng dễ làm mồi cho sự bất an, sân si, bất mãn vô lý. Sân si nói chung thường ngăn cản chúng ta sử dụng công cụ trực giác vi tế để thấy rõ sự thật, sự bất an cũng luôn luôn cản trở chúng ta như vậy".

"Khả năng cho và nhận tình thương là thước đo sự hoàn thiện về nhân cách".

"Nhưng khi tình yêu được sử dụng vào mục đích chạy trốn sự cô đơn, thì nó sẽ chỉ càng làm tăng thêm sự trống rỗng trong cả hai người mà thôi".

"Tình yêu thường bị nhầm lẫn thành sự phụ thuộc, nhưng thực ra chúng ta chỉ có thể yêu thương tương ứng với mức độ độc lập của mình".

(Hầu hết những trích dẫn trên đây được rút ra từ cuốn Cuộc Tìm Kiếm Chính Mình Của Con Người của Rollo May, hoặc từ cuốn Tự Do Học Hỏi của Carl Roger[14]).

o0o

CHƯƠNG 7. TÌNH BẠN, MỐI QUAN HỆ VÀ LÒNG TỪ BI

Đâu là chìa khóa mở cửa trái tim con người? Sự hiểu biết lẫn nhau.
Điều quý giá nhất trên đời là mối quan hệ… là tình bạn.

Cuộc đời không thể thực nếu các quan hệ của mình không thực (giả tạo). Quan hệ giữa con người với con người thật thiêng liêng.
Quan hệ giữa con người với nhau là nguồn gốc của những niềm vui lớn nhất và những đau khổ lớn nhất trong tâm mỗi con người. Chất lượng cuộc sống của chúng ta phụ thuộc rất nhiều vào chất lượng mối quan hệ giữa mình với những người xung quanh. Điều tốt đẹp nhất tôi có thể trao tặng bạn là tình bạn của tôi.

Thật vui khi có những người bạn tốt. Cuộc đời sẽ thật vô vị làm sao nếu không có những bậc thiện tri thức (những người bạn lành trong đạo, *kalyāna mittas).*
Có được một người bạn mới hiếm làm sao.
Bạn thân mến, tôi chẳng còn nhiều bạn nữa. Vì vậy tôi trân quý những người bạn vẫn còn lại với tôi.
Có được những người bạn là một trong những điều tuyệt vời nhất trong cuộc sống. Phát triển sự hiểu biết ngày càng sâu sắc hơn về chính bản thân mình và về thế giới cũng là một điều vô cùng tuyệt diệu. Đối với tôi, sự hiểu biết là thứ làm cho tôi thỏa mãn nhất trên đời.
Tình bạn của chúng ta không có thời gian và không gian.
Tôi đã có thêm nhiều bạn mới mà mình có thể trao đổi, liên hệ được; tôi không mong đợi điều gì từ họ cả: chỉ với một trái tim hoàn toàn rộng mở, một sự giao tiếp hoàn toàn tự do, thỏa mái.
Đúng thế, tôi cũng thực sự "khao khát có được một người bạn thực sự chân thành".
Tôi muốn quan hệ giữa tôi với bạn, với anh ấy, với các con gái của tôi, với vợ cũ là những mối quan hệ tốt đẹp, bổ ích.
Quan hệ với mọi người, trong hầu hết các trường hợp, là rất khó tin tưởng được. Hầu hết các quan hệ chỉ như là những ván bài, những trò chơi. Một mối quan hệ thực sự chân thành, cởi mở, trung thực, không thao túng lẫn nhau, không áp đặt nhau, một mối quan hệ trân trọng và tin tưởng lẫn nhau, không có những mong đợi phi thực tế ở nhau –có thể có được một mối quan hệ như thế trên đời không nhỉ?
Tôi muốn trích dẫn một đoạn trong cuốn TỰ DO HỌC HỎI của C. Roger:
"Hơn nữa, tôi không có ý định hướng dẫn độc giả hay gây ấn tượng với bạn

về kiến thức của mình trong lĩnh vực này. Tôi không có ý định bảo bạn cần phải suy nghĩ, cảm nhận hay làm điều gì. Điều duy nhất chỉ có thể là tôi chia sẻ một vài điều của chính bản thân mình, một vài kinh nghiệm về các mối quan hệ, về tôi trong quan hệ giao tiếp với người khác.

... mối quan hệ giữa người với người hầu như không bao giờ là tốt đẹp cả, chỉ một phần nào đó mà thôi. Có thể bạn sẽ thấy người khác chẳng bao giờ hiểu đầy đủ về mình cả, và tôi cũng thế. Nhưng tôi cảm thấy cực kỳ mãn nguyện khi có thể, trong một số trường hợp, thể hiện mình ra một cách chân thực với người khác. Tôi cảm thấy rất quý giá khi đôi lúc cảm thấy thực sự gần gũi và hiểu được người khác.

Tôi biết tại sao khi nghe người khác nói tôi lại cảm thấy thỏa mãn. Khi tôi thực sự lắng nghe, tôi hiểu được người đó. Nó làm cho cuộc sống của tôi thêm phong phú".

C. Rogers

Con người cần có một mối quan hệ tốt đẹp cho sự phát triển tâm lý của mình. Một quan hệ tốt đẹp là cần thiết trong cuộc đời một con người. Con người học hỏi và trưởng thành từ những mối quan hệ tốt đẹp đó. Không có những quan hệ tốt, chúng ta sẽ như những con robot; với những mối quan hệ tồi tệ, chúng ta sẽ trở thành những con quỷ hay còn tệ hơn cả quỷ nữa. Con người đang ngày càng trở nên mất nhân tính bởi vì họ không có được những quan hệ tốt đẹp với mọi người.

Mối quan hệ là mảnh đất để chúng ta trưởng thành về mặt tâm lý.

Nếu đất cằn cỗi, chúng ta sẽ không phát triển tốt được hay là chỉ lớn còi cọc; đất tốt, chúng ta sẽ lớn mạnh và trưởng thành. Không thể có sự trưởng thành thực sự về tâm lý nếu không có những mối quan hệ tốt đẹp. Vì vậy, chúng ta cần có những mối quan hệ tốt đẹp, trong đó sự giao tiếp phải trung thực, dễ dàng, thoải mái, không có bất cứ sự lo sợ nào. Những quan hệ tồi tệ rất độc hại.

Với sự chân thành, cởi mở, hiểu biết lẫn nhau, với sự quan tâm chăm sóc, tâm từ và lòng kiên nhẫn, chắc chắn mối quan hệ ấy sẽ hiệu quả và tốt đẹp. Hầu hết các mối quan hệ không tốt đẹp bởi vì họ không có sự giao tiếp thoải mái (cởi mở), không có sự quan tâm lo lắng thật lòng, không thực sự tôn trọng lẫn nhau, và không hiểu biết rằng tất cả chúng ta chỉ là những con người (mỗi người chúng ta đều có những khiếm khuyết và hạn chế của riêng mình). Mong đợi quá nhiều ở người khác cũng có thể gây ra sự thất vọng, dẫn đến sự chối bỏ (nghĩ rằng con người này không phải là thứ tôi mong đợi, không chấp nhận được).

Với sự cởi mở, trung thực, nhã nhặn không làm người khác tổn thương, tâm từ (*mettā*) và sự hiểu biết, đó sẽ là một mối quan hệ tốt đẹp, thúc đẩy sự phát triển tâm linh và trưởng thành. Hầu hết các mối quan hệ đều trở nên nhàm chán sau một thời gian (không có sức sống, trì trệ).

Không có sự trung thực sẽ không thể có sự giao tiếp thực sự; không có sự giao tiếp thực sự sẽ không thể có mối quan hệ thực sự; không có quan hệ thực sự sẽ không thể có sự giúp đỡ thực sự (trợ giúp, dạy dỗ…).

Bạn cần có một người bạn tốt (hay nhiều người bạn tốt, như thế sẽ tốt hơn, nếu có thể được). Không nên sống ở nơi nào đó không có bạn bè. Nhưng thế nào mới là bạn? Và bạn cần ở một nơi thích hợp với bản tính con người mình.
Với một con người đang đau khổ, chúng ta dễ khởi lên lòng bi mẫn, nhưng không dễ sống chung với người đó suốt cả cuộc đời được đâu.

Tình yêu không đủ để hai người chung sống với nhau;
Mà cần phải có sự hiểu biết lẫn nhau một cách sâu sắc.
Tình yêu không đủ trong một mối quan hệ; hiểu biết lẫn nhau một cách sâu sắc và trân trọng lẫn nhau là điều cần phải có.

Hãy xem bạn có thể chấp nhận tất cả mọi điều xấu xa về anh ấy mà không muốn thay đổi anh ấy hay không, và xem bạn có thể tôn trọng anh ấy như anh ấy đang là bây giờ hay không. Những mối quan hệ phụ thuộc lẫn nhau thường không mấy tốt đẹp.

Không nên sử dụng các mối quan hệ như là những phương tiện; nó cần đem lại tình thương sự hiểu biết và tôn trọng lẫn nhau.
Không có ai trên đời là hoàn hảo cả.

Đôi khi các quan hệ trở thành trói buộc nếu nó không đặt nền tảng trên thái độ đúng đắn.
Đừng bao giờ sử dụng hôn nhân hay bất cứ mối quan hệ nào như là một phương tiện để giải quyết một vấn đề nào đó. Con người nên quan hệ với con người chỉ vì họ yêu thương, tôn trọng và trân quý (ngưỡng mộ) lẫn nhau như chính họ đang là như vậy. Nếu không sẽ không thể có được mối quan hệ đích thực.
Yêu thì được nhưng đừng vội vàng cưới. Con người thường hay thay đổi một khi họ đã có được quan hệ thân mật với ai đó.
Phải mất cả một đời người bạn mới biết được mình có thực sự yêu ai đó hay không.
Lửa rơm nhanh cháy nhưng chóng tàn, Lửa trấu âm ỉ nhưng cháy lâu thật lâu.
Hôn nhân không phải là điều xấu xa hay tồi tệ. Tôi đã từng thấy nhiều cặp vợ chồng sống với nhau hòa hợp, giúp đỡ, hỗ trợ lẫn nhau thực hành Pháp.

Mặc dù những trường hợp như vậy rất hiếm.

Thật hiếm tìm được một người nào thực sự quan tâm, lo lắng cho bạn. Chỉ yêu mà không cần hy vọng mối quan hệ sẽ dài lâu. Hãy ngắm hoàng hôn khi nó đang còn ở đó, nhưng bạn không thể níu giữ được hoàng hôn ở lại.

Chúng ta chưa bao giờ có quá nhiều tâm từ cả; thường là chúng ta có quá ít. Tâm từ thực sự không bao giờ làm bạn khổ. Chính là sự dính mắc và mong đợi mới làm bạn khổ. Bạn không thể mong đợi nhận lại tâm từ để đền đáp lại tâm từ bạn trao cho người; tâm từ không thể đem ra để trao đổi. Nếu có sự mong đợi ở đó, thì chứng tỏ ở đó có lợi ích cá nhân. Nếu chúng ta yêu thương một người nào đó bởi vì chúng ta muốn được người ấy yêu thương lại, thì chúng ta sẽ bị tổn thương khi không nhận được tình thương ấy đáp lại.

Tình cảm, cảm xúc đến rồi đi, và sự khao khát, tham ái đến rồi đi – hãy để chúng đến và đi. Đừng coi chúng là cái gì quá quan trọng. Hãy chỉ quan sát chúng. Nếu bạn đừng cố kiểm soát nó, và đừng mong muốn nó phải khác đi thì bạn sẽ không bị thất vọng. Chính mong muốn kiểm soát mọi việc mới làm cho chúng ta mệt mỏi và kiệt sức. Chúng ta không khổ vì mình có trái tim, mà chúng ta khổ vì lòng ham muốn và vì coi những ham muốn đó là quá quan trọng.

Tôi hy vọng bạn và anh ấy sẽ là những người bạn đạo trong suốt cả cuộc đời, giúp đỡ lẫn nhau trên con đường phát triển tâm linh này. Áp đặt ý kiến hay lý tưởng của mình lên người khác có thể gây ra xung đột lớn. Đánh giá phán xét và chỉ trích cũng chẳng có lợi ích gì; nó có thể mang lại sự cô đơn. Bạn không thể thay đổi được anh ấy và anh ấy không thể thay đổi bạn được. Mong đợi người khác phải thay đổi sẽ làm cản trở sự giao tiếp thoải mái giữa hai người.

Tốt nhất là đừng có mong đợi điều gì trong một mối quan hệ. Sự chia sẻ và quan tâm chăm sóc bản thân nó đã có đủ tác dụng hàn gắn. Điều đó sẽ làm cho anh ấy giải tỏa được gánh nặng của những cảm xúc. Con người muốn giải tỏa tâm lý, nhưng họ lại sợ bị người khác coi thường; họ sợ mình bị hiểu nhầm hay bị người khác thao túng; họ sợ bị người khác bàn tán và không được yêu thương nếu mọi người biết hết chuyện của mình; họ sợ bị coi là lập dị… Vì vậy, họ mang theo tất cả nỗi đau, sợ hãi, thất vọng, và mong chờ suốt cả cuộc đời, họ sống cô đơn và hành động như một người cứng rắn, nhưng sẽ mềm lòng ngay khi gặp được một người không đánh giá phán xét họ, không bàn tán về họ; người vẫn yêu thương họ ngay cả khi biết hết mọi chuyện về họ, một người thực sự quan tâm đến họ.

Sự chấp nhận vô điều kiện là điều mà anh ấy đang cần. Bạn có thể cho anh ấy sự chấp nhận như vậy được không? Em sẽ lấy anh nếu… Em sẽ không lấy

anh nếu… Cái nếu đó mới thật là kinh khủng, mới là những điều đáng sợ.
Khi có ai đó nói: "Anh yêu em", chúng ta cảm thấy rất sung sướng, nhưng lại không thực sự tin vào điều đó. Chúng ta luôn luôn có nỗi sợ hãi trong tâm: "Nếu anh ấy biết nhiều hơn nữa về mình, anh ấy sẽ không yêu mình nữa. Mình phải chuẩn bị cho điều đó, nếu lỡ nó xảy ra thì sao. Mình phải chuẩn bị tinh thần nếu anh ấy không chấp nhận mình". Chúng ta không có sự tin tưởng hoàn toàn; chúng ta luôn luôn không chắc chắn. Chúng ta có thực sự chắc chắn không khi nói "Em yêu anh"? Rất hiếm!
Hình như rất hiếm có người thực sự hiểu bạn. Khi không có người hiểu mình (hoặc ít nhất là cố gắng hiểu hay thông cảm với bạn), bạn cảm thấy rất cô đơn. Trong 5 tỷ người trên thế giới này, có bao nhiêu người cô đơn như thế? Có sự liên hệ thực sự giữa người này với người kia hay không? Chúng ta có thực sự hiểu một con người khác hay không? Và bạn có cho phép người khác hiểu mình hay không?
Nhiều người nói với tôi: "Thầy là người duy nhất hiểu được con". Tôi ngạc nhiên là mình nghe câu đó lặp lại rất nhiều lần, và cách họ nói với tôi thật cảm động. Tôi cố gắng. Tôi ước gì mình có thể hiểu được mọi người một cách sâu sắc; tôi không mong là mình sẽ hiểu hết được tất cả mọi người – quá nhiều đối với tôi. Nhưng ít nhất tôi muốn hiểu các con gái tôi và mẹ của chúng; và những bạn bè thân thiết của tôi.
Tôi muốn có người nào đó yêu thương bạn. Nhưng khi bạn yêu một ai đó, bạn lại không cảm thấy mình xứng đáng với tình yêu của họ. Để bạn cảm thấy xứng đáng với tình yêu đó bạn phải hy sinh chính bản thân mình, nhưng loại quan hệ đó sẽ chẳng bao giờ an toàn và mãn nguyện đâu. Cảm giác an toàn trong một quan hệ: điều đó chỉ có thể có với những người trưởng thành và cảm thấy an toàn với chính mình. Những người có cảm giác không an toàn và không xứng đáng sẽ không bao giờ cảm thấy an toàn trong bất cứ mối quan hệ nào.

Con người ta thường không yêu những người đã hy sinh cho họ; họ không muốn bị mang nợ với bất cứ ai.

Và họ sẽ càng không yêu bạn khi bạn nhắc nhở họ về những gì bạn đã hy sinh cho họ. Lạ lùng quá phải không? Đúng vậy, con người lạ lùng như vậy đấy.

Nếu bạn đã từng giúp đỡ một người nào đó, điều tốt nhất cho bạn là bạn hãy quên chuyện đó đi.

Nếu họ nhớ, thì họ thật đáng mến, nhưng nếu bạn nhắc nhở họ về những điều mình đã làm cho họ, họ sẽ ghét bạn lắm đấy! "Nếu tôi hy sinh cho anh

ấy, anh ấy sẽ yêu tôi mãi mãi”
Không! Đừng tự lừa dối mình như thế.
Mà nên: “Em yêu anh không phải vì những gì anh làm cho em, mà vì chính con người anh”.
“Tôi sẽ tha thứ cho anh ấy và anh ấy sẽ tha thứ cho tôi, và chúng tôi sẽ yêu nhau”
Không! Đó là một loại mặc cả.
Tôi không muốn bạn sống cuộc đời mình mà cứ luôn phải tự hỏi mình xem anh ấy có nói thật với bạn hay không; điều đó sẽ làm thân và tâm bạn cạn kiệt sức lực. Đúng thế, một kẻ nói dối có thể làm bất cứ điều gì. Tôi không muốn sống với một người mà tôi không tin tưởng. Tôi có thể tha thứ cho một lỗi lầm, nhưng tôi không muốn sống với một người không đáng tin. Hãy đọc cuốn SỰ TỈNH THỨC, ĐIÊN RỒ VÀ GIA ĐÌNH của R.D. Laing mà xem.
Bạn biết đấy, bạn có thể phát điên khi phải sống với một người dối trá.
Giúp đỡ một người thì OK, nhưng quan hệ sâu sắc với một người không trung thực thì sẽ rất mệt mỏi. Bạn không thể có một quan hệ tốt đẹp với một người mình không tin tưởng và không tôn trọng.
Mọi người đều muốn được yêu thương, cả tôi và bạn cũng thế, nhưng những gì chúng ta làm để được yêu thương thì rất khác.

Được yêu thương vô điều kiện, đó là điều chúng ta thực sự mong muốn.
Nhưng chúng ta đã có thể tự yêu thương mình vô điều kiện được chưa?
Bạn có yêu thương chính mình không?
Một câu hỏi lạ lùng. Chúng ta không nghĩ đến điều ấy!

Yêu người dễ hơn là hiểu người, nhưng tốt hơn cả là có cả hai điều ấy cùng nhau.

Chúng ta phải học cách yêu thương mà không trở nên phụ thuộc hay sở hữu người khác.
Tình yêu trong sáng, thuần khiết không bao giờ gây đau khổ.

Tâm từ thực sự là cần thiết trong mối quan hệ; không có nó mối quan hệ chẳng có ý nghĩa gì nhiều cả. Có tâm từ thì sẽ có sự chấp nhận, hiểu biết và tha thứ, thông cảm. Chúng ta không hoàn hảo và chẳng có ai là hoàn hảo cả. Thấy rõ những khiếm khuyết của mình và cảm thấy OK về điều đó là điều rất quan trọng đối với hạnh phúc của chúng ta, và thậm chí đối với cả sự tiến bộ trong pháp hành nữa. Nếu không chấp nhận được những khiếm khuyết của chính mình, làm sao chúng ta chấp nhận nổi những khiếm khuyết của người khác?
Con người có thể sống hài hòa với nhau nếu họ sẵn lòng dành cho nhau tự

do, càng nhiều càng tốt, nếu họ không gia trưởng và hay thao túng người khác.
"Năng lực của tâm từ thật lớn, ngay cả khi tâm từ ấy chỉ dành cho cá nhân một người nào đó thôi; và điều đó có tác động lớn đến cuộc đời tâm linh của một con người làm sao". Đúng thế!

Tình yêu thương thực sự và sự hiểu biết sâu sắc còn đem lại sự mãn nguyện lớn hơn tiền bạc hay bất cứ một thú vui dục lạc nào.
Hơn thế nữa, một cách sống dựa trên chánh niệm và trí tuệ chắc chắn sẽ làm cho cuộc đời chúng ta trở nên thật đáng sống.

Bạn không thể có tâm từ với một người nào đó với mong đợi là họ sẽ tử tế với bạn. Bạn muốn hạnh phúc và bình an, vậy thì hãy trải rộng sự hạnh phúc và bình an ấy đến cho những người khác. Không có cách nào khác cả đâu. Bạn hãy nên ước nguyện rằng tất cả những điều tốt đẹp mà mình mong ước cũng sẽ đến với người.
Chúng ta cần tâm từ từ nhiều người, và nếu có thể được, từ tất cả mọi người xung quanh mình. Ngày nay, hầu hết tất cả mọi người đều đang mắc phải một căn bệnh gọi là hội chứng thiếu tâm từ. Hầu hết tất cả mọi người đều khùng khùng, điên điên bởi vì họ không có tâm từ (*mettā*), giới hạnh (*sīla*), chánh niệm (*sati*) và trí tuệ (*paññā*), họ dính mắc vào sự xa hoa và những thứ đồ chơi mới tậu, vì vậy họ đánh mất đi những đức tính tốt đẹp trong trái tim mình – họ đã bán linh hồn cho quỷ dữ, có thể nói như vậy.
Bạn có nghĩ mình sẽ tìm được một người nào đó có thể làm cho mình hạnh phúc không? Bạn có nghĩ mình sẽ tìm được một người yêu thương mình vô điều kiện mãi mãi không?

Quan tâm đến người khác là quan tâm đến chính mình, đó là vinh danh cuộc đời mà tất cả chúng ta cùng chia sẻ.

Điều đó đúng khi không có bản ngã, khi chúng ta thấy ra rằng tất cả mọi chúng sanh đều có mối liên hệ với nhau.

"Bạn không thể làm hại người khác mà lại không tự làm hại đến chính bản thân mình".

Vì vậy, khi bạn giúp người khác, tức là bạn đang giúp chính mình; sự quan tâm dành cho người khác cũng chính là sự quan tâm đến chính mình. *Để thấy và cảm nhận được điều đó, điều đầu tiên là chúng ta phải mất đi cái ảo tưởng về bản ngã (cái tôi)*[15]. Không có người khác, hẳn là cũng chẳng có tôi.

Hãy tưởng tượng xem nếu trên đời này chẳng có cái gì và chẳng có bất cứ người nào tồn tại cả thì bạn sẽ như thế nào? Vì vậy, tất cả mọi người chúng ta biết đều có phần nào ảnh hưởng đến cuộc sống của mình. Bạn có tưởng tượng được bạn có ảnh hưởng thế nào đến tôi, đến cuộc đời tôi không? Và bạn có biết tôi có ảnh hưởng như thế nào đến bạn, đến tâm của bạn và cuộc đời bạn? Điều đó cũng đúng với tôi. Bạn cũng có một ảnh hưởng lớn đến cuộc đời tôi; bạn đã làm cho cuộc sống của tôi phong phú hơn trên nhiều phương diện.

Một người phụ nữ với cái tâm của riêng mình có thể yêu một người đàn ông với cái tâm riêng của anh ta. Hai con người trưởng thành, độc lập về tâm lý, chín chắn về nhân cách, tôn trọng tự do và cá tính của nhau, có thể có được một quan hệ sâu sắc, lâu dài, đầy ý nghĩa và nuôi dưỡng lẫn nhau. *Con người ta có thể mua một con người làm nô lệ, nhưng không thể mua được tình bạn.*

Con người không thể sống thực tế khi họ đang đắm chìm trong tình yêu. Tình yêu thì thường không có lý trí. Bởi vì chúng ta có thể nói về nó, giải thích nó hay thậm chí có nó, chúng ta cứ nghĩ rằng mình đã hiểu nó. Nhưng tình yêu mới thực là bí ẩn làm sao. Chúng ta cảm nhận nó, chúng ta bị nó chi phối hoàn toàn, đôi khi chúng ta không thể tin nổi chính mình nữa. Có thực sự đúng là tôi yêu một người nào đó với tất cả trái tim không? Bởi vì chúng ta luôn giữ lại một cái gì đó cho mình, và bởi vì chúng ta không tin tưởng vào chính bản thân mình, nên chúng ta cũng không tin tưởng được người khác. "Anh yêu em bằng tất cả trái tim. Và anh cũng biết rằng em yêu anh. Không thể nghi ngờ gì về điều đó. Đó quả là một điều khác thường. Ít nhất, đối với anh, anh biết điều ấy là có thể xảy ra. Anh chưa bao giờ mong đợi điều ấy cả. Làm sao anh mong đợi được điều gì mà anh chưa hề biết? Vì vậy, điều đó là một sự ngạc nhiên. Anh cảm thấy rất biết ơn. Nhưng biết ơn ai? Vâng, biết ơn cuộc đời" – Một sự mong đợi ngọt ngào và đau đớn!

Nếu bạn chưa yêu thương (và nếu bạn không yêu thương) một ai đó với tất cả trái tim, bạn vẫn chưa phải hoàn toàn là một con người trọn vẹn; bạn chỉ có *tiềm năng trở thành* một con người trọn vẹn.

Khi yêu là khi đang ở trong một trạng thái tâm thay đổi khác thường. Tình yêu không có sự hợp lý; nó nằm ngoài lý trí và lô gíc.

Bạn đang tràn đầy sức sống và tuôn trào cảm xúc. Những điều như thế thường chỉ xảy ra một lần trong cả một đời người. Tôi vui mừng khi nghe bạn nói rằng trái tim bạn giờ đây đã rộng mở. Hãy để nó rộng mở, mặc dù có lúc nó sẽ đau đớn. Chúng ta sợ yêu, sợ bị từ chối; sợ tình cảm của mình không được trân trọng, hay sợ bị người khác thao túng; sợ mình dễ bị tổn thương, và đôi khi chúng ta không tin tưởng chính bản thân mình; chúng ta không tin rằng mình có thể thực sự yêu thương một người nào đó.

Hãy để tất cả mọi cảm xúc, tình cảm của bạn tuôn trào ra. Hãy viết lại, hãy thể hiện những tình cảm ấy thành những bài thơ không vần.
Nhưng, chớ nên vội vàng kết hôn. Hãy tìm hiểu cô ấy thật kỹ đã. Cô ấy cũng là một con người; cũng như tất cả chúng ta thôi, cũng có những khiếm khuyết của riêng mình. Hãy cố gắng hiểu toàn bộ con người và yêu cô ấy vì điều đó, chứ không chỉ yêu một phần nào đó trong con người cô ấy, hay chỉ yêu cái hình ảnh tưởng tượng về cô ấy mà bạn đang ôm ấp trong tâm.
Bạn nói: "Cô ấy rất trung thực". Đó là đức tính quan trọng nhất; không có cái đó sẽ không thể nào có được mối quan hệ có ý nghĩa đâu.
"Nhưng mà cô ấy cũng rất điềm đạm, bình tĩnh với tất cả mọi thứ, điềm đạm và bình tĩnh đến mức làm cho người khác cảm thấy đau nhói trong lòng". Thế bạn mong chờ cái gì? Muốn cô ấy phải phát điên lên vì một gã đang si mê mình đến phát điên lên ư? Tất nhiên là cô ấy phải cẩn thận chứ. Chắc là cô ấy cũng đã từng có kinh nghiệm đối với những kẻ phát điên lên vì mình trước kia rồi và… Đối với cô ấy, tốt hơn cả là nên học cách yêu bạn nhiều hơn. Đối với phụ nữ, nếu mất, cái mất của họ lớn hơn. Và chỉ mỗi tình yêu thì chưa đủ. Chắc hẳn bạn đã từng đọc hay nghe kể những câu chuyện tình yêu lãng mạn. Một số tình yêu như vậy chẳng kéo dài được lâu, một số khác thì có những kết cục bi đát.
"Nó đau như một vết thương chưa lành". Vâng, vâng, nó đau và đồng thời bạn cũng không muốn cái đau ấy đi mất. Nó rất quý giá và rất đặc biệt. Nó đau, nhưng nó cũng đầy thích thú.

Yêu một người nào đó bằng cả trái tim là đang trở thành một con người thật sự.
Kinh nghiệm này có tác động thực sự đến cách bạn nhìn nhận về con người; nó rất quý giá.

Ngay cả tình yêu đối với một người phụ nữ cũng có thể là một kinh nghiệm tâm linh. Tâm linh có mặt ở trong tất cả mọi mặt của cuộc sống. Khi đó, cuộc sống sẽ rất đẹp và đầy ý nghĩa.
Bạn thấy đấy, không ai có thể dạy bạn làm thế nào để mở rộng trái tim mình; làm thế nào để sống mở lòng cho dù dễ bị tổn thương; làm thế nào để thương yêu người khác; làm thế nào để vượt lên trên tất cả mọi quy ước và tục lệ; làm thế nào để vượt qua những hạn chế của mình và khám phá những gì ở đằng sau những giới hạn ấy.
Bạn đang ở một thế giới hoàn toàn khác biệt với những giá trị khác biệt; bạn đã trở thành một con người khác và không thể là một với con người trước kia – sự chuyển hóa không thể đảo ngược được.
"Tôi quý trọng sự giao tiếp từ-trái-tim-đến-trái-tim với người khác". Tôi biết cảm giác khi giao tiếp từ-trái-tim-đến-trái-tim với người khác như thế nào.

Hầu hết các mối quan hệ không tốt đẹp, không có tác dụng bởi vì không có sự quan tâm lẫn nhau, sự chia sẻ, trung thực, dịu dàng, nhạy cảm, một tâm từ thực sự và tràn đầy (chứ không phải ham muốn). Một nhân tố khác cũng quan trọng không kém, đó là sự thấu hiểu sâu sắc người bạn đời của mình như một con người (chứ không phải là một đối tượng tình dục). Tình dục cũng là một phần trong quan hệ giữa một người nam và một người nữ; không nên làm ngơ không tính đến nó, nhưng nó cần phải hài hòa với sự chia sẻ niềm vui thực sự giữa hai người, chứ không phải chỉ là sự thỏa mãn ham muốn bản năng của con người.

Chúng ta đã nói quá nhiều về tình yêu. Bạn có biết mình đang nói về chuyện gì hay không? Bạn nói: "Đôi khi tôi cảm thấy không còn biết thực tại là gì nữa". Bạn có biết thế nào là thực tại không? Khi chúng ta nghĩ về thực tại là chúng ta đã bị tách biệt ra khỏi nó rồi; khi là một với thực tại, chúng ta không còn nghĩ về nó được nữa.

Nếu có thể cho bạn một lời khuyên, tôi sẽ khuyên rằng: "*hãy dành thời gian để hiểu tâm mình thật sâu sắc, tìm hiểu bạn đang thực sự mong muốn gì từ cuộc đời này"*.

Con người ta cứ miên man làm hết việc này đến việc kia, hết mối quan hệ này đến mối quan hệ khác. Bạn mong muốn gì từ một mối quan hệ?

Bạn đang tìm kiếm điều gì?

Nếu bạn không biết mình muốn gì, thì kết cục là bạn sẽ có được rất nhiều thứ mà mình chẳng muốn.

Tôi biết ý bạn muốn nói gì khi nói "sống từ trái tim". Trong hầu hết các mối quan hệ của tôi với mọi người, tôi đã rất bất mãn và nghĩ rằng còn thiếu cái gì đó để thành quan hệ đích thực. Trong một số trường hợp, chính bản thân tôi cũng thiếu cái đó. Vì vậy mọi việc không thể tốt đẹp, thuận buồm xuôi gió trong cả thời gian dài; có cái gì đó không ổn. Nhưng bây giờ thì tôi đã ý thức rõ về nó. Tuy nhiên với một số người thì tình bạn nảy nở một cách rất tự nhiên, chẳng hạn, tôi cảm thấy rất dễ dàng khi giao tiếp với bạn.

Toi hy vọng cả hai bạn thực sự cởi mở và trung thực với nhau. Không có cái gì là "rồi họ sống bên nhau mãi mãi hạnh phúc" đâu. Luôn luôn có những vấn đề không mong muốn xảy đến; chúng ta chỉ cần học cách giải quyết chúng một cách có trí tuệ.

Khó khăn là điều cần thiết. Sau khi đã cùng nhau vượt qua một giai đoạn khó khăn bằng sự kiên nhẫn và nhạy cảm, hai người sẽ trở nên gần gũi hơn và hiểu nhau hơn. Sự hiểu biết lẫn nhau đó sẽ làm cho quan hệ trở nên ý nghĩa hơn và lâu bền hơn. Chỉ mỗi tình yêu thôi thì không đủ. Sự hiểu biết sâu sắc về những tình cảm và cảm xúc, những mong muốn, ước mơ, nỗi lo sợ, hy vọng… của nhau là điều rất quan trọng. Cha mẹ chúng ta đều yêu thương chúng ta. Tại sao mà chúng ta không thể nói chuyện được với họ?

Bạn là người rất may mắn bởi vì đã hiểu được yêu thương một con người

khác nghĩa là như thế nào. Tôi không biết trước được tương lai, nhưng tôi tin rằng tình yêu của bạn dành cho cô ấy đã mang lại rất nhiều chiều sâu và ý nghĩa cho cuộc sống của bạn. Tôi nghĩ mỗi điều đó thôi đã là đủ cho cả một cuộc đời. Hầu hết mọi người sống rồi chết đi mà vẫn chưa hiểu được thế nào là tình yêu thương dịu dàng. Mặc dù họ vẫn thường hát những bài hát ca ngợi tình yêu cơ đấy.

Người ta nói con chim sơn ca khi sa vào bụi mận gai, với cây gai đâm trong ngực, nó cất lên tiếng hót tình yêu hay tuyệt vời. Tất cả chúng ta cũng vậy. Còn ca khác sao nữa?
(Kahlil Gibran)[16]

Tôi rất vui khi nghe bạn và cô ấy bây giờ đã thân thiết với nhau. Cố gắng hiểu thực tế cuộc sống của cô ấy – nội tâm, tình cảm, những khó khăn khi hòa nhập với bạn và cuộc sống ở Mỹ, và cả những xung đột trong tâm cô ấy nếu có (hầu hết mọi người đều có những xung đột nội tâm). Bạn có thực sự hiểu chiều sâu cuộc sống của cô ấy không? Bạn có biết mình sẽ cảm thấy ra sao khi ở vào địa vị của cô ấy? Nếu cô ấy không lấy bạn thì sao?
Cái gì làm cho mối quan hệ thực sự bổ ích, mãn nguyện, lâu dài và sống động, chứ không phải chỉ là sự tẻ nhạt thường ngày? Bạn viết: "Tôi muốn cô ấy thật nhiều… nhưng tôi muốn gì chứ nhỉ?" Câu hỏi đó rất quan trọng, và không ai có thể cho bạn câu trả lời được cả. Bạn phải nhìn sâu vào trong tâm mình để tìm câu trả lời.
Sự hòa hợp giữa hai trái tim – sự hiểu biết trực giác và sâu sắc lẫn nhau; sự giao tiếp không lời; bí ẩn, vượt trên mọi lý luận của lý trí; hiểu biết từ trong gan ruột rằng cả hai người ở bên nhau trong vòng luân hồi này, yêu thương, chăm lo và giúp đỡ lẫn nhau; biết rằng sự hiểu biết giữa hai người sẽ ngày càng tăng cho đến khi cả hai tâm hồn trở nên hoàn toàn thấu rõ; không sợ hãi, e ngại điều gì, không có gì bí mật và hoàn toàn tin tưởng; không phải là một ván bài, không thủ đoạn. Liệu điều đó có thể được hay không?
Hãy bảo cô ấy kể cho bạn nghe về bản thân mình – thời thơ ấu, bố mẹ, anh chị em, những hy vọng, nỗi sợ hãi, lo lắng… của cô ấy. Bạn nói: "Sự ham muốn mãnh liệt đã phai nhạt dần đi", và "Không biết có phải là nó tự nhạt đi hay một phần là do tôi đã thành công trong việc chinh phục cô ấy?" Cuộc sống không thể nào tiếp diễn với những ham muốn mãnh liệt như thế mãi được, nó sẽ đốt cháy bạn mất. Nó chỉ là (và nên là) bình thường, chẳng có gì đặc biệt cả.
Tất cả mọi thứ trong tự nhiên đều đi theo những chu kỳ. Bạn không thể cứ tiếp tục sống với những cảm xúc mãnh liệt ấy suốt ngày được; cuộc sống của bạn sẽ trở nên nguy hiểm, bạn không thể làm được những công việc thường

nhật cần phải làm trong cuộc sống. Cảm xúc mãnh liệt tiêu hao rất nhiều năng lượng. Tôi không có ý định làm giảm giá trị hay nói rằng cảm xúc mãnh liệt là không quan trọng. Nó cho chúng ta cái nhìn thoáng qua về cái gọi là "thực sự sống động", và nó thay đổi các giá trị và mục đích của chúng ta. Câu hỏi thứ hai của bạn cũng có thể trả lời là đúng. Bạn đã có được tình cảm của cô ấy. Vì vậy bạn không còn phải lo lắng về chuyện chinh phục cô ấy nữa, việc đó khiến bạn cảm thấy hơi lố, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn yêu cô ấy ít hơn. Nó có nghĩa là tâm bạn bây giờ đã ổn định hơn. Lòng ham muốn (hay tình yêu) cháy bỏng không tốt về lâu về dài. Loại tâm từ nồng ấm hoặc đôi khi thậm chí loại tâm từ mát mẻ (không phải là lạnh lùng) tốt hơn nhiều; nó đáng tin cậy hơn và nuôi dưỡng mình hơn. Bạn sẽ lại phát điên lên lần nữa khi bạn có đứa con đầu lòng. Tôi sẽ chờ xem việc đó.

Khi bạn có con, hãy để tôi làm người bạn, cùng chơi với nó. Tôi biết cách làm một người bạn tốt của con trẻ. Hãy để tôi giúp nó học hỏi về tự nhiên, về cuộc đời, và về chính bản thân nó.

Những mối quan hệ không lành mạnh nên chấm dứt. Nếu bạn không thay đổi, bạn sẽ không thể sống một cách trọn vẹn. Bất cứ thứ gì sống đều buộc phải thay đổi. Không thay đổi có nghĩa là chết. Do đó, nếu là một tình bạn sống động, nó phải luôn luôn thay đổi. Hầu hết con người chúng ta không cảm thấy có sức sống là bởi vì chúng ta sợ sự thay đổi (đi đến một nơi không hề biết). Chúng ta không muốn rủi ro.

Trước khi bạn buông bỏ sự dính mắc với bất cứ ai hay bất cứ cái gì, hãy nhìn sự dính mắc ấy trong tâm mình. Hiểu sự dính mắc là rất quan trọng. Chỉ có sự hiểu biết sâu sắc về dính mắc mới giải thoát tâm mình khỏi nó được. Nếu bạn ép buộc tâm mình phải từ bỏ dính mắc mà chưa thực sự thấy rõ được bản chất của nó, nó sẽ quay trở lại rất nhanh. Nhìn rõ và hiểu thật sâu sắc là cách duy nhất để vượt qua nó. Sự buông bỏ khiên cưỡng không phải là buông bỏ thực sự.

Hầu hết tất cả mọi người đều "mọc" lên một lớp vỏ vô hình, không thể xuyên thủng xung quanh bản thân họ để bảo vệ họ khỏi bị tổn thương, và họ tìm kiếm sự thỏa mãn ở tiền bạc, địa vị, thú vui dục lạc, ma túy, rượu chè, và tình dục chủ yếu là vì họ không có được một người nào yêu thương họ và thấu hiểu họ một cách sâu sắc. Quá e sợ khi mở lòng mình ra và dễ bị thương tổn!

Trên đời này có thể có tình yêu khiên cưỡng (hay nhân tạo), lòng từ bi, tri túc, sự khiêm tốn nhân tạo… Đằng sau tình yêu thương và sự khiêm tốn khiên cưỡng ấy cũng có thể là (trong hầu hết các trường hợp) sân si, ham muốn, ngã mạn… Thấy rõ ràng có nghĩa là cắt đứt!

Tôi cũng có những khó khăn tương tự trong mối quan hệ với mọi người. Tôi nhận thấy hầu hết tất cả mọi người đều rất nông cạn. Bởi vì tôi là một nhà sư nên tôi có thể tránh không phải gặp một số người tôi không muốn gặp;

nhưng chúng ta là những con người; chúng ta không thể sống một mình; chúng ta cũng cần phải gặp gỡ, liên hệ với con người; và chúng ta đang sống trong một thế giới mà hầu hết mọi người đều vô cùng thất niệm (không có ý thức về chính bản thân mình), ích kỷ, không biết điều, ngu ngốc, ngã mạn, ganh tỵ… và vân vân.
Vì vậy, một con người trí tuệ và nhạy cảm cần thiết phải chịu cái khổ tiếp xúc với mọi người. Sự khoan dung và thấu hiểu sâu sắc về con người là rất quan trọng. Nhiều lúc bạn phải tự nhắc mình điều mà Đức Phật đã nói: "*puthujjano ummattako*" (những kẻ phàm phu điên khùng).
Bạn đang tiếp xúc với những con người điên khùng. Con người già đi nhưng lại không trưởng thành! Vì vậy bạn đang nói chuyện với những đứa con nít lớn tuổi.
Bởi vì bạn không thể chạy trốn khỏi con người, vậy hãy cố gắng tìm cách quan hệ với họ một cách trí tuệ và nhân hậu.
Khi bạn không có điểm chung nào với người khác, bạn không thể chia sẻ được điều gì với họ. Bạn cảm thấy mình như một người xa lạ. Nếu bạn muốn có bạn bè, hãy xem mình có điểm gì chung với họ hay không. Nếu bạn cảm thấy hứng thú với họ, họ sẽ cảm thấy gần gũi với bạn.

Hãy học cách lắng nghe mọi người mà không đánh giá, phán xét. Bạn không phải giải quyết những vấn đề của họ.
Hãy cởi mở và sống nhân hậu.
Sống xung đột với người khác thật là mệt mỏi.
Ham muốn sự cung kính, tôn trọng và ngưỡng mộ của người đời là một ngục tù.

Nếu có thể, hãy tránh xa những kẻ ngu (*bāla*)[17]; nếu không thể tránh được, hãy cẩn thận đừng nghe theo những lời khuyên sai trái, dại dột của họ, nhưng cũng đừng tranh đấu, xung đột với họ. Chúng ta đang sống trong thế giới của những kẻ ngu. Nếu giao du, quan hệ với những kẻ ngu, sớm muộn gì bạn cũng sẽ gặp rắc rối. Hầu hết mọi người không biết trân trọng những lời dạy của Đức Phật, ngài không bao giờ cho những khuyên sai cả.
Đúng vậy, *asevanā ca bālānam* (không gần gũi kẻ ác). Hãy nhận rõ những kẻ ngu ác và tránh xa họ; nhưng đừng tự làm mình khổ mà nghĩ quá nhiều về những kẻ ấy. Hãy tránh xa những kẻ ngu như tránh xa những con rắn độc. Nhưng cái gì làm nên một kẻ ngu?

Nếu bạn có thể tìm được một người bạn tốt, hãy sống với họ; Nếu không tìm được bạn như vậy, hãy sống một mình.
Đối với kẻ ngu, không bao giờ có tình bạn.

Từ khi còn nhỏ, tôi đã nhận ra rằng hầu hết mọi người đều là loại đạo đức giả. Rất khó để tôi tin vào con người, nhưng đó là điều tự nhiên, dù tôi có thích hay không thì con người vẫn cứ như vậy. Chấp nhận nó hoặc buông bỏ nó. Thật hiếm hoi tôi mới gặp được một vài người không đạo đức giả, những người sống chân thành, và bởi vì những người ấy rất hiếm, nên họ rất đáng quý.
Hầu hết mọi người chỉ chạy theo đồng tiền, danh vọng, địa vị, thú vui dục lạc… ngay cả một số vị sư cũng vậy. Rất ít người thực sự chân thành và nhiệt tâm tìm kiếm sự thật và sự bình an. Một số người sử dụng thiền như một chất thay thế cho ma túy. Bạn có thất vọng về điều đó không? Nếu bạn thất vọng vì những điều như vậy thì bạn sẽ thất vọng suốt cả cuộc đời.
Tôi vui khi thấy vẫn còn một số người thực sự trung thực và chân thành. Hãy cố gắng nhìn vào phía mặt sáng của con người. Họ không xấu đến mức họ có thể xấu được đâu, chưa ăn thua gì, họ còn có thể xấu xa hơn như vậy nữa!

Tất cả mọi người đều xấu xa.
Chỉ sau khi chúng ta đã chấp nhận được điều đó, thì chúng ta mới có thể thực sự biết trân trọng khi thấy được một vài điểm tốt ở trong mỗi con người.

Hình như tôi thấy, về mặt tâm lý, bạn chín chắn hơn rất nhiều hầu hết những người cùng lứa tuổi của bạn. Vì vậy bạn không hợp với những người cùng độ tuổi. Bạn có biết rằng những người thông minh thường cảm thấy rất khó khăn khi làm những việc người khác vẫn thường làm?
Bởi vì thang giá trị của bạn rất khác thang giá trị của hầu hết những người đang sống quanh bạn, bạn xung đột với họ, điều đó cũng là tự nhiên thôi.
Việc đầu tiên là hãy cố gắng hiểu được bản chất của vấn đề. Đôi khi, hiểu được vấn đề là đã giải quyết được một nửa vấn đề rồi.
Bạn cần có một người mà bạn tin tưởng để nói ra bất cứ những gì đang có trong tâm mình, nhất là những điều mình quan tâm và lo lắng. Đôi lúc tôi nghĩ bạn sẽ cảm thấy cô đơn ở ngay giữa thành phố đông đúc. Bạn đang sống một mình xa gia đình; chắc hẳn có lúc bạn sẽ cảm thấy nhu cầu gần gũi một người không lợi dụng bạn, hiểu bạn, hiểu sự đấu tranh và nỗi đau của bạn.
Thời buổi ngày nay rất khó để có thể tin tưởng được người nào ngoài gia đình bạn đúng không. Nhưng tôi nghĩ vẫn có những người tốt ở khắp nơi trên thế giới. Bạn chỉ cần tìm kiếm họ thôi. Chẳng lẽ không có ai trong giới xã hội của bạn là người nhân hậu và đạo đức sao?
Tôi hiểu những gì bạn đang trải qua bởi vì tôi cũng đã từng có những kinh nghiệm tương tự như vậy. Điều khó khăn nhất là việc quyết định. Nỗi đau sẽ

hàn gắn sau một thời gian. Tôi đã từng sống với rất nhiều nỗi đau đớn, lo sợ và cảm giác tội lỗi trong nhiều năm, nhưng giờ đây tất cả chỉ là những ký ức. Một ngày nào đó tôi sẽ kể cho bạn nghe câu chuyện cuộc đời tôi.
Sẽ cần một thời gian để bạn hồi phục trở lại sau những chấn động mà mối quan hệ ấy đã gây ra cho tâm bạn. Hãy chánh niệm hơn và thư giãn hơn nữa. Tâm bạn đã phản ứng, sân si cả một thời gian dài, vì vậy nó cần rất nhiều chánh niệm và kiên nhẫn để buông bỏ cung cách hành động và phản ứng cũ. Dù lâu bao nhiêu chăng nữa cũng hãy kiên nhẫn và tử tế, nhẹ nhàng với chính mình. Sự thay đổi không thể cưỡng ép; nó nên được chào đón. Tính cách của bạn cũng sẽ thay đổi nữa.

Điều tồi tệ nhất đối với một con người là đánh mất đi lòng tự trọng.

Bạn nói: "Không biết nghiệp xấu nào bắt tôi phải ở cái nơi tồi tệ này, trong khi tất cả những nhà sư tốt và những người bạn tốt thì ở tận Myanmar". Hãy nhìn sự việc đó từ một góc độ khác, bạn có thể nói: "Không biết nghiệp tốt nào của tôi trổ quả khiến cho tôi có được bao nhiêu người bạn tốt và những nhà sư tốt, những thiện tri thức (*kalyānamittas* –bạn lành trong đạo) ở Myanmar". Hầu hết mọi người trên thế giới còn chẳng có được một người bạn nào thì sao.

Tất cả chúng ta đều muốn được người khác yêu thương vô điều kiện, nhưng mình đã yêu thương được chính mình vô điều kiện hay chưa?

Muốn mình là quan trọng trong cuộc đời người khác. Có khả năng tạo nên sự khác biệt nào đó. Nhưng đối với tôi thì… (những điều đó chẳng có ý nghĩa gì hết).
Người không biết yêu thương chính bản thân mình vô điều kiện, không độc lập về mặt tâm lý, sẽ không thể và không thực sự yêu thương bất cứ một ai hết.

Để có khả năng yêu thương, chúng ta phải tự do.

Tôi có thực sự thương yêu ai không ấy hả? Trong hầu hết các trường hợp, chúng ta yêu bởi vì chúng ta quá cô đơn. Chúng ta hy vọng sẽ vượt qua được sự cô đơn nếu mình thực sự yêu ai đó và nếu có người thực sự yêu mình. Nếu chúng ta không chấp nhận sự cô đơn của mình và chấp nhận sự cô đơn của người khác, chúng ta sẽ không thể thực sự gặp nhau được. Mỗi con người chúng ta đều vô cùng cô đơn. Hãy chấp nhận nỗi cô đơn của mình, và đừng cố che phủ nó hay chạy trốn nó hay cố gắng tìm cách để vượt qua nó. Chúng ta sẽ luôn luôn cô đơn. Chỉ trong những khoảnh khắc ngắn ngủi nào

đó khi chúng ta sống quên mình, chúng ta tạm thời thoát ra khỏi nỗi cô đơn ấy, nhưng rồi chắc chắn nó sẽ quay lại. Tôi cô đơn. Tôi còn cô đơn hơn trước nhiều. Tôi đang nhìn (quan sát) sự cô đơn này ngày một nhiều. Có rất ít người có thể đến được với mình và hiểu mình. Giữa mỗi con người là cả một khoảng cách lớn của sự hiểu biết sai lầm về nhau.
Tôi có những người bạn yêu thương và kính trọng tôi, nhưng họ chẳng biết tôi là người như thế nào hay hiểu về tôi như một con người. Họ không thể hiểu. Tôi không trách họ không hiểu tôi. Họ yêu thương cái hình ảnh về tôi do họ tự phóng chiếu ở trong đầu, đó là một hình ảnh không thật. Nhưng chính tôi có biết mình là ai không? Cái tôi nghĩ là mình chỉ là một sự phóng chiếu của tâm tôi mà thôi. Tốt hơn cả là hãy chánh niệm từng giây phút, đừng cố đi tìm câu trả lời cho những câu hỏi như vậy nữa.

Chánh niệm là nơi nương tựa duy nhất của tôi.

Tôi biết con người ta cô đơn như thế nào; tôi hiểu bạn đang cô đơn như thế nào; bởi vì tôi biết tôi cô đơn như thế nào. Tôi đã sống cuộc đời mình một cách tĩnh lặng, bình an và cô độc, nhưng tôi trân trọng sự tiếp xúc, sự giao tiếp từ-trái-tim-đến-trái-tim với người khác.

Tôi đã đau khổ rất nhiều và tôi trở thành một nhà sư.
Tôi đau khổ nhiều hơn, và tôi trở thành một con người.

Thật khó khăn làm sao khi không có một người bạn. Một người bạn là người không thao túng bạn; người lắng nghe và hiểu bạn; có thời gian để nghe bạn tâm sự mà không ngắt lời hay lơ đãng, không quan tâm; người biết lắng nghe với sự chú ý và nhạy cảm. Hầu hết mọi người đều lơ đãng, thất niệm và đau khổ; tâm họ luôn nặng nề bởi những vấn đề của chính mình.
Nếu bạn không bình an, làm sao bạn có thể lắng nghe được?
Tôi quen biết nhiều người rất thân; họ kể cho tôi nghe về cuộc đời họ và những cảm xúc, tình cảm mà chưa bao giờ kể cho bất cứ ai; và một số trường hợp họ kể cho tôi nghe những điều mà bản thân họ cũng chưa bao giờ nghĩ tới. Chỉ khi tôi hỏi lại để làm rõ thêm một vài điểm, họ mới bắt đầu nhìn sâu vào tâm mình, và kinh ngạc thấy ra được những điều trước kia họ chưa bao giờ thấy. Chúng ta có thể tự che dấu chính mình rất giỏi. Hầu hết tất cả mọi người đều bị chia cắt (với chính mình); họ không bao giờ trọn vẹn cả. Nếu bạn không trọn vẹn với chính mình, bạn không thể trưởng thành được. Để sống trọn vẹn, bạn không nên phủ nhận hay chối bỏ bất cứ điều gì, bất cứ suy nghĩ hay cảm xúc hay ý tưởng nào của mình, dù nó khó chấp nhận đến đâu chăng nữa. Từ chính những kinh nghiệm của tôi với con người, tôi biết con người rất cô đơn, thậm chí ngay cả những người đang sống với gia đình,

với cả gia đình đông người, nhiều thế hệ nữa.

Sự cô đơn không biến mất chỉ vì bạn đang ở cùng một người nào đó; cô đơn là bởi vì không có sự hiểu biết sâu sắc và sự chấp nhận.

Ngay cả những người trong cùng một gia đình cũng không hiểu nhau và chấp nhận lẫn nhau. Quá nhiều sự đánh giá, phán xét và hiểu lầm nhau thậm chí ngay trong một gia đình.
Nguồn gốc của vấn đề là ở chỗ không hiểu biết sâu sắc về bản thân mình, không chấp nhận chính bản thân mình. Chúng ta luôn luôn chối bỏ một phần nào đó trong con người mình. Liệu chúng ta có thể yêu thương và tôn trọng chính bản thân mình vô điều kiện được không?
Trừ phi bạn thấu hiểu chính bản thân mình một cách sâu sắc (và điều đó chẳng dễ dàng tý nào), sẽ không có cách nào khác để giải quyết vấn đề này. Chúng ta muốn quan hệ hầu như chỉ vì chúng ta cảm thấy cô đơn.

Quan hệ được sử dụng như một phương tiện để vượt qua nỗi cô đơn thì không bao giờ có tác dụng.
Mỗi người trong chúng ta đều mong đợi người khác làm cho mình hết cô đơn.
Quan hệ bị sử dụng làm phương tiện sẽ chỉ đem đến sự thất vọng.

Chạy trốn sự cô đơn. Đó là điều hầu hết chúng ta làm hầu như trong mọi lúc. Chúng ta không có thời gian cho những việc khác.
Khi bạn đã hiểu và sống sâu sắc với chính mình, cuộc đời bạn rẽ sang một bước ngoặt mới, và điều đó cần một người bạn, người đó cũng phải hiểu mình thật sâu sắc, người cảm thấy OK về chính bản thân mình, không sợ phải nhìn mọi thứ như nó đang là, người đã quen nhìn những thứ mà người khác giả bộ như không thấy. Giống như bạn đang sống ở sâu dưới đáy biển: bạn nhìn thấy được những thứ mà bạn không bao giờ tưởng tượng nổi – những hình hài và màu sắc dường như không thể có, có những thứ thật đẹp đẽ và những thứ thật vô cùng xấu xí.
Những người đi tìm kiếm đá quý Rubi không bao giờ thấy được kim cương, bởi vì kim cương không có màu. Mặc dù không màu, nhưng nó luôn lấp lánh. (Nhưng kim cương nhân tạo thì có màu).
Tốt hơn cả là đi giúp đỡ mọi người vừa phải thôi, bởi vì như thế bạn mới không phải tốn quá nhiều thời gian và công sức, không bị mệt mỏi và kiệt sức. Nếu khi nào có thể, thì hãy giúp đỡ thêm chút chút đôi lúc (nhưng chớ luôn luôn như thế). Nếu bạn làm hết sức của mình, rất nhanh thôi bạn sẽ cảm thấy mình không thể cứ tiếp tục làm như thế được nữa; quá nhiều!
Bạn nói: “Sayadaw, con người thật kỳ lạ. Khi bạn tốt với họ, họ coi đó là

chuyện đương nhiên. Bạn phải tỏ ra khó chịu, cáu kỉnh với họ". Không, bạn không phải khó chịu, cáu kỉnh với họ. Bạn chỉ cần nói rõ giới hạn những gì mình có thể làm, làm đến đâu. Bạn cần phải nói cho họ biết những giới hạn của mình; thời gian cần dành riêng cho bản thân mình và công việc của mình. Nếu bạn không nói, làm sao họ biết được? Bạn mong đợi là họ sẽ phải biết nhu cầu của mình mà không cần phải nói ra hay sao? Họ quan tâm nhiều hơn đến cái họ muốn, chứ không phải cái bạn muốn. Vì vậy bạn cần phải nói cho họ biết, bạn cần phải yêu cầu.
Nếu bạn không nói rõ mức giới hạn, họ sẽ đòi hỏi bạn làm ngày càng nhiều, và cuối cùng bạn sẽ cảm thấy mình bị bóc lột và sẽ phản ứng lại một cách bất mãn. Cái đó sẽ làm hỏng quan hệ của bạn với họ. Tôi luôn luôn nói cho mọi người biết mức độ giới hạn của mình, ngay cả đó là những chuyện liên quan đến Phật Pháp.
Vì vậy, khi bạn đến ở một chỗ mới, ngay lúc đầu tiên bạn phải thiết lập một giới hạn, có một thời gian quy định chặt chẽ. *Quá tốt kết cục thường là quá cay đắng*! Cuối cùng bạn sẽ ghét bỏ những người mà bạn đã dành thời gian giúp đỡ cho họ quá nhiều. Tất cả mọi người, bao gồm cả những người trong gia đình chúng ta, mong đợi quá nhiều ở chúng ta, và họ thường coi đó là chuyện đương nhiên – nghĩa vụ của chúng ta phải là như vậy.

Không ai có quyền hành gì đối với bạn cả, trừ phi bạn cho họ cái quyền ấy.

Bạn cho phép họ gây ảnh hưởng, tác động đến tâm mình. Giờ thì bạn không sẵn lòng cho họ gây ảnh hưởng nữa, họ bị tước sức mạnh và mất đi quyền lực đối với bạn. Khi bạn còn nghĩ rằng họ có quyền lực và hùng mạnh, họ sẽ có quyền hành đối với bạn. Bạn không thấy họ sợ hãi, bất lực và lệ thuộc như thế nào ư? Họ sẽ sử sự như những ông hoàng bà chúa, nếu bạn đặt họ lên ngai vàng, nhưng nếu bạn đặt họ ngồi xuống đất, bạn sẽ thấy họ cũng y hệt như bất cứ một người nào khác mà thôi – bất lực, yếu ớt, lo sợ, lệ thuộc và cô đơn.

Khi chúng ta buông bỏ hình ảnh tự phóng chiếu của chính mình, khi chúng ta loại bỏ tâm lý tự bảo vệ chính mình, chúng ta mới thấy được thực sự mình là ai.

Tôi không khác bạn.
Sức mạnh thực sự đến từ sự hiểu biết chính bản thân mình.

"Sức mạnh thực sự thể hiện ở sự tự chế ngự bản thân mình"
(Aristotle)

Mọi người trao quyền cho một nhân vật nào đó để trở thành tổng thống. Vì thế nên tổng thống mới có quyền lực.
Đừng để người khác lợi dụng mình. Mỗi khi bạn bị người ta lợi dụng, hãy tự nói với mình rằng đó là cái giá phải trả để biết được ai là kẻ đang lợi dụng mình. Có cách nào để bạn biết chắc được điều đó bây giờ?
Gió thổi làm cành tre nghiêng ngả. Đổ lỗi cho ai được bây giờ? Cho cành tre hay cho gió? Tôi đọc một vài cuốn sách hay, viết thư cho bạn bè, và cố gắng chánh niệm trong mọi lúc. Tôi thích sống ở đây, tĩnh lặng và bình an; với bầu trời xanh thẳm và mây trắng bay; với chim muông và cây cối. Tôi không thấy khổ đau nhưng tôi nhớ con gái tôi rất nhiều; nó là tâm điểm của cuộc đời tôi.
Bạn thấy đấy, luôn luôn không có việc này thì việc khác (hay người khác). Thật là khó để sống chỉ cho chính mình. Chúng ta cần một cái gì đó (một lý tưởng) hay một người nào đó để sống vì nó.

Ngay cả một vị ẩn sĩ cũng phải có một lý tưởng để sống vì nó.

Tôi hy vọng một ngày nào đó sẽ gặp lại bạn, bạn thân mến ạ. Không biết bao giờ sẽ có ngày ấy. Bạn đang thay đổi và tôi cũng đang thay đổi. Vì vậy, xin đừng thất vọng khi thấy người kia đã khác xưa rồi. Tôi cảm thấy OK miễn là bạn vẫn thực sự là chính bạn; và bạn cũng sẽ thấy tôi như thế.

Có một điều tôi chắc chắn:
Tôi không có quyền để thay đổi bất cứ ai;
Và tôi cũng không có hứng thú làm việc đó.

Tôi sẽ không bao giờ là một đạo sư. Nếu tôi phải trở thành một cái gì đó, tôi sẽ trở thành một con người đơn giản, và tôi hy vọng, khiêm tốn nữa.
Tôi rất trân trọng tình bạn giữa chúng ta. Đó là điều khó buông bỏ đối với tôi lúc này. Tôi sẽ cố gắng giữ tâm từ và buông bỏ sự dính mắc.
Bạn là bạn của tôi. Liệu thế đã đủ lý do để tôi chia sẻ những cảm xúc sâu sắc nhất với bạn hay chưa? Xin đừng nghĩ rằng bạn không xứng đáng với điều đó. Tôi chỉ hy vọng bạn hiểu được.
Tôi đã sống với bạn đủ lâu, và tôi nghĩ tôi hiểu biết được mọi người từ kinh nghiệm lâu năm tiếp xúc với họ. Tôi nghĩ tôi biết và hiểu bạn một phần nào đó. (Tôi không thể hoàn toàn sai lầm). Hãy hiểu rằng có một người bạn tin tưởng, tôn trọng và hiểu bạn. Nếu được, tôi sẽ tiếp tục nói cho bạn nghe những cảm xúc sâu sắc nhất của mình.
Nếu tôi đặc biệt theo một nghĩa nào đó, thì chắc chắn bạn cũng là một người đặc biệt khi làm bạn với tôi.
Tôi đã từng sợ rằng mình sẽ mất đi bạn bè bởi vì sự thay đổi về hiểu biết và

những giá trị của mình. Nhưng, dần dần, giờ đây tôi đã có thể chấp nhận được điều đó. Tôi phải sống thật với chính mình.
Mùa đông ở cao nguyên, 2010.

o0o

Ghi Chú

[←1]
Marcus Aurelius (121-180), vì hoàng đế anh minh cuối cùng của đế chế La Mã. Ông là một vì hoàng đế kiêm nhà triết học.

[←2]
Rollo May (1909-1994), nhà tâm lý học nổi tiếng đương đại của Mỹ.

[←3]
Câu tục ngữ là: "một con lừa đứng giữa hai bó rơm và cố quyết định xem mình nên ăn bó rơm nào trước". Nhưng nó cứ lưỡng lự hoài không biết chọn ăn bó nào trước và cuối cùng chết đói giữa hai bó rơm. Có cơ hội để quyết định lựa chọn không có nghĩa là đã có tự do. Đôi khi "phải ra quyết định" lại là một sự tra tấn và ràng buộc lớn.

[←4]
Rainer Maria Rilke (1875-1926), thi sĩ người Đức.

[←5]
Học hỏi ở đây không phải chỉ là học kiến thức trong sách vở hay những hiểu biết ngoài đời mà là những cái thấy, cái "ngộ" ra trong quá trình tư duy, chiêm nghiệm trong thực tế tu tập và những hiểu biết, tuệ giác phát sanh từ quá trình quán sát các pháp hay các hiện tượng, tiến trình tự nhiên của thân và tâm mình - ND.

[←6]
Đáng buồn thay, loại người đó bây giờ quá nhiều trên thế gian này! Người tu hành thời nay mấy ai đã thoát được hai chữ lợi-danh!

[←7]
Từ kinh nghiệm (experience) trong thiền quán là để chỉ những gì đang diễn ra trong hiện tại, những gì chánh niệm quan sát được ... đó có thể là các tiến trình thân hoặc tâm như hơi thở, cảm giác hay một tiến trình suy nghĩ, một tâm sân, tâm hỷ...khởi lên trong quá trình quan sát. Không nên hiểu từ kinh nghiệm này theo nghĩa bình thường là các kỹ năng, tri thức thu thập được trong công việc hoặc đời sống (kinh nghiệm làm việc, kinh nghiệm giao tiếp...)-ND.

[←8]
Fyodor Mighailovich Dostoevsky (1821-1881), nhà văn vĩ đại người

Nga. Những tác phẩm của ông đa phần phân tích và lột tả sự tồn tại của hai nhân cách trong cùng một con người. Cuốn Ghi Chép Từ Lòng Đất miêu tả sự đấu tranh giữa sự lý luận và ý muốn trong tâm con người. Nhờ đặt lòng tin vào sự bất hợp lý (của trái tim) và từ bỏ sự hợp lý của lý luận, không cho nó đóng vai trò dẫn dắt con người, ông đã thể hiện quan điểm của mình qua cuốn sách. Học thuyết siêu nhân của Nietzsche cũng chịu ảnh hưởng của ông.

[←9]

Henry David Thoreau (1817-1862), một trong những nhân vật có ảnh hưởng nhất trong giới tư tưởng và văn học Mỹ.

[←10]

Kierkegaard (1813-1855), triết gia và nhà tư tưởng người Đan Mạch. Ông cho rằng triết học nên từ bỏ sự suy đoán và các lý thuyết không có giá trị thực tế, quay về với chính mình để đối diện với các cảm xúc của tâm, buông bỏ đau khổ, sự đấu tranh và những trò ngớ ngẩn của tâm trí, và phải hiện thực hóa sự sinh tồn của cá nhân con người. Ông chủ trương rằng "sự sinh tồn có mặt trước tự nhiên", nghĩa là lý do con người tồn tại là vì họ đã được định sẵn và anh ta có mặt từ trước khi nhận ra sự sinh tồn ấy, vì vậy anh ta không có trách nhiệm đối với kiếp sinh tồn của mình. Cái chúng ta cần làm là hãy biết trân quý kiếp sống của mình và phát triển tương lai của chính mình. Tư tưởng của ông đã tạo nền móng cho trường phái triết học sinh tồn của phương Tây.

[←11]

Mark Twain, tên thật là Samuel Langhornes Clemens, nhà văn Mỹ, các tác phẩm của ông nổi tiếng vì sự hài hước, châm biếm và sự khôn ngoan.

[←12]

Thật chí lý làm sao! Con người quả thật là ngu ngốc, họ ghét những kẻ khác mình, chẳng cần biết đúng-sai, tốt-xấu ra sao, cứ khác là ghét cái đã. Người chắc chắn bị ganh ghét nhiều nhất là một người trí giữa đám kẻ ngu, một người tốt giữa đám người xấu xa. Giữa đám người ngu muội, si mê vùng vẫy trong đống bùn lầy ngập đến tận cổ, nếu một người có trí tuệ, biết thương mình, tìm cách thoát ra vũng bùn đó để lên bờ, thì những trở ngại lớn nhất người đó phải vượt qua không chỉ là sự khó khăn, nguy hiểm của đường lên, mà còn là bao nhiêu cánh tay tìm cách lôi tuột anh trở lại, bao nhiêu lời chửi rủa vì không chịu "hòa đồng" theo sự u mê của họ, vì ích kỷ bỏ họ ra đi, không ở lại cùng "chia ngọt sẻ bùi". Hành động của bậc trí tuệ thường là khác người, kẻ tầm thường không thể hiểu được. Vì thế nên tu là đi ngược dòng đời, là biết bao can đảm, nghị lực và nhẫn nại, là biết bao trí tuệ, tình thương và sự bao dung, hiểu biết và thông cảm với lưới si, sông ái của đời. 2500 năm trước Đức Phật đã từng nói:

"*Tinh cần giữa phóng dật,*
Tỉnh thức giữa quần mê,
Người trí như ngựa phi,
Bỏ sau con ngựa hèn".
(Pháp cú 28)
"Người trí dẹp phóng dật,
Với hạnh không phóng dật,
Leo lầu cao trí tuệ,
Không sầu nhìn khổ sầu,
Bậc trí đứng núi cao,
Nhìn kẻ ngu đất bằng".
(Pháp cú 29)

[←13]
Meister Eckhart (1260-1328), nhà thần học huyền bí người Đức.

[←14]
Carl Roger (1902-), nhân vật hàng đầu trong ngành tâm lý học hiện đại Mỹ.

[←15]
Điều này rất quan trọng, không thể để cái cày đi trước con trâu. Chỉ khi nào chứng nghiệm và sống được với sự vô ngã, chúng ta mới có thể thực sự làm được điều đó. Còn chưa thực sự chứng nghiệm được sự thật đó, mà cố bắt mình ép làm như vậy một cách khiên cưỡng (trong khi trong tâm mình vẫn không thực sự tin) thì e rằng mình đang xỏ nhầm vào một đôi giày quá to của người khác, và coi chừng cái ngã mạn đang núp bóng đâu đó đằng sau hành động ấy. Thiền sư Sayadaw U Jotika nói: chúng ta không thể sống cao hơn tầm mức tâm linh thực của mình, và cũng không thể sống thấp hơn thế. Giúp người trong một chừng mực không hại đến bản thân mình, giúp một cách có trí tuệ và xuất phát từ động cơ trong sáng thực sự, là tâm từ bi, chứ không phải giúp người mà không nghĩ đến bản thân mình hay giúp người mà động cơ thực sự lại là vì lợi ích của cá nhân, vì muốn tôn vinh bản ngã của mình. Giúp người theo nguyên tắc mà Đức Phật dạy: "Việc gì hại mình, lợi người – không được làm. Việc gì hại người, lợi mình – không được làm. Việc gì hại cả mình và người – không được làm. Chỉ những việc gì lợi cho mình, lợi cho người – hãy làm việc ấy". Tuy nhiên, chữ lợi và chữ hại mỗi người có một cách hiểu khác nhau. Đối với người tu hành, chữ lợi, hại ở đây không phải là lợi, hại vật chất mà quan trọng hơn là lợi, hại đối với con đường phát triển tâm linh và tu tập giải thoát hoàn toàn khỏi đau khổ. Lợi, hại cần phải nhìn theo con

mắt của quy luật nghiệp báo và luân hồi chứ không phải nhìn theo con mắt của thế gian. Chữ lợi, hại của thế gian đa phần là ngược với chữ lợi, hại ở trong đạo, bởi vì thế gian chìm đắm trong ảo tưởng điên đảo, đảo điên. Bản chất của mọi pháp hữu vi là vô thường, khổ, vô ngã thì thế gian chỉ thấy là thường, lạc, ngã, tịnh. Tu là đi ngược dòng đời, vì vậy chữ lợi hại của thế gian mê mờ kia không thể là tiêu chuẩn, thước đo cho suy nghĩ và hành động của người tu hành.

[←16]

Kahlil Gibran (1883-1931), nhà thơ nổi tiếng người Mỹ gốc Li-băng. Ông cũng là một triết gia, nhà văn và nghệ sỹ.

[←17]

Thế nào là một kẻ ngu? Trong đạo Phật, định nghĩa về kẻ ngu không giống ở ngoài đời. Kẻ ngu dưới con mắt của đạo là những kẻ không có chánh kiến, không có đạo đức, giới hạnh, không tu tập và hướng tới con đường phát triển trí tuệ, thanh tịnh hóa bản thân mình và giải thoát mình khỏi đau khổ. Kẻ ngu không thấy rõ đau khổ, nguyên nhân đau khổ (là tham ái), con đường dẫn đến chấm dứt đau khổ (là Bát Chánh Đạo) và Niết Bàn là nơi chấm dứt đau khổ. Định nghĩa về kẻ ngu như vậy khác hẳn định nghĩa về kẻ ngu ở ngoài đời, ở trong đạo, chỉ có kiến thức và sự thông minh thôi thì chưa thể được gọi là người trí. Nhiều người thông minh, đỗ đạt nhưng vẫn là những người đầy tham, sân, si, ngã mạn, ích kỷ.. vẫn là người đau khổ, bất thiện, vẫn làm những việc hại mình, hại người. Người trí phải là người thiện, người có giới hạnh và có trí tuệ, là người sống có ý nghĩa, đã hoặc đang trên con đường đoạn diệt tham, sân, si, nguồn gốc của các loại tâm bất thiện trong mình. Vì vậy, bậc thiện trí thức là những người bạn lành trong đạo, là những người đang đi trên con đường thanh tịnh bản thân mình và khuyên dạy người khác thanh tịnh bản thân, làm điều thiện-tránh điều ác, tu tập Giới-Định-Tuệ, đoạn diệt tham, sân, si. Kẻ ngu bao giờ cũng là người ác, bởi vì tà kiến, tham, sân, si là cội nguồn của mọi việc ác trên thế gian. Kẻ ngu luôn luôn khuyên người khác làm những việc như mình, những việc si mê, hại mình hại người.