

Mở rộng cửa tâm mình

AJAHN BRAHM

Chơn Quán Trần Ngọc Lợi dịch

THERAVĀDA
PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY



MỞ RỘNG CỬA TÂM MÌNH

Và Những Mẫu Chuyện Phật Giáo Nói Về Hạnh Phúc

**OPENING THE DOOR OF YOUR HEART
And Other Buddhist Tales Of Happiness**

Ajahn Brahm

Chơn Quán Trần-ngọc Lợi dịch

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

PL. 2554 - DL. 2010

MỤC LỤC

Dẫn Nhập

Lời Người Dịch

Chương 1:

HOÀN HẢO VÀ KHUYẾT ĐIỂM 14

1. Hai viên gạch lệch
2. Khu vườn chùa
3. Việc gì làm rồi là đã xong
4. Cái thanh thân của người ngốc
5. Tội lỗi và tha thứ
6. Tội phạm
7. Trẻ con hạng B
8. Cậu bé trong siêu thị
9. Tất cả chúng ta đều có tội
10. Hãy để tội lỗi ra đi không bao giờ trở lại

Chương 2: TỪ BI 32

11. Thương vô điều kiện
12. Rộng mở cửa tâm mình
13. Hôn ơn
14. Trách nhiệm
15. Gà và vịt
16. Biết ơn
17. Lãng mạn
18. Chơn tình yêu

Chương 3: SỢ HÃI VÀ KHỔ ĐAU 44

19. Vô úy
20. Tiên đoán tương lai
21. Bài bạc
22. Sợ hãi là gì?

23. Sợ nói trước công chúng
24. Sợ đau
25. Buông bỏ cái đau
26. TM hay làm sao để không cần thuốc đau răng?
27. Đừng lo

Chương 4: SÂN HẬN VÀ THA THỨ 64

28. Sân hận
29. Xử án
30. Khoá tu học
31. Dạ xoa nuốt sân hận
32. Đúng! Bao nhiêu đó đủ rồi! Tôi đi đây!
33. Làm sao chặn đứng nội loạn?
34. Làm nguôi bằng tha thứ
35. Tha thứ tích cực

Chương 5: TẠO DỰNG HẠNH PHÚC 82

36. Tầng bậc đưa con người đi xa lắm!
37. Làm thế nào để trở thành VIP?
38. Cười bằng hai ngón tay
39. Lời giảng vô giá
40. Rồi cũng sẽ qua
41. Hy sanh quả cảm
42. Xe phân trước nhà
43. Hy vọng quá nhiều
44. Làm thùng rác
45. Công bình đó chứ!

Chương 6: VẤN ĐỀ NAN GIẢI VÀ GIẢI PHÁP NHƠN ĐẠO 99

46. Luật nhơn quả
47. Uống trà lúc không có lối thoát
48. Theo dòng
49. Giữa cạp và rắn

50. Lời khuyên để đời
51. Có vấn đề gì không?
52. Lấy quyết định
53. Đổ thừa
54. Ba câu hỏi của hoàng đế
55. Con bò khóc
56. Cô bé gái nhỏ và bạn cô
57. Con rắn, ông thị trưởng, và nhà sư
58. Con rắn bất thiện

Chương 7: TRÍ TUỆ VÀ NỘI TĨNH 123

59. Lòng từ chấp cánh
60. Lo cho con cái
61. Trí tuệ là gì?
62. Ân, phải khôn ngoan
63. Giải quyết vấn đề
64. Nghe không sáng suốt
65. Cái gì không phải là trí tuệ?
66. Cái miệng ham nói: Tai ách!
67. Con rùa ham nói: Chết!
68. Tự do ngôn luận

Chương 8: TÂM VÀ THỰC TẠI 137

69. Thầy phù thủy
70. Cái lớn nhút thế gian
71. Tâm ở đâu?
72. Khoa học
73. Khoa im lặng
74. Tin tưởng mù quáng

Chương 9:

GIÁ TRỊ VÀ ĐỜI SỐNG TÂM LINH 144

75. Âm thanh hay nhút
76. Ý nghĩa của cái tên

- 77. Quyền năng kim tự tháp
- 78. Đá cuội
- 79. Rồi tôi sẽ hạnh phúc
- 80. Ông câu Mễ Tây Cơ
- 81. Không mong muốn: Mãn nguyện trọn vẹn

Chương 10: TỰ DO VÀ KHIÊM CUNG 155

- 82. Hai thứ tự do
- 83. Bạn chọn hình thức tự do nào?
- 84. Thế giới tự do
- 85. Tiệc của Tổ chức Ân xá Quốc tế
- 86. Y áo của tu sĩ
- 87. Cười theo
- 88. Con chó chơi khâm
- 89. Tặng thưởng mạn và giác ngộ
- 90. Khi tôi giác ngộ
- 91. Con heo!
- 92. Hare Krishna
- 93. Cái búa
- 94. Vui với chuyện đùa vô hại
- 95. Thăng ngược

Chương 11: KHỔ ĐAU VÀ BUÔNG XẢ 174

- 96. Nghĩ về chuyện giặt y
- 97. Kinh nghiệm xe đất
- 98. Buồn ta, vui họ!
- 99. Lời khuyên người bệnh
- 100. Ngã bệnh là một cái tội?
- 101. Thăm bệnh
- 102. Làm với nỗi u sầu của tang chế
- 103. Sâu muộn, mất mát, và mừng cho cuộc sống

- 104. Lá rụng
- 105. Chết rồi, đi lên hay đi xuống?
- 106. Người có bốn vợ
- 107. Đau mà cười
- 108. Con trùn và đồng phân

Về Tác Giả

Về Người Dịch



DẪN NHẬP

Đời là một chuỗi câu chuyện đan xen chớ không phải là một chuỗi quan niệm. Tư tưởng là những khái niệm luôn luôn xa rời thực tại. Một câu chuyện với chi tiết chi ly và ý nghĩa dồi dào mới đáng gọi là gần với thực tại của cuộc đời. Do đó chúng ta thuật chuyện dễ hơn là lý luận trừu tượng. Và chúng ta thích chuyện trò huyền thuyên là vì vậy.

Chuyện trong sách này được tôi lược lặt trong lúc tôi tu theo tông phái tu trong rừng của Phật Giáo Theravāda từ hơn ba mươi năm qua. Theravāda là môn phái lớn nhất tại Thái Lan, Miến Điện (nay là Myanmar), Sri Lanka, Kampuchea, và Lào. Hiện nay Theravāda đang phát triển mạnh bên phương Tây và dưới phương Nam, kể cả Úc châu là nơi mà tôi đang hoằng pháp.

Tôi thường được hỏi về sự khác biệt giữa các tông phái—Theravāda, Mahayana, Vajrayana, và Zen¹. Tôi trả lời bằng cách ví tất cả như một thứ bánh có nhiều lớp kem khác nhau. Bên ngoài ta thấy khác và ăn biết khác, nhưng mùi vị căn bản vẫn như nhau: vị tự do hay giải thoát. Chỉ có một đạo Phật ngay từ lúc bắt đầu.

Đức Phật chu du hoằng pháp trên miền Đông-Bắc Ấn Độ cách nay hơn 2600 năm—một trăm năm trước

¹ Xin tạm dịch là Nam Tông hay Nguyên Thủy, Bắc Tông, Kim Cương Thừa, và Thiền Zen.

Socrates². Ngài dạy không những tăng ni mà luôn cả dân thường như nông dân, kẻ quét đường và cả gái lầu xanh. Ngài không phải là một siêu nhân mà là một bậc giác ngộ từng quán chiếu thâm sâu bản thể của đời sống. Lời dạy của Ngài xuất phát từ tâm Ngài, cái tâm được mở rộng nhờ thiền. Như Ngài từng bảo: “...chính trong thân thể dài một tâm có tướng, có ý này, Ta tuyên bố thế giới, nguyên nhân của thế giới, sự đoạn diệt thế giới và con đường đưa đến sự đoạn diệt của thế giới³.”

Giáo pháp của Đức Thế Tôn đặt trọng tâm nơi Tứ Diệu Đế, được sắp xếp theo thứ tự như sau:

1. Lạc hay Hạnh phúc
2. Nguyên nhân của Lạc
3. Sự vắng mặt của Lạc
4. Nguyên nhân của sự vắng mặt ấy.

Các mẫu chuyện trong quyển sách này xoay quanh Sự Thật thứ nhì: Nguyên nhân của Lạc.

Đức Phật thường giảng dạy bằng ẩn dụ. Bốn sư tôi là Ajahn (Thầy) Chah sống tu trên miền Đông-Bắc Thái Lan cũng dạy bằng ẩn dụ. Cứ sau mỗi bài pháp Ngài thường lấy một ví dụ để minh họa và tôi nhớ hầu hết các ẩn dụ Ngài dùng, nhứt là các ẩn dụ ngộ nghĩnh. Hơn thế

² Socrates (c. 569 BC-399 BC) là nhà triết học cổ điển Hy Lạp, được xem như một trong các đại triết gia sáng lập triết lý Tây phương.

³ Theo bản dịch của H.T. Thích Minh Châu, *Rohita Sutta*, Phẩm Các Ngoại Đạo, Tương Ưng Thiên Tử (S.i.61), tức *Devaputta Samyutta*, Sutta No. 26 ghi bởi tác giả.

nữa, chính các ẩn dụ này mới phổ cập được các ý nghĩa thâm áo của con đường dẫn đến Hạnh phúc. Ẩn dụ là sứ giả truyền đạt lời dạy của Ngài.

Tôi cũng dùng ẩn dụ để giảng dạy Phật học và thiền ở Úc, Singapore và Mã Lai Á trong hơn hai mươi năm qua, và tôi xin cống hiến quý đọc giả một số câu chuyện hay nhút ghi lại trong quyển sách này. Mỗi chuyện được xem như đã tự nói lên ý nghĩa của nó rồi nên tôi không có ý định dẫn giải thêm. Ngoài ra ý nghĩa của mỗi chuyện được hiểu ở nhiều mức độ khác nhau nên chi càng đọc các bạn sẽ càng thấy sự thật thêm rõ ràng hơn.

Mong quý bạn đọc cũng như quý bạn nghe các câu chuyện về hạnh phúc chơn thật kể sau đây thành tựu tâm hoan hỷ. Và rất mong các câu chuyện này giúp quý vị thăng hoa đời mình cũng như đời của nhiều người khác.

Ajahn Brahm
Perth⁴, Tháng Năm 2004



⁴ Perth là thủ phủ của bang Tây Úc (Western Australia), thành phố lớn thứ tư, nằm gần cực Nam của bờ biển Tây Úc, đối diện với Sydney bên bờ biển Đông.

LỜI NGƯỜI DỊCH

Ajahn Brahmavamso Mahathera (thường được gọi là **Ajahn Brahm**), thế danh Peter Betts, sanh tại Luân Đôn, Anh Quốc, ngày 7 tháng Tám 1951. Hiện nay Ngài là Sư trụ trì Tự viện Bodhinyana toạ lạc tại Serpentine, Tây Úc. Ngoài ra, Ngài còn là Giám Đốc tinh thần của Hội Phật Giáo Tây Úc (the Buddhist Society of Western Australia), Cố Vấn tinh thần của Hội Phật Giáo Victoria (the Buddhist Society of Victoria), Cố Vấn tinh thần của Hội Phật Giáo Nam Úc (the Buddhist Society of South Australia), Bảo Trợ tinh thần của Hội Ái Hữu Phật Giáo Singapore (the Buddhist Fellowship in Singapore), và Bảo Trợ tinh thần của Trung Tâm Bodhikusuma tại Sydney (the Bodhikusuma Center in Sydney).

Ajahn Brahm theo học Phật với Ajahn Chah (1918-92), một đại trưởng lão Thái Lan, trong suốt chín năm tại miền Đông-Bắc Thái. Như bốn sư mình Ajahn Brahm có cuộc sống thanh đạm, nhưng trí tuệ cao vời. Lời dạy của Ngài lấy cuộc sống “hôm nay và tại đây” làm căn bản nên rất dễ hiểu, dễ nhớ và dễ thực hành. Tu phải tập hay tu phải hành. Quan niệm này được thể hiện rõ ràng trong một trăm lẻ tám câu chuyện—đăng cay có, khô hải có và sâu sắc cũng có—Ngài kể trong quyển *Opening The Door Of Your Heart* xuất bản năm 2005 mà tôi xin mạo muội phỏng dịch dưới đây để cống hiến quý bạn đọc.

Tôi dùng hai chữ “phỏng dịch”, nhưng thật sự tôi không dám bỏ sót ý chánh nào của tác giả hết. Tôi chỉ mạo muội cắt xén những trùng lặp (vì tác giả viết như nói) hoặc thêm chút ít giải thích cho rõ nghĩa hoặc sắp xếp lại một đoạn văn cho suông tai người Việt mình mà thôi. Nhưng đâu sao đi nữa, tôi biết không sao tránh khỏi sơ suất nên kính mong quý bậc thức giả lượng tình tha thứ và chỉ dạy giùm để lần ấn tống sau thêm hoàn chỉnh. Trân trọng đa tạ.

Tôi thành kính ghi ơn tác giả Ajahn Brahm người đã dùng trí tuệ minh sát để viết ra những câu chuyện khai tâm thú vị làm say mê người đọc trong quyển sách quý giá của Ngài. Quyển sách này tôi có được là nhờ duyên may: Chị Phước Huệ Huỳnh Ngọc Diệp, Rạch Giá, rất tâm đắc với sách và mong muốn dịch ra Việt ngữ để ấn tống hầu chia sẻ với đọc giả Việt Nam, nên đã trao cho tôi nguyên bản nhưn dịp tôi ghé lại Rạch Giá trên đường đi hành hương ở Hà Tiên hồi cuối năm 2009. Chị còn dịch giùm bài thơ của Jonathan Wilson-Fuller trong “Hy Vọng Quá Nhiều”, số 43, bỏ công đọc bản thảo và sửa chánh tả. Chơn thành cảm tạ Chị Phước Huệ Huỳnh Ngọc Diệp.

Tôi xin cảm ơn Chơn Quang Trương Nguyệt Thu, người bạn đời và cũng là bạn đạo của tôi, đã đọc bản thảo và đóng góp nhiều ý hay và lời đẹp giúp bản dịch thêm phần lý thú.

Tôi không sao quên được công lao của ban Biên tập, và nhứt là Ông Bình Anson (đọc bản thảo và dàn trang) và Cô Nguyễn thị Tú Anh (thiết kế bìa). Không có các

bàn tay khéo léo của quý Thân hữu này, quyển sách đây không thể được ấn tống như ý muốn.

***Cần ký,
Chơn Quán Trần-ngọc Lợi
Chùa Vạn Hạnh,
Lansing, Michigan, USA
Tháng Tư, 2010***



Chương 1

HOÀN HẢO VÀ KHUYẾT ĐIỂM

1. Hai Viên Gạch Lệch

1983: Chúng tôi cạn kiệt sau khi mua xong mảnh đất làm tự viện⁵. Mà còn thêm nợ nữa. Mảnh đất thật trơ trọi, không nhà cửa, một túp lều cũng không. Suốt mấy tuần lễ đầu chúng tôi phải ngủ trên các cánh cửa cũ mua rẻ trong bãi phế liệu. Chúng tôi kê bốn góc cửa lên gạch làm giường (dĩ nhiên làm gì có nệm—chúng tôi tu ở rừng mà!).

Sư cả được dành cho cánh cửa tốt nhất bằng phẳng. Còn tôi có cánh cửa với cái lỗ bự xộn, chắc là cái lỗ của tay nắm. Tôi mừng thấy tay nắm đã được tháo gỡ, nhưng còn cái lỗ nằm chình ình giữa cánh cửa làm giường ngủ của tôi. Tôi đùa rằng bây giờ tôi không cần bước xuống giường để đi vô cầu tiểu nữa! Tuy nhiên sự thật là gió cứ lùa qua lỗ hổng đó nên nhiều đêm tôi nào có ngủ được.

Là sư nghèo đi xây tự viện, chúng tôi không đủ tiền thuê thợ—chỉ nói tới vật liệu là thấy đủ ngán rồi. Vì thế tôi phải học xây cất, như cách làm móng, cách đổ bê-tông, cách xây gạch, cách lên mái, cách thiết kế hệ thống

⁵ Tự viện thường được dùng để chỉ một khu trong ấy ngoài *chùa* (như chánh điện, điện thờ và những chỗ thờ tự khác) còn có thiền đường, giảng đường, tăng hay ni xá, trai đường, vân vân. Ở Việt Nam chữ *chùa* được dùng nhiều hơn và lẫn lộn với tự viện.

ống nước, vân vân. Tôi phải học toàn bộ công việc. Lúc sống đời cư sĩ tôi chỉ biết lý thuyết vật lý và dạy ở trường trung học chứ có làm công việc tay chân nào đâu. Sau mấy năm dùi mài tôi tạm gọi có tay nghề khá và từng lập một đội ngũ mà tôi gọi là đội BBC (Buddhist Building Company, Công Ty Xây Dựng Phật Giáo). Tuy nhiên lúc bắt tay vào việc mới thấy không phải là dễ.

Xây gạch trông có vẻ rất dễ, chỉ việc lót một bay hồ bên dưới rồi đặt viên gạch lên, gõ góc này vài cái góc kia vài cái là xong, chứ có gì là khó. Nhưng không phải vậy đâu. Lúc mới vô nghề tôi làm y như vậy, nhưng hề tôi gõ đầu này xuống thì đầu kia trời lên, gõ lại đầu kia thì gạch bị đù ra xéo xẹo. Tôi kéo gạch vô, cái góc tôi gõ lúc ban đầu nhô cao hơn. Mời bạn thử làm xem!

Là nhà sư tôi có thừa kiên nhẫn và thì giờ nên chi tôi cứ gò tới gò lui để công trình xây gạch được toàn hảo; tôi không nề hà tốn công hay thời gian. Cuối cùng tôi hoàn thành bức tường đầu tay và tôi bước lui đứng ngắm. Cũng ngay hàng thẳng lối đó chớ. Nhưng khi nhìn kỹ thì—ô hô—có hai viên gạch méo xẹo trông rất dị hợm. Chúng là hai “con sâu làm rầu nồi canh.” Chúng làm hỏng trọn bức tường!

Lúc đó hồ đã cứng rồi nên không sao kéo hai viên gạch lệch cho ngay ngắn lại được. Tôi trình Sư cả xin bỏ bức tường ấy để xây lại—thậm chí làm cho nó mất xác luôn cũng nên. Làm mà hư nên tôi rất tức tối. Sư cả không cho, và bức tường đứng yên!

Hôm đưa các khách đầu tiên đi tham quan khu chùa mới cất, tôi cố tránh bức tường gạch tôi xây. Tôi không

muốn bất cứ ai nhìn thấy nó. Nhưng một ngày nọ, khoảng ba bốn tháng sau, có một vị khách nhìn thấy bức tường trong lúc đi bách bộ với tôi. Ông bất chợt khen:

“Ồ, bức tường đẹp quá!”

Ngạc nhiên, tôi nghĩ ông khách chắc đã bỏ quên mắt kiến trong xe hoặc mắt ông rất kém. Tôi bèn nói: “Thưa có hai viên gạch lệch làm hỏng cả bức tường kia!”

“Vâng, tôi có thấy hai viên gạch lệch đó. Nhưng tôi cũng có thấy 998 viên gạch khác rất ngay ngắn.” Vị khách vừa nói ra những lời làm thay đổi hẳn cái nhìn của tôi về bức tường, về tôi và về nhiều khía cạnh khác của cuộc sống.

Tôi cũng sợ. Trong hơn ba tháng qua, đây là lần đầu tiên tôi nhìn thấy những viên gạch khác trên bức tường, những viên gạch nổi bật cạnh hai viên gạch lệch. Bên trên, bên dưới, bên trái, bên phải của hai viên gạch lệch đó là những viên gạch ngay hàng thẳng lối rất đẹp mắt. Đã vậy, những viên gạch hoàn hảo có nhiều, rất nhiều so với hai viên gạch lệch đó. Trước đây mắt tôi chỉ tập trung vào hai lỗi của mình và không thấy được gì khác hơn. Đó là lý do tại sao tôi không muốn nhìn cũng như không muốn để người khác ghé mắt vào bức tường. Đó cũng chính là lý do tôi muốn phá hủy nó. Giờ thấy được những viên gạch đẹp rồi tôi nghĩ nó không còn trông xấu xí nữa. Chính vậy mà vị khách mới khen “bức tường đẹp quá.” Bức tường ấy vẫn còn đứng vững đây sau hai mươi năm và tôi không còn nhớ đâu là hai viên gạch lệch hết. Tôi hầu như không còn nhìn thấy có chút lỗi nào nữa cả.

Biết bao nhiêu người trong chúng ta đã dứt bỏ mối quan hệ của họ hoặc ly dị nhau bởi vì họ chỉ nhìn thấy “hai viên gạch lệch” nơi bạn họ. Biết bao nhiêu người trong chúng ta từng tuyệt vọng, thậm chí từng nghĩ đến việc tự vẫn, bởi vì chúng ta chỉ nhìn thấy trong chúng ta “hai viên gạch lệch”. Sự thật, có rất nhiều, rất nhiều viên gạch tốt, viên gạch hoàn hảo ở bên trên, bên dưới, bên trái, bên phải của hai viên gạch lệch ấy, nhưng chúng ta chưa nhìn thấy mà thôi. Và mỗi lần nhìn chúng ta hay chăm chú vào các lỗi lầm. Rồi chúng ta chỉ thấy toàn lỗi lầm, nghĩ chỉ có lỗi lầm, và muốn phá đổ tất cả. Đáng buồn thay, nhiều lúc chúng ta đã lỡ đập vỡ “một bức tường đẹp!”

Tất cả chúng ta đều có hai viên gạch lệch, nhưng cũng có những viên gạch toàn hảo, nhiều và rất nhiều so với những viên gạch lệch. Khi chúng ta nhận ra điều này thì sự việc không hẳn là xấu xa. Không những chúng ta có thể sống hoà với chính mình, kể cả những lỗi lầm của mình, mà còn có thể sống vui với mọi người. Một tin không vui cho các luật sư ly hôn, nhưng là tin tốt cho các bạn có gia đình. Phải không các bạn?

Tôi có dịp kể giai thoại này khá nhiều lần. Lần nọ có nhà xây cất đến gặp tôi và bật mí cho một bí mật nghề nghiệp. Ông nói: “Nhà thầu chúng tôi lúc nào cũng bị sơ hở hết. Nhưng chúng tôi nói với khách hàng rằng đó là những ‘nét đặc thù’ mà các nhà chung quanh không hề có. Rồi chúng tôi tính thêm vài ngàn đô-la nữa!”

Như vậy “nét độc nhứt vô nhị” trong nhà bạn có thể phát xuất từ những lỗi lầm xây cất. Cũng giống như vậy,

những gì bạn cho là lỗi của mình, của bạn mình, của cuộc đời nói chung có thể là những “nét độc nhứt vô nhị” làm phong phú thêm đoạn đời của bạn nếu bạn không đặt trọng tâm vào chúng.

2. Khu Vườn Chùa

Nhiều chùa Phật giáo ở Nhật nổi tiếng vì các khu vườn đẹp trong chùa. Cách đây nhiều năm, có một ngôi chùa tự hào có khu vườn ngoạn mục nhứt trong tất cả các chùa. Khách phương xa đến không ngoài mục đích là để ngắm cách sắp xếp tuyệt vời nhưng rất đơn giản của ngôi vườn.

Lần nọ có một vị lão sư đến viếng chùa, ông đến rất sớm lúc trời vừa rạng đông. Ông muốn tìm hiểu tại sao khu vườn này được xem là ngoạn mục nhứt, nên ông núp mình sau một bụi cây lớn nơi ông có thể nhìn rõ toàn thể quang cảnh.

Ông thấy một nhà sư trẻ trong chùa bước ra mang theo hai giỏ mây. Trong ba giờ liền ông theo dõi nhà sư này cẩn thận lượm từng chiếc lá và cành khô rơi xuống từ cây mận sum sê đứng giữa khu vườn. Người lượm từng lá, từng que. Người sâm soi mỗi lá, mỗi que. Người quan sát và suy ngẫm mỗi lần nâng lấy chiếc lá hay que khô. Lá nào que nào người thích, người đặt vô một giỏ, số còn lại người bỏ vô giỏ kia, cái giỏ đựng rác. Sau khi lượm và đổ giỏ rác xong, người nghỉ uống trà giải lao cùng suy tính việc làm quan trọng sắp đến.

Trong ba tiếng kể tiếp nhà sư trẻ đặt lại mỗi lá, mỗi cành trong ngôi vườn, đúng y vào chỗ phù hợp với mỗi lá, mỗi cành. Người làm công việc này một cách rất cẩn thận, chính xác và tinh thức. Nếu chưa vừa ý người chuyển đổi vị trí của chiếc lá hay cái que bằng cách nhích lên nhích xuống hay trở qua trở lại cho đến khi nào người mỉm cười đắc ý mới sang chiếc lá hay que khác. Người chọn màu sắc cũng như hình dáng của chiếc lá hay que sao cho hợp với vị trí của chúng trong vườn người mới vừa lòng. Nhà sư trẻ này có sự tỉ mỉ không ai bì kịp, nghệ thuật chọn hình dáng và màu sắc rất ngoạn mục, và am tường nét đẹp thiên nhiên vô cùng tinh tế. Do đó sau khi công tác xong ngôi vườn trở nên trong sáng kỳ diệu.

Bấy giờ lão sư khách bước ra. Bằng nụ cười với hàm răng thiếu trước huyệt sau, ông khen tài làm vườn của nhà sư trẻ:

“Tuyệt, thật là tuyệt, thưa Sư! Tôi đã theo dõi Sư trọn buổi sáng nay. Sự chuyên cần của Sư rất đáng được ngưỡng mộ. Và ngôi vườn của Sư...hầu như toàn hảo.”

Vị sư trẻ tái mặt và cứng người tưởng chừng như bị bọ cạp cắn. Nụ cười tự mãn của người vụt tắt và rơi tòm xuống vực thăm thẳm không. Ở Nhựt, không ai biết chắc là mình có thể hiểu rõ cái cười của các vị sư cao tuổi!

“Thưa,...Lão sư.... nói... sao?” Khó chịu, nhà sư trẻ áp úng thưa:

“Thưa Lão sư, *hầu như* hoàn hảo là thế nào?” vừa nói người vừa sụp quỳ xuống chân lão sư. “Thưa Lão sư, xin

Ngài đoái thương con. Ngài chính được Đức Thế Tôn gởi xuống trần gian để chỉ dạy con cách biến ngôi vườn thành tuyệt hảo viên mãn. Xin Ngài, bậc Thánh nhơn, hoan hỷ chỉ dạy giùm con.”

“Thật tình Sư muốn ta chỉ cho à?” Vị lão sư hỏi, vẻ mặt nhăn nheo hóm hỉnh.

“Dạ. Con xin...con xin Lão Sư!”

Vị lão sư tiến thẳng ra giữa vườn, dùng đôi tay già nua nhưng hầy còn rắn chắc, ôm lấy thân cây mạn rậm lá. Rồi với nụ cười như của một thánh nhơn, ông rung mạnh cây mạn đáng thương kia. Cành, lá, vỏ cây rơi tung toé đầy sân, nhưng ông vẫn không ngừng. Khi không còn lá nào rơi nữa ông mới ngừng rung.

Vị sư trẻ điếng hồn. Khu vườn tiêu tan mất rồi. Công phu sáng nay đã bị hoang phí. Người muốn giết vị lão sư. Nhưng vị lão sư thản nhiên nhìn quanh và tỏ vẻ thán phục công trình mình vừa mới hoàn tất. Rồi bằng nụ cười hoà nhã, ông ôn tồn nói với nhà sư trẻ:

“Bây giờ khu vườn của Sư mới thật sự hoàn hảo đó!”

3. Việc Gì Làm Rồi Là Đã Xong

Ở Thái Lan gió mùa thổi từ tháng Bảy đến tháng Mười. Trong suốt thời gian này tăng ni không du hành và gác lại mọi việc để chuyên tâm tu học và hành thiền. Chư vị vào “Mùa an cư kiết hạ” hay “*Vassa*”.

Cách nay vài năm dưới miền Nam Thái Lan có một sư cả—sư rất nổi tiếng—cho xây một hội trường mới trong

ngôi lâm tự của Ngài. Vào mùa kiết hạ, Ngài cho ngừng mọi công tác xây cất và cho các thợ thuyền về nhà nghỉ ngơi hầu lâm tự được hoàn toàn yên tĩnh.

Ít hôm sau chùa có vị khách đến viếng. Nhìn thấy công trình dở dang, ông lên tiếng hỏi khi nào hội trường sẽ được hoàn tất. Không chút do dự, vị sư cả trả lời, “Hội trường xong rồi.”

“Thưa Sư nói sao, xong rồi à?” Ông khách ngạc nhiên hỏi lại, “Chưa có mái. Không cửa cái, không cửa sổ. Gõ và xi-măng còn ngổn ngang. Bộ Sư định để như vậy sao? Sư có lẩn không? Sư nói ‘Hội trường xong rồi’ là sao?”

Vị sư cả mỉm cười, ôn tồn đáp: “Việc nào rồi là đã xong.” Rồi sư vào trong ngòi thiền.

Đây là cách duy nhất để an cư kiết hạ hoặc nghỉ ngơi. Nếu không làm vậy, công việc của chúng ta không bao giờ chấm dứt.

4. Cái Thanh Thản Của Người Ngốc

Tôi kể câu chuyện nói trên⁶ với một thỉnh chúng khá đông ở Perth, trong ấy có hai cha con nọ tham dự. Chuyện tôi kể hồi chiều thứ sáu; qua chủ nhật tôi bị ông cha đến sân si. Lý do là tối hôm qua, thứ bảy, khi ông hỏi con mình “Con đã làm bài xong chưa?” nó tỉnh bơ trả lời “Ba à, như Sư Ajahn Brahm dạy hôm kia đăng chùa, cái gì làm là như xong.” Rồi nó chào ông và đóng mắt.

⁶ Xem “Việc Gì Làm Rồi Là Đã Xong”, số 3.

Tuần sau đó tôi kể một chuyện khác.

Đa số nhà ở Úc đều có vườn, nhưng không mấy ai biết thưởng thức sự thanh thản trong vườn nhà. Đối với hầu hết sẫm vườn để bị thêm việc. Tôi thường khuyến khích các chủ nhà làm vườn một chút cho đẹp thôi, hãy dành nhiều thì giờ cho mình, chăm sóc tâm mình bằng cách ngồi xuống và thưởng thức vẻ đẹp của thiên nhiên.

Đám người gốc thứ nhất nghĩ đây là một ý hay. Họ quyết định giải quyết hết mọi việc linh tinh trước rồi sau đó mới tự cho phép có chút thời gian thư giãn. Thế là họ đi cắt cỏ, tưới bông, cào lá, tĩa cành, quét lối đi, ... Chỉ làm “cho xong” một phần nhỏ các công việc “linh tinh” này là họ không còn chút thì giờ rỗi rãi nào nữa hết. Công việc họ không bao giờ xong và họ không lúc nào nhàn hạ. Bạn có bao giờ để ý rằng trong xã hội chúng ta—người phương Tây—phải chằng những người “nghỉ ngơi thanh thản” chỉ thấy có trong nghĩa trang?

Đám người gốc thứ hai nghĩ họ thông minh hơn đám trước. Họ gát cào cỏ cũng như thùng tưới qua một bên và ngồi ngoài vườn để đọc sách báo, kể cả tạp chí đăng nhiều hình ảnh bóng loáng của thiên nhiên. Nhưng đó là vui với tạp chí chớ nào phải là tìm sự thanh thản trong vườn nhà!

Đám người gốc thứ ba thì bỏ tất cả dụng cụ làm vườn, bỏ tạp chí, bỏ sách báo, bỏ luôn radio, họ chỉ ngồi trong sự yên tĩnh của khu vườn...được chừng hai giây! Sau đó họ bắt đầu suy tư “Sân cỏ này rất cần được cắt. Và các bụi cây kia rất cần được tĩa. Nếu không tưới các bông nọ, vài ngày nữa ắt chúng sẽ tàn. Có thể trồng một

bụi dành dành ở góc vườn kia cho đẹp. À! Thêm một chậu nước cảnh cho chim tắm ở phía trước; mình có thể mua nó ở vườn ươm...” Đó là vui với sự suy nghĩ và với kế hoạch chớ tâm có được thanh thản đâu!

Người làm vườn khôn khéo thì nghĩ “Tôi đã làm việc đủ rồi, giờ là lúc tôi thưởng thức thành quả—tôi lặng tâm với sự yên tĩnh. Dầu sân cỏ cần được cắt, lá cần được cào, vân vân. Thây kệ, KHÔNG PHẢI LÀM BÂY GIỜ! Như vậy chúng ta mới được gọi là sáng suốt, biết cách vui với ngôi vườn ngay cả khi nó không hoàn hảo.

Có thể có một lão sư người Nhật ẩn mình trong bụi rậm sẵn sàng bước ra và bảo chúng ta rằng khu vườn bề bộn mới thật sự hoàn hảo⁷. Thật vậy, nếu nhìn vào những việc mà chúng ta đã làm xong thay vì chú ý vào những việc chưa làm xong, chúng ta mới hiểu cái gì đã làm rồi thì coi như đã xong. Còn nếu chúng ta chỉ tập trung sự chú ý vào những sai sót, khuyết điểm, những điều cần phải điều chỉnh cho thích hợp, như trường hợp bức tường trong chùa của tôi⁸, thì chúng ta sẽ không bao giờ biết được sự thanh thản.

Người làm vườn khôn khéo có dịp hưởng mười lăm phút tĩnh lặng trong sự không hoàn hảo tuyệt đối của thiên nhiên; ông không suy nghĩ, không lên kế hoạch và cũng không cảm thấy tội lỗi. Chúng ta đáng được cái phép buông bỏ và đáng được hưởng một sự an tĩnh nào đó. Và người chung quanh ta cũng đáng được sống yên

⁷ Xem chuyện “Khu Vườn Chùa”, số 2.

⁸ Xem chuyện “Hai Viên Gạch Lệch”, số 1.

tĩnh ngoài sự xen xía của chúng ta! Sau khi đã tìm ra được mười lăm phút an tịnh và “cứu khổ” quan trọng đó rồi, chúng ta hẳn tiếp tục làm vườn.

Khi đã biết cách tìm sự thanh thản như vậy trong ngôi vườn nhà, chúng ta sẽ biết cách tìm sự thanh thản bất cứ lúc nào và ở đâu. Đặc biệt chúng ta sẽ biết cách tìm sự thanh thản trong khu vườn tâm của chúng ta ngay lúc mà chúng ta có thể nghĩ rằng nó đang bận bịu với quá nhiều việc phải làm.

5. Tội Lỗi và Tha Thứ

Cách đây vài năm có một phụ nữ trẻ người Úc đến gặp tôi tại chùa ở Perth. Các nhà sư thường được những người gặp rắc rối tìm để thỉnh ý, có lẽ vì chúng tôi không tốn tiền—chúng tôi có bao giờ đòi lệ phí đâu. Cô đau khổ vì cảm thấy tội lỗi. Khoảng sáu tháng trước cô làm việc tại một khu mỏ thuộc vùng xa trên miền bắc Tây Úc. Công việc cô vất vả, bù lại lương cô khá cao. Nhưng điều đáng nói là cô không biết làm gì lúc rỗi rãi.

Một trưa chủ nợ cô đề nghị với người bạn thân và anh bạn thân của bạn cô lái xe vô rừng chơi. Bạn cô cũng như bạn trai của cô ấy không muốn đi. Khổ nỗi đi một mình thì không vui. Do đó cô hết lời thuyết phục cho đến khi hai người này đồng ý đi mới thôi.

Tai nạn xảy ra: xe chạy trên đường trái sỏi bị trượt, lật. Bạn cô chết và bạn trai của bạn cô bị liệt. Cô thì không sao. Chuyến đi do cô chủ xướng nên cô đeo nặng mặc cảm tội lỗi.

“Giá như con không nài ép họ đi thì cô ấy đâu có chết và anh ấy đâu có bị bại liệt. Đáng lẽ con không nên nài ép. Con hối hận quá. Con thật có tội” Cô nói với khoe mắt ngập tràn nỗi ân hận.

Ý nghĩ đến trong đầu tôi trước tiên là trấn an cô bằng cách nói rằng đó không phải là lỗi của cô. Cô đâu có dự tính tai nạn ấy. Cô đâu có ý định hại bạn cô. Chuyện tự nhiên xảy đến mà. Hãy để nó qua đi. Đừng mặc cảm tội lỗi. Nhưng ý nghĩ thứ hai lại đến, “Tôi tin rằng cô đã nghe những lời tương tự cả trăm lần rồi và rõ ràng chúng không có tác dụng gì.” Vì vậy tôi kịp dừng lại, nghĩ kỹ hiện trạng của cô, rồi nói với cô rằng cô cảm thấy có tội là điều tốt!

Mặt cô bỗng thay đổi từ hối hận sang ngạc nhiên và từ ngạc nhiên sang khuây khoả. Trước đó cô chưa từng nghe ai nói cô nên cảm thấy tội lỗi! Tôi đã đoán đúng. Cô có mặc cảm về cái cảm nghĩ rằng mình có tội. Cô cảm thấy có tội, nhưng mọi người đều nói rằng cô không nên làm như vậy. Do đó cô cảm thấy “mình tội gấp đôi,” phần tội thứ nhất vì tai nạn, phần tội thứ hai vì mặc cảm mình có tội. Cái tâm phức tạp của chúng ta đối đãi như vậy đó.

Chỉ khi nào chúng ta giải quyết xong phần tội lỗi thứ nhất và biết được rằng việc cô cảm thấy có tội là chuyện thường tình, chúng ta mới có thể giải quyết bước tiếp theo: Phải làm gì với cái tội đó?

Phật giáo có câu sau rất hữu dụng: “Nên thắp lên một ngọn nến hơn là ngồi đó than phiền bóng tối.”

Chúng ta nên luôn luôn tìm một việc gì đó để làm thay vì cảm thấy bồn chồn, ray rứt, thậm chí cái việc nói đây là ta chỉ ngồi tĩnh lặng trong một khoảnh khắc, không than phiền gì ráo.

Về thực chất tội lỗi khác với hối hận. Trong xã hội của chúng ta “có tội” là lời tuyên án qua nhíp búa của quan chánh án. Và nếu không có ai phạt chúng ta, chúng ta sẽ tự trừng phạt mình bằng cách này hay cách khác. Tội lỗi hàm ý một sự trừng phạt sâu tận trong tâm của chúng ta.

Do vậy cô này cần sám hối để được xóa tội từ lỗi do cô đã gây ra. Nếu nói với cô là hãy quên lỗi ấy đi và tiếp tục cuộc sống thường ngày thì sẽ không có hiệu quả. Nên tôi đã đề nghị cô tình nguyện làm việc cho một trạm y tế ở địa phương để săn sóc những người bị tai nạn giao thông. Tôi nghĩ công việc bận rộn ở đó sẽ giúp làm vơi phần nào cảm nghĩ tội lỗi của cô. Và, ở đó cô sẽ được “giúp đỡ” bởi những người mà cô đang giúp—một sự thật thường thấy xảy ra trong các công tác thiện nguyện.

6. Tội Phạm

Trước đây tôi làm trụ trì, một chức danh cao quý nhưng rất nặng nề. Bấy giờ tôi hay đi thăm các nhà tù quanh vùng Perth. Tôi lập sổ công tác để lấy điểm phòng khi tôi lỡ bị kết án về sau. Biết đâu!

Trong lần viếng thăm đầu tiên một trại tù lớn ở Perth tôi vô cùng ngạc nhiên và ấn tượng với số lượng người đến nghe tôi nói về Thiên. Căn phòng đen nghệt với khoảng chín mươi lăm phần trăm tù nhơn của toàn trại.

Số thính giả tù nhơn này tỏ ra bồn chồn khi nghe tôi nói dài. Chỉ mười phút sau có tay giơ lên cắt ngang tôi, tay của một anh tội phạm đầu số. Anh đặt câu hỏi và tôi mời anh phát biểu. Anh nói:

“Có phải thật là nhờ thiền mà người ta có thể khinh không không?”

Bấy giờ tôi mới chợt hiểu tại sao buổi nói chuyện của tôi được chiếu cố như vậy. Họ muốn học thiền để có thể bay qua tường rào! Tôi đáp rằng có thể, nhưng chỉ đối với một số hành giả đặc biệt và phải qua nhiều năm tu luyện. Rồi lần sau tôi tới lớp chỉ có vòn vẹn bốn học viên.

Qua nhiều năm giảng dạy trong tù tôi biết được một số tù nhơn khá cặn kẽ. Một điều mà tôi khám phá ra là tù nhơn cảm thấy tội lỗi vì các tội họ gây nên. Mặc cảm ấy sống với họ, sâu trong tim óc họ, và liên tục ngày cũng như đêm. Và họ chỉ thổ lộ với người thân thiết mà thôi; ngoài mặt họ luôn luôn giữ thái độ ngỗ ngược trước công chúng. Tuy nhiên khi bạn làm thân được với họ rồi và họ nhận bạn là người hướng dẫn tinh thần của họ, họ mở rộng cõi lòng và tiết lộ tội lỗi đau thương của họ. Trong những trường hợp này tôi thường giúp họ bằng cách kể họ nghe câu chuyện sau: Trẻ Con Hạng B.

7. Trẻ Con Hạng B

Cách đây vài năm có một cuộc trắc nghiệm giáo dục được thực hiện kín tại một trường ở Anh. Trường có hai lớp với học sinh cùng độ tuổi. Cuối năm trường tổ chức thi để sắp lớp cho năm học tới. Kết quả thi không được

công bố và chỉ có hiệu trưởng cùng chuyên gia tâm lý mới biết điểm số và cách phân lớp mà thôi. Học sinh đứng hạng nhất được sắp chung lớp với học sinh hạng tư, năm, tám, chín, mười hai, mười ba, vân vân. Còn học sinh đứng hạng nhì và thứ ba được sắp chung với học sinh đứng hạng sáu, bảy, mười, mười một, vân vân. Nói cách khác, dựa theo trình độ học sinh được pha trộn và chia đều thành hai lớp. Các thầy cô dạy hai lớp này cũng được chọn cẩn thận, tất cả đều có năng lực đồng cân. Thậm chí các lớp học cũng được trang bị giống nhau. Hai lớp đều được cân bằng như nhau, ngoại trừ cái tên: một lớp được gọi là “A”, lớp kia là “B”.

Thật sự hai lớp này có học sinh ngang nhau về năng lực học tập. Nhưng trong đầu chúng đều nghĩ học sinh lớp A thông minh hơn học sinh lớp B. Một số phụ huynh lớp A còn ngạc nhiên một cách thích thú sao con em mình học giỏi như vậy và khen thưởng chúng không ngớt. Còn phụ huynh của một số con em ở lớp B lại la rầy chúng và cắt giảm các phần khen thưởng. Ngay cả các thầy cô dạy lớp B cũng có thái độ dạy dỗ khác và không mong đợi nhiều nơi chúng. Cái ảo tưởng đó trải dài suốt một năm học. Rồi đến một kỳ thi cuối năm khác.

Kết quả thật tai hại nhưng không bất ngờ: Học sinh lớp A học giỏi hơn học sinh lớp B rất nhiều, tưởng chừng như chúng là lớp học sinh đỗ cao trong kỳ thi năm ngoái. Chúng bèn trở thành trẻ con Hạng A. Và số còn lại, mặc dù có năng lực đồng đều ở năm trước, bây giờ trở thành trẻ con Hạng B. Hạng (Lớp) B là những gì mà chúng đã

được nghe và đối xử trong suốt một năm học, nên chỉ chúng in trong đầu là như vậy để rồi kết quả là chúng trở thành như vậy.

8. Cậu Bé Trong Siêu Thị

Tôi nói với các tù nhơn thân thiết “jailbird buddies” của tôi là đừng bao giờ nghĩ mình là tội nhơn, mà là người có gây một hành động tội lỗi nào đó. Bởi vì nếu họ được gọi là tội nhơn, đối xử như tội nhơn và nghĩ rằng mình là tội nhơn, họ sẽ trở thành tội nhơn. Sự việc là như vậy đó.

Có một cậu bé đánh rơi hộp sữa tại quầy tính tiền ở siêu thị. Hộp sữa vỡ và sữa văng tung toé. Mẹ cậu la: “Đồ hư!”

Tại quầy kế bên cũng có một cậu bé đánh rơi chai mật ong. Chai cũng bị vỡ và mật chảy ra sàn. Mẹ nó bảo: “Con đã làm điều hư.”

Cậu bé thứ nhứt bị xếp vào hạng hư đốn; còn cậu thứ hai được chỉ ra lỗi hư của cậu. Cậu thứ nhứt có thể sẽ trở nên hư đốn; còn cậu thứ hai sẽ học không làm những việc hư hại nữa.

Tôi hỏi các bạn tù của tôi rằng họ có làm điều gì khác không trong hôm họ gây tội? Họ có làm điều gì khác không trong những ngày khác của năm đó? Họ có làm điều gì khác không trong những năm khác của cuộc đời họ? Rồi tôi thuật lại câu chuyện bức tường gạch có hai

viên gạch lệch⁹. Trên tường có nhiều viên gạch khác tượng trưng cho cuộc đời ta ngoài trừ hai viên gạch lệch. Vả lại gạch tốt có nhiều và rất nhiều so với gạch lệch. Vậy thì bạn có phải là bức tường xấu đáng được phá huỷ chẳng? Hay là bạn là bức tường tốt với vài viên gạch lệch, như hầu hết chúng ta?

Vài tháng sau tôi trở thành sư trụ trì nên không còn ghé thăm các nhà tù nữa. Ngày nọ tôi nhận được cú điện thoại của một nhân viên quản tù mời tôi trở lại, với lời ca tụng mà tôi luôn luôn trân quý. Ông nói rằng các bạn tù của tôi, các học trò của tôi, không có ai trở vô tù nữa sau khi họ mãn hạn.

9. Tất Cả Chúng Ta Đều Có Tội

Trong câu chuyện trên tôi nói về những người tôi dạy trong tù. Tuy nhiên chuyện ấy có thể áp dụng cho bất cứ ai đang “ngồi tù” trong khám của tội lỗi. Cái “tội” mà ta thấy mình có tội (vì nó)—có cái gì khác mà ta làm trong ngày ấy, năm ấy hay trong đời ta không? Có thể nào chúng ta nhìn xa hơn cái hành động điên rồ đã khiến chúng ta gây nên tội không? Nếu chúng ta chú tâm vào “Lớp B” quá lâu, chúng ta có thể sẽ thành người của “Lớp B”. Do đó chúng ta cứ lặp đi lặp lại các lỗi lầm và tội lỗi thêm chồng chất. Nhưng nếu chúng ta nhìn vào các khía cạnh khác của cuộc đời, vào các viên gạch tốt của bức tường chúng ta, tâm chúng ta sẽ trở hoa khi thực tại hiển hiện. Chúng ta đáng được tha thứ.

⁹ Xem chuyện “Hai Viên Gạch Lệch”, số 1.

10. Hãy Đỡ Tội Lỗi Ra Đi Không Bao Giờ Trở Lại

Cái bước khó nhứt để ra khỏi tội lỗi là thuyết phục chính mình rằng mình đáng được tha thứ. Những câu chuyện tôi kể trên chỉ để hỗ trợ cho chúng ta còn bước cuối cùng để thoát ra phải được mỗi cá nhân thực hiện.

Hồi nhỏ tôi có người bạn cùng chơi với một bạn thân của anh trên cầu tàu. Giỡn, anh ta xô bạn mình xuống sông. Bạn anh bị chết đuối. Trong nhiều năm chàng thanh niên trẻ này sống với mặc cảm tội lỗi làm què quặt tuổi xuân anh. Cha mẹ của người bạn bị chết đuối sống cạnh nhà anh. Anh cứ nghĩ mình đã giết mất đứa con của họ. Rồi vào một buổi sáng nọ lúc anh kể chuyện đó với tôi, anh nhận thức rằng mình không cần phải mặc cảm tội lỗi nữa. Anh đã bước ra khỏi ngục tù của chính anh để đi vào không khí ấm áp của tự do.



Chương 2

TỪ BI

11. Thương Vô Điều Kiện

Ba tôi lái chiếc xe “cà tàng” của ông ra ngoại ô thủ đô Luân Đôn. Lúc chạy trên con đường nhỏ trong một phố nghèo, ông quay qua tôi nói: “Con à! Làm gì thì làm, con phải biết nha con. Riêng Ba lúc nào cửa nhà Ba cũng rộng mở đối với con.”

Bấy giờ tôi mới 13. Tôi chưa hiểu hết ý nghĩa câu nói của ông, nhưng tôi biết lời ông quan trọng nên nhớ tới hôm nay. Rồi Ba tôi mất ba năm sau đó.

Lúc làm sư trên miền Đông-Bắc Thái Lan tôi bỗng nhiên suy nghĩ nhiều đến lời Ba tôi dặn. Tôi nhớ lúc Ba tôi thốt lời này nhà tôi chỉ là một căn phố trong cư xá thành phố chứ có phải nhà cao cửa rộng gì mà nói cửa rộng mở. Thì ra, Ba tôi muốn nói rằng: “Con à! Làm gì thì làm, con phải biết nha con. Riêng Ba, *tâm* Ba luôn mở rộng đối với con.” Một câu nói mà ý nghĩa quý như ngọc và lời êm như nhung bọc lấy ngọc. Một câu nói làm thay đổi hẳn cuộc đời tôi.

Ba tôi dành cho tôi một tình thương vô điều kiện, bất vụ lợi. Ông chỉ biết tôi là con ông, như vậy thôi. Thật đẹp, thực tế và chơn thật.

Nói được những lời của Ba tôi—mở cửa lòng mình để lộ tình thương không có chữ “nếu” không phải dễ; người nói phải có nhiều can đảm và hiểu biết lắm. Thông thường người ta cứ sợ người nói như vậy là muốn cái gì gì đó. Nhưng đối với tôi thì không, tôi chưa gặp trường hợp trực lợi nào hết. Mỗi khi bạn nhận được tình thương vô điều kiện như vậy, bạn nên trân quý lấy, giữ lấy bên mình kẻo bị mất. Ngay như lúc tôi chưa hiểu hết ý nghĩa của câu Ba tôi dặn dò, tôi vẫn không dám làm gì để ông buồn. Còn nếu bạn thốt ra những lời như Ba tôi nói với tất cả lòng thành, người nghe sẽ đi lên chớ không đi xuống để xứng đáng với tình thương của bạn.

12. Mở Rộng Cửa Tâm Mình

Vào bảy thế kỷ trước đây có bảy nhà sư sống trong một động nọ trong rừng ở Á châu. Chư vị quán chiếu về tình thương vô điều kiện mà tôi vừa kể trên. Bảy vị gồm có sư cả, em sư cả, bạn đạo thân thiết của sư cả, sư thứ tư chống sư cả, sư thứ năm già yếu không biết chết sống lúc nào, sư thứ sáu bị bệnh và cũng có thể chết bất cứ lúc nào, và sư thứ bảy vô tích sự. Vị sư chót này ngáy pho pho lúc thiền, không thuộc kinh kệ, thường đọc không đầu không đuôi, và quàng y cũng không nên thân. Sư chẳng những được sáu vị kia miễn phê mà còn cảm ơn nữa vì sư đã dạy họ chữ nhân.

Một hôm động bị cướp đến giết để làm sào quyet vì địa thế hiểm trở của động. Họ muốn giết các sư. Sư cả dùng tài hùng biện thuyết phục bọn cướp chỉ giết một sư thôi gọi là để cảnh cáo ai dám tiết lộ sào quyet của họ.

Tài sư chỉ được đến thế và không ai biết sư có ẩn ý gì. Sư cả được phép suy nghĩ trong giây lát để quyết định ai là vị bị “tế thần”.

Lúc kể chuyện này tôi thường dùng ở đây để hỏi thính chúng ai, ai là người phải chịu chết? Câu hỏi tôi làm nhiều người giựt mình, quên ngủ gục. Và để giúp họ có ý kiến chính chắn tôi nhắc lại là có sư cả, em sư cả, bạn sư cả, người không ưa sư cả, một người già có thể chết, một người bệnh cũng có thể chết, và một người vô tích sự. Có thính giả lên tiếng trả lời rằng đối thủ của sư cả. “Không phải,” tôi nói. “Em sư cả.” Cũng không phải. Nhiều người nghĩ tới sư vô tích sự—con người thiệt là “ác,” họ hay nhắm vào người họ không ưa. Sau một phút “chọc ghẹo” bà con, tôi nói: “Sư cả không chọn được ai hết!”

Sở dĩ sư cả không chọn được ai để “thí” vì sư thương em, bạn thiết, kẻ thù, người già, người bệnh, người đứng đắn như nhau. Tình thương của sư vô điều kiện, lòng của sư rộng mở đối với mọi người, bất luận họ là ai, như thế nào. Thấm thía hơn là sư thương mọi người như sư thương sư vậy. Lòng của sư cũng rộng mở đối với sư nên sư không biết phải chọn sư hay một trong sáu bạn đồng tu.

Rồi tôi thuật lại cho thính chúng tôi nghe lời Chúa dạy “hãy thương người láng giềng như thương mình,” không hơn không kém, như nhau. Nói cách khác nhìn người như nhìn mình và nhìn mình như nhìn người.

Vậy tại sao sư cả không tự thí thân mình vì tình thương vô điều kiện của sư đối với đồng đạo, như nhiều thính giả đã nghĩ? Văn hoá chúng ta từng dạy chúng ta

hy sinh cho kẻ khác mà. Hỏi đi cũng nên hỏi lại. Tại sao chúng ta đòi hỏi nơi chúng ta, tự hà khắc và tự phạt mình như vậy? Vì chúng ta chưa học cách tự thương mình. Nếu chúng ta thấy khó nói câu “tâm tôi rộng mở đối với mọi người, dầu họ có làm gì cũng kệ,” thì câu sau đây nói với chính mình lại càng khó nói thập bội, “Tôi, cái người mà tôi gần gũi nhất bấy lâu nay, cửa lòng tôi cũng phải mở rộng như vậy, dầu tôi–tôi nè–có làm gì đi nữa. Phải mở và mở rộng nha.”

Đó là sự thương mình mà tôi muốn nói: sự tha thứ, thoát khỏi ngục tù tội lỗi, làm lành với chính mình. Nếu bạn nào có đủ can đảm nói lên và nói một cách thành thật với lòng mình, bạn ấy sẽ hướng lên tiếp cận với tình thương cao thượng. Và rồi một ngày nào đó bạn cũng sẽ phải nói thật tâm mình, chớ không thể lẫn trốn nữa. Bấy giờ các bạn sẽ có cảm giác như một phần của bản thân mình được trở về từ bên ngoài giá lạnh sau những năm bị ruồng rẫy. Bạn sẽ là bạn một cách trọn vẹn, hoàn toàn tự do và hạnh phúc.

Và xin các bạn nhớ cho rằng bạn không cần là người hoàn toàn, không lỗi lầm mới tự ban cho mình tình thương cao thượng ấy. Và lại làm gì có sự hoàn toàn mà bạn mong đợi. Chúng ta hãy mở cửa lòng mình bất luận cho chuyện gì.

Nhiều người hiếu kỳ hỏi tôi chuyện gì đã xảy ra cho bảy vị sư bị cướp động thất. Chuyện không có nói tiếp, nhưng tôi suy biết chuyện gì sẽ xảy ra sau đó. Sau khi nói với bọn cướp sư không chọn được ai và sư giảng giải về mối tình cao thượng như tôi đã mô tả với các bạn, bọn

cướp rất cảm kích. Họ chẳng những không cướp động, không giết ai mà còn xin xuất gia!

13. Hôn Nhơn

Từ lúc tôi làm tỷ kheo sống cuộc đời độc thân tôi làm đám cưới cho rất nhiều người vì một phần trong nhiệm vụ của tỷ kheo là chủ lễ hôn nhơn. Theo truyền thống của tông phái tôi, cư sĩ làm chủ lễ song nhiều đôi tân hôn cứ xem tôi như vị sư kết nối duyên họ.

Có câu nói mỉa mai bằng tiếng Anh rằng “there are three rings to a marriage: the engagement ring, the wedding ring and the suffer-ring!” Tạm dịch là “đám cưới nào cũng có ba nhẫn (rings), nhẫn hỏi, nhẫn cưới và nhẫn đau khổ (suffer=đau khổ, ring=nhẫn). Do đó buồn phiền, khổ đau không sao tránh được trong tình nghĩa vợ chồng. Mỗi khi có vấn đề, đôi vợ chồng tôi vầy duyên cho trước đây thường đến thỉnh ý tôi. Là nhà sư thích sống dễ dãi, tôi hay thuyết ba câu chuyện sau trong các lễ cưới với mục đích giúp hai vợ chồng mới cưới và tôi ít bị phiền toái chùng nào tốt chùng nấy lúc về sau. Đây là ba câu chuyện đó.

14. Trách nhiệm

Tôi quan niệm đám cưới như thế này: lúc gặp nhau hai bên chỉ gắn kết; sau đám hỏi họ gắn kết sâu đậm hơn; và khi cưới xong họ phải có trách nhiệm với nhau. Lễ cưới có ý nghĩa chỉ khi nào hai bên nhận lãnh phần trách nhiệm mình. Tôi thuyết sự khác biệt giữa thái độ

gắn kết với tinh thần trách nhiệm bằng cách so sánh thịt ba rọi muối xông khói và trứng¹⁰. Nói thực tế như vậy nhiều họ hàng thích nghe và chú ý lắm vì họ muốn biết thịt ba rọi muối xông khói và trứng liên quan gì tới hôn nhân. Tôi giải thích: “Với trứng, gà dính lúu còn với thịt ba rọi muối xông khói, heo có trách nhiệm. Hãy gọi đây là một đám cưới gà-heo.”

15. Gà và Vịt

Đây là câu chuyện mà Thầy Ajahn Chah của tôi trên miền Đông-Bắc Thái Lan rất thích. Có đôi tân hôn đi dạo trong rừng sau bữa cơm chiều hè rất đẹp trời. Chàng và nàng sánh bước tay trong tay cho đến khi nghe tiếng “Quác, quác” vọng lại từ phía xa.

“À, kia anh xem, chắc có con gà,” cô nàng thỏ thẻ.

“Không phải, con vịt,” anh chàng đáp.

“Em tin chắc là con gà mà.”

“Không thể được. Gà phải gáy ‘ó o’ chớ. Còn vịt mới kêu ‘quác, quác’, em ơi,” anh hơi lên giọng. Tiếng “quác, quác” lại vang lên.

“Đó là gà, cưng à,” cô nói một cách tự tin trong lúc bước cô đi nện mạnh xuống đất.

“Nghe nè, cô vợ của tôi. Đó...là...con...vịt. V.Ị.T, vịt. Nghe rõ chưa?” Anh trả lời, giận dữ.

¹⁰ Thịt xông khói (=bacon) và trứng (=eggs) là hai món điểm tâm quen thuộc của người Anh, Mỹ.

“Nhưng...con gà,” cô nàng tiếp tục chống chế.

“Rõ ràng là con vịt, cô, cô...”

Tiếng “quác, quát” lại vang lên cắt ngang lời mà anh chàng không nên thốt ra trong lúc cô nàng thút thít nói: “Nhưng mà...là...con gà.”

Thấy nước mắt người vợ mình mới cười, anh nhớ lại lý do tại sao anh cưới cô. Anh dịu giọng và nhỏ nhẹ nói:

“Anh xin lỗi em cưng của anh. Anh nghĩ em nói đúng. Đó là con gà.”

“Cám ơn anh yêu quý của em,” cô nàng vừa nói vừa xiết chặt tay chàng.

“Quác, quát” tiếp tục vang vang cả khu rừng trong lúc chàng và nàng tiếp tục sánh bước với tình yêu đang nở hoa.

Điểm chánh của câu chuyện là anh chàng sau cùng “sáng ra,” còn tiếng kêu của gà hay vịt đâu có gì là quan trọng. Quan trọng là sự hoà hợp giữa hai người để họ có thể thưởng ngoạn một buổi dạo nên thơ trong một chiều hè đẹp đẽ. Trong đời có biết bao gia đình tan rã vì chuyện không đâu! Gà hay vịt có quan trọng gì mà phải đi đến ly dị nhau?

Nghe qua câu chuyện này rồi chúng ta nên phân biệt đâu là vấn đề quan trọng. Hôn nhơn dĩ nhiên phải quan trọng hơn chuyện gà hay vịt. Hơn thế nữa đã bao nhiêu lần rồi chúng ta tin-tin một cách chắc chắn, tuyệt đối, nhứt quán-rằng mình đúng để rồi sau cùng thấy mình

sai? Ai biết được đâu nào? Có thể có con gà bị biến đổi gen và gáy như vịt kêu!

(Để tôn trọng cả hai phái nam lẫn nữ tôi thường đổi vị trí chớ không nhứt thiết bà nói gà ông nói vịt như trong câu chuyện tôi kể trên. Đó cũng là cách bảo đảm sự an tĩnh nội tâm của tôi, một ty kheo).

16. Biết Ơn

Vài năm trước đây tôi có dự một đám cưới ở Singapore. Sau khi lễ tất tôi thấy ông cha vợ kéo cậu rể ra riêng để có mấy lời khuyên làm thế nào giữ hạnh phúc gia đình được bền lâu. Ông nói:

“Con thương con gái Ba nhiều lắm, phải không?”

“Dạ, thưa đúng,” cậu rể đáp.

“Và con nghĩ cô ấy tuyệt nhứt trần gian chớ gì?”

“Cô tuyệt vời trên mọi phương diện, thưa Ba.”

“Do vậy nên con mới cưới cô. Nhưng con à, sau một thời gian con sẽ bắt đầu thấy những khiếm khuyết của con gái Ba. Bấy giờ Ba khuyên con nên nhớ điều này. Nếu con gái Ba không có khuyết điểm ấy nó đã lấy người chồng khác, hơn con rồi.”

Cho nên chúng ta phải biết ơn các khuyết điểm của người hôn phối mình vì rằng nếu họ không có khuyết điểm họ đã không là người của mình.

17. Lãng Mạn

Trong thời kỳ yêu đương ta chỉ thấy toàn các viên “gạch tốt” của bạn ta. Đó là tất cả những gì ta muốn thấy và dĩ nhiên ta chỉ thấy như vậy. Ta có tâm phủ nhận. Chùng đưa nhau ra toà lý dị ta thấy toàn “gạch lệch” nơi bạn ta. Ta mù không thấy được các đức tính bù lại của bạn ta. Ta không muốn nhìn chúng nên không thấy được chúng. Ta lại có tâm phủ nhận một lần nữa.

Tại sao sự lãng mạn lại đến trong quán đêm có đèn mờ ảo, trên bàn ăn tối dưới ánh nến lung linh, hay trong đêm trăng êm dịu? Vì trong các khung cảnh ấy bạn không thấy hết các tàn nhang của nàng hay các răng giả của chàng. Dưới ánh sáng lung linh, óc tưởng tượng của ta tha hồ hình dung và thấy cô nàng ngồi đối diện ta đẹp như siêu người mẫu, hay anh chàng hùng như ngôi sao điện ảnh. Chúng ta thích tưởng tượng và tưởng tượng để yêu thích. Ít ra chúng ta biết chúng ta đang làm gì.

Các sư không có cái lãng mạn mờ mờ ảo ảo đó. Họ nhìn sự thật dưới ánh sáng rõ ràng. Nếu mộng mơ xin bạn đừng đến tự viện. Năm tôi đáp y vàng đầu tiên là năm tôi tu học trên miền Đông-Bắc Thái Lan. Một hôm tôi theo Thầy đi trên xe với hai sư người Tây phương khác. Thầy ngồi cạnh tài xế còn ba chúng tôi ngồi đằng sau. Thầy bất chợt quay xuống chúng tôi, nhìn sadi trẻ người Mỹ ngồi cạnh tôi và nói một câu tiếng Thái. Sư kia dịch:

“Thầy nói sa di đang mơ về người bạn gái ở Los Angeles.”

Sadi Mỹ há miệng, hàm dưới muốn rớt xuống sàn xe. Thầy đã đọc được tâm anh—rất chính xác. Thầy mỉm cười nói:

“Không sao đâu. Chúng ta có cách chữa.” Rồi Thầy nói tiếp: “Lần tới khi viết về cho cô anh nói với cô gởi qua cho anh một món quà kỷ niệm, món nào riêng tư nhất để mỗi khi nhớ cô anh đem ra nhìn.”

“Thưa Thầy, người xuất gia có làm được chuyện này không?” Sadi ngạc nhiên hỏi.

“Được chứ,” Thầy đáp.

Có thể nhà sư cũng biết thế nào là lăng mạn à? Nhưng lời Ajahn Chah nói tiếp theo cần nhiều phút mới dịch được, vì sư phiên dịch cười đã rồi mới bắt đầu thông dịch:

“Thầy nói anh nên xin cô gởi cho anh một chai phân của cô ấy. Và, anh mở chai mỗi khi nhớ cô.”

À há, đó rất riêng tư. Mà phải chằng chúng ta thường nói yêu tất cả, yêu không thiếu cái gì, phải không các bạn? Nên nhớ lời khuyên này cũng nên để dành cho tu nữ nữa nếu có vị nào nhớ bạn trai của mình.

Như tôi đã nói, hễ bạn còn mơ mộng lăng mạn, đừng léo hánh tới tự viện.

18. Chơn Tình Yêu

Cái hại của lăng mạn là khi sự tưởng tượng không còn nữa, nổi thất vọng sẽ dày vò bạn. Trong tình yêu lăng mạn, bạn không thật sự yêu người yêu của bạn mà bạn

chỉ yêu cái mà bạn tưởng tượng về người yêu của bạn. Trong thời kỳ yêu thương, tình yêu ấy chỉ là sự say mê—”cái phê”—tạo nên bởi sự hiên diện do ta cảm nhận, và như mọi cái phê, “cái phê yêu đương” cũng sẽ chấm dứt sau một thời gian. Vì thế cho nên Ajahn Chah mới tếu bảo người sadi Mỹ xin bạn mình một chai...(xem chuyện trên) để diệt trừ cái nhớ nhung của anh.

Chơn tình yêu là tình thương vị tha, tức cho người khác. Trong chơn tình yêu, chúng ta luôn nói rằng: “Cửa tâm tôi lúc nào cũng rộng mở đối với bạn, đâu bạn làm gì cũng mặc,” và bạn thật sự tin như vậy. Bạn luôn luôn muốn người bạn thương có hạnh phúc. Chơn tình yêu thường hiếm hoi lắm.

Nhiều người chúng ta nghĩ rằng mối liên hệ đặc biệt là chơn tình yêu chớ không phải mối tình lãng mạn. Đây là một cách thử nghiệm xin hiến bạn thử xem sao.

Hãy nghĩ tới một người bạn yêu. Hình dung nàng trong tâm bạn. Nhớ lại lúc ban đầu gặp gỡ và thời gian bạn sống tuyệt vời với cô nàng. Bây giờ bạn thử tưởng tượng bạn nhận được bức thơ nói rằng nàng đã sang thuyền khác với người bạn rất thân của bạn.

Nếu có chơn tình yêu, bạn sẽ vui mừng giùm cho nàng vì nàng đã gặp được người hơn bạn và nàng hạnh phúc với người mới đó hơn với bạn. Bạn sẽ hân hoan thấy hai người bạn thân thiết của bạn giờ đây vui vầy với nhau. Bạn sẽ sung sướng biết họ đang hạnh phúc. Hạnh phúc của bạn bạn có phải là quan trọng trong tình yêu thương chơn thật của bạn không?

Chơn tình yêu rất hiếm.

Một hoàng hậu nhìn qua cửa sổ thấy Đức Phật đi khất thực. Nhà vua hờn ghen với tình yêu chơn thật bà dành cho vị Đại Sư. Ông cho gọi bà và hỏi bà yêu ai nhất, nhà vua hay nhà sư? Là một Phật tử thuần thành nhưng cũng là hoàng hậu đốn chánh, bà rất cẩn thận trong lời ăn tiếng nói. Để khỏi bị rơi đầu, bà thành thật tâu;

“Thưa Đại vương, không có ai khác thân ái với thiếp hơn là tự ngã của thiếp¹¹.”



¹¹ Đó là lời của Hoàng Hậu *Mallikā* tâu lên Vua *Pasenadi*. Xem Tương Ưng *Kosala*, Số 8, Tương Ưng Bộ Kinh, và Kinh Phật Tự Thuyết, Chương 5, Kinh Số 1. Bản dịch của H.T. Thích Minh Châu, 1993.

Chương 3

SỢ HÃI VÀ KHỔ ĐAU

19. Vô Úy¹²

Nếu tôi lỗi nhìn bức tường gạch lúc trước và chỉ thấy hai viên gạch lệch¹³, sợ hãi sẽ chăm chú vào bức tường tương lai và chỉ thấy toàn gạch lệch. Lúc bị sợ hãi làm mù, mắt sẽ không còn thấy được các viên gạch tốt nữa. Câu chuyện sau mà tôi có dịp thuyết ở Singapore là một cách đối trị sợ hãi.

Tôi được mời qua Singapore thuyết bốn bài pháp tại Suntec City¹⁴. Mọi chi tiết tổ chức đã được sắp xếp rất chu đáo: thông tin đã gửi đi khắp nơi (áp phích được thấy tại hầu hết các điểm dừng của xe buýt); hội trường 2500 ghế rất đắt giá đã hết chỗ. Nhưng rủi thay, lúc bấy giờ dịch cúm SARS¹⁵ vừa được phát hiện khiến trường học phải đóng cửa, nhiều khu dân cư bị kiểm dịch cách ly, và chánh quyền khuyến cáo tránh các hội họp công

¹² Vô (=không) úy (=sợ hãi) có nghĩa là không sợ hãi.

¹³ Xem “Hai Viên Gạch Lệch”, số 1.

¹⁴ Khu thương mại lớn và tối tân nhất tại trung tâm Singapore. Gồm nhiều khu trung bày, phòng họp lớn nhỏ, giảng đường, rạp hát, nhà hàng, siêu thị, vân vân.

¹⁵ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)=Hội chứng hô hấp cấp tính nặng do vi khuẩn gây ra. SARS hình như xảy ra lần đầu tiên ở Quảng Đông, Trung Quốc, vào tháng 11. 2002. Lây lan sang nhiều nước khác, kể cả Việt Nam vào đầu tháng 3.2003.

cộng. Sợ hãi làm tê liệt mọi hoạt động địa phương. Ban tổ chức hỏi tôi có cần huỷ bỏ các buổi nói chuyện không?

Ngày sáng hôm có buổi nói chuyện đầu tiên, báo chí đăng tin trên trang nhứt và bằng chữ lớn Singapore có 99 trường hợp nhiễm dịch. Tìm hiểu dân số Singapore tôi được biết con số trên dưới bốn triệu. Tôi nói với ban tổ chức rằng:

“Như vậy còn 3.999.901 dân không bị SARS. Ta cứ tiến hành.”

“Nhưng nếu có ai đó bị lây thì sao?” Sợ hãi hỏi.

“Nhưng nếu không có ai hết?” Trí tuệ hỏi lại, với một xác suất lớn sẵn nắm trong tay.

Thế là các buổi nói chuyện được tiến hành như thường lệ. Đêm đầu tiên có năm trăm thính giả đến nghe và đêm thứ tư hội trường đông nghẹt. Tổng cộng có trên tám ngàn tham dự. Họ học được bài học cưỡng lại sự sợ hãi không hợp lý và bài học này sẽ giúp họ can đảm hơn trong tương lai. Họ thích các bài pháp và ra về hân hoan; hệ miễn dịch của họ dường như được tăng cường. Và, như tôi thường đùa ở cuối mỗi buổi nói chuyện, “Quý vị cười lớn với các câu chuyện ngộ nghĩnh tôi kể, phổi quý vị sẽ nở lớn hơn và hệ thống hô hấp của quý vị sẽ được mạnh khoẻ hơn!”

Không một ai đi dự bốn đêm pháp của tôi phải vô nhà thương vì bệnh SARS!

Muôn ngàn vạn thứ có thể xảy ra trong tương lai. Nếu chúng ta tác ý vào các thứ không may chúng ta sợ hãi.

Khi chúng ta tác ý vào các thứ tốt lành chúng ta không sợ hãi; vô úy được trường dưỡng đơn giản như vậy đó.

20. Tiên Đoán Tương Lai

Nhiều người muốn biết tương lai mình thế nào. Một số không đủ kiên nhẫn chờ nó tới nên tìm thầy coi tay, bói toán, đoán tử vi, vân vân. Tôi xin thưa ngay với các bạn là không nên tin vào các thầy ấy. Nhiều thiền sư tiên đoán tương lai còn hay hơn, nhưng không mấy khi chú vị hành nghề!

Lần nọ có một đệ tử lâu đời của Ajahn Chah đến bạch xin Ngài đoán giùm vận mạng mình. Ngài nói “Sư chơn chánh không bói toán.” Nhưng ông này cứ nài nỉ và kể công đã bao lần đặt bát cho Ngài, cúng dường tự viện Ngài, đưa Ngài đi bằng xe và xăng nhớt của ông, phục vụ Ngài bất kể công ăn việc làm và gia đình ông. Thấy đệ tử này quá muốn nghe chuyện tương lai của mình, Ajahn Chah nói Ngài lấy một quyết định ngoại lệ đối với giới luật cấm bói toán và bảo:

“Đệ tử xoè tay để Thầy coi cho.”

Ông vô cùng hoan hỷ vì biết rằng Ajahn Chah hồi nào tới giờ có coi tay cho ai đâu. Âu là một ân huệ đặc biệt Ngài dành cho ông. Hơn thế nữa, ông nghĩ, Ngài là một Thánh sống có thần thông, đoán gì là chắc chắn có nấy. Ajahn Chah cầm tay ông, dùng ngón trỏ vẽ lên các chi tay ông và thỉnh thoảng tự nói nhỏ với mình “Ồ, rất hay!” hoặc “Tốt, tốt, tốt!” hoặc “Tuyệt diệu!” Ông đệ tử đáng tội đang hồi hộp chờ.

Một lát sau Ajahn Chah rút tay mình về và nói:

“Này Đệ tử, đây là những gì sẽ xảy đến cho ông.”

“Dạ...dạ, thưa Ngài,” ông lắp bắp.

“Và Thầy không bao giờ sai,” Ajahn Chah nói tiếp.

“Thưa Ngài, con biết, con biết. Vậy tương lai con thế nào?” Ông bạch với lòng mừng vui phấn khởi.

“Tương lai Con không chắc chắn,” Ngài đáp.

Và, Ngài không sai!

21. Bài Bạc

Tiền bạc rất khó tích lũy nhưng dễ tiêu hao—và cách tiêu hao nhanh nhất là cờ bạc. Tất cả những người cờ bạc rốt cuộc đều thua lỗ. Vậy mà nhiều người vẫn thích tiên đoán với hy vọng thắng cuộc. Tôi xin kể hai câu chuyện sau cho thấy tiên đoán rất ư nguy hiểm đầu có dấu hiệu cho thấy khả quan.

Một anh bạn nọ thức giấc với câu chuyện nằm mơ rõ ràng tưởng chừng như thiệt. Anh mơ thấy năm tiên nữ tặng cho anh năm hũ vàng lớn đáng giá một gia tài kếch xù. Mở mắt ra anh không thấy tiên nữ cũng chẳng thấy vàng, nhưng cơn mộng còn rất sống động, ly kỳ trong đầu anh.

Chùng xuống bếp ăn sáng anh thấy vợ anh chiên cho anh năm cái trứng gà và nướng cho anh năm lát bánh mì. Cái con số năm này còn thấy nhan nhản trên đầu tờ nhật báo hôm nay: mừng năm tháng năm. Thiệt lạ!

Chưa hết. Anh lật báo xem trang đua ngựa, anh ngạc nhiên thấy trên Ascot (gồm năm chữ) trong độ thứ năm có con ngựa số năm mang tên Năm Thiên thần. Giấc mơ là một điềm tốt, anh đoán mò.

Anh xin nghỉ làm buổi chiều, ra ngân hàng rút năm ngàn đô la, chạy ra trường đua, đến quầy số năm, đánh hết năm ngàn đô vào con ngựa số năm tên Năm Thiên thần, chạy độ thứ năm.

Giấc mơ không sai. Các số năm hên không sai. Chỉ có điều là chúng xảy ra hơi lệch một chút mà thôi: con ngựa số năm về hạng thứ năm!

Chuyện thứ nhì xảy ra ở Singapore vài năm trước đây. Có anh chàng người Úc cưới cô vợ người Singapore. Lần nọ hai vợ chồng về thăm quê ngoại và anh được mấy cậu em vợ mời đi trường đua giải trí. Trên đường các anh em ghé qua chùa đốt nhang cầu Thần Tài. Thấy chùa bừa bãi, họ lấy chổi quét, giẻ lau và dọn dẹp. Công phu xong, họ đốt nhang khăn vái, rồi đưa nhau đến trường đua. Hôm ấy họ thua đậm.

Đêm lại anh người Úc chiêm bao thấy đua ngựa. Lúc tỉnh giấc anh còn nhớ rõ tên con ngựa về nhất. Thấy trong báo *Straits Times* có tên con ngựa anh chiêm bao sẽ chạy vào chiều nay, anh tìm các cậu em vợ báo tin hên. Nhưng không ai tin vị thần hộ pháp chùa Singapore lại đi báo mộng cho một anh da trắng người Úc nên không thèm để ý. Anh ra trường đua một mình và đánh cá con ngựa đó. Anh thắng lớn.

Thần chùa Tàu da vàng khè mà lại đi phù hộ cho người Úc da trắng bệch. Các cậu em vợ Tàu giận hậm hực!

22. Sợ Hãi Là Gì?

Sợ hãi rất kỳ tương lai. Chỉ khi nào chúng ta tin rằng tương lai không thể xác quyết, chúng ta mới không thử đoán chuyện không hay sẽ xảy ra trong tương lai. Chừng đó chúng ta mới hết sợ hãi.

Hồi tôi còn nhỏ tôi rất sợ đi khám răng. Lần nọ tôi tới và được biết buổi hẹn đã bị huỷ, tôi học được một bài học: nơm nớp lo sợ trước khi đến đây chỉ mất công và tốn thời gian!

Tương lai chưa đến và không thể biết chắc như thế nào. Cái không biết chắc đó có thể phân giải sợ hãi. Nhưng nếu chúng ta không biết dùng trí tuệ, sợ hãi có thể phân giải chúng ta. Nó gần như đã hóa giải chú sadi Cào Cào Con (Little Grasshopper) trong tập truyện truyền hình *Kung Fu*, tập truyện mà tôi say mê lúc còn đi dạy và trước khi xuất gia.

Chuyện kể: Một hôm chú sadi Cào Cào Con được sư phụ mù của mình đưa vào một cốc trong chùa có cửa đóng then gài. Trong cốc có cái hồ dài sáu thước với chiếc cầu gỗ hẹp bắt ngang. Chú sadi được dặn không nên đến gần hồ vì hồ không chứa nước mà chứa acít.

“Trong bảy ngày tới,” sư phụ bảo, “con sẽ được thử tài. Con sẽ đi qua hồ trên tấm ván lắc lư kia. Phải thật cẩn thận. Con có thấy xương rải rác dưới đáy hồ không?”

Cào Cào Con chăm chú nhìn xuống hồ và có thấy nhiều khúc xương dưới đáy. Sư phụ chú nói tiếp:

“Đó là xương của các sadi như con bị rớt xuống hồ.”

Đoạn sư phụ đưa Cào Cào Con ra sân dưới ánh nắng chói chang để tập đi qua hồ. Ở đây ông xếp sẵn tấm ván cầu giống y tấm ván hẹp bắt ngang hồ acít, chỉ có chút khác biệt là ván được kê trên hai viên gạch nằm giữa sân. Rồi trong bảy ngày liên tiếp Cào Cào Con không phải công phu mà chỉ tập đi trên tấm ván cầu ấy. Dễ dàng thôi. Sau vài hôm chú có thể đi qua đi lại, bịt mắt cũng không té.

Ngày thi đến. Chú Cào Cào Con được đưa vô cốc có hồ acít; xương cốt còn đó và đang chập chờn dưới đáy. Chú bước tới đầu cầu, đưa mắt nhìn về phía sư phụ. Ông ra lệnh: “Bước.”

Ván cầu ngang hồ acít dường như hẹp hơn tấm ván kê trong sân nhiều. Chú Cào Cào Con bắt đầu bước, nhưng bước đi của chú không vững, chú loạng choạng lúc ra gần tới giữa cầu. Rồi chú chông chênh, tưởng chừng sắp té xuống hồ acít.

Tới đây phim ngưng để quảng cáo. Tôi phải chịu đựng với ba thứ quảng cáo ngu xuẩn này, trong lúc lo sợ không biết chú Cào Cào Con có “qua cầu” không?

Hết quảng cáo. Phim tiếp tục. Chú Cào Cào Con mất hết tự tin, bước lắc lư. Té, chú té xuống hồ!

Sư phụ mù của chú cười ré trong lúc chú đập nước văng tung toé. Nước, hồ nước chớ không phải hồ acít.

Còn xương là xương khô được xếp dưới đáy cho “có vẻ rùng rợn.” Họ đánh gạt Cào Cào Con đồng thời cũng gạt luôn khán giả, như tôi.

“Cái gì làm con té xuống hồ?” Sư phụ hỏi rồi ông đáp luôn “Sợ hãi làm con té, Cào Cào Con, chính là sợ hãi đó.”

23. Sợ Nói Trước Công Chúng

Một trong những sợ hãi lớn nhất, tôi được kể, là nỗi sợ nói trước công chúng. Riêng tôi, vì nhiệm vụ, tôi thường nói trước công chúng—trong chùa, trên diễn đàn, tại lễ cưới và đám táng, trên đài phát thanh và truyền hình trực tiếp.

Có một lần chỉ còn năm phút nữa là tôi phải lên bục nói, tôi bỗng dưng phát run vì sợ. Lần ấy tôi không có chuẩn bị trước nên không biết sẽ phải nói gì trong lúc cử tọa trên ba trăm đã dành trọn buổi tối ấy để nghe tôi thuyết pháp. Tôi thầm nghĩ “Nếu tôi không tìm ra đề tài thì sao? Nếu tôi nói bậy thì thế nào? Và nếu tôi làm mình ‘quê’ thì...?”

Nỗi sợ hãi dâng cao với mỗi chữ “nếu” tôi thêm vào các câu hỏi tôi tự đặt ra. Thiệt tai hại! Tôi đang tiên đoán tương lai với tâm tiêu cực. Tôi thật điên rồ. Tôi biết tôi đang nghĩ điên rồ đầu tôi biết tôi hiểu nhiều lý giải về tiên đoán và sợ hãi. Nhưng tôi không làm sao chặn đứng được sự sợ hãi cứ tiếp tục gia tăng. Tôi bị trở ngại rồi!

Tôi chợt nhớ một bí quyết mà ngôn từ Phật giáo gọi là “sự thiện xảo”. Tôi thử dùng nó. Tôi khẳng định với tôi

rằng không có gì quan trọng hết, thính chúng có thích thú hay không cũng không sao miễn tôi thích thú là đủ rồi. Tôi quyết định sẽ nói một bài pháp mà tôi sẽ thích thú. Thế là tôi hết lo sợ. Buổi thuyết pháp của tôi rất thành công. Và thiện xảo ấy còn giúp tôi một cách hữu hiệu cho đến hôm nay.

Bây giờ mỗi khi tôi thuyết pháp tôi đều thấy thích thú—cái thích thú của riêng tôi. Tôi nói chuyện đùa và cười với cử tọa. Lần nọ trên đài phát thanh Singapore tôi kể lại chuyện tiên đoán tiền tệ mà Ajahn Chah kể trước đây. (Dân Singapore rất thích nghe chuyện liên quan đến kinh tế). Ngài nói có ngày thế giới sẽ không có đủ giấy in bạc và kim loại đúc tiền nên phải dùng một thứ gì đó để thay thế. Ngài tiên đoán cút gà sẽ được dùng để làm tiền. Như vậy người ta sẽ bỏ túi cút gà, ngân hàng sẽ đây cút gà, tỷ phú sẽ hãnh diện có nhiều cút gà, bà con nghèo sẽ mong trúng số để được một đồng cút gà. Và chánh quyền sẽ đặt trọng tâm vào kinh tế cút gà, còn các vấn đề môi sinh và xã hội sẽ được đề cập sau khi cút gà có đây trong xứ.

Thử hỏi có gì khác biệt giữa bạc giấy, bạc đồng và cút gà? Nghĩ cho cùng chẳng có gì cả.

Tôi thích kể chuyện trên vì nó phản ảnh nền văn hoá hiện tại của chúng ta. Và nó ngộ ngộ, là lạ. Óc hài hước của dân Singapore rất thích nghe chuyện như vậy.

Tôi khám phá rằng hễ bạn thích thú trong lúc nói trước công chúng bạn sẽ thư giãn ngay. Trên phương diện tâm lý, lo sợ và thích thú không thể đi đôi với nhau. Lúc tôi thư giãn, ý tứ đến với tôi ào ào như suối chảy và

tuôn ra một cách dễ dàng, và tôi trở thành hùng biện. Hơn thế nữa thính giả sẽ không thấy chán khi họ thích thú và cười. Cười rất quan trọng. Một nhà sư Tây Tạng có lần nói rằng “Mỗi lúc họ mở miệng cười bạn có thể thấy vô đó một viên trí tuệ.”

Tôi không mấy khi soạn trước bài giảng. Nhưng tôi luôn luôn chuẩn bị tâm và trí mình. Sư tu học ở Thái Lan được huấn luyện để chuẩn bị giảng bất cứ lúc nào chớ không chuẩn bị bài giảng trước. Câu chuyện sau minh chứng điều tôi vừa nói.

Theo truyền thống của miền Đông-Bắc Thái Lan, *Magha Puja* (Rằm tháng Giêng) là lễ Phật giáo lớn thứ nhì trong năm. Năm ấy-năm thứ năm của tôi-lễ hội được tổ chức tại Wat Pah Pong do Ajahn Chah chủ trì và hai trăm tu sĩ cùng nhiều Phật tử tham dự. Sau lễ đêm tới phần thuyết pháp. Thường Ajahn Chah đăng đàn vì bài pháp này rất quan trọng. Nhưng đêm đó Ngài không thuyết. Ngài ngó quanh các sư. Tâm mắt Ngài vừa qua khỏi tôi, may quá. Nhưng chưa phải thoát đâu, Ngài rảo mắt trở lại. Các bạn biết ánh mắt Ngài dừng ở đâu không?

“Brahm,” Ngài ra lệnh, “lên nói pháp.”

Không biết làm sao hơn tôi phải leo lên bục. Tôi phải giảng một tiếng đồng hồ, bằng tiếng Thái, trước mặt thầy, bạn và cả ngàn khán giả, trong lúc tôi không có một máy may chuẩn bị nào hết. Nói hay nói dở không quan trọng, quan trọng là tôi phải nói.

Ajahn Chah không bao giờ khen chê. Đó không phải là điểm Ngài muốn dạy. Lần nọ Ngài bảo một sư người phương Tây rất hùng biện lên thuyết giảng cho Phật tử đến tự viện dự lễ hàng tuần. Sau một tiếng sư bắt đầu kết luận bài giảng. Nhưng Ngài yêu cầu ông nói thêm một tiếng nữa. Sau tiếng thứ hai, Ngài yêu cầu tiếng thứ ba. (Thiệt là khó cho các sư Tây phương vì tiếng Thái của họ có giới hạn). Thế là sư diễn giả phải tiếp tục bằng cách lặp đi lặp lại, và dĩ nhiên thính chúng mệt mỏi, chán ngán. Vào lúc gần hết giờ thứ ba nhiều người đã bỏ về, số ít còn lại không còn chú ý mà chỉ chuyện trò với nhau. Cả ruồi, muỗi, thằn lằn, các ké cũng đi ngủ. Nhưng cũng chưa xong, Ajahn Chah bảo sư nói thêm một tiếng nữa. Sư vâng lời, và hú hờn, Ngài cho phép sư lui sau bốn tiếng đứng trên bục giảng. Tuy nhiên sau lần giảng đó, nhà sư diễn giả bất đắc dĩ cho biết rằng khi bạn đã dò được phản ứng thật sự của cử tọa rồi, bạn không còn sợ nói trước công chúng nữa.

Âu cũng là một phương cách mà chúng tôi học được của Đại Sư Ajahn Chah!

24. Sợ Đau

Sợ hãi là một nguyên tố của khổ đau. Nó làm cho cái khổ thêm đau. Rút cái đau ra chỉ còn có cảm thọ khổ. Giữa thập niên 70, lúc tu học trên miền Đông-Bắc Thái Lan, tôi bị đau răng. Lâm tự tôi sống rất nghèo, không có điện, điện thoại cũng không. Không có lấy một viên *Aspirin* hay *Paracetamol*. Các sư tu trong rừng phải có sức chịu đựng!

Lúc về chiều tôi có cảm tưởng rằng tôi càng thêm nhức; hình như bệnh tình có chiều hướng gia tăng vào cuối ngày. Tôi là một sư rất giỏi chịu đựng, nhưng lần nhức răng này là một thách thức khá gay go đối với tôi. Trợn một bên hàm tôi đau như búa bổ. Đây là lần nhức răng tôi chưa từng trải qua, chưa bao giờ. Tôi thử ngồi thiền số tức. Chú tâm vào hơi thở vô thở ra tôi thường quên hết mọi đau nhức; có lần tôi đếm được những bốn mươi mộn đốm khắp châu thân sau thời thiền vậy mà tôi đâu có hay bị muỗi cắn lúc nào. Nhưng lần đau răng này thật lạ kỳ. Nó không để tôi thiền; tôi tập trung chú ý được chừng hai ba giây là nhiều. Nó tới dồn dập như giông bão trong lúc tôi cố khép kín cửa tâm mình đối với mọi khổ đau. Tôi đứng dậy đi thiền hành. Cũng không được. Tôi không “thiền hành” mà “thiền chạy”; cơn đau kiểm soát tôi, nó không cho tôi bước mà bắt tôi chạy. Nhưng chạy đi đâu bây giờ. Tôi đau đớn cực độ, tôi muốn phát điên.

Sau cùng tôi chạy vô cốc, ngồi xuống và tụng kinh. Người ta hay khen kinh Phật có thần lực nhiệm mầu—đem đến vận may, xua đuổi thú dữ và chữa bệnh tật cũng như khổ đau. Tôi không tin như vậy vì gốc tôi là thầy giáo dạy khoa học. Và lại tin kinh là phép kỳ diệu không khác nào như tin câu phù phép của kẻ cả tin. Tuy nhiên tôi vẫn tụng, cầu may được chữa hết đau. Vô vọng, tôi ngưng tụng luôn. Nói là tụng kinh chớ thật sự tôi la, tôi hét lời kinh, và tiếng la hét của tôi dám đánh thức cả làng cách tự viện vài cây số ngàn chớ chẳng phải chơi. Cái đau của tôi có ma lực không cho tôi tụng trầm bổng

như thường ngày, và dĩ nhiên tôi sợ tiếng ồn sẽ đánh thức các bạn tu vì đã khuya rồi.

Tôi đang ở trong rừng sâu, không phương tiện, cách quê hương cả mấy ngàn cây số. Tôi đang bị cái đau dần vật, không lối thoát, đầu tôi đã làm mọi cách. Tuyệt vọng!

Phút chốc tuyệt vọng bất chợt biến thành chiếc chìa khoá mở cửa kho tàng trí tuệ, cánh cửa mà đời sống thông thường hằng ngày không bao giờ mở. Cánh cửa ấy mở cho tôi bước vô. Tình thật tôi chẳng còn lối đi nào khác hơn.

Tôi chợt nhớ hai tiếng “buông xả”. Tôi từng nghe hai tiếng này nhiều lần lắm rồi. Tôi từng giảng giải cho bạn tôi nghe. Tôi nghĩ tôi hiểu rõ ý nghĩa của hai tiếng đó. Tôi muốn thử mọi thứ nên tôi thử buông xả, bỏ hoàn toàn, bỏ một trăm phần trăm. Và lần đầu tiên trong đời, tôi thật sự buông xả.

Điều xảy ra tiếp theo làm tôi rất lấy làm lạ: cái đau tuyệt vọng của tôi tan biến tức thời. Nó bị thay thế bởi niềm hưng phấn tuyệt vời đến với tôi như những đợt sóng liên tục. Tâm tôi trở nên định tĩnh, an lạc vô vàn. Bây giờ tôi vào thiền dễ dàng. Sau buổi thiền ban mai tôi nằm xuống nghỉ ngơi. Tôi ngủ một giấc ngon lành và êm đềm. Lúc thức dậy để công phu tôi có ghi nhận chiếc răng đau, nhưng cơn đau không còn quái ác như đêm hôm trước nữa.

25. BUÔNG BỎ CÁI ĐAU

Trong câu chuyện trên tôi buông bỏ nỗi sợ hãi về cái đau răng của tôi. Trước đó tôi đã mời gọi cái đau, ôm ấp nó và cho phép nó có mặt. Do đó tôi mới có vấn đề.

Nhiều bạn tôi bị đau và thử dùng kinh nghiệm của tôi nhưng không được như ý. Họ đến nói với tôi rằng cái đau răng của tôi không thấm tháp gì so với cái đau xé thịt của họ. Không phải vậy. Đau là cảm thọ riêng tư không thể đo lường được. Tôi dẫn giải cho họ biết tại sao buông xả không hiệu nghiệm đối với họ bằng cách kể cho họ nghe chuyện của ba đệ tử của tôi sau đây:

Đệ tử thứ nhất đau và thử buông bỏ.

“Buông bỏ,” anh được khuyến khích, đơn giản và nhẹ nhàng. Rồi anh chờ đợi kết quả.

“Buông bỏ,” người ta lặp lại cho anh khi chưa thấy chuyện gì xảy ra.

“Chỉ cần buông bỏ!”

“Này, hãy buông bỏ.”

“Tôi nói rằng Buông và Bỏ!”

“BUÔNG BỎ!”

Bạn có thể xem đó là chuyện lạ kỳ, nhưng đó là chuyện chúng ta làm hằng ngày. Chúng ta buông bỏ không phải cái cần buông bỏ. Chúng ta nên buông bỏ lời khuyên, câu nhắc nhở, hoặc người ra lệnh phải “Buông bỏ.” Chúng ta cần buông bỏ “con quái vật đang kiếm

soát” chúng ta, và tất cả chúng ta đều biết nó là ai. Buông bỏ tức không còn kiểm soát nữa.

Đệ tử thứ nhì, lúc bị đau, nhớ điều vừa nói và buông bỏ “con quái vật kiểm soát”. Anh ngồi chịu đau tin rằng cơn đau sẽ tan biến. Sau mười phút anh không thấy bớt và than rằng phương pháp buông xả không hiệu nghiệm. Tôi dẫn giải rằng buông xả không phải là một phương pháp trị đau mà là một phương pháp giải thoát khỏi cái đau. Anh bèn mặc cả: “Tôi sẽ buông bỏ trong vòng mười phút, còn chú là cái đau, chú sẽ chấm dứt nha.”

Đó không phải buông bỏ cái đau mà là tìm cách gạt bỏ cái đau.

Đệ tử thứ ba nói với cái đau mình đang trải nghiệm: “Đau, cửa tâm tôi lúc nào cũng rộng mở. Xin mời, đâu chú có làm gì với tôi cũng không sao.” Anh để cho cái đau tiếp tục bao lâu cũng được, suốt đời anh cũng kệ. Nếu nó có tăng thêm cũng không sao. Anh dành cho cái đau sự tự do hoàn toàn, không tìm cách khống chế nó. Nó ở hay đi gì tùy nó, anh không hề bận tâm. Đó mới thật là buông xả. Và chỉ bấy giờ anh mới cảm thấy hết đau.

26. TM¹⁶ Hay Là Sao Để Không Cần Thuốc Đau Răng

Một đệ tử của tự viện có hàm răng rất tệ. Anh cần phải nhổ nhiều răng, nhưng anh không muốn được gây

¹⁶ Transcendental Meditation được tạm dịch là Thiền tiên nghiệm.

mê. Sau cùng anh gặp một nha sĩ ở Perth có thể nhổ răng không cần thuốc mê hay thuốc tê. Anh đến với ông nhiều lần, và mọi việc đều suông sẻ.

Nha sĩ nhổ răng không cần thuốc tê là một chuyện đáng nể rồi, vậy mà anh còn chưa chịu. Anh muốn tự nhổ răng mình. Một hôm chúng tôi thấy anh đứng trước cửa xưởng bảo quản của tự viện, dùng kèm tự nhổ răng, máu me tùm lum. Nhưng anh thản nhiên lau kèm trước khi trả lại xưởng.

Tôi hỏi sao anh gan vậy. Anh đáp:

“Lúc tôi quyết định nhổ răng, tôi không thấy đau. Lúc tôi đi tới xưởng, tôi không thấy đau. Lúc tôi mượn kèm, tôi không thấy đau. Lúc tôi dùng kèm kẹp cái răng, tôi không thấy đau. Lúc tôi lật răng, tôi thấy đau đau nhưng chỉ trong vài giây. Lúc đem răng ra tôi không thấy đau chút nào hết. Tôi chỉ bị đau chừng năm giây, vậy đến nha sĩ làm gì cho tốn tiền và mất công đi!”

Khi đọc chuyện thật này chắc bạn không khỏi nhăn mày. Vì sợ có thể bạn đau hơn anh ấy nữa là khác! Nếu bạn thử làm như anh ấy bạn sẽ bị đau, đau trước khi bạn đi tới xưởng để mượn kèm. Tiên đoán—sợ hãi—là thành tố chánh của đau khổ vậy.

27. ĐỪNG LO

Buông bỏ “anh kiểm soát viên”, cố sống trong khoảnh khắc hiện tại và tìm hiểu sự không biết chắc của tương lai có thể giải thoát chúng ta khỏi ngục tù của sợ hãi, giúp chúng ta đối phó với các thách thức bằng trí tuệ sẵn

có của chúng ta, và đưa chúng ta đến bờ an toàn. Tôi xin kể hai chuyện “Đừng lo” sau đây:

Ngày kia tôi trở về từ Sri Lanka qua Singapore và đứng trong một cửa sáo hàng chờ qua quây di trú ở Perth. Hàng di chuyển rất chậm vì sở di trú muốn kiểm soát chặt chẽ mọi người nhập cư. Có một viên chức quan thuế mở cửa dất chó vô phòng chờ. Hành khách tỏ vẻ bồn chồn lúc chú chó đi lên đi xuống mỗi hàng để đánh hơi xem có đồ quốc cấm nhập lậu không. Dầu không có mang gì trái phép họ vẫn thờ khi khi chú chó rời họ đi qua người khác.

Lúc chú chó nhỏ này đến người tôi, nó dừng lại, dứt đầu vô y tôi và ngoắt đuôi lia lịa. Viên quan phải nắm dây kéo nó ra. Ông hành khách đứng trước tôi xê lên một bước đầu trước đó ông tỏ ra rất thân thiện với tôi. Và tôi tin chắc hai vợ chồng đứng sau tôi cũng lùi xuống một bước.

Sau năm phút tôi nhích tới gần quây di trú hơn. Cùng lúc chú chó nhỏ được dất trở lại. Nó đi lên đi xuống, người hết người này đến người khác. Lúc tới tôi chó dừng lại nữa. Như lần trước nó dứt đầu vô y tôi và ngoắt đuôi lia lịa. Viên quan lại phải lôi nó ra. Tôi có cảm tưởng mọi mắt đang hướng nhìn tôi, không chừng có người còn lo giùm tôi nữa là khác. Nhưng tôi vẫn tinh bơ. Tôi nghĩ nếu có vô tù tôi sẽ có thêm bạn và có thể còn được cho ăn uống ngon hơn ở tự viện!

Lúc đến quây hải quan tôi bị xét rất kỹ. Tôi không có đem thuốc; tu sĩ còn không được uống rượu kia mà! Tôi không bị biểu phải cởi y; có lẽ vì tôi không lộ vẻ gì sợ hãi

hết. Rồi họ hỏi tại sao chú chó chỉ dừng lại với tôi. Tôi đáp tu sĩ chúng tôi có lòng từ và có lẽ chú chó nghĩ thấy lòng từ ấy. Hoặc giả chú chó đó từng là một nhà sư trong tiền kiếp. Họ để tôi qua.

Lần nọ tôi xem bị một chàng trai người Úc cao to đâm cho mấy cú vì anh giận và đang nửa say nửa tỉnh. Vô úy cứu cái mũi tôi hôm ấy.

Tôi vừa dọn tới một tự viện nằm về phía Bắc của thành phố Perth. Chúng tôi tổ chức lễ lạc thành và rất vinh hạnh được Ông Bà Thống Đốc Gordon Reid của Tây Úc nhận lời đến dự. Tôi được giao cho nhiệm vụ lên bảng chào mừng trong sân và xếp ghế cho khách quý. Vị thủ quỹ yêu cầu tôi nên chu đáo để buổi lễ thành công như ý.

Sau phút tìm kiếm, tôi gặp được một công ty cho mượn hàng trong một vùng ngoại ô sang trọng bên phía Tây Perth; công ty chuyên cho mượn đồ đạc để tổ chức tiệc sân vườn của tỷ phú. Tôi giải thích lý do tôi chọn công ty này—để có một lễ hội hoành tráng—cô thư ký nói chuyện với tôi hiểu lý do, và tôi đặt hàng.

Hàng đến lúc xế chiều thứ sáu. Bấy giờ tôi đang bận giúp đăng sau tự viện. Chừng tôi ra kiểm hàng, anh tài xế và anh giao hàng đã về rồi. Tôi không thể tưởng tượng được tình trạng tệ hại của tấm bảng; nó đóng một lớp bụi đỏ chót, tôi rất thất vọng nhưng không sao, chỉ mất công chút thôi. Chúng tôi lui cui chùi rửa bảng. Xong, tôi đến khám ghế ngồi, dơ bẩn không thể tả. Các người tình nguyện quý báu của tôi đem giẻ ra lau, lau từng cái một.

Sau cùng tôi xem xét các ghế dành cho quan khách. Không có cái nào là không xiêu vẹo.

Thật quá đáng! Tôi chạy thẳng tới điện thoại bốc máy gọi công ty. Rất may tôi gặp được cô thư ký tiếp chuyện với tôi lúc trước; cô sắp sửa ra về để nghỉ cuối tuần. Tôi giải thích tình trạng cho cô nghe, nhấn mạnh điểm có thể ông bà Thống đốc sẽ “xích đu” trên ghế dành cho ông bà. Cô thông cảm, xin lỗi và hứa sẽ đổi các ghế quan khách ngay, trong vòng một tiếng.

Tôi ngồi chờ xe chở hàng đổi tới. Tôi thấy có chiếc xe tải vừa chạt cua qua đường tự viện. Xe chạy được nửa đường, còn chừng sáu mươi thước sẽ đến cửa, có một người đàn ông nhảy xuống, chạy tới tôi, mắt tròn xoe, tay cung thành quả đấm. Anh la lớn:

“Tên nào sắp xếp vụ này? Tao muốn gặp nó.”

[Về sau tôi biết ra là chuyển giao hàng hôm đó là chuyển chót trong tuần. Tất cả công nhân được về để vô quán nhậu cuối tuần. Đang nhậu, họ bị ông quản lý gọi trở lại công ty vì đám Phật giáo muốn đổi ghế. Do đó anh chàng say này mới giận như vậy.]

Tôi đối mặt với anh và từ tốn nói: “Tôi là người chịu trách nhiệm. Anh có cần chi không?”

Anh đưa mặt anh sát mặt tôi và tay nắm anh kề mũi tôi. Mắt anh phùng phùng, miệng anh nong nặc mùi bia. Tôi không sợ mà cũng không kênh; tôi chỉ bình tĩnh.

Các người mà tôi gọi là bạn dùng tay lau ghế, đứng nhìn. Không ai tới “cứu” tôi hết. Cảm ơn các bạn!

Mặt đối mặt trong vài giây. Tôi sửng sờ vì chuyện xảy ra. Anh lao công nóng tánh kia đứng “như trời trồng” trước thái độ của tôi; thông thường trong tình huống như vậy nếu anh không gặp sự sợ hãi thì cũng gặp sự chống cự của đối phương. Trí óc anh không biết phải phản ứng như thế nào đối với một người quá ư bình tĩnh, lúc tay nắm anh đã kề mũi người. Tôi biết anh không thể đâm tôi mà cũng không thể thụt lùi. Vô úy làm anh “chết đứng.”

Trong mấy phút đó xe ngừng và sếp anh đến. Ông đặt tay lên vai anh và nói: “Này, hãy xuống ghế đi.” Chỉ thị ông gỡ giùm anh thế bí và giúp anh lối thoát.

“Tôi sẽ giúp cho một tay,” tôi nói. Và chúng tôi phụ nhau khiêng ghế xuống xe.



Chương 4

SÂN HẬN VÀ THA THỨ

28. Sân Hận

Sân hận không là một phản ứng khôn ngoan. Người khôn ngoan sống hạnh phúc và người sống hạnh phúc không sân hận. Sân hận thoạt tiên không thể được gọi là hợp lý.

Một hôm lúc xe của tự viện đến đèn đỏ dừng lại, tôi nghe anh tài xế xe bên cạnh rủa, “Cái đèn đỏ mắc dịch này, mày không biết tao có hẹn gấp và đang trễ hẹn sao? Mà mày để cho các xe khác qua trước tao, đồ heo! Và đây không phải là lần đầu tiên...”

Anh oán hờn cái đèn lưu thông tưởng chừng như nó có quyền quyết định. Anh nghĩ cái đèn này muốn gây khó dễ cho anh, “À há, đây anh ấy rồi. Ta biết anh bị trễ hẹn. Ta sẽ cho xe khác qua trước, và rồi a lên...Đỏ! Dừng lại! ta ‘chơi’ được mi rồi!” Đèn lưu thông có thể ác, nhưng nó chỉ là đèn lưu thông. Bạn muốn nó phải làm gì nào?

Tôi tưởng tượng anh về nhà trễ và bị vợ la, “Anh, thằng chồng khốn kiếp! Anh biết chúng ta có cái hẹn quan trọng. Anh biết chúng ta trễ hẹn. Mà anh đi lo cho người ta trước tui, đồ con heo! Và đây không phải là lần đầu tiên...”

Chị oán hờn anh tuồng như anh ấy có quyền quyết định. Chị tưởng chồng chị muốn gây khó khăn cho chị, “À há! Ta có hẹn với vợ ta. Ta sẽ trê hẹn chơi. Ta phải lo cho người khác trước đã. Trê! Ta cho bà biết tay.” Người chồng có thể có ác ý, nhưng anh ấy chỉ là người chồng. Bạn trông mong gì nơi các ông chồng nè?

Lời lẽ trong câu chuyện trên có thể nên được chuyển đổi để thích hợp hơn với các tình huống sân hận.

29. Xử Án

Sân hận luôn luôn được bắt đầu bằng cuộc xét xử bởi một toà án do người giận hờn dựng ra trong đầu mình. Nếu bạn là người sân hận bạn sẽ ngồi vào ghế công tố, còn đối tượng của sân hận ngồi vào ghế bị cáo; quan toà là lương tâm bạn. Bạn biết bị cáo có tội rồi, song bạn vẫn tìm cách chứng minh cho quan toà thấy cái tội ấy bằng một bản cáo trạng dài hầu cuộc xử án có vẻ công bằng và tâm bạn bình an. Bạn luận ra đủ thứ tội lỗi, như các dã tâm, trò ăn ở hai lòng và những hung tàn của bị cáo. Bạn còn trở về quá khứ moi móc các “tội lỗi” khác của bị cáo để thuyết phục quan tòa rằng bị cáo không đáng được khoan hồng.

Ngoài đời bị cáo có luật sư biện hộ, nhưng trong tòa án sân hận thì không, hay đúng ra luật sư của bị cáo không được quyền ăn nói. Bạn, người sân hận và cũng là công tố viên, không muốn nghe lời biện hộ hoặc cả lời xin lỗi chơn tình hay lời cầu xin thống thiết nào hết. Bạn tự tung tự tác dựng lên một bản án thuyết phục theo ý

bạn. Và chiếc búa của quan toà lương tâm bạn cứ việc gõ xuống là xong: Có tội! Bây giờ bạn có đủ lý để giận.

Nhiều năm trước đây tôi thường lập toà án xét xử như trên lúc tôi giận ai. Thiệt là bất công! Biết vậy, sau này mỗi khi tôi nổi sân, tôi dừng lại để cho luật sư của bị cáo bào chữa. Tôi nghĩ tới các lý lẽ hợp lý và mọi giải thích có thể của luật sư biện hộ. Tôi còn dành cho sự tha thứ một tầm quan trọng rất đặc biệt. Lương tâm tôi không còn làm quan toà kết án nữa. Không có tội nhờn, sân hận không có lý do phát sanh. Và tôi không còn giận ai nữa cả.

30. Khoá Tu Học

Đầu dây mối nhợ của giận hờn là mong chờ không tới. Chúng ta thường đầu tư nhiều cho mình, nhưng nếu kết quả không như ý, chúng ta sẽ dễ giận dễ hờn. Nói “không như ý” có nghĩa là mong cầu không đáp ứng một trăm phần trăm—suy đoán sai lạc. Chúng ta phải hiểu rằng tương lai chưa đến và không có gì gọi là biết chắc hết. Tương lai không thể dự đoán được. Dựa quá nhiều vào tương lai vô định là mời mọc khó khăn đến đó các bạn à!

Tôi biết một Phật tử phương Tây sau trở thành nhà sư sống ở Viên Đông. Sư trú trong một thiền viện rất nghiêm ngặt trên một vùng núi non hẻo lánh. Hàng năm thiền viện có tổ chức một khoá tu học hai tháng mà điều kiện rất khắc khe—thiền sinh yếu yếu không tài nào theo nổi.

Mỗi sáng họ phải thức dậy lúc 3:00 giờ, có thể trước nhưng không được sau giờ đã định đó, và 3:10 phải vô thiền đường, xếp bằng theo thế hoa sen và hành thiền tọa. Họ ngồi thiền năm mươi phút rồi đi thiền mười phút và lặp lại thời khóa biểu này suốt ngày cho đến 10:00 giờ tối mới được nằm xuống, nằm ngay tại chỗ thiền. Họ ăn cũng tại chỗ thiền, ngồi ăn trong thế hoa sen và không được nói chuyện. Họ chỉ được xả thiền lúc trình pháp hoặc đi vệ sinh—trình pháp với sư thầy đáng sợ và đi vệ sinh ngắn hạn mà thôi.

Sau ba hôm nhà sư Tây phương của chúng ta bị đau lưng và tê chân vì không quen ngồi lâu với thế hoa sen. Ông bắt đầu nghi không biết có thể theo nổi tám tuần như vậy không.

Qua tuần đầu tiên ông không thấy có tiến bộ nào đáng kể. Trái lại ông bị đau nhức nhiều hơn, đau đến độ khó ở. Nhưng ông còn phải ngồi bảy tuần nữa.

Ông là người quả cảm nên quyết tâm chịu đựng. Sau tuần thứ hai ông cảm thấy đau nhức quá sức và khởi lên ý nghĩ “như vậy là quá đủ” cho ông rồi. Thân thể ông không thể chịu đựng thêm nữa! Ông nhớ lời dạy “Phật giáo là Trung đạo” và tự hỏi đây có phải là trung đạo không?

Ông nhìn sang các sư Á đông, thấy họ cũng cần rằng chịu đựng. Vì tự ái, ông đổi ý và ngồi lại thay vì bỏ cuộc. Hai tuần nữa trôi qua. Thân thể ông như ngồi trên đồng lửa. Ông chỉ chờ tới 10:00 giờ đêm kiếng đổ để nằm xuống, vươn vai, duỗi tay, ngay chân và thư giãn. Nhưng giấc ngủ qua mau, kiếng 3:00 sáng lại đánh thức ông dậy

để rồi ông phải trải qua thêm một ngày dài đầy khổ hạnh khác.

Sau ngày thứ ba mươi ông qua được nửa đoạn đường. Niềm hy vọng của ông bắt đầu nhen nhúm lờ mờ phía xa xa, “Gần tới đích rồi.” Tuy nhiên ông vẫn còn cảm thấy ngày dài lê thê và đau nhức cứ gia tăng; nhiều lúc ông muốn khóc.

Ông tiếp tục. Còn hai tuần, rồi một tuần. Vào tuần sau cùng, thời gian trôi như kiến bị mật đường cầm chân. Tuy đã quen quen nhưng ông biết là không phải dễ. Mà bỏ cuộc bây giờ thì không thể được vì công lao ông đã chịu đựng bảy tuần qua. Ông phải đi đến cùng đâu phải thân hoại mạng chung; có lúc ông nghĩ ông không sống nổi.

Kiêng 3:00 giờ sáng ngày thứ sáu mươi vừa đổ. Ông thức giấc, đau nhức như lâu nay, nếu không muốn nói là đau nhức cùng cực vì số ngày chông chất.

Rồi thời thiên năm mươi phút sau cùng bắt đầu. Ông ngồi xuống, chân tréo thế hoa sen, tâm trí nghĩ về các chuyện ông sẽ làm ngay sau khi khoá tu học chấm dứt, như tắm nước nóng cho đã, ăn uống thông dong, chuyện trò thoải mái, lang thang đó đây, vân vân. Bất chợt đau nhức dấy về khuấy động thân tâm ông. Ông hé mắt nhìn trộm đồng hồ mấy lượt. Ông có cảm tưởng thời gian như ngừng trôi. Và cây kim dài dường như dừng lại chỗ con số mười một khiến năm phút sau cùng kéo dài ra thành những năm mươi thiên kỷ!

Cái gì đã bắt đầu thì sau cùng sẽ chấm dứt. Kiếng đồ kết thúc thời thiền sau cùng và cũng hoàn mãn khoá tu học sáu mươi ngày—tiếng kiếng nghe sao ngọt ngào và dễ mến vô cùng. Ông cảm thấy lâng lâng, sáng khoái. Hỷ lạc đến với ông bằng nhiều đợt liên tục, đẩy lùi tất cả đau nhức về phía sau. Ông thành công. Ông đi đến đích. Ông sẽ tự tưởng thưởng mình. Bằng một châu tắm nước nóng!

Bất thần kiếng chợt đổ. Sư cả có điều muốn nói với thiền sinh. Ông tuyên bố:

“Khoá tu học thật tuyệt vời. Nhiều sư tiến bộ vượt bậc, cho nên có đề nghị—đề nghị trong lúc trình pháp—xin kéo dài khoá thêm hai tuần nữa. Thiết nghĩ đó là ý kiến tuyệt diệu. Vậy chúng ta hãy tiếp tục. Xin ngồi lại.”

Tất cả riu riu ngồi xuống, xếp bằng trong thế hoa sen và bắt đầu hai tuần thiền nữa. Nhà sư Tây phương của chúng ta thuật lại rằng bảy giờ ông không còn thấy đau nhức nữa. Ông chỉ muốn biết sư nào đã đề nghị quái ác như vậy. Ông còn muốn sẽ có thái độ “không xứng sư” đối với các sư thiếu hiểu biết như vậy. Sân hận đã làm ông quên đau nhức. Ông đang nung nấu căm hờn. Ông đang đàng đàng sát khí.

Kiếng bất chợt đổ nữa. Mười lăm phút vừa rồi, ông kể, là khoảnh khắc đi qua nhanh nhất trong đời ông.

“Khoá tu học chấm dứt,” Sư cả thông báo. Đoạn Ngài nói tiếp, “Giải lao đã sẵn sàng cho tất cả chư huynh đệ trong trai đường. Xin chư huynh đệ tùy hỷ. Và chư huynh đệ có thể chuyện trò từ bây giờ.”

Nhà sư của chúng ta hầu như lạc lối. “Tướng sẽ thiên thêm hai tuần nữa mà. Chuyện gì vậy?” Ông tự hỏi lớn. Sư giáo thọ thấy ông hoang mang bèn đến, mỉm cười, giải thích:

“Đừng lo. Sư cả làm như vậy mỗi năm.”

31. Dạ Xoa Nuốt Sân Hận

Người ta thường hay giận hờn. Một chuyện lạ và cũng là một vấn đề đáng nói. Nhiều người còn “thích” hoặc “ham” giận hờn nữa là khác. Ai cũng biết cái gì được thích, được ham thì ít khi được buông bỏ. Tuy nhiên sân hận luôn luôn gây hậu quả tai hại hơn lợi lạc.

Thuở xưa, tại một vương quốc nọ có một dạ xoa đột nhập hoàng cung lúc nhà vua ngự ở phương xa. Dạ xoa có hình dáng dị kỳ, mùi hôi thúi nồng nặc và ăn nói kinh tởm. Quan quân và gia nhơn rất khiếp sợ. Nó ngang nhiên đi lại trong cung đình. Có lần nó còn leo lên ngai vua ngồi. Phần nộ, quân ngự lâm quát lớn:

“Vô lễ, xuống ngay. Nếu không, gươm giáo đây sẽ chặt đứt đầu ngươi đó.”

Theo lời dọa nạt ấy dạ xoa thêm cao lớn, hôi thúi và hồ đồ hơn. Thế là gươm giáo được tuốt trần, lời dọa nạt thêm dữ dội. Và, dạ xoa càng thêm kinh tởm hơn.

Nhà vua hồi loan. Ngài thấy trên ngai cửu ngũ một dạ xoa khổng lồ, có mùi hôi thúi khiến giới cũng phải trốn chạy và nói năng cho đến bọn đầu trâu mặt ngựa cũng phải kiêng dè. Nhà vua là một hoàng đế sáng suốt (thế

ông mới được tôn là hoàng đế); Ngài biết phải đối trị thế nào. Ngài vồn vã nói:

“Cung nghinh Ngài đến hoàng cung. Quân bầy, bài yến tiệc.”

Mấy lời nhu hòa của hoàng đế khiến dạ xoa thu hình, bớt hôi và bớt kinh tởm. Thấy hiệu ứng nhãn tiền, quan quân và tỳ nữ đua nhau dùng ái ngữ phục vụ dạ xoa. Cứ chỉ thân thiện và lễ độ của họ biến dạ xoa càng lúc càng nhỏ lại cho đến lúc không còn thấy đâu nữa.

Chúng ta gọi các quái vật như vậy là “dạ xoa nuốt sân hận”¹⁷

Bạn chúng ta đôi khi có thể biến thành “dạ xoa nuốt sân hận.” Phẫn nộ với họ, họ có thể trở thành dạ xoa khổng lồ, hôi hám cực độ và kinh tởm không ai bằng. Đã nhìn thấy được lỗi lầm (làm cho họ thêm xấu xí) chúng ta biết phải ứng xử như thế nào rồi, phải không các bạn?

Đau khổ là một loại “dạ xoa nuốt sân hận” khác. Mỗi khi chúng ta phát khởi ý nghĩ, “Đau khổ, hãy ra khỏi ta. Ta không phải là sanh trú của ngươi,” nó sẽ lớn thêm một chút nữa. Tôi biết rằng không phải dễ nói lời thiện ngữ với khổ đau, nhưng có lúc chúng ta không còn lựa chọn nào khác hơn. Như lúc tôi đau răng (xem chuyện “Buông Bỏ Cái Đau”, số 25)—đau cực độ, tôi thành thật

¹⁷ Chuyện được kể phỏng theo Tương Ưng *Sakka*, Số 22. Xem Kinh Xấu Xí, Phẩm III, Tương Ưng *Sakka*, S.i.237, Tương Ưng Bộ, H.T. Thích Minh Châu dịch, 1993.

mở cửa lòng mình để đón nhận cái đau, tôi không còn cảm thấy đau như trước nữa.

Một số bệnh ung thư–nhứt là loại ung thư do trầm cảm nuôi dưỡng–được xem như “dạ xoa nuốt sên hận”. Chúng lẫn trốn trong thân thể chúng ta, hay “ngồi cả trên gai” của chúng ta nữa. Chữa trị để biểu nó “ra đi” là việc làm thông thường. Nhưng nếu được, bệnh nhưn cũng nên dùng ái ngữ nói rằng: “Cửa lòng tôi rộng mở, xin mời, đâu tôi có thể nào cũng không sao.”

32. Đúng! Bao Nhiêu Đó Đủ Rồi! Tôi Đi Đây!

Một tai hại nữa của sên hận mà chúng ta cần lưu tâm là nó giết chết mối liên hệ và chia rẽ bạn bè. Chúng ta có thể chấm dứt mối thâm tình trong nhiều năm dài chỉ vì một lỗi lầm làm cho ta giận hờn.

Tất cả những điều tốt đẹp (998 viên gạch tốt¹⁸) mà chúng ta từng chia sẻ không có chút giá trị nào hết. Chúng ta chỉ chú ý đến một lỗi lầm (hai viên gạch lệch) rồi đập đổ tất cả. Thật không công bằng chút nào hết. Ai muốn cô đơn mới nuôi dưỡng sên hận, thưa các bạn.

Một đôi vợ chồng trẻ mà tôi có dịp quen vừa hết hợp đồng làm việc tại Perth. Họ nảy ra ý định trở về quê ở Toronto, Canada, bằng đường biển. Họ sắm chiếc du thuyền rồi cùng hai vợ chồng người bạn đi xuyên Thái Bình Dương tới Vancouver. Tại đây họ sẽ bán du thuyền

¹⁸ Xem “Hai Viên Gạch Lệch”, số 1.

lấy lại vốn để đặt mua cái nhà. Toan tính này rất hay vì vừa được tiền vừa được một chuyến du lịch nhớ đời cho hai đôi vợ chồng trẻ.

Lúc về đến Canada an toàn họ gửi cho tự viện tôi một bức thơ mô tả chuyến đi tuyệt vời của họ. Đặc biệt họ kể lại một sự kiện cho thấy con người thật ngu xuẩn khi phân nộ và lý do phân nộ cần phải được chế ngự.

Lúc ra giữa biển Thái Bình, cách đảo gần như cả trăm cây số ngàn, thuyền bị hỏng máy. Hai anh xuống hầm máy tìm cách sửa. Hai chị ngồi trên boong tắm nắng và đọc sách. Hầm máy vừa nóng vừa chật. Đã vậy, cái máy rất lì lợm, không muốn được sửa chữa; ốc lớn không vặn vô được, ốc nhỏ lọt kẽ tay rớt xuống khoang không với tới, dầu nhớt cứ rò rỉ. Thất vọng đâm ra bực mình, ban đầu với cái máy sau giữa hai anh em với nhau. Bực mình biến dần thành giận hờn rồi phân nộ. Một trong hai anh quăng kèm và lớn tiếng, “Đúng! Bao nhiêu đó đủ rồi! Tôi đi đây!”

Anh bỏ hầm máy, chui vô ca-bin mình, thay đồ, và thu dọn áo quần vô túi xách. Xong, anh leo lên boong, áo quần thơm tất, tay xách túi, sắc mặt hầm hầm. Hai chị thấy anh, cười nghiêng cười ngã, xem lọt xuống biển. Anh chàng đáng tội nhìn quanh, thấy trời nước mênh mông xa tít tận chân trời. Không đường bước tới. Anh “quê một cục!”

Anh chườn vô ca-bin, thay đồ và trở xuống hầm máy giúp bạn. Anh không thể làm gì khác hơn. Đâu có đường nào mà đi!

33. Làm Sao Chận Đứng Nội Loạn?

Khi không có đường nào khác để đi chúng ta nên đối mặt với khó khăn hơn là trốn chạy. Mọi vấn đề đều có câu giải đáp mà chúng ta không thể nhận ra nếu chạy ngược chiều. Trong câu chuyện trên, máy thuyền được sửa, bạn vẫn còn là bạn, và chuyến đi chung của họ tuyệt vời.

Chúng ta sống chung trên địa cầu này và càng ngày càng xích lại gần nhau hơn. Vậy chúng ta nên tìm giải pháp cho vấn đề hơn là tranh chấp vì còn chỗ nào khác đâu mà chúng ta di cư tới.

Tôi có một kinh nghiệm sống và xin kể ra đây để các bạn nghe.

1975: Chánh quyền Cao Miên, Nam Việt Nam và Lào lần lượt sụp đổ. Theo thuyết Domino đang thịnh hành, người ta tiên đoán Thái Lan cũng sẽ cùng chung số phận. Bấy giờ tôi đang là một nhà sư trẻ sống tu trên miền Đông-Bắc Thái. Tự viện của tôi gần Hà Nội hơn Bangkok. Tất cả tu sĩ người ngoại quốc được yêu cầu đăng ký để các tòa đại sứ của họ lập danh sách di tản. Nhưng chánh quyền Thái Lan không sụp đổ, một ngạc nhiên cho các chánh phủ Tây phương. Số là:

Nhiều tướng lãnh và chánh khách Thái tìm lên tự viện yết kiến Ajahn Chah—một bậc trưởng lão mà nhiều người biết tiếng. Tôi hiểu chút ít tiếng Thái và tiếng Lào nên biết tầm quan trọng của vấn đề. Chánh quyền Thái không sợ quân tấn công bên ngoài mà lo ngại các phần tử phá hoại từ bên trong. Nhiều học sinh và sinh viên lên

rừng trên miền Đông-Bắc Thái gia nhập nhóm ly khai Thái đang được vài quốc gia láng giềng huấn luyện và trang bị. Nhiều thôn xóm trong vùng tình nguyện cung cấp gạo tiền cho họ. Nguy cơ có thật và đang đe dọa miền Đông-Bắc Thái Lan.

Chánh phủ và quân đội Thái bèn áp dụng chiến thuật và chiến lược gồm ba điểm trọng yếu sau:

Tự chế: Quân đội không tấn công các sào huyệt địch mà họ biết vị trí rất rõ ràng. Chính họ khuyến cáo tôi không nên lên núi này vì có địch quân mà tới núi kia không có họ, lúc tôi đi thiền trong rừng (vào khoảng 1979-80). Trong khoảng thời gian này, tôi nghe nói có nhiều sư đi thiền trong rừng như tôi bị nhóm ly khai bắt, tra tấn và giết chết.

Tha thứ: Trong thời gian nguy hiểm này chánh phủ Thái có chánh sách khoan hồng cho những người ly khai nếu họ buông súng và từ bỏ ý định của họ. Dân được trở về làng sanh sống, học sinh và sinh viên về trường mình theo học trước đây. Họ có thể bị theo dõi nhưng không bị trừng phạt. Tôi có viếng một làng trong quận Kow Wong, nơi nhóm ly khai phục kích và giết trọn một xe Jeep chở đầy lính. Tôi được kể rằng tất cả thanh niên trong làng—hầu hết là cảm tình viên của phe ly khai—bị bắt, doạ nạt và gây khó dễ, nhưng sau đó, tất cả đều được trả tự do.

Giải quyết tận gốc rễ: Trong các năm đó tôi thấy chánh quyền địa phương lo làm đường, trải nhựa để dân có thể ra chợ mua bán dễ dàng. Nhà vua đứng ra trông coi và tài trợ nhiều dự án dẫn thủy nhập điền giúp dân

miền Đông-Bắc làm hai vụ mỗi năm hầu có thêm thu nhập. Điện được kéo tới vùng xa xôi hẻo lánh nhất và trường học cũng như bệnh viện được xây cho mọi tầng lớp dân chúng. Miền Đông-Bắc Thái Lan trở nên trù phú và dân cư phồn vinh.

Có lần tôi được nghe anh lính Thái tuần tra trong rừng nói rằng: “Quân đội Thái không cần bắn quân phiến loạn vì họ là những người bạn Thái. Riêng tôi, khi gặp họ xuống núi tìm thực phẩm—tôi biết họ là ai chứ—tôi chỉ cần cho họ xem chiếc đồng hồ tay hoặc nghe nhạc Thái trong máy thu thanh mới của tôi là họ bỏ rừng liền.” Kinh nghiệm của anh và cũng là của các bạn lính của anh.

Nhóm ly khai Thái nổi dậy chống chánh phủ bằng mối căm thù đối bằng sanh mạng của giới trẻ chứ không phải vừa. Nhưng chánh phủ Thái tự câu thúc mình để hoá giải lửa căm thù này. Chánh sách khoan hồng giúp họ lối thoát an toàn và vinh dự. Chương trình phát triển nông thôn giúp dân thoát cảnh nghèo đói. Thế là dân làng không còn có lý do hỗ trợ nhóm ly khai nữa. Và người chống đối bắt đầu nghi ngờ điều họ đang làm, sống với không biết bao khổ cực trong núi trong rừng.

Lần lượt hết người này tới người khác bỏ súng trở về với gia đình, xóm làng và trường học họ. Vào đầu thập niên 80 không còn nhiều người ly khai; những người lãnh đạo của nhóm ấy đã theo về với chánh phủ. Tôi còn nhớ có đọc một bài đặc biệt đăng trên nhật báo *Bangkok Post* do một chủ đầu tư viết về việc đưa du khách Thái

lên xem các hàng động mà nhóm ly khai Thái đã từng ẩn náu.

Còn các lãnh tụ ly khai thì sao? Họ có được hưởng chánh sách khoan hồng không? Họ không bị trừng phạt hay lưu đày. Hơn thế nữa, họ được công cử vào nhiều chức vụ quan trọng trong chánh quyền, dựa vào tài lãnh đạo, năng lực làm việc gian khổ và mối quan tâm của họ đối với quốc gia dân tộc. Trong lúc viết quyển sách này tôi biết có hai cựu lãnh tụ của nhóm ly khai hiện đang phục vụ trong chính phủ Thái Lan trong cương vị tổng trưởng. Một hành động đẹp đẽ vô cùng.

Đó là những mẫu chuyện tôi nghe được từ các quân nơn và dân làng trên miền Đông-Bắc Thái Lan lúc bấy giờ. Tôi cũng có thiện duyên chứng kiến tận mắt nữa. Nhưng rất tiếc không có mấy tường trình được phổ biến ra. Thật đáng buồn!

34. Làm Nguội Bằng Tha Thứ

Khi bị ai làm hại ta không cần phải trả đũa. Nếu là tông đồ của đạo Chúa, Hồi hay Do Thái, bạn tin rằng họ bị các Đấng Thiêng Liêng phạt rồi. Nếu theo đạo Phật, Ấn hay Sikh, bạn biết rằng kẻ làm ác không sao tránh khỏi ác nghiệp. Còn nếu là người theo đạo “Tâm lý liệu pháp” hiện đại, bạn chắc chắn rằng người ấy sẽ tốn một số tiền lớn và nhiều năm dài để nhờ bác sĩ chữa trị tâm thần vì mặc cảm tội lỗi.

Do đó bạn đâu cần “dạy họ một bài học” làm chi. Sáng suốt mà nhìn chúng ta thấy mình không cần làm quan

toà. Bằng buông xả và tha thứ chúng ta vẫn làm đầy đủ trách nhiệm công dân như thường.

Tôi có hai bạn tu người phương Tây. Một sư từng phục vụ trong binh chủng Thủy quân lục chiến Hoa Kỳ và bị thương trong một trận đụng độ tại Việt Nam. Sư kia là một cựu thương gia rất thành công và “về hưu” lúc tuổi mới 25. Cả hai đều lanh lợi, thẳng tắn và rất “chì¹⁹”.

Các sư được dạy không nên cãi cọ hay đánh đấm, nhưng hai sư này đang tranh cãi và xem thoi nhau. Họ rất phần nộ. Trong lúc họ đang lời qua tiếng lại, nhà sư gốc lính bỗng sụp quỳ xuống chân nhà sư gốc thương gia và ngẩng đầu lên nói: “Xin lỗi Sư. Xin Sư tha thứ cho tôi.”

Cử chỉ và lời nói ông phát xuất tự đáy lòng—tự nhiên và thành thật—khiến sư kia không cầm được nước mắt sau phút giận nộ.

Sau đó hai sư cùng sánh bước, bước đi của bạn tâm giao. Sư phải là như vậy đó.

35. Tha Thứ Tích Cực

Tôi thường nghe nói tha thứ dễ thực hành trong chùa hơn ngoài đời. Ở đời tha thứ thường hay bị lợi dụng; người ta có khuynh hướng “qua mặt” bạn vì nghĩ rằng bạn yếu đuối. Tôi đồng ý. Tha thứ vì nhu nhược không

¹⁹ Tiếng lóng có nghĩa cứng rắn, gan lì (=tough)

thể đem lại kết quả tốt. Có câu rằng: “Đưa má ra lần thứ hai, bạn phải đi nha sĩ hai lần, thay vì một!”

Trong câu chuyện “Làm Sao Chận Đứng Nội Loạn”, số 33 kể trên, chánh phủ Thái Lan làm hơn việc tha thứ đơn thuần qua chánh sách khoan hồng vô điều kiện: họ tìm nguồn cội của vấn đề–nghèo khó–để giải quyết một cách thoả đáng. Nhờ vậy chánh sách khoan hồng mới thành công.

Tôi gọi hình thức tha thứ đó là “tha thứ tích cực.” “Tích cực” hàm nghĩa gia cố các lợi điểm để chúng hình thành mỹ mãn. Còn “tha thứ” có nghĩa buông bỏ các điều xấu xa của vấn đề–để chúng lại đằng sau và đi tới. Ví như tưới hoa kiếng trong vườn, nếu chỉ tưới cỏ dại ta gây phiền toái, nếu tưới cỏ lẫn bông ta làm việc tha thứ đơn thuần, nếu chỉ tưới bông ta áp dụng sự tha thứ tích cực.

Lần nọ cách nay trên mười năm, sau một thời pháp tôi nói tại Perth vào một chiều thứ sáu, có một nữ tín chủ lên cám ơn tôi và cũng nhờ tôi cám ơn tất cả quý sư từng cho bà nghe pháp bấy lâu nay. Tôi biết mặt bà vì thấy bà đi nghe pháp hằng tuần từ lâu lắm rồi, nhưng chưa có dịp tiếp chuyện với bà. Bà nói bà đến viện lần đầu tiên cách nay bảy năm. Bấy giờ bà đi chùa để có lý do ra khỏi nhà hầu tránh ông chồng vũ phu trong vài tiếng đồng hồ. Chồng bà rất hồ đồ và tay đánh chun đập khiến bà khổ vô cùng, nhưng bà không biết nhờ vào ai (vì lúc đó chưa có biện pháp chế tài đối với các hành động vũ phu và bà không thể ly dị.)

Nhưng pháp thoại đã thay đổi đời bà. Bà nghe được nhiều chuyện về “tha thứ tích cực” do các sư thuyết. Bà nhút nhính áp dụng. Bà nói mỗi lần chồng bà kiếm chuyện đánh hay chửi bà, bà tha thứ ông và bỏ qua mọi chuyện. Bà làm thế nào, không ai biết, chỉ mình bà thôi. Và mỗi lần ông có lời nói hay cử chỉ nhu hoà, dấu rất nhỏ nhặt, bà đều đáp lại bằng lời nói hay cử chỉ để ông thấy bà trân quý việc ông làm đối với bà. Bà không bỏ lỡ dịp nào hết.

Bà thở ra và cho biết bà phải chờ những bảy năm dài. Bà ứa nước mắt, tôi cũng vậy.

“Bảy năm,” bà nhấn mạnh. Rồi bà tiếp, “Và bây giờ Sư không thể tưởng được đâu, ông nhà tôi hoàn toàn đổi khác. Chúng tôi rất thương yêu nhau và có hai nụm con kháu khinh.” Mặt bà sáng lên như có hào quang của bậc thánh khiến tâm tôi chùng xuống như muốn xá bà.

“Sư nhìn xem,” bà chỉ cho tôi xem chiếc ghế bà dùng để ngồi thiền và nói, “ông ấy mới đóng trong tuần để làm quà bất ngờ cho tôi đó.” “Bảy năm về trước chiếc ghế như vậy chỉ được dùng để phang tôi thôi,” bà cười đùa. Tôi cười theo bà và cái ghen trong cổ tôi biến mất tự bao giờ.

Tôi rất quý trọng người đàn bà này. Bà đang tận hưởng hạnh phúc tuyệt vời, tôi biết, biết qua gương mặt rạng rỡ của bà. Và, bà đã cải hóa một hung thần thành một ông chồng thương yêu, đùm bọc gia đình. Bà đã giúp được một người. Cao thượng thay!

Trên đây là một ví dụ quý hiếm về “sự tha thứ tích cực” mà những ai đang bước trên đường nhập dòng Thánh mới có thể ban bố. Tuy nhiên chúng ta cũng thấy được các lợi lạc khi tha thứ đi đôi với thiện tâm.



Chương 5

TẠO DỰNG HẠNH PHÚC

36. Tặng Bốc Đưa Con Người Ta Đi Xa Lắm!

Tất cả chúng ta đều muốn được khen nhưng thường hay bị chê. Tôi nghĩ như vậy cũng hợp lý thôi, vì chúng ta hay chê hơn khen người khác. Bạn hãy nghe những lời do chính miệng mình thốt ra thì sẽ biết liền.

Không được khen, các sự việc tốt lành sẽ bị lãng quên và mất đi. Lời khen, đâu chỉ là một lời, có huyền lực gìn giữ và phát huy chúng. Chúng ta thích nghe lời khen và làm đủ mọi cách để được tặng bốc.

Lần nọ, tôi đọc một tài liệu nói về phương pháp chữa trị chứng ít thèm ăn của trẻ con bằng sự tặng bốc. Các bé này ói mửa ngay sau khi nuốt thức ăn cứng khỏi miệng. Để cổ võ các em nhóm phụ huynh ăn mừng mỗi khi có em nào giữ được thức ăn cứng trong bao tử hơn một phút. Phụ huynh các em đội nón giấy, leo lên ghế đứng ca hát và vỗ tay. Y tá nhảy múa và tung bông giấy màu. Vài người còn chơi nhạc mà em ấy thích. Em được lưu ý đặc biệt trong nhóm các em đồng thuyền và trở thành diễn viên chánh của buổi hội vui. Lần lần các em được khen đó giữ thức ăn cứng trong bao tử lâu hơn. Sự thích thú được biết mình là đầu dây mối nhợ của buổi liên

hoan tác dụng lên hệ thần kinh của các em, những đứa bé ham được tâng bốc như người lớn chúng ta.

Ai bảo rằng “sự tâng bốc chẳng giúp được ai” là người..., nhưng tôi thiết nghĩ chúng ta nên tha thứ họ. Sự tâng bốc đưa con người đi xa lắm, các bạn à!

37. Làm Thế Nào Để Trở Thành VIP²⁰?

Trong năm đầu tiên tự viện được thành lập tôi phải học xây dựng. Công tác đầu tiên của tôi là xây khu gồm sáu nhà vệ sinh và sáu phòng dùng để rửa đồ thờ tự sau mỗi buổi lễ. Thế là tôi phải học bắt ống nước. Tôi học bằng cách đem bản vẽ đến tiệm ống nước và xin nhờ “chỉ dẫn.”

Công tác khá lớn nên Fred, anh chàng đứng ở quầy tiếp khách, không ngần ngại dành cho tôi khá nhiều thì giờ để chỉ dẫn chi li, kể cả việc phải bôi keo như thế nào cho đúng kỹ thuật. Nhờ có sẵn tánh nhẫn nại và được sự giúp đỡ tận tình của Fred tôi gắn xong hệ thống nước thải. Vị thanh tra của uỷ ban y tế đến khám—ông khám rất kỹ—gật đầu cho qua. Tôi rất đổi vui sướng.

Vài ngày sau tôi gửi tiền trả cho tiệm ống nước kèm theo thư cảm ơn, đặc biệt cảm ơn Fred đã giúp tự viện có phương tiện thiết yếu để hoạt động. Tôi không ngờ tiệm “của Fred” chỉ là một cơ sở thương mại của một công ty lớn có cả một phân bộ thanh toán riêng nên chi phiếu và

²⁰ Chữ viết tắt của “Very Important Person” có nghĩa là người quan trọng, chủ chốt.

thơ tôi đi thẳng tới cô thư ký kế toán thay vì đến tay Fred. Được thư tôi cô thư ký mở xem và ngạc nhiên, vì thông thường thư đi kèm với giấy trả tiền chỉ là thơ khiếu nại. Cô đem thư lên vị kế toán trưởng. Ông cũng ngạc nhiên nên trình lên ông giám đốc điều hành công ty. Đọc thư xong ông giám đốc giờ điện thoại gọi Fred liền cho biết anh có thư khen đang nằm trên bàn giấy của ông. Ông nói:

“Đây là loại thư mà công ty mong đợi. Giao tiếp khách hàng, phải như vậy đó!”

“Dạ. Thưa Ông.”

“Fred, anh đã giúp tạo uy tín cho công ty.”

“Dạ.”

“Công ty chắc chắn sẽ khen thưởng anh. Tôi sẽ gặp anh trong nay mai.”

“DẠ. Cảm ơn Ông.”

“Rất tốt, Fred!”

“Dạ. Cảm ơn Ông.”

Một hai tiếng đồng hồ sau đó tôi ra tiệm “của Fred” để đổi món đồ. Tôi thấy hai ông thợ ống nước người Úc thật bấp vai u xếp hàng trước tôi. Fred đứng bên trong, thấy tôi bèn gọi với nụ cười nở rộng trên môi:

“Su BRAHM, tới đây.”

Tôi được Fred đón mời như VIP. Tôi được đi vô trong quày, chỗ mà khách hàng không được phép vô, để chọn món đồ tôi cần thay thế. Tôi tìm ra món đồ tôi cần. Nó

lớn hơn và chắc là phải đắt hơn món tôi đổi, tôi hỏi Fred:

“Tôi cần bù bao nhiêu, hờ Fred?”

“Đối với Sư Brahm, khỏi thêm gì cả!” Anh đáp với nụ cười nở rộng. Và anh kể cho tôi nghe trọn câu chuyện điện thoại giữa anh và ông giám đốc của anh.

Lời khen cũng đáng đồng tiền đó chứ!

38. Cười Bằng Hai Ngón Tay

Lời khen đáng đồng tiền, thắt chặt tình giao hảo và tạo niềm vui hạnh phúc. Chúng ta cần phổ biến rộng rãi lời khen.

Người mà chúng ta khó khen nhất là chính chúng ta. Tôi lớn lên trong truyền thống tin tưởng rằng ai tự khen là người tự cao tự đại. Thật ra không phải vậy đâu. Họ hào hiệp, rộng lượng thì đúng hơn. Khen các đức tánh của mình là tích cực khuyến khích chúng đó chứ.

Hồi còn là sinh viên theo học lớp thiền, tôi được thầy cho một lời khuyên rất thực tế. Ông hỏi tôi làm gì trước tiên sau khi sáng thức dậy.

“Dạ, làm vệ sinh,” tôi đáp.

“Trong phòng vệ sinh có kiếng soi mặt hôn?”

“Dạ có.”

“Tốt,” ông nói, “vậy cậu hãy nhìn vô kiếng cười trước khi đánh răng. Tôi muốn chú cười với chú trong kiếng.”

“Dạ cười gì nổi mà cười, thưa Thầy,” tôi chống chế, “sinh viên tụi con thường ngủ trễ, sáng dậy ít khi tinh táo, thấy mặt là phát sợ rồi.”

Ông khẽ cười, nhìn thẳng vô mắt tôi và bảo: “Nếu cậu không thể cười tự nhiên thì dùng hai ngón tay trở kéo chằng miệng ra mà cười.” Ông làm thử và nói, “Như vậy nè.”

Ông trông rất dị hợm. Tôi bật cười, cười khúc khích. Ông biểu tôi làm thử. Tôi làm cho ông coi.

Ngày sáng hôm sau, tôi lê thân ra khỏi giường, đi bằng xiêng bằng nai vô phòng tắm. Tôi nhìn lên kiếng. “Rrrrr!” Dễ sợ. Không sao tôi mở miệng cười được. Tôi nghe lời thầy lấy tay kéo chằng miệng ra. Tôi thấy thẳng ngốc trong kiếng và không sao nín cười được. Thẳng ngốc cười lại tôi. Tôi cười lớn hơn. Nó cũng cười lớn hơn. Sau cùng hai đứa cùng cười nhau.

Tôi thực tập cười như vậy trong vòng hai năm. Mỗi sáng, sau khi thức dậy, làm gì thì làm, tôi đều cười với tôi trong kiếng bằng hai ngón tay trở của tôi. Hiện nay tôi có tiếng là người hay cười. Phải chăng các cơ quanh miệng tôi đã quen với cái cười rồi.

Tôi có thể thử cái trò cười bằng hai ngón tay này bất cứ lúc nào. Nó giúp ích tôi rất nhiều, nhứt là trong lúc bệnh, buồn bực, chán nản, hay trầm cảm. Cười giúp thay vô máu chất *endorphin* có khả năng củng cố hệ thống miễn nhiễm và làm con người hưng phấn.

Cười giúp chúng ta thấy 998 viên gạch tốt (xem “Hai Viên Gạch lệch”, số 1). Cười làm đẹp chúng ta. Vì vậy, tôi

thình thoảng gọi Tự viện Perth là “Viện thẩm mỹ của Ajahn Brahm”.

39. Lời Giảng Vô Giá

Tôi nghe nói trầm cảm đang nuôi sống một ngành kinh doanh siêu lợi nhuận—cả tỷ tỷ đô la hằng năm. Làm giàu trên sự khổ đau của người khác, thật đáng buồn! Truyền thống của tông chúng tôi không cho phép sự giữ tiền cá nhân nên chúng tôi không tính tiền cho bất cứ dịch vụ nào: thuyết giảng, ấn tống, cố vấn, khuyên lơn, vân vân.

Hôm nọ có một bà người Mỹ điện thoại đến vị thiền sư nổi tiếng để xin học thiền. Bà lẽ nhe nói:

“Tôi có nghe nói Sư dạy thiền...”

“Thưa Bà, có,” ông từ tốn đáp.

“Sư lấy bao nhiêu vậy?” Bà vào đề ngay.

“Không tốn tiền, thưa Bà.”

“Vậy chắc Sư không khá!” Bà nói rồi gác ống.

Tôi cũng nhận được một cú điện thoại tương tự từ một bà người Úc gốc Ba Lan hồi mấy năm trước:

“Nghe nói trung tâm Sư có buổi nói chuyện vào tối nay?”

“Thưa Bà đúng. Vào lúc 8:00 giờ tối,” tôi đáp.

“Vé vô cửa là bao nhiêu, thưa Sư?”

“Thưa vô cửa tự do,” tôi giải thích.

Một giây im lặng. Đoạn tôi nghe bà gắng giọng:

“Sư không hiểu ý tôi. Tôi muốn hỏi tôi phải cúng bao nhiêu để được nghe Sư thuyết pháp.”

“Thưa Bà không cần cúng dường món tiền nào hết. Vào cửa tự do,” tôi cố ôn tồn.

“Nghe này!” Bà la lớn bên kia đầu dây, “Tiền đô-la! Tiền các! Tôi phải móc ra bao nhiêu để trả tiền vô cửa?”

“Thưa Bà không phải xuất đồng nào hết. Bà chỉ đến và cứ đi vô. Ngồi. Và ra đi lúc nào cũng được hết. Không ai có quyền hỏi quý danh hay địa chỉ của Bà. Không ai được quyền quảng cáo bất cứ thứ gì. Cũng không ai yêu cầu bà cúng dường lúc Bà vô hay ra cửa. Hoàn toàn miễn phí.”

Im lặng và im lặng lâu hơn.

Sau cùng bà hỏi gặng, thành thật muốn biết rõ hơn: “Vậy thì các sư được gì khi thuyết pháp?”

“Hoan hỷ, thưa Bà,” tôi đáp. “Hạnh phúc!”

Giờ đây khi có ai hỏi tới các buổi pháp thoại, tôi không trả lời “Vào cửa tự do” nữa mà là “Vô giá.”

40. Rồi Cũng Sẽ Qua

Với người bị chứng trầm cảm lời nói cần phải đơn giản mới mong có kết quả. Nhưng lời đơn giản hay bị hiểu lầm. Chỉ những người không bị trầm cảm hành hạ mới hiểu hoàn toàn câu chuyện sau.

Có một tù nơn rất lo sợ và bị trầm cảm nặng. Tường đá của nhà tù hút hết hơi ấm; song sắt to chế giễu mọi

lòng từ; tiếng đóng ập chói tai của cửa khám làm tiêu tan mọi hy vọng của ông. Tim ông chùng xuống tận đáy sâu vì bản án quá dài. Một hôm ông nhìn lên tường thấy nơi chỗ đầu nằm mấy chữ quọt quẹt trên đá như sau: “Rồi Cũng Sẽ Qua.”

Bốn chữ này giúp ông đi qua—chắc chúng cũng đã giúp được nhiều tù hơn bị nhốt trong xà lim này trước đây rồi. Từ dạo ấy, dầu có khốn khổ thế nào ông cũng nhớ “Rồi cũng sẽ qua.” Ngày ông được thả, ông hiểu rất rõ ý nghĩa của bốn chữ đó.

Trở vào đời ông thường nghĩ tới thông điệp viết vội trên vách đá nhà tù. Ông viết lại trên nhiều miếng giấy nhỏ để giữ bên gối, trong xe, chỗ làm. Và ông không bao giờ bị trầm cảm nữa dầu tình huống có thể thảm thế mấy. “Rồi cũng sẽ qua” luôn luôn nhắc nhở ông phấn đấu và rằng các khó khăn không bao giờ kéo dài vô tận. Lúc gặp vận may ông tận hưởng nhưng cẩn trọng. Hình như cái tốt đến và lưu lại với ông dài lâu hơn vì lúc nào ông cũng tâm niệm rằng cái xấu rồi cũng sẽ qua. Thậm chí lúc bị ung thư, “Rồi cũng sẽ qua” đã đem lại cho ông nhiều hy vọng. Hy vọng giúp ông thêm sức lực và niềm lạc quan, hai tiên được đẩy lùi ung thư. Thật vậy, hôm ông đi tái khám bác sĩ bảo ung thư của ông đã “đi qua.”

Ngày ông lâm chung, nằm trên giường bệnh ông thì thầm với thân hơn “Rồi cũng sẽ qua” và nhắm mắt lia đời, an tịnh. Lời trời trắng của ông là món quà tình

thương sau cùng ông gọi lại cho gia đình và bạn bè. Họ học được bài học quý “Rồi sầu muộn cũng sẽ qua²¹.”

Trầm cảm là nhà tù mà ai ai trong chúng ta cũng đều có lần trải qua. “Rồi cũng sẽ qua” giúp chúng ta thoát ra an toàn. Thông điệp này còn giúp chúng ta tránh một trong những nguyên nhân lớn gây trầm cảm: xem hạnh phúc là điều dĩ nhiên.

41. Hy Sanh Quả Cảm

Lúc đi dạy tôi có để ý một em “đội số”—đứng thứ ba mươi trong lớp có ba mươi học sinh—trong kỳ thi cuối năm. Biết em thất vọng vì học lực kém cỏi của mình tôi kéo em ra riêng và khuyên giải:

“Phải có một em đứng hàng thứ ba mươi trong lớp ba mươi học sinh. Năm nay em quả cảm hy sanh nên không có em nào khác phải chịu cái nhục “đội số.” Em rất tốt, có lòng trắc ẩn. Em đáng được huy chương!”

Hai chúng tôi hiểu rằng điều tôi nói rất lỗ bịch, nhưng em cười toe toét. Em không xem đó là chuyện-tận-cùng-của-thế-giới nữa.

Năm sau em học khá hơn nhiều và một em khác thay phiên làm việc hy sanh quả cảm: “đội số.”

²¹ Tôi (tác giả) được nghe câu chuyện xưa này lần đầu tiên lúc còn là một Phật tử trẻ ở Anh quốc. Chuyện được kể lại và trích đăng trong *The Way of the Sufi*, Penguin Books, Harmandsworth, 1975, trang 80-1.

42. Xe Phân Trước Nhà

Chuyện không vui như “đội số” xảy ra thường xuyên trên đời và có thể xảy ra cho bất cứ ai. Chỉ có một sự khác biệt, đó là khác biệt giữa người không buồn và người buồn khi đối đầu với bất hạnh.

Thử nghĩ: Bạn vừa vui với cô bạn trên bãi biển một chiều hè. Lúc về nhà bạn thấy cả một xe phân đỗ trước cửa nhà.

- Bạn không có đặt mua phân. Không phải lỗi của bạn.

- Phân thúi nồng nặc và mùi thúi vô tận nhà bạn. Bạn không thể chịu nổi.

- Bạn lâm vào thế kẹt. Không ai thấy người đỗ phân, bạn không thể gọi họ đến hết đi.

Trong ẩn dụ trên xe phân trút trước nhà chỉ bất hạnh ụp xuống đời bạn; bạn không đặt mua tức bạn không biết trước; thế kẹt, không thể gọi ai hết hàm ý chỉ có bạn phải giải quyết; mùi phân nồng nặc vô tận nhà có nghĩa ảnh hưởng xấu của bất hạnh đối với bạn. Vậy bạn phải tính sao, giải quyết thế nào?

Tôi xin đơn cử ba giải pháp sau:

- 1) Than trách: Tại sao tôi phải chịu cảnh này!
- 2) Hôi thúi làm tôi không chịu được: chết cho rồi!
- 3) Thế kẹt buộc tôi phải tự lo lấy.

Hai giải pháp đầu tiêu cực, không giải quyết được gì. Giải pháp thứ ba có hai cách giải quyết như sau:

Cách 1: Làm quen với nó bằng cách đem phân theo-trong túi áo, túi quần, cặp, xách, vôn vôn. Nhưng làm vậy bạn sẽ bị mọi người tránh xa. Ấn dụ này nói rằng bạn chán ngán, ngã lòng, tiêu cực. Đó là cách giải quyết cầu may thông thường đối với nghịch cảnh: “chịu đựng cho nó qua cho rồi!” Và, bạn bị mọi người tránh xa là phải vì ai lại muốn làm quen với người tiêu cực như vậy. Đó là chưa kể với thời gian phân sẽ rữa, thúí thêm.

Cách 2: Ra tay dọn dẹp. Đem xuống, cuốc, xe đẩy ra để xúc đem phân ra giồng sau vườn bón rau cải, bông hoa, cây trái. Công việc rất nặng nhọc, nhưng đâu còn chọn lựa nào hay hơn. Nếu không làm xong được trong ngày thì làm lần hồi. Sau cùng đồng phân cũng được dời đi, sân nhà sẽ hết hôi thúí. Hơn thế nữa, phân sẽ giúp rau cải tốt tươi, bông nở với nhiều sắc, nhiều hương, và cây đơm nhiều trái ngọt. Trái ngọt, hoa thơm mời mọc hàng xóm đến, có thêm bạn bè.

“Xúc đem phân ra giồng” hàm ý bạn tự giải quyết bất hạnh và biến bất hạnh thành hạnh phúc, tức có “trái ngọt”, “hoa thơm”, “rau cải tốt tươi”. Quán chiếu vườn tâm mình, bạn chỉ có thể làm mình êm và làm với chữ nhân. Bạn cần nhiều tháng, nhiều năm để buông xả khổ đau hầu thấy hoa hạnh phúc kỳ diệu bùng nở, hương tình thương bay khắp nơi nơi, và cây trí tuệ đơm trái quả lành. Bạn sẽ chia sẻ tất cả với mọi người, mọi vật để lòng từ ngời sáng.

Từng trải nghiệm khổ đau và vun trồng vườn tâm, chúng ta hãy dang tay ôm lấy người đang khổ đau và ôn tồn nói rằng, “Tôi biết.” Họ nhận thức được chúng ta đã

hiếu. Lòng từ sẽ chớm nở. Bấy giờ chúng ta giới thiệu họ “cuốc, xuống, xe đẩy” và chỉ họ cách “biến phân thành hoa, rau, trái.”

Tôi biết nhiều thiền sư rất tự tại trước nghịch cảnh, nhưng không mấy vị là thầy giỏi. Phải chăng vì họ có cuộc sống quá an lành (không bị đổ phân trước nhà)? Ajahn Chah mà tôi quý như một đại sư chắc từng bị “đổ không phải một xe phân mà cả một hăng phân trước nhà.”

Bài học trên cho chúng ta thấy rằng nếu muốn theo con đường từ bi, chúng ta phải nói như sau lúc gặp nghịch cảnh: “Ồ, thêm phân cho vườn nhà!”

43. Hy Vọng Quá Nhiều

*It's too much to hope for a life without pain,
It's wrong to expect a life without pain
For pain is our body's defence.
No matter how much we dislike it,
And nobody like pain,
Pain is important,
And,
For pain we should be grateful!
How else would we know,
To move our hand from the fire?
Our finger from the blade?
Our foot from the thorn?
So pain is important
And for pain we should be grateful!
Yet,*

*There's a type of pain that serve no purpose,
That's chronic pain,
It's that elite band of pain that's not for defence.
It's an attacking force.
An attacker from within
A destroyer of personal happiness
An assailant on personal ability
A ceaseless invader of personal peace
And
A continuous harassment of life!
Chronic pain is the hardest hurdle for the mind to
jump.
Sometimes it is almost impossible to jump,
Yet, we must keep trying,
And trying,
And trying,
Because if we don't it will destroy.
And,
From this battle will come some good,
The satisfaction of overcoming pain.
The achievement of happiness and peace, of life in
spite of it.
This is quite an achievement,
An achievement very special, very personal,
A feeling of strength
Of inner strength
Which has to be experience to be understood.
So, we all have to accept pain,
Even sometimes destructive pain.
For it is part of the scheme of things,*

*And the mind can manage it,
And the mind will become stronger for the practice.*

– Jonathan Wilson-Fuller

Tạm dịch như sau:

*Ta không mong nỗi đau,
Cơn đau là rào chắn,
Bảo vệ thân thể ta,
Dù ghét nó đến đâu,
Nó là điều quan trọng,
Và,
Ta phải biết ơn!
Ta biết thêm điều gì,
Khi rút tay khỏi lửa?
Rút tay khỏi lưỡi gươm?
Rút chân khỏi gai nhọn?
Cơn đau là quan trọng,
Và, ta phải biết ơn!
Nhưng,
Có cơn đau không dừng,
Là cơn đau triền miên,
Không có hàng rào chắn,
Nó tấn công bên trong,
Hủy diệt niềm hạnh phúc,
Hủy diệt khả năng ta,
Xâm chiếm sự bình yên,
Và,
Quấy nhiễu cuộc đời ta!
Những cơn đau triền miên,
Là hàng rào vững chắc,*

Mà tâm khó vượt qua,
 Đôi khi là không thể,
 Nhưng ta phải cố gắng,
 Cố gắng,
 Và cố gắng,
 Bởi không nó diệt ta.
 Và,
 Từ thành lũy này
 Điều tốt lành sẽ đến
 Bù đắp nỗi đau kia.
 Những thành tựu cuộc sống,
 Cho ta niềm hạnh phúc.
 Từ sức mạnh bên trong,
 Những điều ta đã trải.
 Ta chấp nhận cơn đau,
 Những cơn đau khủng khiếp,
 Như những điều bình thường,
 Tinh thần sẽ mạnh hơn,
 Trong cơn thử thách đó.

– (Phước Huệ Huỳnh Ngọc Diệp dịch)

Bài thơ này được viết lúc tác giả Jonathan Wilson-Fuller mới lên 9. Đó là lý do chính khiến tôi (Ajahn Brahm) xin ghi lại để quý đọc giả thưởng lãm.

44. Làm Thùng Rác,

Một phần của công việc tôi làm là lắng nghe nghịch cảnh của người khác. Việc làm của các sư luôn luôn miễn phí nên chúng tôi có rất nhiều thân chủ, thân chủ đủ

mọi thành phần—già, trẻ, sang, hèn. Thông thường, lúc nghe khách kể chuyện thương tâm, tôi hay bị buồn lây. Tôi phải xuống hố mới cứu được người lọt hố, nhưng lúc nào tôi cũng nhớ đem theo thang. Nhờ vậy sau thời khuyên giải tôi không bị ảnh hưởng mấy và dễ trở lại trạng thái bình thường. Đó là bí quyết mà tôi đã học được trong lúc xuất gia.

Ajahn Chah, Thầy tôi bên Thái Lan từng nói rằng sư phải làm như thùng rác. Sư, nhứt là sư có tuổi hạ cao, ngồi trong chùa lắng nghe tâm tư của người có vấn đề, phải nhận lấy tất cả những vấn đề của người khách này thảy ra. Chuyện hôn nhơn, khó khăn do con cái, cãi vã giữa xóm giềng, chuyện tiền bạc, vân vân, chúng tôi nghe rất nhiều. Tôi không biết vì sao? Xuất gia, chúng tôi rời bỏ thế tục rồi mà! Nhưng không! Vì từ bi, chúng tôi ngồi lắng nghe và hứng lấy tất cả.

Ajahn Chah còn dạy chúng tôi nên làm như cái thùng rác thùng đáy. Thùng nhận tất cả rác được đem tới nhưng không giữ lại chút nào hết.

Do đó, một cố vấn thiện xảo phải là cái thùng rác không đáy và không bao giờ mệt mỏi (thấy đầy) khi nghe thăm kịch (rác) của người khác.

45. Công Bình Đó Chớ!

Lúc buồn bực chúng ta thường than, “Thật không công bằng! Tại sao là tôi chớ!”

Lần nọ sau buổi dạy thiền trong tù, tôi có tiếp một tù nhơn trung niên theo học với tôi lâu nay và tôi có biết ít nhiều về ông.

“*Sư Brahm*,” ông nói, “Tôi muốn tâm sự với ông là tôi không có gây nên tội mà tôi bị tù hôm nay. Tôi vô tội. Tôi biết nhiều tội nhơn chối tội, nhưng tôi nói đây là sự thật, tôi không nói láo, không bao giờ dối với *Sư*.” Tôi tin ông. Hoàn cảnh và tánh tình ông thuyết phục tôi rằng ông nói thật. Tôi bắt đầu nghĩ thiệt là bất công và không biết làm sao chuyển đổi bất công đáng sợ này. Nhưng ông cắt ngang suy tư của tôi.

Cười khế, ông nói: “Nhưng thưa *Sư*, có nhiều tội khác tôi gây ra mà tôi không bị bắt. Công bình đó chớ, phải không thưa *Sư*!”

Tôi cười dòn, cười lớn hơn ông nhiều. Cái ông hóm hình này biết luật nhơn quả rất rành, rành hơn cả một số *sư*.

Bao lần rồi chúng ta từng gây “tội”—nhiều khi đầy ác ý và rất tai hại—nhưng chúng ta nào bị đầy ải vì các tội ấy. Và có lần nào chúng ta kêu lên “*Bất công!* Tại sao tôi làm tội mà không bị bắt?” hay không? Thế mà mỗi khi chúng ta bị làm khổ vì một lý do nhỏ nhen nào đó, chúng ta lại oán lại than, “*Bất công. Tại sao là tôi?*” Vân vân và vân vân.

Như tù nhơn trung niên trên đã nói, trong đời có nhiều tội không bị trừng phạt, nhiều đến đôi đời trở nên rất ư công bình!



Chương 6

VẤN ĐỀ NAN GIẢI VÀ GIẢI PHÁP NHƠN ĐẠO

46. Luật Nhơn Quả

Phần lớn người phương Tây hiểu lầm luật nhơn quả. Họ lầm với thuyết định mệnh theo đó người khổ có số khổ được định sẵn và giờ phải lãnh chịu. Tôi không nghĩ vậy. Câu chuyện dưới đây giải thích tại sao?

Có hai bà nọ, mỗi người làm một ổ bánh.

Bà thứ nhất dùng nguyên liệu hạng bét: bột đóng meo cần phải được sàng lọc; bơ chứa cholesterol muốn hôi đầu; đường kết cục đen ngòm (vì bị muông khuấy cà phê thọt vô); mút là nho khô cứng còng (như bã của khoáng uranium đã qua tinh chế); bếp cổ lỗ sĩ của thời trước Thế chiến.

Bà thứ nhì dùng toàn nguyên liệu tốt: bột nguyên chất bảo đảm không có GM²². Bơ thực vật không có cholesterol; đường mía; mút làm bằng trái cây của vườn nhà; bếp tối tân với đủ thứ chức năng hiện đại.

Như vậy, giữa hai bà ai là người làm bánh ngon nhất?

²² GM=Genetically modified hay có gen nhơn tạo.

Không hẳn bà thứ hai sẽ làm ra chiếc bánh ngon nhưt, vì trong kỹ thuật làm bánh còn nhiều yếu tố khác, chớ không phải có nguyên liệu và dụng cụ tốt là đủ. Sự cố gắng, chăm chút và yêu nghề nhiều khi đem lại kết quả không ngờ.

Một số bạn tôi có “nguyên liệu” làm “bánh đời” rất tồi. Họ sanh ra trong nghèo khó, có thể bị đối xử tàn tệ lúc thiếu thời, không xuất sắc trên ghế nhà trường, bị thêm chút tật nguyền, và không biết môn thể thao nào hết. Nhưng sự hiểu biết về đời của họ giúp họ có cuộc sống đầy ý nghĩa. Bạn có biết ai trong trường hợp này không?

Một số bạn khác của tôi, trái lại, có “nguyên liệu” làm “bánh đời” rất tốt. Họ sanh ra trong gia đình giàu sang, phú quý, đẹp đẽ, thông minh, học giỏi, rành thể thao, và được ngưỡng mộ. Nhưng họ phí đời vì nghiện ngập và rượu chè. Bạn có biết ai trong trường hợp này không?

Phân nửa của nghiệp là nguyên liệu mà chúng ta cần có để làm “chiếc bánh đời ta.” Phân nửa kia, rất quan trọng, là những gì chúng ta làm với “nguyên liệu của đời chúng ta.”

47. Uống Trà Lúc Không Còn Lối Thoát

Luôn luôn có cái gì đó chúng ta có thể làm với các “nguyên liệu của một ngày sống của chúng ta,” đầu cái gì đó chỉ là ngồi xuống thưởng thức chén trà cuối cùng. Tôi được nghe câu chuyện sau đây kể bởi một quân nhơn gốc thầy giáo chiến đấu trong Thế chiến II.

Bấy giờ ông là một lính trẻ, xa nhà, nhát gan, đang đóng trong rừng rậm ở Miến Điện. Trinh sát viên về báo cho đại úy đại đội trưởng biết đại đội ông bị quân Nhật, rất đông, bao vây tứ phía. Thế là thập tử nhất sinh²³!

Anh nghĩ rồi thế nào đại úy của anh cũng sẽ ra lệnh mở đường máu—rất đẫm máu—để may ra một ít được thoát thân. Nếu không thoát được, họ cũng sẽ có một số lính Nhật làm bạn đồng hành trên đường xuống chốn suối vàng: nhiệm vụ của lính chiến là vậy đó.

Nhưng đại úy đại đội trưởng của anh không phải là lính chiến thường tình. Ông ra lệnh án binh bất động, mọi người ngồi xuống, và pha trà. Quân đội Hoàng gia Anh²⁴ mà!

Anh lính trẻ nghĩ đại úy của anh điên rồi. Ai đời bị bao vây nguy khốn, sắp chết đến nơi như thế này mà ngồi lại uống trà? Trong quân đội, nhút là vào thời chiến, kỷ luật là kỷ luật, phải được tuân hành. Tất cả đều nghĩ đây là chén trà cuối cùng của họ. Trong lúc họ uống chưa hết bình trà, trinh sát viên trở lại kề miệng nói nhỏ với viên đại úy. Đại úy ra lệnh chú ý và tuyên bố:

“Địch chuyển quân rồi. Đường thoát đã sẵn. Nai nịt. Rút quân trong thâm lặng. Lên đường!”

Tất cả đều thoát đi an toàn (cho nên anh mới kể được chuyện ngộ nghĩnh này chớ!). Anh nói với tôi anh được trí tuệ sáng suốt của viên đại úy cứu khỏi chết, không

²³ Mười phần chết một phần sống.

²⁴ Người Anh có truyền thống thích trà.

phải chỉ trong lần bị vây ở Miến Điện mà còn trong nhiều lần khác nữa. Trong nhiều trận đời ông tưởng chừng như bị lọt vòng vây, không còn đường thoát thân, chỉ chờ chết. Nếu không nhờ kinh nghiệm học được ở Miến Điện anh đã chiến đấu và chắc chắn đã làm cho tình huống thêm tồi tệ rồi. Nhưng anh nhớ và anh chỉ “ngồi xuống uống chén trà.”

Trái đất xoay vần; cuộc đời đổi thay. Anh uống trà, gìn giữ sức lực và chờ thời cơ—thế nào rồi cũng đến—để hành động hữu hiệu.

Đối với các bạn không thích trà, xin nhớ câu, “Lúc không có gì làm thì đừng làm gì cả.”

Có vẻ hiển nhiên nhưng cũng có thể cứu mạng bạn.

48. Theo Dòng

Một nhà sư—rất tinh thông mà tôi biết trong nhiều năm qua—bách bộ với một người bạn cũ trong chốn thiên nhiên tuyệt diệu. Hai ông đến một bãi biển biệt lập, rất đẹp vào lúc nắng chiều xế bóng. Nóng nực và được mời gọi bởi làn nước trong xanh, nhà sư xếp y xuống nước bơi, quên rằng giới luật không cho phép tăng sĩ bơi vì sở thích.

Lúc còn ở ngoài đời sư là một tay bơi rất khoẻ. Nhưng sau khi xuất gia ông không còn bơi nữa—cũng phải nhiều năm lắm rồi. Chỉ vài phút nháy sáng, sư bị dòng nước kéo ra khơi. (Bãi biển này có tiếng là nguy hiểm vì có

nhều dòng nước xiết kéo ra²⁵, về sau sư mới biết). Sư cố bơi ngược dòng vô bờ. Nhưng sư hiểu ngay rằng dòng nước kéo ra rất mạnh đối với sư. Sư liền thư giãn, thả mình trôi theo dòng nước, như từng được chỉ dạy trước đây.

Sư phải can đảm lắm mới bình tĩnh được trong lúc thấy mình càng lúc càng trôi xa bờ. Cách bờ lối vài trăm thước dòng nước yếu dần. Bấy giờ sư bắt đầu bơi song song dọc theo bờ để thoát khỏi dòng nước kéo ra, rồi đổi hướng bơi thẳng vô bờ.

Chuyến bơi vô đã vắt từng chút sanh lực còn lại của sư, sư nói, và sư hoàn toàn kiệt sức lúc lên bờ. Sư biết chắc chắn nếu không thả trôi theo dòng nước kéo ra mà bơi ngược dòng, sư đã bị chết đuối rồi.

Chuyện trên cho thấy nạn ngữ “Nếu không có gì làm, đừng làm gì cả” không phải là không có ý nghĩa thiết thực. Đó là sự sáng suốt cứu mạng. Lúc nào dòng nước mạnh hơn sức bạn, lúc ấy bạn nên xuôi theo dòng. Khi nào bạn thấy mình đủ sức, khi ấy bạn mới ra công.

49. Giữa Cọp Và Rắn

Có một câu chuyện Phật giáo xưa mô tả một chuyện giống chuyện trên: phải phản ứng như thế nào trong cơn khủng hoảng sống chết?

Anh nọ vô rừng bị cọp rượt. Cọp chạy nhanh hơn người và ăn thịt người, nên hễ bị cọp đói rượt người ít

²⁵ Tiếng Anh: rip current.

khi toàn mạng. Cọp gần kề, anh định nhảy đại xuống giếng bên đường. Nhưng rùi cho anh, giếng không có nước mà có con rắn hổ mang to đang khoanh tròn dưới đáy. Theo bản năng, anh chụp thành giếng và nắm trúng một rễ cây, anh đu tòn ten trong lúc con rắn vươn cổ vói mõ chân anh mà không tới. Ngưỡng nhìn lên anh thấy con cọp đang vói chân cào tay anh nhưng cũng không tới. May quá. Trong hoàn cảnh may mắn ấy anh chợt thấy hai con chuột, một trắng một đen, trong hang chui ra và bắt đầu gặm cái rễ cây anh đang níu. Cùng lúc mật ong từ trên trời rơi xuống trúng mũi anh; thì ra lúc cọp vói bắt anh, thân nó đè lên một cành cây làm ổ ong mật trên cành bị bể để mật rơi lã chã. Anh liếm mật, mỉm cười và thầm nói với mình, “Ngon, ngon tuyệt!”

Chuyện kể chấm dứt tại đây. Do đó nó rất thật đối với đời. Đời, như chiếu trong các chương trình nhiều tập trên truyền hình, không có hồi kết cuộc gọn ghẽ, rõ ràng. Đời là một tiến trình không có đoạn kết.

Hơn thế nữa, trong đời chúng ta thường hay bị kẹt giữa con cọp đói (cái chết) và con rắn hổ mang to (tai họa), vói hai con chuột (ngày và đêm) đang gặm nhấm cái rễ cây (sự nắm níu) cứu mạng (sự sống). Là người khôn ngoan, chúng ta hãy liếm mật (hạnh phúc) đang nhều từng giọt (tại đây và trong khoảnh khắc này). Tại sao không? Lúc không có gì làm, đừng làm gì cả, hãy thưởng thức chút mật ngọt của đời.

Như nói trên, chuyện không có hồi kết cuộc, nhưng tôi (tác giả) luôn luôn thêm đoạn kết. Con cọp vói bị huyệt chân rớt xuống giếng gãy cổ chết và đè rắn chết luôn. Tôi

(người dịch xin được thêm một chút nữa: hai con chuột gặm đứt rễ cây sau đó khiến anh rớt xuống giếng. Nhưng nhờ thân cọp làm nệm và thân rắn làm lò xo lót nệm, anh rớt xuống nhẹ nhàng. Xong anh nhún mình trên thân cọp và thân rắn nháy phóc qua thành giếng lên mặt đất. Anh phúi tay, đi tìm bắt lấy ổ ong, ăn mật.)

Vâng, mọi việc đều có thể xảy ra, kể cả việc không ai ngờ. Đời là vậy! Vậy tại sao chúng ta lại bỏ phí đi những giây phút ngọt ngào, dầu hoàn cảnh có hết sức khó khăn. Tương lai chưa đến và bất định; chúng ta không thể nói chắc việc gì sẽ xảy đến.

50. Lời Khuyên Để Đời

Một bạn trẻ ở Sydney nói với tôi rằng anh có gặp Thầy Ajahn Chah của tôi một lần và được Ngài khuyên về chuyện đời của anh. Nhiều thanh niên Tây phương quan tâm đến Phật giáo biết Ngài từ thập niên 80. Bạn trẻ nói trên quyết tâm qua Thái Lan tìm Ngài trước để gặp biết Ngài, sau để xin Ngài vài lời khuyên. Anh đến Bangkok sau tám giờ bay, lấy chuyến xe lửa đêm đi mười tiếng tới Ubon. Từ đây anh đi taxi lên Wat Pah Pong, tự viện của Ngài. Tuy rất mệt nhưng anh vẫn đến yết kiến Ngài ngay vì quá mến mộ Ngài.

Cốc Ngài chậm nức khách đủ thành phần. Tất cả đều ngồi chung dưới một mái nhà không phân biệt tướng hay quân, nông dân nghèo hay thương gia giàu, nhà quê áo vá hay thành thị sang trọng. Anh bạn trẻ người Úc ngồi phía ngoài bìa của đám đông, ngồi đã hai tiếng rồi

mà chưa được Ngài trông thấy. Còn quá nhiều khách đến trước anh. Thất vọng, anh đứng dậy bước ra.

Trên đường xuyên qua tự viện ra cổng, anh thấy một số sư đang quét lá cạnh tháp chuông. Anh bèn lấy chổi quét vì còn một tiếng nữa taxi anh hẹn mới tới đón. Anh nghĩ mình làm được công quả cũng tốt thôi.

Đang lui cui quét—chắc cũng được nửa giờ rồi—anh cảm thấy có tay ai đặt lên vai mình. Anh quay lại thấy Ajahn Chah đang đứng trước mặt mỉm cười. Anh ngạc nhiên nhưng vui sướng. Ngài thấy anh trong cốc nhưng chưa có dịp tiếp anh. Bây giờ trên đường lên chùa cho một cuộc hẹn, Ngài dùng chân cho anh một món quà. Ngài nói gì đó bằng tiếng Thái rồi rào bước đi ngay lên chánh điện.

Sư thông dịch nói, “Ajahn Chah bảo rằng nếu anh quét lá, hãy cho tất cả những gì anh có”, rồi lật đật chạy theo Ngài.

Người bạn trẻ suy nghĩ nhiều về lời dạy ngắn ngủi của Ajahn Chah trên chuyến trở về Úc dài thậm thụt của anh. Anh biết Ngài dạy anh cái gì đó quan trọng hơn công phu quét lá của anh. Lần lần anh “thấm” được lời dạy của Ngài. Và làm việc gì anh đều làm với chánh niệm.

Tại Úc nhiều năm sau đó anh kể lại cho tôi nghe lời khuyên của Ajahn Chah, “lời khuyên để đời” đáng giá một trăm lần hơn chuyến đi qua Thái Lan xa xôi của anh. Giờ đây lời ấy là tâm niệm của anh, tâm niệm từng đem lại cho anh rất nhiều hạnh phúc và thành công. Anh

luôn luôn giữ chánh niệm lúc anh làm việc, nghỉ ngơi, xã giao, và cả lúc anh không có gì làm. Chánh niệm là nền tảng của hạnh phúc.

51. Có Vấn Đề Gì Không?

Nhà bác vật toán học Blaise Pascal (1623-62) có lần nói rằng: “Tất cả mọi vấn đề của con người phát xuất từ việc họ không biết ngồi yên.” Tôi (tác giả) xin thêm “...và không biết lúc nào phải ngồi yên.”

Năm 1967 xảy ra trận “giặc Sáu Ngày” giữa Do Thái với Ai Cập, Syria và Jordan. Trong lúc giao tranh tiếp diễn dữ dội, Thủ Tướng Harold MacMillan của Anh quốc được phóng viên hỏi ông nghĩ thế nào về vấn đề Trung Đông. Không cần suy nghĩ ông trả lời ngay rằng: “Đâu có vấn đề gì ở Trung Đông.”

“Ông nói sao? Trung Đông không có vấn đề à?” Nhà báo kinh ngạc hỏi gặng lại, rồi trách nhẹ: “Ông không nghĩ đang có một trận giặc ác liệt đó sao? Ông không tin trong lúc chúng tôi đang phỏng vấn Thủ Tướng, bom rơi, xe tăng ào ạt tiến, vô số binh sĩ bị thương và chết sao? Thủ Tướng bảo ‘Trung Đông không có vấn đề’ là thế nào?”

Thủ Tướng MacMillan, vị chánh khách đầy kinh nghiệm, ôn tồn đáp: “Vấn đề là cái gì có giải pháp. Không có giải pháp nào cho Trung Đông, do đó không thể nói là có vấn đề.”

Chúng ta đã mất biết bao thời giờ để lo âu cho những sự việc không có giải đáp lúc chúng đang xảy ra!

52. Lấy Quyết Định

Mọi vấn đề có giải đáp đều cần được quyết định. Nhưng chúng ta lấy quyết định như thế nào?

Thường chúng ta hay nhờ người khác quyết định giùm. Làm vậy, khi quyết định không đúng, chúng ta có người để đổ thừa. Vài bạn tôi đưa tôi vào thế lấy giùm họ quyết định; tôi không làm. Nhiều lắm là tôi giúp họ tự quyết định lấy một cách sáng suốt.

Tới ngã tư, nếu chưa biết phải đi hướng nào, bạn nên dừng lại, đứng nghỉ, chờ xe buýt đến. Không mấy chốc xe buýt tới, tới bất chợt. Trước đầu xe buýt công cộng luôn luôn có bảng bằng chữ lớn chỉ điểm đến. Nếu đúng bạn leo lên, nếu không bạn chờ xe khác sẽ tới sau đó.

Nói cách khác, khi cần quyết định mà chưa biết phải quyết định thế nào, chúng ta nên dừng lại, nghỉ và chờ. Không bao lâu sau, lúc mà chúng ta không ngờ, quyết định chợt đến cho chúng ta. Mỗi quyết định đều có đích riêng của nó. Nếu đích ấy hợp tình hợp lý đối với chúng ta, chúng ta sẽ lấy vậy. Nếu không, chúng ta chịu khó chờ thêm chút nữa. Thế nào rồi cũng có quyết định khác đến.

Đó là cách tôi lấy quyết định. Tôi tập trung tất cả dữ kiện có thể và chờ quyết định đến. Quyết định đúng luôn luôn có đó nếu tôi kiên nhẫn chờ. Nó thường đến bất chợt lúc tôi không nghĩ tới nó.

53. Đố Thờ

Lúc cần lấy một quyết định quan trọng, bạn có thể dùng cách tôi nói trên. Nhưng bạn cũng có thể không cần làm vậy, vì quyết định là quyết định của bạn mà. Như vậy nếu cách tôi chỉ không kết quả, xin đừng đố thờ cho tôi nha.

Một sinh viên đến xin gặp một trong những vị sư chúng tôi. Cô muốn được sư tụng kinh may mắn hầu kỳ thi vào ngày mai thành đạt như ý. Nhà sư hoan hỷ giúp cô, nghĩ rằng làm vậy cô sẽ tự tin hơn. Dĩ nhiên là không có thù lao và cô không có cúng dường.

Chúng tôi không có dịp gặp lại cô, nhưng có nghe lời đồn cô bán rao rằng các sư chúng tôi vô dụng vì không biết cách tụng kinh nên cô thi rớt. Trong lúc ấy bạn cô nghĩ rằng cô rớt vì cô không chịu học—cô thích đi liên hoan hơn đi học. Và cô mong các sư lo giùm cô phần học.

Đố thờ có thể trấn an, nhưng không giải quyết được gì.

Ngựa dưới đất mà gãi trên đầu,
Ngựa mãi ngựa hoài, còn lâu mới hết!

54. Ba Câu Hỏi Của Hoàng Đế

Tôi được mời làm diễn giả chánh trong một buổi hội thảo giáo dục tại Perth. Chẳng hiểu tại sao! Lúc tới nơi có một bà, mà bảng tên cho biết là người của ban tổ chức, đến chào. Bà nói: “Thưa Sư còn nhớ tôi không?”

Đó là một loại câu hỏi rất khó trả lời. Tôi chọn làm người không mấy lịch thiệp và đáp không.

Bà cười và kể rằng bảy năm về trước tôi có đến nói chuyện tại trường bà làm hiệu trưởng. Câu chuyện của tôi đã chuyển hướng đi của bà. Bà từ chức hiệu trưởng, rời ra công xây dựng chương trình giáo dục các em bỏ học–trẻ trôi sông lạc chợ, đi điểm vị thành niên, thanh thiếu niên nghiện ngập–để cho chúng có cơ hội thứ hai lập lại cuộc đời.

Chuyện tôi nói lúc bấy giờ được trích trong quyển sưu tập các chuyện ngắn của Leo Tolstoy²⁶ mà tôi được đọc lúc còn là sinh viên. Triết lý sống của câu chuyện được bà dùng làm nền móng cho chương trình bà sáng lập sau này. Chuyện kể:

Hồi xưa, có một vị hoàng đế đi tìm triết lý sống. Ông cần trí tuệ để làm chỉ nam cho ông trị quốc bình thiên hạ. Các triết lý và đạo giáo thời bấy giờ không làm ông vừa ý. Cuối cùng ông hiểu ra rằng ông chỉ cần có ba câu trả lời ba câu hỏi sau là ông có đủ sự chỉ đạo sáng suốt ông cần. Ba câu hỏi đó là:

1. Lúc nào là thời điểm quan trọng nhất?
2. Ai là người quan trọng nhất?
3. Việc làm nào quan trọng nhất?

²⁶ Chuyện ngắn ấy mang tựa đề “Ba Câu Hỏi–*The Three Questions*” xuất bản năm 1885. Leo Tolstoy (1828-1910) là nhà văn Nga nổi tiếng qua các tác phẩm lớn như *War and Peace* (1873-77), *Anna Karenina* (1873-77), *The Kingdom of God Is Within You* (1894), vân vân.

Sau khi tìm kiếm²⁷ ông tìm ra ba câu trả lời từ một ẩn sĩ. Bạn thử nghĩ các câu trả lời như thế nào? Xin bạn đọc lại ba câu hỏi và dừng lại đôi phút trước khi đọc tiếp.

Chúng ta đều biết trả lời của câu hỏi thứ nhứt nhưng rất hay quên. Thời điểm quan trọng nhứt dĩ nhiên là “bây giờ.” Đó là thời gian duy nhứt mà ta có. Do đó, nếu bạn muốn nói với ba má bạn bạn yêu thương ông bà, cảm ơn ông bà đã làm cha mẹ bạn thì bạn hãy nói ngay từ bây giờ. Đừng đợi ngày mai, mà ngay bây giờ, cũng đừng đợi năm phút sau, vì bây giờ có thể là trễ rồi. Nếu bạn cần xin lỗi người bạn đời của bạn, đừng đợi tìm lý do. Xin lỗi ngay bây giờ. Cơ hội có thể không bao giờ tới nữa. Ngay bây giờ.

Trả lời của câu hỏi thứ nhì vô cùng thâm sâu; ít người có thể đoán trúng. Tôi choáng váng mấy ngày liền sau khi xem câu giải đáp. Tôi nhìn rất sâu vào câu hỏi và không thể tưởng tượng rằng câu trả lời là “người mà bạn đang sống với.”

Tôi nhớ lại những lúc hỏi thầy trên đại học, thông thường miệng thầy trả lời nhưng tâm thầy đang để tận đâu đâu; các thầy có nhiều việc để làm hơn là trả lời các câu hỏi của sinh viên, tôi nghĩ vậy—Khó chịu! Lần nọ tôi bấm bụng đến hỏi một vị giảng sư có tiếng giỏi về một vấn đề riêng, tôi ngạc nhiên thấy ông để tâm đến tôi, đầu bấy giờ ông đang có nhiều giáo sư muốn gặp và tôi chỉ là

²⁷ Tác giả cho biết trong tài liệu chánh mà ông trích dẫn, đoạn này chiếm rất nhiều trang.

một híp-py tóc dài. Tôi ghi nhận một sự khác biệt rất lớn.

Sự truyền đạt và lòng thương chỉ được chia sẻ khi người đứng trước bạn, đầu họ là ai, là người quan trọng nhất đối với bạn lúc ấy. Họ cảm nhận. Họ biết. Họ ứng đối.

Vợ chồng thường than phiền rằng người họ sống chung không thật sự nghe họ. Nói cách khác, họ cảm thấy mình không còn là người quan trọng nữa. Biết vậy, đầu bạn có bận rộn bao nhiêu, bạn cũng phải lắng nghe để người mình sống chung thấy rằng họ là người quan trọng nhất trên đời. Trên thương trường, khách hàng luôn luôn là người quan trọng nhất—khách hàng là vua mà; họ có thấy như vậy số thu của công ty mới gia tăng và bạn mới được lương cao.

Theo chuyện gốc, nhà vua tránh được một cuộc mưu sát trên đường tìm vị ẩn sĩ nhờ nghe lời tâu của một cậu bé. Cậu bé là người quan trọng nhất lúc cậu quỳ trước vua tâu sự việc, quan trọng nhất vì cậu đã cứu được vua.

Lúc khuyên giải ai tôi luôn luôn xem người đó là người quan trọng nhất, vì tôi nhớ câu trả lời thứ hai mà hoàng đế muốn biết. Vị tha và lòng từ, những nguồn năng lượng thiết yếu cho thuật xử thế “xem người đối diện là người quan trọng nhất.”

Bà tổ chức buổi hội thảo tại Perth nói trên dùng thuật xử thế này ngay từ lúc gặp gỡ ban đầu để thu hút các em bất hảo đến với chương trình của bà. Đối với nhiều em, được một người như bà (cựu hiệu trưởng và giám đốc

chương trình) xem trọng là một niềm hãnh diện. Ngoài ra chúng thích bà vì bà biết lắng nghe và không phê bình, chỉ trích. Chúng được người quan trọng nghe tâm sự riêng tư của chúng và tôn trọng.

Một em được bà mời lên phát biểu trong buổi hội thảo. Em kể chuyện bất hoà trong gia đình em, chuyện ma tuý em nghiện, chuyện tội phạm, và nhiều tệ đoan xã hội khác mà em đã nếm qua lúc tóc em còn quá xanh. Rồi em kết luận bằng nhiều lời cảm ơn nồng nhiệt và chơn thành dành cho chương trình của bà, một chương trình từng cứu vớt em ra khỏi vũng bùn nhơ và đưa em đến thành công—em sẽ bước vào ngưỡng cửa đại học trong nay mai. Nghe em nói, mắt tôi rơm rớm ướt. Và em chính là diễn giả chính của buổi hội thảo hôm ấy, chớ không phải tôi.

Mỗi ngày chúng ta đối diện với chính mình không biết bao nhiêu lần và bao nhiêu giờ. Nhiều, nhiều lắm. Như vậy chúng ta là người quan trọng đối với chúng ta, phải không các bạn? Nhưng mấy khi chúng ta nhận chân được sự việc này. Thử hỏi có lần nào bạn nói lời chào buổi sáng với chính bạn lúc mở mắt thức giấc chưa? Ai là người bạn gặp sau cùng lúc sắp nhắm mắt ngủ? Bạn chớ còn ai khác nữa. Biết vậy, tôi luôn luôn chào mình lúc thức dậy cũng như lúc đi ngủ, và coi trọng mình những lúc tôi sống riêng tư cho mình.

Trả lời câu hỏi thứ ba “Việc làm nào quan trọng nhất” là “rải tâm từ”. Rải tâm từ nối kết mọi người một cách mật thiết. Chuyện “Con Bò Khóc” dưới đây minh chứng ý nghĩa tuyệt vời của tâm từ.

55. Con Bò Khóc

Tôi đến nhà tù sớm để dạy thiên; nhà tù này nhất các thường phạm. Trong lúc chờ vô lớp tôi tiếp một tù hơn cao lớn, rất bặm trợn, râu tóc bù xù, tay xăm dày đặc, mặt đầy sẹo lớn nhỏ chứng tỏ anh từng đánh lộn nhiều lần. Anh trông rất đáng sợ. Tôi tự hỏi lớp thiên có cả những người dữ tợn như vậy sao?

Anh kể cho tôi nghe chuyện xảy ra mấy ngày trước đây khiến anh bị vô tù như thế này. Nghe anh nói, tôi nhận ra ngay giọng Ulster²⁸ nặng của anh. Anh cho biết anh được sanh ra và lớn lên trên các đường phố hung tợn của Belfast²⁹. Anh chém lộn lần đầu tiên lúc mới lên bảy vì bị thằng bạn trong lớp tổng tiền; nó đòi anh phải đưa cho nó tiền ăn trưa của anh, nhưng anh cự tuyệt. Thằng bạn anh rút dao dọa và đòi tiền lần thứ hai. Anh cũng trả lời “không.” Nó chẳng thèm nói thêm, nhảy tới đâm vô cánh tay anh, rồi bỏ đi. Anh xách tay máu chạy về nhà. Thay vì băng bó cho anh, cha anh—đang thất nghiệp—lôi anh xuống bếp, mở tủ lấy con dao dài đưa anh và biểu anh trở lại trường tìm chém thằng đã đâm anh. Anh được dạy dỗ như vậy đó—ăn miếng trả miếng. Nếu không có sức vóc vạm vỡ, anh chết mất từ đời nào rồi.

Nhà tù tôi đến dạy thiên hôm ấy thuộc dạng nhà quê, dùng nhất tù sắp mãn hay tù ngắn hạn. Tại đây họ được huấn luyện để tái hội nhập cộng đồng; họ có thể học

²⁸ Ulster là một trong bốn tỉnh của Ái Nhĩ Lan, nằm trên cực Bắc của đảo.

²⁹ Belfast là thủ đô của Ái Nhĩ Lan.

nghe hay học canh tác. Họ lập được nhiều thành tích đáng kể, như cung cấp thực phẩm rẻ cho tất cả các nhà tù ở Perth. Ngoài việc trồng trọt và nuôi gia súc (bò, cừu, heo), nhà tù anh còn có lò mổ. Lò mổ là chỗ làm mà nhiều tù nhen thích nhứt, và công tác mà họ tranh nhau là giết gia súc. Anh tù gốc Ái Nhĩ Lan “đáng nể” của chúng ta đang được ưu tiên đó.

Anh mô tả chỗ anh đang làm cho tôi nghe. Rào chắn bằng thép trắng có hình như cái phễu, mở rộng ở đầu ngoài và thu hẹp chỉ đủ cho một con vật đi qua ở đầu trong. Anh ngồi ngay chỗ đầu trong trước cây súng điện đặt trên bục. Thú vật được đuổi lần vào trong đáy phễu bằng chó săn hay roi chọc. Chúng la hét và tìm cách thoát thân chừng như cảm thấy, nghe và nghĩ được tử thần. Bước gần tới anh chừng nào chúng quẩn quại, kêu la càng thảm thiết chừng nấy. Do đó thay vì bắn vào mỗi con một phát anh phải bắn hai phát: phát đầu làm tê cho nó đứng yên và phát sau nhắm vô đầu, giết. Một phát làm tê, một phát giết, cứ thế anh giết hết con này đến con khác, hết ngày này qua ngày khác.

Lúc được đổi tới chỗ này anh rất vui mừng, nhưng chỉ vài ngày sau tâm anh bắt đầu không an. Anh bắt đầu chửi thề và tiếp tục lặp đi lặp lại câu, “Đ.m., Chúa ơi, lạy Chúa!” Anh sợ và không còn tin Chúa nữa.

Hôm nọ, cần làm bò. Một phát làm tê, một phát giết. Anh giết bò như thường ngày. “Có con bò bước tới gần tôi,” anh kể. “Nó trầm lặng, không một tiếng rên la. Nó bước chậm chậm, đầu cúi xuống, chấp nhận. Đến đúng vị trí, nó ngược đầu nhìn tôi, thản nhiên. Tôi chưa từng

gặp trường hợp nào như vậy trước đây. Tôi bối rối, rồi chết trân. Tôi không giở súng lên nổi. Còn con bò, nó nhìn tôi trân trân.”

Anh rơi vào khoảng không gian vô tận. Anh không nói bao lâu, nhưng trong khoảnh khắc bò nhìn sâu vào mắt anh, anh bị dao động mạnh. Mắt bò rất to; mắt trái nó bắt đầu ngấn lệ. Nước mắt tiếp tục dâng rồi trào ra chảy dài xuống má trái nó thành một vệt dài lấp lánh. Cửa tâm anh, khép kín từ lâu, chợt mở tung. Chới với, anh nhìn thẳng vào mắt mặt của bò. Cũng vậy, nước mắt nó cũng chảy dài trên má mặt. Nó đang khóc.

Tới đây, anh buông súng. Anh chạy đi tìm cấp chỉ huy, thề sẽ làm bất cứ việc gì, miễn “Con Bò Này Được Cứu Sống!” Và từ đó anh ăn chay luôn cho tới nay.

Câu chuyện anh kể về sau được các bạn tù của anh xác nhận là thật.

Con bò khóc đã thật sự chuyển hoá một tù nơn có quá khứ vô cùng hung tợn.

Và “lòng từ”, trả lời của câu thứ ba mà nhà vua cần biết như kể trong câu chuyện trên, có biết bao ý nghĩa!

56. Cô Bé Gái Nhỏ Và Bạn Cô

Tôi có kể chuyện “Con Bò Khóc” với một nhóm người cao niên tại một thị xã dưới miền Tây Nam của Tây Úc. Một vị cao niên kể lại cho tôi nghe một trường hợp tương tự xảy ra trong thời niên thiếu của cụ hồi đầu thế kỷ qua.

Một sáng nọ, đứa con gái nhỏ—lỗi bốn, năm tuổi—của bạn cụ đòi một đĩa sữa bò. Bà rất vui thấy con chịu uống sữa nên không để ý tại sao con mình muốn uống sữa bằng đĩa chứ không phải ly như thường tình. Sáng hôm sau cô bé gái cũng đòi một đĩa sữa nữa. Bà càng vui hơn vì tin sữa sẽ giúp con mình mau lớn. Rồi cô bé tiếp tục đòi và bà tiếp tục rót sữa ra đĩa cho con mỗi sáng.

Vì không trực tiếp thấy con uống sữa và vì hiếu kỳ, bà để ý theo dõi sau đó. Bà thấy con bụng đĩa sữa xuống gầm nhà sàn của gia đình. Bé để đĩa xuống đất, nhìn vô khoảng không gian tối om dưới sàn, khẽ gọi. Lát sau, có con rắn đen rất lớn bò ra, uống sữa trong lúc bé đứng nhìn mím cười. Hoảng hồn nhưng bà không dám gây tiếng động sợ rắn chồm chụp bé. Uống hết sữa rắn bò trở vô bóng tối. Chiều, chồng bà đi làm về. Bà kể lại chuyện bà thấy. Chồng bà biểu bà tiếp tục rót cho bé đĩa sữa vào sáng mai, để rồi ông sẽ tính.

Như thường lệ, bé bụng sữa xuống cho rắn. Rắn vừa bò ra, súng liên nổ. Đạn bắn làm văng rắn vô trụ sàn nhà, tét đầu. Bé sững sốt. Còn cha cô từ sau bụi rậm bước ra, gác súng xuống đất, đi lượm xác rắn.

Từ sáng hôm ấy, bé không chịu ăn uống gì hết. “Cháu gầy dần,” lời cụ kể. “Ba má cháu không làm sao thuyết phục được cháu. Họ đưa cháu vô nhà thương. Và cháu chết.”

Người cha giết rắn vô tình giết luôn con mình. Ông đâu ngờ phát súng của ông đã giết bạn của con mình trước mắt con mình.

Tôi hỏi cụ chớ rắn có hành động gì hại cháu bé gái không?

“Đời nào,” cụ đáp.

Tôi đồng ý với cụ nhưng không lặp lại ngôn từ riêng của cụ.

57. Con Rắn, Ông Thị Trưởng, Và Nhà Sư

Trong tám năm tu học ở Thái Lan, tôi thường trú trong tự viện giữa rừng già, nơi có nhiều rắn rít. Chín mươi chín phần trăm các loài rắn ở đây rất độc, một số có thể quán chết người như không—tôi nghe nói như vậy từ lúc tôi mới tới hồi năm 1974.

Bấy giờ tôi gặp rắn hầu như hằng ngày. Có lần tôi đạp nhầm con rắn dài trên thước rươi ngay trong cốc tôi; may quá, rắn cũng như tôi, cả hai nháy ra hai phía. Lần khác tôi thấy rắn mà tưởng cành cây khô [xin lỗi rắn nha, rắn đâu đến đôi vô tri như vậy!]. Một lần nữa—lần này mới lạ—có con rắn làm sao không biết mà có thể bò lên lưng của một sư bạn đang ngồi tụng kinh chung với các sư chúng tôi. Lúc tôi thấy thì rắn đã lên tới vai sư rồi. Tôi ngưng ngang câu kinh trong lúc rắn và sư đưa mắt nhìn nhau. Sư bạn tôi nhẹ hất vạt áo và rắn bò đi một cách tự nhiên. Tôi tiếp tục bài kinh, nhưng tâm vẫn chưa thật định tĩnh.

Là sư tu học trong rừng, chúng tôi được dạy trải tâm từ bi đến mọi loài vật, nhứt là rắn rít. Chúng tôi phải bảo vệ chúng. Đó phải chăng là một trong những lý do chúng tôi chưa ai bị rắn cắn.

Tại Thái tôi có dịp thấy con rắn dài cả bảy thước, to bằng bắp vế; tôi vô cùng ngạc nhiên và không thể tưởng tượng nổi. Tôi thấy con rắn này một lần nữa cùng với các bạn đồng tu, nhưng sau đó nghe nói rắn đã chết! Con rắn to thứ nhì mà tôi thấy làm tôi rợn tóc gáy luôn. Lúc ấy tôi đang đi trong rừng, tôi chợt thấy một khúc thân đen ngòm vừa to vừa dài chắn ngang đường với đầu đuôi khuất trong bụi rậm hai bên đường. Biết là con rắn thật lớn, tôi theo dõi và tính sơ nghĩ nó dài ít nhất phải mười thước. Tôi thuật lại cho dân làng nghe, họ nói đó là con rắn hổ mang chúa—rất to và rất nguy hiểm!

Một đệ tử của Ajahn Chah, nay là một sư rất nổi tiếng, thuật lại câu chuyện sau: Sư đang toạ thiền với một số sư khác trong rừng. Có tiếng động cho biết có một con vật to đang tới gần. Các sư mở mắt và thấy con rắn hổ mang to lù lù bò đến. Nhiều nơi ở Thái gọi rắn hổ mang là “rắn một bước” có nghĩa là khi bị nó mổ rồi nạn nhân chỉ bước được một bước là sụm xuống chết ngay chớ không còn đường thoát thân nào cả. Rắn bò tới vị sư cả vươn đầu cao ngang đầu sư cả, phùng mang và bắt đầu kêu phì phì. Đứng vào thế của sư, bạn sẽ làm gì nè? Chạy? Vô ích vì hổ mang phóng rất nhanh, nai còn chạy không kịp và bị mổ huống hồ gì bạn!

Sư cả điềm nhiên, mím cười, từ từ đưa tay lên vỗ nhẹ lên đầu rắn, nói: “Cám ơn bạn đã đến viếng sư.” Tất cả các sư đều sùng sốt. Càng sùng sốt hơn khi các sư thấy rắn xếp mang, hạ đầu và bò tới một sư khác. Sư “có duyên” này kể lại rằng sư điếng người, chớ còn hồn vía đâu mà vỗ đầu rắn như sư cả.

Sư cả võ đầu rắn nổi tiếng là một chơn tu rất từ bi. Ngài có đến Úc và an trú tại tự viện của chúng tôi. Bấy giờ chúng tôi đang xây chánh điện và xúc tiến nhiều công trình kiến trúc khác. Một hôm ông Thị trưởng sở tại đến viếng để thanh tra công trình xây cất. Ông này làm thị trưởng thì chắc chẳng ai bằng. Ông sanh ra và lớn lên tại địa phương. Ông còn là một nhà nông rất thành công. Tướng ông dềnh dàng, bệ vệ, với cái bụng quá khổ khiến chiếc áo vét ông mặc hôm ấy không gài nút được. Gặp ông, sư cả thản nhiên đưa tay vỗ nhẹ lên bụng “trống chầu” của ông. Tôi không kịp cản nên đành lặng câm trố mắt. Tôi nghĩ, “Thôi chết rồi, các công trình dở dang của tự viện khó thể hoàn tất!”

Trong lúc vỗ bụng ông sư cả nhìn ông mỉm cười. Ông cười theo và cười càng lúc càng đắc ý hơn. Rõ ràng ông thích được sư cả vỗ bụng. Thế là tất cả các công trình đều được chấp thuận và sư cả trở thành người bạn rất thân của chúng tôi và rất nhiệt tình đối với tự viện.

Tâm từ bi là nền tảng của mọi hành động của các sư chúng tôi. Sư cả có tâm từ bi nên ông có thể vỗ đầu rắn hổ mang và vỗ bụng ông thị trưởng, và cả hai đều quý mến sư. Dĩ nhiên tôi không dám khuyến khích các bạn làm như vậy nếu các bạn chưa nhập vào dòng Thánh.

58. Con Rắn Bất Thiện

Nói về rắn, các Chuyện Tiên Thân (*Jātakas*) của Đức Phật kể rất nhiều. Sau đây là một chuyện mà tôi xin phóng tác để cho thấy từ bi không tất yếu là thụ động hay yếu mềm.

Có con rắn bất thiện sống trong khu rừng gần một làng nọ. Nó đầy ác ý, hiểm độc và bần tiện. Nó cắn người vì vui thích, sở thích riêng của nó. Lúc vào tuổi về chiều nó bắt đầu suy tư đến cái chết của loài rắn; rắn chết vì sao và như thế nào? Chúng có hậu kiếp không? Bấy giờ nó mới để ý đến các vấn đề này, những vấn đề mà trước đây chẳng những nó không tin mà còn khinh miệt và gọi những đồng loại có lòng tin là đồ non dạ non lòng hay tin nhầm nhí.

Không xa hang của rắn bất thiện có con rắn thánh. Như các thánh khác, rắn thánh an trú trên núi. Một hôm rắn bất thiện quyết định đến viếng rắn thánh. Nó hoá trang để các rắn bạn không biết nó là ai rồi lén bò lên tự viện của rắn thánh. Nó đến lúc rắn thánh đang quán tròn trên tảng đá cao thuyết pháp và hàng trăm rắn khác đang say sưa theo dõi. Nó bò đến một bìa ngoài, dừng lại gần lối ra và lắng tai nghe.

Càng nghe nó càng thắm. Bài pháp đã thuyết phục được nó. Nó được cải hoá. Nó rất hoan hỷ. Sau buổi pháp thoại nó mạnh dạn lên đánh lễ rắn thánh, khóc và xin sám hối các tội lỗi nó từng gây ra trong quá khứ. Nó nguyện sẽ làm con rắn thiện và không bao giờ cắn mổ ai hết. Nó còn nguyện sẽ từ bi và sẽ dạy các rắn khác làm rắn thánh thiện. Lúc rời tự viện nó không quên cúng dường (dĩ nhiên trước mắt các đồng loại).

Rắn nói lời của loài rắn, nhưng những lời ấy không khác lời của loài người là bao. Rắn bất thiện trước đây không thể nói rằng bây giờ mình thiện rồi mong dân làng tin tưởng ngay. Phải chứng minh trước đã. Nó

chúng mình bằng cách không mỗ anh nhà quê lãng trí đập nhằm nó. Từ dạo đó dân lành không còn sợ nó nữa. Họ ung dung đi ngang qua hang nó lúc không thấy nó cũng như lúc có nó đang khoanh trước miệng hang. Trẻ con còn theo chọc nó nữa, gọi nó là “loài bò sát trơn lùì” hay “con trùn bự quá khổ”. Nó không thích các lời mạt sát này, nhưng nó đã tu nên không cần tự vệ. Thấy vậy, bọn trẻ làm tới. Chúng liệng đá, đất cục phá nó và cười hô hố mỗi khi đất đá trúng nó. Nó biết nó có thể phóng nhanh, rượt cắn bất cứ đứa nào, nhưng nó đã nguyện là không rời—nó tu mà. Đám trẻ càng thêm hóm hỉnh; chúng vác cây đập nó. Nó chịu đòn. Rồi nó bò lên thỉnh ý rắn thánh.

Thấy thân thể bầm dập của nó, rắn thánh hỏi lý do. Nó đáp:

“Tất cả đều do ông mà ra.”

“Sao vậy, nào tôi có làm gì đâu?” Rắn thánh chống chế.

“Ông bảo tôi không cắn. Xin ông nhìn đây mà xem! Tu hành chỉ có trong chùa còn ngoài đời...”

“Ồ, chú rắn ngu xuẩn kia!” Rắn thánh ngắt lời nó, “Chú thật điên rồ! Chú thật ngốc nghếch! Tôi dạy chú không cắn chó tôi nào có bảo chú đừng huýt gió, có phải vậy không?”

Ở đời thánh đôi khi cũng phải “huýt gió.” Nhưng không ai nên “cắn hay mỗ” ai.



Chương 7

TRÍ TUỆ VÀ NỘI TÍNH

59. Lòng Từ Chấp cánh

Nếu từ bi được ví như con bồ câu, trí tuệ được xem như đôi cánh. Từ bi thiếu, trí tuệ không thể bay bổng được.

Em hướng đạo nọ có lòng tốt muốn dẫn đưa bà cụ qua đường, nhưng cụ không muốn đi mà không muốn nói sợ em buồn. Lòng từ bi của chúng ta thường hay bị đặt không đúng chỗ như vậy đó! Chúng ta cứ đơn phương nghĩ giùm người khác.

Có chàng thiếu niên điếc từ tấm bé đang được bác sĩ khám sức khoẻ định kỳ. Ông bác sĩ giàu lòng nhơn ái vui vẻ báo cho cha mẹ cậu biết ông vừa đọc một tài liệu y khoa cho biết bé sanh ra bị điếc có thể chữa khỏi nhờ một y thuật mới. Ông hỏi và cha mẹ cậu mừng xin cho cậu được thử. Thí nghiệm thành công. Cậu là một trong số mười phần trăm những người mà y thuật mới đem lại thính thị bình thường. Thay vì hoan hỷ, cậu rất bức mình và giận mẹ cha lẫn ông bác sĩ tốt bụng. Cậu không được biết gì hết trong lần đi khám định kỳ; không ai hỏi cậu có muốn nghe không. Giờ đây cậu phải nghe liên tục đủ thứ âm thanh mà cậu cho là không có nghĩa gì hết. Từ lúc đầu cậu đâu bao giờ muốn nghe.

Khi đọc xong câu chuyện này tôi mới biết ra rằng lâu nay chúng ta ai ai cũng tưởng mọi người đều muốn nghe. Chúng ta tự cho mình là người hiểu biết nên tự ý định đoạt giùm người khác mà không cần dò hỏi ý họ. Lòng từ của chúng ta một lần nữa không được đặt đúng chỗ. Từ bi ấy chỉ đem lại đau khổ.

60. Lo Cho Con Cái

Cha mẹ nào cũng tưởng mình biết nhiều và biết con cái mình muốn gì, cần gì. Sai! Nếu có đúng thì chỉ đúng với một số ít người mà thôi, như Tô Đông Pha (1037-1101) chẳng hạn. Nhà thơ Trung Quốc nổi tiếng này viết cách nay gần một ngàn năm như sau:

Nhơn ngày con ra đời

*Con vừa mới chào đời
 Gia đình
 Muốn con mau lớn khôn.
 Tôi,
 Vì hai chữ khôn ngoan,
 Làm hỏng cả đời mình,
 Chỉ muốn con mình dốt
 Nếu thêm khờ càng tốt.
 Rồi,
 Lớn khôn, nó vui sướng
 Trên chiếc ghế Tể tướng³⁰.*

³⁰ Tạm dịch theo bản tiếng Anh: *On the birth of my son: Families, when a child is born, Want it to be intelligent. I, through intelligence, Having*

61. Trí Tuệ Là gì?

Trong thời sinh viên, mỗi lần hè về, tôi thường lên miền cao nguyên Scotland du ngoạn. Tôi rất thích vẻ đẹp thiên nhiên và sự tĩnh lặng của núi rừng trên đó.

Một chiều nọ tôi nhẹ bước thong dong trên con đường mòn quanh co theo các mũi, ghềnh dọc biển xanh trên mạn Bắc. Ánh tà dương chiếu rạng tạo một khung cảnh vô vàn ngoạn mục. Đồng hoang bên dưới trải rộng một thảm cỏ màu lá lạ mát tận chơn trời. Nhiều thành đá vươn cao như thánh đường chót vót. Biển xanh phản chiếu ánh nắng chiều long lanh ngoạn mục. Nhiều cụm đá xám là đà trên mặt nước, đó đây xa tít ngoài khơi. Hải âu bay lượn nhớn nhơ tạo nhiều chấm phá màu trắng tinh trên nền trời tím thắm. Thiên nhiên. Ôi, thiên nhiên tuyệt vời, và một buổi chiều tà khó quên!

Tôi thả bộ với chiếc xách bộ hành trên vai. Tôi hân hoan chào đón thiên nhiên. Qua khúc quanh tôi nhìn thấy trước mặt mình một chiếc xe hơi nhỏ đậu sát bên lề hướng mũi về phía ghềnh đá cao. Tôi tưởng tượng người ngồi trên xe đang say sưa thưởng ngoạn cảnh đẹp trời ban, như tôi. Nhưng tôi thất vọng ê chề khi tới gần thấy ông đang đọc báo. Tờ báo mở rộng che lấp trọn khung trời biển mênh mông trước mặt ông. Tờ báo mỏng này thật quái ác! Tôi muốn lấy kéo khoét một lỗ ngay trên

wrecked my whole life, Only hope the baby will prove ignorant and stupid. Then he will crown a tranquil life, By becoming a Cabinet Minister.

Chúng tôi thiết nghĩ không sát với nghĩa của bản tiếng Hoa mà chúng tôi rất tiếc không có trong tay. Rất mong được chỉ giáo. Trần trọng đa tạ (ND).

bài ông đang dán mắt để ông có dịp nhìn thấy muôn màu ngàn sắc bên kia làn giấy đặc chữ sậm sì. Nhưng tôi không dám vì tôi chỉ là một cậu sinh viên đói ăn so với ông, một nông dân vạm vỡ. Tôi để ông yên đọc tin tức quốc tế còn tôi vui với bước chân phiêu lãng của mình.

Thấy đâu nói đó, chớ tôi biết chúng ta ai ai cũng bị nhồi nhét bởi các tin tức dồn dập: giặc giã, chánh trị, kinh tế, xã hội, thể thao, chuyện gia đình, công việc làm ăn, và cả những tin “xe cán chó³¹” nữa. Nếu chúng ta không biết cách xếp “tờ báo tâm” này lại, đâu chỉ là thỉnh thoảng, mà cứ để nó luôn mở trước mắt, chúng ta sẽ không bao giờ thưởng thức được niềm vui thanh tịnh và cảnh an lành mà thiên nhiên lúc nào cũng sẵn dành cho chúng ta. Và dĩ nhiên chúng ta không thể tự hào mình là người có trí tuệ được.

62. Ăn, Phải Khôn Ngoan

Tôi có một số bạn thích đi nhà hàng, nhà hàng sang với đủ món ngon vật lạ, và dĩ nhiên rất đắt. Nhưng họ không thật sự thưởng thức vì mãi mê chuyện trò với bạn lúc vào bàn.

Ai có thể nói chuyện trong lúc nhạc tấu những khúc bất hủ? Nói chuyện lúc bấy giờ chắc chắn bạn không sao nghe được nhạc; đó chưa kể bạn có thể bị “tống” ra ngoài. Xem hát cũng vậy, nói chuyện thì làm sao chú ý

³¹ Tiếng lóng chỉ những tin tức (chuyện) không quan trọng đăng trên báo để lấp những chỗ trống.

theo dõi câu chuyện, phải không các bạn? Vậy tại sao chúng ta nói chuyện trong lúc ăn?

Nếu bữa ăn dở bạn có thể nói chuyện để quên cái dở của thức ăn. Nhưng nếu thức ăn ngon và đắt tiền, bạn nên ngừng nói để ăn cho khoái khẩu và đáng đồng tiền chớ. Khôn ngoan là ở chỗ đó.

Thậm chí lúc ăn trong yên lặng, chúng ta cũng không mấy khi thật sự thưởng thức. Chúng ta đang nhai miếng này mà lại chú ý tới miếng khác, đôi khi không phải một mà ba bốn miếng nữa là khác—miếng đang nhai, miếng đang gắp, miếng trong chén, miếng sẽ gắp,...

Để tận hưởng hương vị của thức ăn và biết sống một cách viên mãn, chúng ta nên tác ý vào giây phút hiện tại và giữ im lặng. Được vậy mới đáng đồng tiền mà chúng ta bỏ ra trả cho cái nhà hàng năm sao, gọi là cuộc đời này đây.

63. Giải Quyết Vấn Đề

Tôi có nhiều dịp pháp đàm trên đài truyền thanh mà đáng lẽ tôi nên thận trọng hơn trong việc nhận lời. Một tối nọ lúc đến nơi tôi mới biết mình được mời tham dự một buổi mạn đàm trực tiếp với thính giả về “chuyện của người lớn” cùng với một bác sĩ chuyên gia tình dục nổi tiếng.

Về việc tự giới thiệu trước khi vào đề tôi không thấy có chi trở ngại—qua sự đồng ý chung, tôi tự xưng mình là “ông Sư.” Tối phần hỏi đáp tôi hơi lo vì là một nhà tu độc thân lâu nay tôi có biết gì về việc chăn gối. Đã vậy hầu

hết các câu hỏi đều liên quan đến vấn đề này và đều mong được tôi giải đáp. Tôi đã phải vất vả trong suốt hai tiếng đồng hồ liên–đế rồi bác sĩ chuyên gia tình dục nói ít mà lãnh một chi phiếu rất to. Còn tôi được phong sô-cô-la (vì sư không được nhận tiền). Một lần nữa một vấn đề căn bản của con người được Phật giáo giải quyết. Và phong sô-cô-la ngon tuyệt trong lúc tấm chi phiếu không thể ăn được!

Trong một buổi mạn đàm khác trên đài truyền thanh, tôi được một thính giả hỏi như sau: “Là người có vợ, tôi có bồ nhưng tôi giấu vợ tôi không biết. Làm vậy có đúng không?” Bạn sẽ trả lời như sao nào? Còn tôi đáp: “Nếu đúng thì bạn đâu phải mất thời giờ gọi hỏi Sư.”

Nhiều người hỏi đã biết mình sai quấy rồi, nhưng họ cứ hỏi với hy vọng được “một chuyên gia” bênh vực cho mình là đúng. Trong thâm tâm, hầu hết đều biết đâu là phải đâu là trái–chỉ có một số ít không chịu lắng nghe tâm mình mà thôi.

64. Nghe Không Sáng Suốt

Chuông điện thoại trong tự viện reo. Bên kia đầu dây là một giọng có vẻ mất bình tĩnh:

“Có Sư Brahm đó không?”

“Thưa Sư đang nghỉ trong cốc,” một đệ tử người Á châu đáp, “Xin ông gọi lại lối nửa giờ sau.”

“Hừ...ừm..., Ông ấy sẽ chết trong vòng ba mươi phút nữa thôi,” người gọi lẩm bẩm.

Hai mươi phút sau tôi bước ra khỏi cốc thấy bà trả lời điện thoại khi nãy đứng đó, mặt xanh dờn và đang run rẩy. Một số Phật tử vây quanh và hỏi bà có sao không? Bà không thể nói vì đang bị sốc nặng. Được tôi vỗ về bà kể, “Có người hãm giết Sư!”

Lâu nay tôi có khuyen lớn một thanh niên từ lúc anh biết mình bị nhiễm HIV³². Tôi cũng có dạy anh thiền và dùng trí tuệ đối phó với vấn đề. Nay bệnh tình anh vào thời kỳ nguy ngập. Tôi vừa viếng anh hôm qua và đang đợi người bạn đời anh gọi đưa tin không vui. Do đó tôi biết cú điện thoại kia muốn nói gì rồi. Không phải tôi sẽ chết trong ba mươi phút mà là chàng thanh niên bị AIDS³³.

Tôi lật đật chạy tới nhà anh để gặp anh lần sau cùng. Rất may, trước khi ra xe tôi có giải thích cho bà nghe điện thoại biết sự nghe lầm của bà kéo bà cũng có thể chết, vì sốc!

Có biết bao nhiêu lần, cũng thời là một câu chuyện, mà nói và nghe không giống nhau?

65. Cái Gì Không Phải Là Trí Tuệ?

Vài năm trước đây có mấy câu chuyện gièm pha sư Thái đăng trên báo chí nước ngoài. Theo giới luật tăng ni

³² Human Immunodeficiency Virus là loại vi khuẩn gây bệnh AIDS.

³³ Acquired Immune Deficiency Syndrome=Hội Chứng Suy Giảm Miễn Dịch do vi khuẩn HIV làm tê liệt hệ miễn dịch khiến bệnh như dễ bị nhiễm trùng và tử vong. Lây lan qua đường tình dục, đường máu và đường mẹ truyền cho con.

phải sống độc thân. Tông phái tôi còn gắt gao hơn, tăng ni không được đụng chạm người khác phái. Một số tăng không giữ đúng giới luật nên bị chỉ trích trên báo. Đó là một số sư bất hảo mà báo chí muốn khai thác để thoả mãn tánh hiếu kỳ của một số đọc giả. Chớ còn tăng ni giữ đúng giới luật có gì mà nói—chán phèo nên có ai thềm để ý!

Vào thời điểm đó tôi nghĩ là lúc tôi nên nói một sự thật của tôi. Một tối thứ Sáu nọ tôi lấy hết bình sanh thú thật với thính chúng trên ba trăm Phật tử rằng:

“Tôi có điều muốn thưa với quý tín chủ,” tôi bắt đầu và ập a ập ứng tiếp, “Trước đây,...tôi có sống một thời gian rất hạnh phúc...trong ...vòng tay...thương yêu...của một người đàn bà...vợ người ta.” Tôi thú nhận tiếp, “Tôi có được ôm ấp, nâng niu, vuốt ve, và hôn hít nhiều lần.” Nói tới đây tôi làm như nghẹn lời, tôi cúi đầu và nhìn đăm đăm xuống thảm.

Bấy giờ tôi nghe tiếng nấc vì sốc của nhiều Phật tử. Và cả tiếng xầm xì nữa, “Ồ, Sư Brahm. Có thể vậy sao?” Tôi hình dung sẽ có nhiều đệ tử trung thành của tôi bỏ tôi bước ra cửa và không bao giờ trở lại. Thật tình mà nói, cả người thường cũng không được phép dan díu với vợ người—đó là thông gian rồi.

Giây phút sau tôi ngẩng đầu, nhìn thính chúng một cách tự tin và mỉm cười. Tôi giải thích trước khi có người bước ra khỏi cửa:

“Người đàn bà ấy, ...bà là mẹ tôi,...và tôi là đứa con nhỏ của bà.” Tất cả thở phào và rộ lên cười vui vẻ.

“Đúng như vậy đó, thưa các bạn,” tôi nói lớn trong micrô³⁴. “Bà là vợ của Ba tôi, có đúng không, các bạn?” Tôi rống tiếp, “Bà ảm bồng tôi trong tay, nưng niu tôi, hôn tôi, và đó dĩ nhiên là những giây phút thần tiên của tôi chớ còn sao nữa?”

Lúc thính chúng lau hết nước mắt và trở về tĩnh lặng, tôi bảo tất cả đã phê phán tôi một cách hết sức sai lầm. Dầu nghe chính miệng tôi thốt lên và lời tôi rất rõ ràng, tất cả đều đã đi đến kết luận sai lầm. May cho tôi, hay đúng ra là nhờ tôi đã chuẩn bị chu đáo trước, tôi có thể chỉ cho họ thấy sai lầm của họ. Tôi hỏi:

“Có bao nhiêu lần rồi, chúng ta đã vội đi đến kết luận sai, rất sai, đầu tang chúng có hiển nhiên?”

Độc đoán phê phán—“Đây mới đúng, còn tất cả đều sai”—không phải là trí tuệ vậy.

66. Cái Miệng Ham Nói: Tai Ách!

Các chánh trị gia của chúng ta nổi tiếng rất “mở”, nhứt là ở chỗ giữa mũi và cằm. Đó là truyền thống có từ bao đời nay, như câu chuyện Tiên Thân (*Jātaka*) sau đây đã minh chứng.

Thuở nọ có nhà vua rất bực bội với một quan đại thần của Ngài. Vị quan này tâu rồi quên thôi mỗi khi Ngài thiết triều đến đỗi Ngài cũng không thể ngỏ lời. Hơn thế nữa chuyện ông tâu lạt lẽo và rất vô duyên.

³⁴ Âm từ chữ Anh microphone.

Để tìm lại sự tĩnh lặng, nhà vua thường ra dạo ngoài vườn ngự uyển sau khi bãi chầu. Trên bước du ngoạn Ngài gặp một đám trẻ đang vui cười hả hê với một người què đứng tuổi ngồi dưới đất. Chúng trao cho ông quan tiền và yêu cầu ông bắt cho chúng con gà rừng trong bụi rậm. Ông mở túi lấy ná thun và đá ra nhắm bụi cây bắn. Ông tia từng chiếc lá một cách chính xác, và chẳng bao lâu biến bụi rậm thành hình con gà rừng. Đám trẻ cho ông thêm tiền và chỉ một bụi khác bảo ông điêu khắc con voi. Trong nháy mắt dáng con voi rừng hiện ra rõ ràng trước sự vỗ tay khen ngợi của tất cả. Bấy giờ nhà vua nảy ra một ý kiến.

Vua hứa sẽ ban thưởng ông tiền bạc châu báu nếu ông có thể giải quyết cho Ngài một chuyện—nhỏ thôi! Rồi Ngài kể tai nói nhỏ, ông nghe xong khẽ gật đầu. Lần đầu tiên trong nhiều ngày qua nhà vua mới có dịp mỉm cười.

Hôm sau. Vua thiết triều như thường lệ và bá quan không ai để ý tới bức rèm sau ngai vàng. Đề tài thảo luận hôm ấy là tăng thuế. Nhà vua chưa dứt lời viên quan hay nói kia mở miệng ngay và bắt đầu nói không ngưng nghỉ. Mỗi khi miệng ông mở, ông nhận được một vật mềm mềm từ ngoài phóng vô miệng và chạy tuốt vô cuống họng ông. Ông nuốt rồi tiếp tục nói nữa. Sự việc diễn tiến liên tục như vậy: ông cứ tiếp tục nói và cứ tiếp tục nuốt. Nửa giờ sau ông thấy bụng mình no tròn. Nhưng ông vẫn chưa chịu ngưng nói. Một chập sau mặt ông tái xanh và ông bắt đầu nôn. Tay ôm bụng, tay bụm miệng ông lật đật chạy vô nhà xí.

Bấy giờ nhà vua kéo màn để bá quan thấy người què ngồi sau lưng mình với ná thun và túi đạn đặt kê bên. Nhà vua bật cười to khi biết vị đại quan đã nuốt trọn gần hết một túi phân dê!

Vị đại thần không lâm triều trong mấy tuần nhứt liên, và nhà vua giải quyết được không biết bao nhiêu việc nước. Lúc ông trở lại, ông không còn dám mở miệng liên tục như trước nữa. Và mỗi khi ông cần nói ông đưa tay che miệng trước³⁵.

Quốc hội chúng ta ngày nay rất cần các tay ném phân thiện xảo như người què ném phân trong câu chuyện kể trên để đại sự của quốc gia có cơ được hình thành nhanh chóng.

67. Con Rùa Ham Nói: Chết!

Có lẽ chúng ta nên học giữ im lặng ngay từ buổi đầu để tránh những phiền toái xảy ra về sau. Tôi thường kể chuyện dưới đây cho trẻ con để giúp chúng hiểu giá trị của sự giữ im lặng.

Có một con rùa ham nói sống trong một hồ nọ trên núi cao. Mỗi khi gặp bạn đến hồ rùa ta bắt chuyện và nói dai khiến ai ai cũng chán ngán. Chúng bạn nghĩ rùa không thở hay sao mà nói liên tục như vậy, hay là chú ấy thở bằng tai vì chú không bao giờ lắng nghe ai cả. Chú nói quá làm ai cũng sợ chú hết. Thỏ thấy chú thỏ thụt vô

³⁵ Viết theo Chuyện Tiên Thân “Chuyện Nghề Ném Đá–*Salittaka Jākata*”, Số 107.

hang, chim thấy chú chim vụt bay lên ngọn cây, cá thấy chú cá lội tránh vô kẹt đá để khỏi phải nghe chú nói hàng giờ mà không cáo lui được. Vì vậy chú rất cô đơn.

Hồ của chú rùa ham nói được dịp tiếp đón đôi ngỗng trời đến nghỉ hè. Chúng rất tốt nên chiêu rùa để rùa nói bao lâu cũng được. Và lại chúng đâu có ở đây lâu mà ngại chuyện phải nghe rùa nói dài dài. Do đó chú rùa rất thích đôi ngỗng trời này. Chú nói đến lúc sao lặn chú vẫn còn nói và đôi ngỗng cứ kiên nhẫn nghe.

Hè đi. Thu đến. Và đôi ngỗng chuẩn bị trở về quê cũ. Chú rùa bắt đầu than và trách cái lạnh của mùa thu đã làm chú mất đôi bạn ngỗng. Chú thở dài:

“Giá mà tôi có thể đi với hai bạn, chớ ở đây tuyết sẽ đến, hồ sẽ đông lạnh và sẽ buồn chán vô ngần. Rùa chúng tôi rất tiếc không biết bay. Còn đi bộ thì biết chừng nào tới; rùa chúng tôi bò chậm lắm.”

Đôi ngỗng tốt bụng nghe rùa than động lòng nên đề nghị:

“Bạn rùa, anh đừng than trách nữa. Chúng tôi có thể đưa anh đi với chúng tôi nếu anh giữ cho một lời hứa.”

“Tôi xin hứa,” rùa nhanh nhẩu trả lời dẫu chưa biết phải hứa gì. Rồi chú nói tiếp: “Rùa chúng tôi luôn luôn giữ đúng lời. Mới vài ngày trước đây, chính tôi đã hứa với thỏ sẽ giữ im lặng sau khi kể cho thỏ nghe hết tất cả các loại mai rùa và...”

Một giờ sau khi rùa bớt nói, đôi ngỗng mới xen vô nói rằng: “Anh hứa ngậm miệng nha.”

“Dễ ợt. Rùa chúng tôi nổi tiếng là giữ kín miệng; chúng tôi ít khi hở miệng lắm. Chính tôi đã giải thích cho cá biết điều này hồi gần đây và...”

Một giờ sau khi rùa bớt nói đôi ngỗng mới xen vào bảo chú cẩn vào giữa khúc cây và hứa không bao giờ mở miệng trên đường đi. Đoạn đôi ngỗng mỗi con ngậm một đầu cây và bay bổng lên không trung. Chú rùa đeo tòn ten dưới khúc cây. Lần đầu tiên trên đời có con rùa “bay”. Rùa bay càng lúc càng cao và núi non dưới chân chú giờ chỉ còn là những chấm nhỏ li ti. Ôi rất kỳ thú. Lần đầu tiên chú rùa mới có dịp thấy như vậy. Chú cố nhìn để ghi lại tất cả trong ký ức hầu sau này sẽ kể lại cho bạn bè nghe.

Ngỗng và rùa bay qua núi rồi tới đồng bằng. Bình an vô sự. Đến một trường học vào lúc tan trường. Một cậu bé thấy chuyện lạ la lớn:

“Rùa bay! Tụi bây nhìn kia, có con rùa quái gở đang bay!”

Không thể tự chế, rùa nói:

“Đứa nào dám nói...quái...gở!”

Đó là tiếng nói sau cùng của chú rùa vì chú đã rơi cái bịch xuống đất tan xác rồi³⁶.

Chú rùa hay nói bị chết thảm thiết vì chú không biết ngậm miệng trong lúc cần thiết. Cũng vậy, nếu chúng ta

³⁶ Viết theo Chuyện Tiên Thân “Chuyện Con Rùa, *Kachapa Jātaka*”, số 215.

không học ngậm miệng đúng thời đúng lúc, chúng ta có thể sẽ phải chịu số phận của chú rùa.

68. Tự Do Ngôn Luận

Tôi rất ngạc nhiên khi biết ngôn luận vẫn còn được tự do trong thế giới kinh tế thị trường hiện tại. Nhưng có lẽ chẳng còn bao lâu nữa các chánh quyền sống vì tiền sẽ xem lời nói như nhu yếu phẩm và sẽ không bỏ lỡ dịp đánh thuế đâu!

Nghĩ cho cùng cũng đúng thôi. Và im lặng được xem đúng là vàng ròng, như chúng ta thường nghe trong câu “Im lặng là vàng!” Bấy giờ, trẻ con không còn dán tai vào điện thoại. Quầy tính tiền trong siêu thị sẽ không bị ứ đọng vì các câu chuyện bá láp. Vợ chồng sẽ sống chung lâu hơn vì không ai muốn bỏ tiền đóng thuế cho một cuộc cãi vã. Có thể quỹ tài trợ mua sắm máy nghe dành cho người khiếm thính sẽ đủ để không còn ai phải sống trong cảnh im lặng như hiện nay. Công nhân sẽ nhẹ gánh thuế má vì đã có người ham nói đóng giùm cho rồi. Dĩ nhiên người đóng loại thuế này nhiều nhứt không ai khác hơn là các chánh trị gia chuyên nghiệp. Trong quốc hội, dân biểu và nghị sĩ tranh cãi nhiều chừng nào kho thuế nhà nước sẽ đầy bạc chừng nấy và nhà thương cũng như trường học sẽ được mọc lên như nấm gập mưa. Cũng thích thú đó chứ hả các bạn?

Sau cùng, ai bảo cách thâm thuế nói trên không thực tế, xin lên tiếng đi và lý luận càng nhiều càng tốt.



Chương 8

TÂM VÀ THỰC TẠI

69. Thầy Phù Thủy

Chuyện kể dưới đây là một sự thật về trí tuệ siêu việt của Ajahn Chah:

Ông Cả của một làng nọ cùng với vị phụ tá hót hơ hót hải chạy đến liêu Ajahn Chah để thỉnh ý Thầy. Số là trong làng có một phụ nữ bị ma hành quỷ ám rất nặng từ đêm hôm qua. Họ xin đưa bà đến để nhờ Thầy chữa trị. Bà đang la hét và tiếng bà nghe oang oác khắp xóm.

Ajahn Chah gọi bốn chú tiểu, bảo hai chú đi nấu một chảo nước sôi còn hai chú kia đi đào một cái hố gần liêu của Thầy. Không ai biết Thầy định làm gì!

Bấy giờ bà được đưa vào tự viện. Bà tiếp tục chửi bới thô tục bất kể chốn tôn nghiêm và giấy giụa như cọp sa bầy phải cần tới bốn nông dân lực lưỡng mới kiềm giữ bà được.

Thấy bà, Ajahn Chah bảo các chú tiểu đào hố và nấu nước sôi nhanh lên. Lời hối thúc của Thầy làm các sư trong tự viện và nông dân đi theo bà quỳnh lên và không biết chuyện gì sẽ xảy ra.

Lúc họ đưa bà vô cốc của Ajahn Chah, bà đã sôi bọt mép, mắt bà đỏ ngầu và nhìn trừng trừng, mặt bà nhăn

nhớ dị thường, và miệng bà không ngớt rủa sả Ajahn Chah. Bà điên rồi! Phải thêm nhiều người nữa tiếp tay mới giữ được bà.

“Hố đào xong chưa? Nhanh lên! Nước sôi chưa? Chụm thêm củi, mau lên!” Ajahn Chah gọi lớn át tiếng của bà điên. Rồi Ngài la lớn, “Phải thả bà xuống hố, đổ nước sôi lên bà và chôn bà. Chỉ có cách này mới trừ được tà ma đang quấy phá bà mà thôi. Hãy nhanh lên, nhanh lên!”

Kinh nghiệm cho biết không ai có thể đoán được ý định của Ajahn Chah. Ngài là một nhà sư rất lạ đời. Các nông dân đình ninh Ngài sẽ làm như Ngài nói. Bà điên cũng nghĩ vậy nên bắt đầu có dấu hiệu bất bạo động. Bà ngồi xuống, im lặng và mệt nhừ. Ajahn Chah ra dấu như làm phép cho bà. Và bà được đưa ra về, hết bệnh. Hay tuyệt!

Ajahn Chah cho biết đâu có bị tà ma nhập hay điên khùng gì, con người lúc nào cũng sẵn có bản năng tự vệ trong nội tâm. Ngài đã khéo léo khai thác điểm này: Ngài để sự sợ hãi cái đau đớn (vì nước sôi) và cái chết (bị chôn sống) đánh đuổi các tà ma (hay sự điên khùng cũng thế) ra khỏi bà.

Đó là trí tuệ: trực giác, không thể đoán trước và không lặp lại hai lần.

70. Cái Lớn Nhứt Thế Gian

Đứa con gái của một bạn học cũ vừa đủ năm tuổi và vào lớp một. Thầy giáo của lớp cháu hỏi các học trò tí

hơn của mình, “Cái gì lớn nhất trên thế gian này?” Một bé nhanh nhẩu đáp:

“Ba con.”

“Con voi,” là câu trả lời của một bé trai vừa mới đi sở thú hồi cuối tuần.

“Núi.”

“Mắt con lớn nhất thế gian,” cháu gái của bạn tôi nói.

Cả lớp im lặng, suy nghĩ câu nói vừa rồi. Cả thầy giáo cũng phải nhíu mày, thầy hỏi, “Tại sao con nghĩ như vậy?”

Nhà triết học tí hơn của chúng ta chầm rãi giải thích:

“Thưa Thầy, mắt con có thể thấy ba của bạn con, thấy con voi, thấy trái núi, và các thứ khác. Vì mắt con có thể chứa đựng tất cả, mắt con lớn nhất thế giới.”

Trí tuệ không thể học mà có; trí tuệ thấy được rõ ràng cái không thể dạy.

Tôi khâm phục cháu bé, con của bạn tôi. Tôi chỉ xin nói thêm rằng không phải mắt mà tâm là vật lớn nhất trên đời.

Tâm nhìn thấy được tất cả những gì mắt thấy và cả những gì do tưởng tượng cung cấp. Tâm còn biết được âm thanh và xúc giác mà mắt không thấy. Tâm biết luôn thế giới ngoài năm giác quan. Lý luận như cháu bé nói trên, tâm chứa tất cả nên tâm lớn nhất thế gian vậy.

71. Tâm Ở Đâu?

Nhiều bác học và học trò của các ông khẳng định rằng tâm chỉ đơn thuần là một phụ phẩm của bộ óc. Tôi thường được thính chúng hỏi, “Tâm có thật không? Nếu có thật, tâm ở đâu? Trong hay ngoài thân thể (sắc)? Hay ở cùng khắp mọi nơi?”

Để trả lời, tôi dùng thí nghiệm sau:

Tôi đề nghị: “Ai hiện đang vui vẻ, hạnh phúc, xin giơ tay mặt lên. Ngược lại, xin giơ tay trái vậy.” Hầu hết đưa tay mặt lên—một số thật tình đang vui, số còn lại vì tự ái.

Tiếp theo, tôi nói: “Ai đang hạnh phúc, xin dùng ngón tay trỏ mặt chỉ điểm hạnh phúc mình. Ngược lại, xin dùng ngón tay trỏ trái vậy.”

Thính chúng bắt đầu chỉ lên, chỉ xuống rồi nhìn trái, nhìn phải xem bạn mình làm gì. Họ bối rối, thấy rõ. Chùng hiểu ra ai cũng bật cười.

Hạnh phúc cũng như đau khổ có thật, không ai chối cãi. Nhưng không ai biết chúng nằm ở đâu, trong hay ngoài thân thể này. Lý do là vì hạnh phúc hay đau khổ là những đặc trưng của tâm. Chúng thuộc tâm như hoa thơm, cỏ dại thuộc ngôi vườn. Có hoa có cỏ chúng ta mới biết có ngôi vườn. Cũng vậy, có hạnh phúc có khổ đau, chúng ta mới biết có tâm. Tâm có thật nhưng không ở trong thế giới ba chiều. Biết rằng tâm lớn như thế gian³⁷—tâm không thể được thu gọn trong thế giới ba

³⁷ Xem “Cái Lớn Như Thế Gian”, số 70.

chiều mà ngược lại, thế giới ba chiều nằm trong tâm. Tâm chứa cả vũ trụ.

72. Khoa Học

Tôi theo khoa học trước khi làm sư. Tôi tốt nghiệp Vật lý lý thuyết tại Đại học Cambridge, Anh quốc. Tôi nhận thấy khoa học và tôn giáo có nhiều điểm tương đồng, mà giáo điều là một. Tôi còn nhớ rất rõ ràng câu nói đầy hình ảnh mà tôi được nghe lúc ngồi trên ghế nhà trường: “Danh tiếng của một nhà khoa học lớn được đo bằng thời lượng mà ông hay bà ấy đã cản trở tiến trình của ngành mà ông hay bà ấy đang nghiên cứu.”

Trong một cuộc tranh biện về khoa học và đạo giáo mới đây tại Úc châu, tôi có nhận được một câu hỏi hóc búa của một thánh giả như sau: “Lúc nhìn qua viễn vọng kính thấy sao đẹp trên trời, tôi luôn luôn có cảm tưởng đạo tôi (đạo Thiên chúa) đang bị đe dọa.” Tôi đáp rằng: “Thưa Bà, khi nhìn ngược ống viễn vọng kính từ đầu lớn ra đầu nhỏ để nhìn người đang nhìn, khoa học bị đe dọa!”

73. Khoa Im Lặng

Có lẽ chúng ta nên ngưng sự tranh cãi tại đây là hơn. Ngạn ngữ phương Đông có nói, “Người biết không nói; Người nói không biết.”

Câu nói trên có vẻ uyên thâm cho đến khi bạn tìm ra người nói, thật sự là không biết!

74. Tin Tưởng Mù Quáng

Tuổi già đến, mắt phải mờ, tai phải điếc, tóc phải bạc, răng phải long, chân phải yếu, và tay phải run; chỉ có miệng là khoẻ, càng ngày càng nói nhiều. Đó cũng là lý do tại sao ta thấy chánh khách càng lớn tuổi càng hay nói.

Ngày xưa có một nhà vua không quyết định được việc triều chính vì mỗi khi lâm triều bá quan văn võ đua nhau nói, và ai cũng bảo mình đúng. Hôm nọ triều đình tổ chức một lễ hội có đầy đủ trò vui chơi. Nhà vua cho đem vào một con voi và bảy người mù bấm sanh. Đích thân nhà vua nắm tay mỗi người mù để họ rờ voi, và mỗi người rờ một phần của con voi. Xong, Ngài hỏi cảm tưởng của mỗi người: voi có hình dáng như thế nào?

“Theo sự hiểu biết chuyên môn của tôi,” người rờ vòi nói, “con voi là một con trăn thuộc loài *Python asiaticus*.”

“Tâm phào!” người rờ ngà chê và giải thích, “Voi cứng như vậy mà làm sao là trăn được. Tôi chưa bao giờ nói sai và xin khẳng định nó giống tay cày của nông dân ta.”

“Lố bịch!” người rờ tai vừa cười khẩy vừa nói, “Giống cây quạt lá cọ.”

“Thiệt là đồ khùng,” người rờ đầu cười lớn, đặc ý nói, “Rõ ràng giống cái thùng bự.”

“Tất cả đều là đồ ngốc,” người rờ đầu huênh hoang nói, “Giống một khối đá lớn.”

“Khoác lác!,” người rờ chân la lớn, “Giống thân cây.”

“Toàn là thứ dốt,” người rờ đuôi bữu môi, nói. “Nghe tôi đây nè, nó giống cây phất trần. Tôi đã rờ và biết chắc như vậy.”

Bảy người mù rờ voi bắt đầu cãi vã, rời chửi bới và sau cùng đi đến ấu đả. Họ chửi mà không biết mặt ai, họ đánh mà không biết đánh người nào. Họ đánh chửi nhau vì tự tin–tin mình trúng và vì sự thật–sự thật của riêng mình.

Trong lúc quân ngự lâm ngăn can đảm mù, các đại quan cảm thấy nhục nhã và cúi đầu. Mọi người có mặt đều hiểu ẩn ý của “tấn hài kịch” và không quên chế nhạo các đại thần³⁸.

Mỗi người chúng ta chỉ biết được một góc nhỏ của sự thật. Nếu căn cứ vào góc nhỏ ấy để nói rằng đó là sự thật, chúng ta không khác nào như người mù rờ voi.

Thay vì tự tin mù quáng, chúng ta nên chia sẻ. Ấn dụ trên cho thấy nếu bảy người mù chia sẻ kinh nghiệm mình, họ có thể đi đến kết luận là con voi giống như một cái thùng rất to đặt trên bốn gốc cây lớn với cây phất trần gắn phía sau và một tảng đá ở phía trước. Tảng đá có con trần dài quấn tròn ten đăng đầu, hai cây quạt lá cọ phất phất hai bên hông và hai cán cày đâm xuống đất. Mô hình này không đến nỗi tệ, ít ra cũng giúp được người chưa bao giờ thấy voi có khái niệm về con voi như thế nào.



³⁸ Viết theo Kinh Phật Tự Thuyết, *Udāna*, Chương 6, Số 4.

Chương 9

GIÁ TRỊ VÀ ĐỜI SỐNG TÂM LINH

75. Âm Thanh Hay Nhứt

Có ông già nhà quê suốt đời sống với rẫy vườn trong một vùng núi non xa xôi. Nay ông xuống thành phố lần đầu tiên để thăm con.

Một hôm ông được đưa đi xem phố xá của thị thành. Ông ngạc nhiên nghe một thứ âm thanh lạ kỳ và nhứt quyết tìm cho biết. Ông phăng lần đến căn phòng đằng sau một toà nhà và thấy có em bé đang kéo đàn. Thì ra những âm thanh chói tai ò, ò, e, e...phát xuất từ cây đàn này. Hỏi là thứ đàn gì, ông được biết đó là cây vĩ cầm. Từ dạo đó, ông nói, ông không bao giờ muốn nghe tiếng vĩ cầm nữa.

Hôm sau ông nghe trong một góc phố khác những âm thanh du dương như vuốt như ve đôi tai già yếu của ông. Núi rừng nơi ông sanh ra và lớn lên không có các âm thanh này. Ông lại đi tìm nữa. Đến nơi, ông thấy một bà đứng tuổi đang kéo vĩ cầm, bà là nhạc sư còn bản nhạc là một *sonata*.

Bấy giờ ông mới vỡ lẽ rằng mình sai. Tiếng ò, e chói tai ông nghe hôm qua không phải lỗi của cây vĩ cầm mà cũng không phải lỗi của cô bé. Đó chỉ là những tiếng nhạc chưa thuần thục mà thôi.

Cũng vậy, trong lãnh vực tôn giáo, nếu có ai vì quá mê muội mà gây tranh chấp đạo giáo, đạo giáo nào có lỗi gì. Nếu quy lỗi, sự mê muội là nguyên nhân gây lỗi vậy. Si mê thường ẩn núp trong những kẻ sơ cơ, tu chưa đến nơi đến chốn mà cô bé tập vĩ cầm là một ví dụ điển hình. Còn nhạc sư vĩ cầm tượng trưng cho các bậc thượng thừa không còn tham sân si; chư vị đem lại cho thế gian biết bao vị ngọt, hương thơm của đạo giáo, bất kỳ là đạo nào.

Chuyện chưa hết...

Ngày thứ ba, ông già nhà quê nghe được tại một góc phố khác một thứ âm thanh tuyệt vời, vượt hẳn tiếng vĩ cầm của bà nhạc sư. Âm thanh gì vậy? Bạn có thử đoán được không?

Âm thanh của một dàn nhạc giao hưởng. Nhạc lúc dịu dạt như thác nước trong lành của mùa xuân, lúc vi vu như tiếng gió reo giữa rừng thu, lúc líu lo như chim hót trên cành sau trận mưa giông. Có lúc tiếng nhạc đẹp huyền ảo như sự an lành trong hang động vào những đêm đông tĩnh mịch. Sở dĩ có được một bản nhạc tuyệt vời như vậy vì các tay đàn đều là danh cầm và vì họ biết thế nào là hoà âm.

“Có thể nào đạo giáo được như vậy chăng?” Ông già nhà quê của chúng ta suy tư. Ông nghĩ có thể lắm chớ, nếu mỗi người chúng ta biết học lấy lòng từ qua cuộc sống và nếu mỗi chúng ta đều phát huy tâm bi trong đạo mình. Hiểu đạo mình rồi chúng ta hãy sống hoà với các đạo khác.

Hoà hợp là âm thanh đẹp nhất!

76. Ý Nghĩa Của Cái Tên

Theo truyền thống, lúc thọ giới mỗi Phật tử đều được Thầy mình đặt cho một tên mới, một pháp danh. Pháp danh tôi là *Brahmavamso* (tạm dịch là Phạm Tông). Vì thấy tên hơi dài tôi rút gọn thành *Brahm*. Tôi được mọi người gọi là *Brahm*, trừ mẹ tôi. Bà vẫn gọi tôi là Peter và tôi rất hoan hỷ với đặc quyền của bà.

Lần nọ, trong một cuộc điện đàm mời tôi tham dự một lễ liên tôn, tôi được yêu cầu đánh vần pháp danh mình để ban tổ chức ghi cho chính xác. Tôi đáp:

B như trong chữ Buddhist (Phật tử)

R như trong chữ Roman Catholic (con chiên của Thiên chúa giáo)

A như trong chữ Anglican (Anh giáo đồ)

H như trong chữ Hindu (Ấn giáo đồ)

M như trong chữ Muslim (Hồi giáo đồ).

Cách đánh vần này gây được nhiều thiện cảm nên từ dạo đó tôi tiếp tục đánh vần pháp danh mình như vậy. Hơn thế nữa, pháp danh tôi hàm chứa các ý nghĩa nói trên.

77. Quyền Năng Kim Tụ Tháp

Hè 1969, tôi vừa tròn 18. Tôi được sang bán đảo Yucatán ở Guatemala để xem các kim tụ tháp của nền

văn minh Maya³⁹. Kim tự tháp vừa được khám phá trong rừng già và rừng già là môi trường nguyên sinh mà tôi được thiện duyên đặt chân đến lần đầu tiên. Lúc bấy giờ đường đi rất trắc trở. Tôi phải mất bốn ngày mới qua hết đoạn đường vài trăm cây số từ thủ đô Guatemala đến khu di tích, khu Tical. Tôi phải vượt suối bằng ghe câu nhỏ lem luốc đầu mỡ bắn thiu và băng rừng lúc trên xe vận tải đầy nhóc hàng hoá lắc lư trên đường đất ngoằn ngoèo, lúc trong xe máy ba bánh cọc cạch leo dốc không muốn nổi.

Khu di tích lịch sử Tical mênh mông, gồm nhiều đền đài và kim tự tháp cổ, nhưng rất heo hút và hoang vắng. Lúc đến nơi tôi không thấy một bóng người nên phải tự xoay sở lấy một mình. Tôi leo một trong những tháp cao nhứt và lên tới đỉnh. Tôi chợt nhận chân được giá trị tinh thần và ý nghĩa uyên ảo của các tháp này.

Trên đỉnh tôi nhìn thấy bốn bề mênh mông mút tận chân trời. Tôi hình dung một chàng trai Maya hằng ngày sống dưới lớp tàn cây cổ thụ không thấy trời mây, bỗng đứng đứng trên kim tự tháp cao chót vót, nhìn bầu trời bao la, tưởng chừng mình đang ở giữa thiên đường và hạ giới. Chắc hẳn anh bừng tỉnh, biết thế nào là hư vô, chơn lý là gì, và cuộc sống có ý nghĩa làm sao.

Cũng vậy, chúng ta hãy dành cho mình thời gian, đầu chỉ là một khoảnh khắc ngắn ngủi, để leo ngò kim tự

³⁹ Nền văn minh Maya trải dài từ 2000 trước công nguyên đến 250 sau công nguyên, được tìm thấy trong vùng gồm Nam Mê Tây Cơ, bán đảo Yucatán và Bắc Trung Mỹ.

thấp nội tại và đứng lên trên nóc rừng già chằng chịt của cuộc sống. Bấy giờ chúng ta mới nhận thức được vị trí của chúng ta trên đoạn đường đời chúng ta đang dẫn bước và hư không vô tận chung quanh chúng ta.

78. Đá Cuội

Tại một đại học nổi tiếng nọ ở Hoa Kỳ có ông giáo nghĩ ra một phương pháp sư phạm hết sức độc đáo. Một hôm, ông đem vô lớp cao học kinh tế xã hội một cái hũ và một túi đá cuội. Sinh viên ngạc nhiên thấy ông cẩn thận lấy đá bỏ từng viên vào hũ. Lúc không còn nhét đá vô nữa ông hỏi:

“Hũ đã đầy chưa, các bạn?”

Tất cả đồng thanh trả lời:

“Thưa đầy rồi.”

Ông cười. Đoạn ông lấy trong cặp ra túi sỏi và bỏ sỏi vô các kẽ đá. Xong ông hỏi:

“Hũ bây giờ đầy chưa?”

Biết mẹo của ông rồi, nhiều sinh viên thưa: “Chưa.”

Họ trả lời đúng vì ông giáo vừa đổ thêm cát vừa lắc, và cát lọt xuống tận đáy hũ. Bấy giờ ông cười nói:

“Chắc đã đầy rồi phải không?”

“Thưa, cũng chưa chắc!”

Đúng vậy, ông giáo từ từ mở nút chai, đổ thêm nước vô hũ cho đến khi nước tới miệng hũ mới thôi. Ông quay xuống sinh viên hỏi:

“Thí nghiệm vừa qua dạy chúng ta điều gì?”

Một sinh viên nhanh nhẩu đáp:

“Dầu có bện rện thế mấy đi nữa, chúng ta cũng có thể thêm công tác cho một ngày làm việc của chúng ta.”

“Không hẳn vậy,” ông nói tiếp, “nếu muốn bỏ đá cuội vô hũ, chúng ta phải bỏ chúng trước.” Đây là một bài học về “ưu tiên”.

Vậy cái gì được xem như “đá cuội” trong “hũ” của bạn? Là các điều quan trọng nhứt đối với cuộc đời bạn.

79. Rồi Tôi Sẽ Hạnh Phúc

Đá quý nhứt mà chúng ta bỏ vô hũ hẳn là hạnh phúc nội tại. Nếu chúng ta không có hạnh phúc, chúng ta không thể giúp người khác hạnh phúc được. Biết vậy, tại sao chúng ta lại thờ ơ với hạnh phúc của chính mình?

Năm tôi 14, tôi thi lên cấp O⁴⁰ của một trường trung học tại Luân Đôn. Vì học thi, cha mẹ và thầy tôi khuyên tôi nên ngưng đá banh, môn thể thao tôi thích chơi mỗi tối và vào cuối tuần. Tôi cần dành thì giờ cho bài vở trước. Và lại kỳ thi tới rất quan trọng, nếu đậu tôi mới thật sự vui sướng.

⁴⁰ Tương đương với trung học cơ sở.

Tôi nghe lời khuyên và thi đậu. Nhưng tôi nào thấy vui sướng gì đâu vì tôi lại phải lo học nhiều hơn trong hai năm tới để thi cấp A⁴¹. Rồi một lần nữa tôi được cha mẹ và thầy khuyên như trước đây. Bấy giờ thay vì dùng chạy theo banh tôi được biểu dùng chạy theo “bồ⁴²” để có thì giờ học. Và tôi sẽ mãn nguyện khi đậu cấp A.

Một lần nữa tôi nghe lời khuyên và thành công. Nhưng mãn nguyện đâu chẳng thấy, tôi chỉ thấy ba năm nhọc nhằn sắp tới của chương trình đại học. Cùng một luận điệu như trước đây, mẹ và thầy cô tôi khuyên tôi cố gắng học hành và tránh xa các tiệc tùng, rượu chè trong trường, để sẽ được sung sướng khi nắm trong tay mảnh bằng đại học.

Xong đại học tôi bắt đầu nghỉ ngơi.

Tôi thấy nhiều bạn tốt nghiệp làm việc còn vất vả hơn. Họ cố gắng làm ra tiền để mua hạnh phúc, chiếc xe chẳng hạn. Có xe rồi, họ nghĩ họ sẽ hạnh phúc khi có vợ đẹp. Có vợ như ý muốn nhưng họ vẫn còn hốt hơ hốt hải chạy tìm hạnh phúc. À, phải sắm cái nhà mới có hạnh phúc. Thế là họ làm đầu tắt mặt tối để có đủ tiền mua nhà. Chưa xong, phải có con nhà mới hạnh phúc. Họ sanh con và thức khuya dậy sớm lo cho con, lo lắng của họ chồng chất. Rồi họ tự an ủi, “Hai mươi năm nữa lúc con lớn khôn, ta sẽ tự do hưởng hạnh phúc vậy.” Con ra đời bay nhảy, cha mẹ thui thủi một mình lo chặt chiu để

⁴¹ Tương đương với tú tài.

⁴² “Bồ” là tiếng lóng chỉ bạn gái hay trai trong giai đoạn chớm yêu và đang theo đuổi nhau.

về hưu trong hạnh phúc. Về hưu—có khi cả trước lúc hưu—họ bắt đầu đi chùa. Thảo nào chúng ta thấy nhà chùa thường đông người cao tuổi. Trước Phật đài họ van vái xin được về cõi Tây phương cực lạc để được hạnh phúc vĩnh hằng.

Ai nghĩ rằng: “Tôi sẽ hạnh phúc khi được cái này hay cái kia, người ấy chỉ sống trong ‘mộng tưởng điên đảo’.” Họ chỉ mơ chớ không bao giờ biết hạnh phúc là gì!

80. Ông Câu Mẽ Tây Cơ

Một sáng nọ có ông du khách Mỹ lừng thừng xuống bến cá Mẽ xem cho biết sự tình. Thấy ông câu chuyện giỏ cá lên bờ, ông cảm lòng không đậu nên gọi ông câu cho vài lời khuyên.

“Ông câu ơi, sao ông vô bờ sớm vậy?”

“Señor⁴³, đủ rồi,” ông câu vừa chỉ cá trong giỏ vừa đáp. “Mẽ cá này dư cho gia đình tôi ăn hôm nay, còn có thể bán bớt đi một ít nữa là khác.”

Có vẻ ngạc nhiên, ông khách hỏi:

“Biển êm dễ câu, sao ông không ở lại kiếm thêm?”

Ông câu giải thích: “Tôi về để ăn cơm với gia đình cho vui, ngủ trưa một giấc rồi giỡn với mấy cháu nội, cháu ngoại. Chiều xuống câu lạc bộ nhậu chút rượu tequila⁴⁴

⁴³ Señor là tiếng Mẽ có nghĩa là “Ông”.

⁴⁴ Tequila là rượu đặc sản Mẽ Tây Cơ, được cất từ cây dứa xanh *Agave tequilana*, Weber. Giống như rượu đế Việt Nam.

và đờn vài bài bản giải trí cùng bạn bè. Đờn như vậy là đủ, đủ lắm rồi, Señor!”

“Nè ông bạn ơi!” ông khách bắt đầu giảng, “Nếu ông ra khơi tới chiều ông có thể câu được gấp đôi, ông kiếm được nhiều tiền hơn. Sáu hay chín tháng sau ông có thể sắm được tàu lớn và mượn thêm nhơn công phụ giúp cho đỡ mệt. Rồi ông sẽ ra xa bờ, đánh được nhiều cá và cá to. Trong vài năm ông có thể mua thêm chiếc tàu thứ hai. Và nếu ông cứ tiếp tục như vậy không mấy hồi ông sẽ làm chủ cả một đội tàu đánh cá.” Không để ông câu mở miệng, ông khách giảng tiếp: “Bấy giờ ông có thể chuyển qua Mỹ, qua Mexico City hay Los Angeles, lập công ty, lên sàn chứng khoán, và giàu to. Tôi biết chắc như vậy. Tôi nói thiệt. Đây là lời của một đại giáo sư kinh tế Mỹ đó ông à!”

Sau khi nghe ông giáo sư ba hoa và đợi cho ông dứt lời, ông câu hỏi: “Nhưng, Giáo sư ơi, tôi sẽ làm gì với triệu triệu đô-la đó?”

Thấy chương trình mình hoạch định cho ông câu chưa đầy đủ, ông giáo sư vội nói thêm:

“Ông bạn của tôi ơi! Ông có thể về hưu, hưu sớm và vĩnh viễn. Rồi ông sẽ mua biệt thự nhỏ trong làng chài thơ mộng như làng này nè và mua du thuyền để mỗi sáng đi câu chơi, trưa về ăn cơm với gia đình và ngủ nghỉ không còn âu lo cho tương lai nữa. Xế ông vui đùa với con cháu. Tối, sau khi cơm nước xong, ông có quyền nhắm nhấp tequila và đờn ca vui chơi với bè bạn. Những ngày hưu của ông chắc chắn sẽ tuyệt vời lắm đó.”

Ông cười rồi chậm rãi nói: “Ông giáo sư ơi, tôi đang sống như ông nói nè!”

Ờ đời, tại sao chúng ta phải dốc hết công sức ra để mong giàu sang, quyền cao, chức trọng, trong lúc quên đi cuộc sống hiện tại mà chúng ta đang mãn nguyện.

81. Không Mong Muốn: Mãn Nguyện Trọn Vẹn

Truyền thống của tông phái Theravāda tôi không cho phép sư nhận, giữ hay có tiền. Chúng tôi không tiền nên làm đảo lộn hết các thống kê của tổng sản lượng quốc gia, xin lỗi!

Sư chúng tôi sống nhờ vào sự bố thí của bá tánh. Tuy nhiên đôi khi chúng tôi vẫn nhận được nhiều món cúng dường quý hiếm.

Tôi có lần giúp cho một tín chủ người Thái giải quyết một số vấn đề gia đình của ông. Ông hết lời cảm ơn tôi và nói:

“Thưa Sư, con muốn xin được kính cúng dường Sư một món quà cần thiết đáng giá lối năm trăm đồng.” Cúng dường, người Thái hay nói lên giá tiền của món quà để tránh mọi hiểu lầm về sau. Vì không nghĩ ra ngay món gì tôi cần và thấy ông cần đi gấp, tôi đề nghị sẽ nói với ông vào ngày hôm sau khi ông trở lại chùa.

Trước đó tôi rất hoan hỷ, nhưng bây giờ tôi cứ canh cánh nghĩ đến những thứ mà tôi sẽ cần. Tôi bèn lập một danh sách, và danh sách cứ dài thườn thượt, vượt ra

ngoài khả năng mua sắm của năm trăm đồng Thái. Tôi định bớt nhưng không biết bớt món nào. Ước muốn thoát tiên rất mong lung song sau cùng cũng cô đọng được thành nhu yếu!

Nhưng nhận thức được sự mâu thuẫn này, tôi bèn xé bỏ bảng danh sách. Hôm sau tôi xin thí chủ cúng dường cho quỹ xây cất tự viện hoặc cho cơ quan từ thiện nào cũng được. Thật sự tôi không muốn gì hơn là sự mãn nguyện mà tôi từng có trước phút tôi được thí chủ đề nghị cúng dường tôi vật dụng đáng giá năm trăm đồng Thái. Lúc không có tiền hay không có phương tiện thủ đắc cho riêng mình là khi các ước muốn của tôi đã được như ý.

Ham muốn không có lúc dừng. Một triệu đồng Thái hay cả một triệu đô-la cũng không thể gọi là đủ cho tâm tham. Nhưng tâm không tham biết lúc dừng. Đó là lúc tâm không muốn gì hết. Không muốn gì hết đem lại sự mãn nguyện trọn vẹn.



Chương 10

TỰ DO VÀ KHIÊM CUNG

82. Hai Thứ Tự Do

Ở đời có hai hình thức tự do: tự do ham muốn và tự do thoát khỏi ham muốn.

Văn hoá Tây phương chọn loại tự do thứ nhất, tôn sùng nó và đặt nó lên trang đầu của hiến pháp quốc gia và của bản tuyên ngôn nhân quyền. Có thể nói rằng hầu hết các nền dân chủ của phương Tây đều hàm chứa một tín điều: bảo vệ sự tự do của con người để họ trọn quyền thực hiện các điều họ mong muốn. Nhưng rất tiếc, trong các nền dân chủ ấy con người nào thật sự được tự do hoàn toàn!

Loại tự do thứ hai—thoát khỏi sự ham muốn—chỉ được thấy trong một số cộng đồng đạo giáo. Không ham muốn hay vô tham được đánh dấu bằng sự mãn nguyện, tức trạng thái tự tại không bị tham ái chế ngự. Trong cộng đồng tự tại, như đạo tràng của chúng tôi chẳng hạn, mọi người đều thật sự tự do hoàn toàn.

83. Bạn Chọn Hình Thức Tự Do Nào?

Hai tỷ kheo trưởng lão Thái được một gia đình nọ thỉnh về nhà cúng dường trai tăng. Hai vị được đưa vào phòng khách có hồ cá cảnh với nhiều loại cá sặc sỡ rất

đẹp mắt. Nhìn cá, một vị phàn nàn rằng giữ cá trong hồ không khác gì cầm tù như trong khám. Cá có tội tình gì mà phải bị nhốt như vậy. Thật trái với đạo lý từ bi của Phật giáo. Theo ông cá phải được sống tự do trong sông rạch, ao hồ và muốn bơi đi đâu thì bơi. Vị trưởng lão kia không đồng ý và lý luận rằng trong hồ cá không thật sự được tự do nhưng tránh được các hiểm nguy lúc nào cũng chực chờ. Ông kể ra một số như sau:

1. Bị bắt. Thử hỏi có ai thả mỗi câu cá trong hồ này không? Chắc chắn là không. Hãy thử hình dung cá sống hoang dã. Mỗi khi thấy con trùn ngo ngoe nó không biết chắc trùn đó thật hay giả. Nếu gặp phải trùn câu, nó dính lưỡi câu, bị kéo thẳng lên khỏi mặt nước và chết là cái chắc. Cá hoang dã nơm nớp lo sợ mỗi khi bụng còn cào, và mỗi lo sợ này làm chúng động não, đau tim, chết sớm!
2. Bị ăn thịt. Cá hoang dã luôn luôn sợ cá lớn hơn đớp mình. Ngoài ra chúng còn sợ các hóc hèm không an toàn của nhiều sỏi ngang, rạch dọc tối tăm và ô nhiễm. Các họa này, thiết nghĩ không chủ nhưn nào muốn gieo cho cá mình nuôi trong hồ.
3. Ăn phủ phê. Cá hoang dã có lúc không đủ mỗi ăn, chớ cá trong hồ thì không bao giờ; chúng như sống kể bên “nhà hàng”, ngày hai bữa được đưa thức ăn bổ dưỡng đến tận miệng. Như vậy chúng không bao giờ sợ đói.
4. Sống trong nước điều hoà. Hồ nước lúc nào cũng được điều hoà nhiệt độ, độ mặn, độ pH, độ oxy

hoà tan, vân vân. Cá trong hồ không phải lo thời tiết nóng lạnh, khô hạn như cá hoang dã.

5. Được chăm sóc sức khoẻ. Cá trong hồ có “bảo hiểm sức khoẻ” không tốn tiền mà rất tốt. Đã vậy chúng còn không cần phải đi đâu hết, bác sĩ thú y đến tận nhà. Cá hoang dã làm gì được các đặc quyền đặc lợi này!

Vị trưởng lão thứ hai này kết luận rằng cá trong hồ có cuộc sống bảo đảm hơn cá hoang dã. Cũng vậy, trưởng lão nói, người sống đời thánh thiện không được tự do bay nhảy đó đây theo sở thích mình nhưng tránh được những bất trắc khôn lường.

Bạn thích thứ tự do nào?

84. Thế Giới Tự Do

Suốt mấy tuần qua, tỷ kheo bạn của tôi có duyên dạy thiền cho các tội phạm bị án nặng trong một nhà tù tại Perth. Hầu hết các tù nơn rất lễ độ và thân thiện. Có lần họ hỏi sư thỉnh giảng về đời sống trong tự viện.

“Chúng tôi dậy lúc 4:00 giờ sáng,” sư kể, “Bấy giờ rất lạnh vì cốc chúng tôi không có lò sưởi. Chúng tôi chỉ dùng một bữa trong ngày, trước Ngọ; thức ăn được đựng chung trong bình bát. Dĩ nhiên là không có tinh dục và rượu chè. Cũng không có máy truyền hình, truyền thanh hay nhạc. Sư không được xem chiếu bóng hay chơi thể thao. Chúng tôi nói ít, làm nhiều, và dành giờ rỗi rãi ngồi xuống thiền, theo dõi hơi thở. Chúng tôi ngủ dưới sàn.”

Các tù nhơn rất đỗi ngạc nhiên, không ngờ các sư chúng tôi phải sống khắc khổ như vậy. So sánh, họ có cảm tưởng họ đang ở trong khách sạn năm sao. Thực tế là có một tù nhơn cảm thấy tội nghiệp các sư nên ngỏ lời: “Xin mời Sư vô đây sống với chúng tôi.” Sư bạn tôi kể rằng ai nghe sư lặp lại lời mời của anh tù tốt bụng cũng đều bật cười. Tôi nghe tôi cũng không thể nín cười. Nhưng tôi cũng không thể không suy tư!

Thật tình thì tự viện tôi có vẻ khổ hạnh hơn các nhà tù khắc khe nhứt của các tội đồ tàn ác, nhưng tự viện tôi dành cho mọi người sự tự do hoàn toàn và mọi người đều hạnh phúc. Còn nhà tù đâu có đầy đủ tiện nghi thế mấy đi nữa cũng là nhà tù, tức nơi tù nhơn không được tự do và thiếu hạnh phúc. Do đó, tự viện là nơi người ta muốn tới còn nhà tù là nơi người ta muốn trốn.

Nói rộng ra, chỗ nào bạn không muốn ở là nhà tù đối với bạn. Đó là ý nghĩa đích thực của hai chữ “nhà tù”. Nếu bạn không thích công việc bạn đang làm, bạn đang bị tù. Nếu thân bạn đang lâm bệnh, bạn đang ở trong tù. Nhà tù là tình trạng trong ấy bạn không thấy có hạnh phúc.

Vậy làm thế nào để bạn vượt khỏi các nhà tù của đời? Dễ lắm. Bạn chỉ cần thay đổi quan niệm “không muốn ở trong đó” thành “muốn ở trong đó.” Vậy San Quentin⁴⁵ hay tự viện của tôi sẽ không thể gọi là nhà tù nếu bạn

⁴⁵ Là nhà tù đầu tiên của bang California. Được xây năm 1852, tại San Quentin, quận Marin. Được xem như nhà tù khắc nghiệt nhứt và từng xử tử hình nhiều tội nhơn nhứt trên toàn nước Mỹ.

“muốn ở trong đó.” Thay đổi quan niệm về công ăn việc làm, bệnh tật, hay một trạng huống nào đó, bạn sẽ xoá bỏ các nhà tù liên hệ. Khi bạn mãn nguyện, bạn tự do.

Tự do đi đôi với mãn nguyện cũng như hễ nói nhà tù là thấy ngay ý muốn thoát ra. Thế Giới Tự Do là nơi mà công dân được mãn nguyện. Nơi mà công dân muốn bỏ ra đi không thể nào gọi là có tự do được. Và, tự do thật sự là tự do khỏi dục ái chứ không phải tự do chạy theo dục ái.

85. Tiệc Của Tổ Chức Ân Xá Quốc Tế

Biết sự khổ hạnh trong tự viện tôi, tôi rất dè dặt trong việc giao dịch với tổ chức Ân xá Quốc tế địa phương ở Perth. Do đó, lúc được tổ chức này mời dự tiệc kỷ niệm Tuyên ngôn Nhân quyền, tôi hồi đáp như sau:

Thưa Cô Julia, Giám Đốc Phát Triển:

Tôi xin thành thật cảm ơn Quý Tổ chức đã có nhã ý mời tôi tham dự buổi liên hoan kỷ niệm 50 năm của Bản Tuyên ngôn Nhân quyền tổ chức vào Thứ Bảy 30 tháng Năm tới đây. Tôi rất vinh hạnh.

Giới luật của tông phái Theravāda không cho phép tu sĩ thọ trai từ sau giờ ngọ đến rạng đông hôm sau và dùng chất say, kể cả rượu chát. Nếu nhận lời, tôi sẽ vào bàn tiệc ngồi trước đĩa và ly không, nhìn thực khách hoan hỷ với bữa tiệc chắc chắn là đây cao lương mỹ vị. Ấu là một cực hình mà tôi nghĩ Tổ chức Ân xá Quốc tế không bao giờ muốn xảy ra cho bất cứ ai.

Và lại, tông phái tôi không cho phép tu sĩ nhận hay giữ tiền. Tôi kể như sống dưới mức thu nhập của người nghèo—tôi rất hạnh phúc nhưng tiếc đã gây xáo trộn cho các thống kê quốc gia!—nên tôi thiết nghĩ không có đủ phương tiện để đóng góp cho bữa tiệc liên hoan mà tôi không thể tham dự.

Ngoài ra, y áo của tu sĩ thuộc tông phái chúng tôi không thể nói là phù hợp cho một buổi liên hoan.

Tôi xin thành thật cáo lỗi.

*Nay kính,
Brahm*

86. Y Áo Của Tu Sĩ

Sư thuộc tông phái Theravāda chúng tôi đắp y vàng, và tôi chỉ có y vàng mà thôi. Chiếc y vàng này cũng có lắm vấn đề!

Vài năm trước đây tôi cần vào bệnh viện ít hôm. Ngay lúc nhập viện tôi được hỏi có đem quần áo ngủ không? Tôi đáp rằng các sư chúng tôi không có đồ ngủ, chỉ đắp hay không đắp y mà thôi. Họ để tôi đắp y của tôi.

Một vấn đề khác: y chúng tôi dễ lẫn với chiếc áo dài của phụ nữ. Lần nọ, trong lúc tôi đang chắt lên xe vật dụng xây cất mà tôi vừa mua ở ngoại ô Perth, có cô bé lối mười ba hay mười bốn tuổi tò mò ra xem. Cô đứng chống nạnh khinh khinh nhìn tôi từ đầu tới chân. Phút sau, bằng một giọng rất ư cảm phần cô quờ tôi: “Ông ăn mặc giống như đàn bà! Thấy phát ghê!”

Nhận xét của cô làm tôi bật cười. Rồi tôi nhớ lại lời của Thầy tôi, Ajahn Chah, dạy rằng: “Nếu ai chửi con là chó, hãy nhìn lại phía sau con. Không thấy có đuôi, con tất không phải là chó. Chấm hết.”

Đôi khi y tôi cũng đem lại cho tôi lời khen tặng, ngay giữa đám đông. Tôi có việc xuống phố. Bác tài (sư không được phép lái xe) đậu xe của tự viện trong chỗ đậu cao tầng. Bác cần đi tiểu nhưng chệ nhà cầu của chỗ đậu xe dơ nên đi vô nhà cầu của một rạp chiếu bóng gần đó. Thế là tôi phải đứng đợi bác trước cửa rạp. Một thanh niên đến hỏi: “*Have you got the time*⁴⁶?” Thông thường các sư không có đeo đồng hồ nên tôi cũng không đeo. Tôi thật tình xin lỗi là không biết mấy giờ. Cậu nhú mày và bỏ đi. Lúc cậu vừa xoay lưng đi tôi chợt ngỡ ngợ với câu “*Have you got the time?*” vì nó còn có nghĩa giang hồ là “bò lạc⁴⁷”. Ngay lúc ấy cậu quay lại liếc mắt nhìn tôi và nhại giọng đào xi-nê Marilyn Monroe khen: “Ô là la! Bạn rất đẹp trong chiếc áo đang mặc!” Tôi không khỏi đỏ mồm hôi hột. Rất may bác tài ra kịp lúc.

Từ đó về sau chúng tôi dùng nhà vệ sinh của chỗ đậu xe. Và, sau này tôi biết ra là hôm đó tôi đã vô tình thơ thẩn trong khu của dân đồng tình luyện ái ở Perth!

⁴⁶ Nghĩa thông thường là “Ông có biết bây giờ là mấy giờ không?”

⁴⁷ Trong giới giang hồ, “bò lạc” có nghĩa là đi điếm bắt đực dĩ chó không phải chuyên nghiệp.

87. Cười Theo

Hồi thời đi dạy bên Anh, tôi được khuyên nên cười theo học sinh đang cười lỗi lầm của mình. Cười theo như vậy, học sinh không cười mình mà cười *với* mình.

Sau này làm sư, tôi có dịp trở lại trường, trường trung học tại Perth, để giảng về Phật giáo. Nhiều lần tôi bị học sinh thanh thiếu niên “chọc quē” bằng cách “thử sư.” Lần nọ sau khi tôi kết thúc bài giảng về văn hoá Phật giáo, một nữ sinh lối mười bốn tuổi giơ tay hóm hình hỏi: “Sư có bị động dục khi bị con gái “chài⁴⁸” không Sư?” Rất may, các nữ sinh khác la cô bé đã làm họ “quē”. Nhưng tôi cười rồi ghi lại câu chuyện để làm đề tài cho lần giảng tới.

Một lần khác tôi bị nhiều nữ sinh chạy theo lúc tôi đi bộ trên lề ngoài phố. Một cô nhanh nhẹn chào và ranh mãnh hỏi: “Sư có nhớ tụi con không? Sư đến trường tụi con thuyết pháp vài tháng trước đó!”

“Sư rất hân hạnh được các cô còn nhớ Sư.”

Cô đáp ngay: “Làm sao tụi con quên được tên ‘*Bra*⁴⁹’ của Sư!”

88. Con Chó Chơi Khăm

Năm tôi đến Đông-Bắc Thái tu với Ajahn Chah là năm chiến tranh Việt Nam sắp kết thúc. Chiến tranh

⁴⁸ Tiếng lóng có nghĩa tỏ tình bằng lời nói, cử chỉ, hay cả hành động để đoạt cho bằng được người mình thích.

⁴⁹ Chữ *Bra* tiếng Anh có nghĩa là cái nịt vú của phụ nữ.

Việt Nam đã biến Ubon gần tự viện thành một căn cứ không quân tấp nập. Quân nhân đồn trú trong căn cứ thường ra phố giải trí.

Anh lính Mỹ đi phép lấy xe ba bánh xuống phố. Xe đi ngang cái quán ở vùng ngoại ô; quán đang có nhiều khách say mà phần đông là đồng nghiệp của anh tài. Họ chỉ anh lính, vừa cười sỗ sàng vừa la lối om sòm bằng tiếng Thái: “Mày chở thằng chó đó đi đâu vậy?” Anh tài hơi sốt ruột vì sợ khách mình phản ứng. Và anh lính Mỹ này lại to con quá. Trộm nhìn, anh thấy anh khách tình queo. Anh nghĩ có lẽ anh ấy không hiểu tiếng Thái và đang bận ngắm cảnh vật lạ chung quanh.

An lòng, anh muốn góp vui nên lớn tiếng hòa theo đám bạn: “Tao chở con chó thúì xuống sông Moon cho nó tắm kéo nó hôi chó quá!” Đám đồng nghiệp anh và anh rộ cười hô hố với nhau, trong lúc anh lính tiếp tục tình bơ.

Tới nơi, anh tài chìa tay nhưng anh lính xuống xe và bỏ đi tình khô. Anh tài chạy theo lấp bắp mấy tiếng Mỹ bồi: “Ê! trả...đô, đô-la.” Anh lính quay lại nói bằng tiếng Thái rất chuẩn: “Chó không có đô-la!”

89. Tặng Thượng Mạn Và Giác Ngộ

Thiền sư trưởng lão thường hay thử các môn sinh tự cho mình đã đạt. Một trong những cách thử xem họ đạt tới đâu là đối xử tàn tệ với họ để đo phản ứng của họ. Như tất cả các tăng ni đều biết, lời Phật dạy rất rõ ràng: ai sân hận người ấy chưa thể nói là đã giác ngộ.

Một sư trẻ người Nhật rất muốn đạt được giác ngộ trong cuộc sống hôm nay nên dồn hết mọi nỗ lực cho công phu thiền tập; ông thiền ngày thiền đêm trên một đảo vắng gần một chùa nổi tiếng. Một hôm ông lưu cho chú tiểu phục vụ ông mảnh giấy yêu cầu gửi cho ông giấy hoa, bút lông và mực tốt; chú tiểu bơi xuồng qua đảo hàng tuần để cung cấp nhu yếu phẩm cho ông. Ông sắp mãn năm thứ ba sống tu trên đảo nên muốn viết trình lên Hoà thượng trụ trì thành quả của mình.

Tuần lễ sau ông nhận được đầy đủ giấy, viết và mực. Ông suy ngẫm và cân nhắc mấy ngày liên tiếp trước khi đặt bút xuống, nắn nót từng chữ một, viết ra bài thơ sau:

*Tinh tấn nhà sư trẻ tọa thiền,
 Một mình trên đảo suốt ba niên.
 Kiên tâm không thể ai lay chuyển,
 Kể cả kinh phong của bốn miền.*

Qua những ý tứ tuyệt vời và dòng thư pháp như rồng bay phượng múa của ông, ông tin tưởng Hoà thượng sẽ thấy ông cao siêu tột độ. Ông cẩn thận cuộn tròn tờ giấy hoa, thắt nơ đẹp và chờ chú tiểu chuyển đến Hoà thượng trong chuyến sắp đến. Chú tiểu bơi xuồng qua và về như thường lệ, nhưng lần này chú có đem đi cuộn giấy hoa của nhà sư trẻ.

Suốt tuần lễ tiếp theo nhà sư trẻ tưởng tượng Hoà thượng sẽ vui khi đọc bài thơ của ông và lọng kiếng kiệt tác này để treo lên tường trong tự viện. Rồi ông sẽ được mời đi trụ trì một chùa lớn trong thành phố. Ông thành công! Ôi vui sướng biết bao!

Cuối tuần, chú tiểu bơi xuồng qua trao cho ông cuộn giấy hoa giống hết cuộn của ông gởi cho Hoà thượng nhưng với dây buộc khác. Chú nói cộc lốc có mấy chữ: “Của Hoà thượng.” Ông hồi hộp tháo dây và mở cuộn giấy. Mặt ông tròn xoe và mặt ông tái xanh. Chính là cuộn giấy hoa với bài thơ của ông viết gởi cho Hoà thượng. Chỉ khác có một chút là cuối mỗi câu thơ có thêm chữ đỏ ngoặc của Hoà thượng viết, “Địt”.

Thiệt quá đáng! Ông nghĩ vậy. Hoà thượng lộ khụ này rất ngô nghê không biết giác ngộ là gì đâu nó được đặt trước đầu mũi ông. Đã vậy, ông còn thô lỗ và thiếu văn minh đến độ dám làm hỏng một kiệt tác. Ông xử sự không khác gì một tên côn đồ—chớ không phải sư. Đúng là một lăng mạ đối với văn học, truyền thống và chơn lý.

Ông nhíu mày phẫn nộ. Mặt ông đỏ gay vì sân hận. Ông vừa thở phì phì vừa gằng giọng với chú tiểu: “Chú đưa tôi về gặp Hoà thượng gấp. Đi ngay bây giờ!”

Đây là lần đầu tiên trong ba năm liền nhà sư trẻ rời hòn đảo hoang. Tới tự viện, ông đi thẳng vô liêu của Hoà thượng trụ trì, thấy cuộn giấy hoa xuống bàn và yêu cầu được giải thích.

Hoà thượng trụ trì với lượm và nhẹ nhàng mở cuộn giấy ra. Ngài tăng hăng rồi đọc lớn:

*Tinh tấn nhà sư trẻ tọa thiền, “Địt”
Một mình trên đảo suốt ba niên. “Địt”
Kiên tâm không thể ai lay chuyển, “Địt”
Kể cả kình phong của bốn miền. “Địt”*

Đoạn Ngài đặt bài thơ lên bàn và ôn tồn nói: “Này Sư chú, tâm Sư chú không thể bị lay chuyển, kể cả kinh phong. Vậy mà chỉ có bốn hơi địt, chú bị đẩy bay qua hồ về đây!”

90. Khi Tôi Giác Ngộ!

Tôi sang Thái Lan tu được ba năm. Đến năm thứ tư tôi được chuyển đến một tự viện xa xôi hẻo lánh trên miền Đông-Bắc. Vào một chiều tối nọ, trên đường đi thiền hành, tâm tôi chợt tỏ rạng lạ kỳ. Tôi bỗng nhiên hiểu thấu nhiều bí ẩn mà tôi không ngờ. Rồi “Cái Sáng” lớn nhứt đến với tôi. Tôi chơi với. Giác Ngộ?

Tôi trải nghiệm thứ hạnh phúc mà tôi chưa từng biết. Tôi cảm thấy hưng phấn vô vàn và cùng lúc rất tự tại. Tôi tiếp tục thiền đến khuya, ngủ rất ít và thức dậy thiền tiếp trước khi kiếng 3:00 giờ sáng đổ. Thường, thời thiền lúc 3:00 giờ sáng là thời khó đối với tôi; không khí nóng và ẩm của rừng già làm tôi dễ bị hôn trầm. Nhưng sáng nay thì không: tôi sáng khoái, tinh thức và định dễ dàng. Giác ngộ là hạnh phúc tối thượng, nhưng rất tiếc hạnh phúc này không kéo dài lâu.

Thời bấy giờ việc ăn uống trên miền Đông-Bắc Thái rất thiếu thốn về lượng lẫn phẩm. Trong tự viện, các sư theo truyền thống Theravāda chúng tôi ăn mỗi ngày chỉ một bữa trước Ngọ. Vậy mà không phải bữa nào cũng no. Có hôm các sư chúng tôi chỉ nhận được vồn vện một vá cơm nếp với con nhái luộc trung trung, không có rau củ hay trái cây gì cả. Chúng tôi phải xé con nhái ra từng phần một và ăn thịt, xương và luôn những thứ gì ăn

được của bộ đồ lòng. Sư bạn ngồi gần tôi vô ý làm bể bọng đái của con nhái khiến vắt cơm nếp khai ngấy và ông phải âm thầm nhịn đói ngày hôm đó.

Cà-ry mắm là món ăn thường ngày của chúng tôi. Mắm tôi nói đây làm bằng cá tạp, muối mặn lè, không thơm tho hay béo bổ gì ráo. Nói tới mắm tôi có một kinh nghiệm nhỏ nhỏ mà tôi chưa quên. Tự viện tôi giữ mắm để ăn quanh năm bằng cách gài mắm trong hũ, và hũ mắm được xếp lênh nghênh trong bếp. Một hôm tôi dọn bếp thấy một hũ có giòi, tôi đem đi liệng. Già làng đang công phu trong chùa thấy, ông la oai oái. Ông nói mắm có giòi mới ngon và lượm lại. Hũ này thế nào cũng được nấu cà-ry mắm!

Ngày sau khi tôi trải nghiệm sự giác ngộ, tôi ngạc nhiên thấy có hai loại cà-ry bày trên bàn ăn—mắm và thịt heo. Tôi chọn thịt heo để gọi là đổi bữa và cũng để ăn mừng thành đạt mới của tôi. Hoà thượng trụ trì múc ba vá lớn. Tham thực! Tuy nhiên vẫn còn dư cho tôi múc. Nhưng trước khi trao cho tôi nồi cà-ry heo mà tôi đang thèm chảy nước miếng, Ngài đổ trộn hai nồi lại và nói, “Hai thứ đều như nhau.”

Tôi giận tới không mở miệng được. Nếu Ngài nghĩ hai thứ như nhau, sao Ngài múc đến ba vá heo rồi mới trộn hai nồi? Đạo đức giá! Hơn thế nữa, Ngài sanh ra và lớn lên tại đây, Ngài quen mùi cà-ry mắm hơn tôi chớ. Dờm! Heo! Lừa đảo!

Vừa nghĩ tới đó tôi nhận thức ngay rằng người giác ngộ đâu cần phân biệt món ăn, không thể sân hận, và

đâu được gọi thầy mình là heo! Tôi đã thật sự giận hờn, và ô hô...làm sao tôi dám nói mình đã giác ngộ!

Lửa sân của tôi tức thì bị dập tắt bởi sự buồn bực đang dâng trào. Mây đen kinh hãi ùn ùn kéo đến che khuất ánh sáng rạng rỡ từng là “giác ngộ của tôi.” U sầu, tôi đổ hai vá cà-ry trộn vô bình bát và tôi không còn thiết tha với bữa ăn nữa. Tôi hoàn toàn chán nản. Và biết rằng mình đâu có được chút giải thoát nào trước đây, tôi buồn rầu suốt ngày hôm ấy.

91. Con Heo!

Nói về heo, tôi xin kể câu chuyện liên quan sau:

Tôi có biết một bác sĩ chuyên khoa rất giàu có. Ông thích và mua một chiếc xe hơi thể thao rất mạnh, rất nhanh và rất đắt. Dĩ nhiên ông mua xe như vậy không phải để chạy trong thành phố đông đúc. Một hôm trời quang mây tạnh, ông xách xe ra chạy trên đường vắng đồng quê. Vừa qua khỏi vùng có máy rà tốc độ, ông xả ga và xe lao vùn vụt để lại đằng sau tiếng rú vang dội. Ông mỉm cười thích thú.

Nhưng không thích thú là bác nhà quê tay lấm chơn bùn đang đứng dựa trên cổng rào của khu vườn nhà bác. Bác ráng gân cổ rống to, “Heo!”

Ông bác sĩ biết mình ngoan cố và đang phá sự yên tĩnh của nông thôn, nhưng ông nghĩ, “Ồ...thầy kệ, mình cũng có quyền thoả mãn sở thích riêng tư của mình chứ.” Ông bèn ngo ngoái lại hỏi bác nông dân: “Ông nói ai là heo?”

Trong tích tắc ông quay đầu, ông đụng phải con heo đang chạy giữa đường. Xe mới mua của ông tan tành. Ông nằm nhà thương mấy tuần lễ và mất bộn bạc.

92. Hare Krishna

Trong chuyện trên, “cái tôi” của ông bác sĩ lớn quá khiến ông đánh giá sai lòng tốt của bác nông dân muốn báo cho ông biết có con heo đang chạy rong ngoài đường. Còn trong chuyện dưới đây, vì “cái tôi” (của một nhà sư!) tôi đánh giá sai một người có tâm đạo và tự gây cho mình nhiều ân hận.

Tôi về Luân Đôn thăm mẹ. Vào ngày ra đi mẹ tôi theo tôi theo ra ga xe lửa Ealing Broadway để giúp tôi mua vé xe. Trên đường Ealing Broadway tôi thấy có một đám thanh niên đứng chòm nhum đọc to các câu “Hare Krishna! Hare Krishna!” Họ lầm tôi là người mộ Hare Krishna và trêu chọc tôi, tôi nghĩ như vậy. Là sư Phật giáo tôi có đầu trọc và đắp y vàng; nhiều người thiếu hiểu biết thường lầm tôi với người theo phong trào Hare Krishna đang thịnh hành lúc bấy giờ. Ở Úc tôi thường bị họ chế giễu như vậy hoài.

Đám thanh niên đứng ngoài lối đi của tôi, nhưng lần này tôi không bỏ qua, nhứt định phải “dạy cho họ một bài học” về tội phi báng tu sĩ Phật giáo. Trước mặt mẹ tôi, tôi trịnh trọng lên giọng với anh đội mũ trùm đầu màu vàng, mặc jeans và áo vét xanh, rằng:

“Này anh bạn! Tôi là tu sĩ Phật giáo chứ không phải đệ tử Hare Krishna, anh biết chứ hả?”

Anh bạn trẻ cười rồi lột mũ để lộ cái đầu trọc mới cao và rút cái bím tóc dài xuống vai. Anh nói:

“Vâng, tôi biết. Sư là một tu sĩ Phật giáo còn tôi là một Hare Krishna. Hare Krishna! Hare Krishna!”

Thật tình anh không có chế giễu tôi mà chỉ đọc chú “Hare Krishna Hare Krishna⁵⁰.” Tôi đứng chết trân và “quê một cục.” Tại sao những chuyện gây bối rối như vậy cứ xảy đến cho tôi mỗi khi tôi đi với mẹ tôi?

93. Cái Búa

Tất cả chúng ta đều có lỗi lầm, và trường đời là nơi chúng ta học để bớt dần các lỗi lầm ấy. Biết vậy, tự viện của chúng tôi chấp nhận lỗi lầm của các sư gây nên. Nhưng rất ngộ, hễ không sợ lỗi các sư ít gây lỗi hơn.

Một hôm, tôi bách bộ trong vườn của tự viện và thấy cái búa trên bãi cỏ. Búa bắt đầu rỉ sét, chứng tỏ nó bị bỏ lại đây khá lâu rồi. Tôi rất khó chịu về sự bất cẩn của ai đó vì tôi biết tất cả những gì sư chúng tôi có được ngày hôm nay—từ chiếc y đến dụng cụ—đều do thí chủ cúng dường. Cái búa này, biết đâu, phải mua bằng tiền mà thí chủ nào đó đã dành dụm mấy tuần mới có đủ. Thế là tôi mời các sư họp.

Tôi có tiếng là dịu ngọt như mật thiệt nhưng hôm ấy tôi nồng cay còn hơn ớt Thái. Họ cần học bài học cần

⁵⁰ Nguyên câu chú gồm 16 tên Thánh “*Hare Krishna Hare Krishna, Krishna Krishna Hare Hare, Hare Rama Hare Rama, Rama Rama Hare Hare*” được tụng đề trừ Kali (ác quỷ).

thận và quý trọng vật thực thí chủ cúng dường. Tất cả ngồi thẳng lưng, im phăng phắc. Tôi đề cập đến cái búa bỏ quên ngoài sân và đợi người nhận lỗi. Nhưng không thấy ai lên tiếng.

Thất vọng, tôi đứng dậy bước ra ngoài. Tuy nhiên tôi vẫn còn chút tin tưởng rằng rồi sẽ có một sư đến nói với tôi lời thú tội và xin lỗi. Lúc nãy sư ấy không dám nói lên có lẽ vì sắc mặt hầm hầm của tôi, tôi nghĩ vậy.

Vừa ra khỏi giảng đường, tôi trực nhớ lại và vội vã quay trở vô. Tôi nói với các sư còn đang ngồi đó: “Thưa các Sư, tôi đã tìm ra người bỏ quên búa rồi. Chính là tôi!”

Hôm trước tôi làm việc ngoài vườn, lật đất đi vì một chuyện gì đó, quên đem cái búa vô cất. Hồi nãy lúc tôi “giảng” vì giận, tâm trí tôi thiếu sáng suốt. Chỉ khi “tuôn giận” ra rồi tôi mới sáng ra và nhớ lại lỗi mình. Bối rối vô cùng! Phải không các bạn?

Rất may các sư chúng tôi “được phép làm lỗi” trong tự viện. Kể cả sư trụ trì.

94. Vui Với Chuyện Đùa Vô Hại

Khi bạn xả bỏ được “cái tôi” của mình, bạn không còn sợ ai “chọc” mình nữa cả. Nếu có ai gọi bạn là thẳng diên, bạn giận vì bạn nghĩ người đó nói đúng. Có phải vậy không nào?

Một lần nọ lúc tôi chạy trên xa lộ ở Perth, có mấy cậu thanh niên ngồi trên chiếc xe cũ thấy tôi, quay kiếng xuống và kêu chọc:

“Ê! Thầy chùa đầu trọc!”

Tôi cũng quay kiếng xuống và hét trở lại: “Hót tóc đi, giống con gái quá!” Đáng lẽ tôi không nên trả lời, bởi làm vậy chỉ chọc giận các cậu ấy thêm.

Các cậu có vẻ du côn này giảm tốc độ và chạy kè xe tôi, dán lên kiếng xe hình của một tạp chí và khoa tay chỉ với mục đích cho tôi chú ý—hình một cô gái khoả thân của *Playboy*. Tôi cười sự hài hước bất kính của các cậu. Có gì đâu lạ, tôi chắc cũng làm vậy với bạn cùng lứa lúc tôi ở vào tuổi của các cậu. Thấy tôi cười, các cậu rồ ga vọt đi. Cười lúc bị đối xử bất kính như vậy hay hơn là khó chịu, hổ thẹn hay giận hờn.

Các bạn nghĩ tôi có nhìn vào hình khoả thân của tạp chí *Playboy* không? Dĩ nhiên là không. Tôi phải giữ giới chớ. Vậy tại sao tôi biết đó là hình khoả thân của *Playboy*? Anh tài nói với tôi; ít ra, đó là điều mà tôi ghi nhận.

95. Thăng Ngốc

Ví dụ có ai đó gọi bạn là thăng ngốc. Bạn làm sao nè? Bạn sẽ nghĩ, “Sao họ dám gọi tôi là thăng ngốc? Họ đâu có quyền gọi tôi là thăng ngốc! Họ thật vô lễ khi gọi tôi là thăng ngốc! Tôi sẽ trả đũa họ đã gọi tôi là thăng ngốc.” Nghĩ xong, bạn mới nhận thức rằng bạn đã để họ gọi bạn là thăng ngốc những bốn lần.

Mỗi khi bạn nhớ lời họ nói là bạn cho phép họ gọi bạn là thằng ngốc. Vấn đề là ở chỗ đó. Cách giải quyết là nếu có ai đó gọi bạn là thằng ngốc, bạn đừng thềm để ý tới. Như vậy bạn không còn bận tâm, và dĩ nhiên bạn không có ngốc.

Tại sao chúng ta lại để cho người khác kiểm soát tâm hạnh phúc của chúng ta chớ hả?



Chương 11

KHỔ ĐAU VÀ BUÔNG XẢ

96. Nghĩ Về Chuyện Giặt Y

Con người trong thời đại này có quá nhiều suy tư. Nếu họ bớt suy nghĩ một chút, chắc họ sẽ sống thoải mái hơn.

Trong tự viện chúng tôi ở Thái, mỗi tuần chúng tôi bỏ ngủ một đêm để thiền từ chạng vạng tới rạng đông tại chánh điện. Thật tình không có gì gọi là khắc khổ lắm vì chúng tôi có thể ngủ bù vào sáng hôm sau.

Lần nọ, sau đêm thiền lúc chúng tôi chuẩn bị về cốc nghỉ ngơi, sư cả bảo vị tỷ kheo người Úc đem một ôm y đi giặt ngay, khiến ai ai cũng đều ngạc nhiên. Tập tục của chúng tôi là phải luôn luôn chăm lo cho sư cả trụ trì, như giặt y hay rửa bình bát của sư.

Đống y khá lớn và phải giặt tay. Theo truyền thống dạy, phải xách nước giếng, chẻ gỗ mít lấy dăm nấu với nước (làm xà bông), đặt y từng chiếc một trên cái máng, đổ nước sôi (màu nước nâu nâu vì mũ mít) lên y, và dùng tay vò y. Y sạch phải được phơi ngoài nắng và phải được trở đúng lúc để màu không phai và y không bị lem lố. Giặt một chiếc y theo cách truyền thống này đã là một việc rất công phu và đòi hỏi nhiều thời gian rồi, vậy

mà sư người gốc Brisbane⁵¹ kia phải giặt tới một đồng y sau đêm thiền không ngủ. Thật đáng thương sư!

Tôi ra chòi giặt để phụ sư một tay. Tôi ngạc nhiên biết sư làm công phu theo truyền thống Brisbane hơn là truyền thống Phật giáo. Sư cần nhẫn sao sư cả không đợi qua hôm sau rồi hãy sai đi giặt? Sư cả có biết sư không ngủ suốt đêm qua không? Sư đi tu chớ đâu phải đi ở đợ! Đây không phải là nguyên văn sư nói nhưng ý sư là như vậy.

Qua những năm trải nghiệm cuộc đời làm sư, tôi biết tâm trạng của sư đang giặt y này. Tôi bèn khuyên sư: “Nghĩ đến công việc mệt hơn là làm công việc ấy.”

Sư nhìn tôi, lặng thinh. Rồi sư trở lại giặt y và sau đó đi ngủ. Chiều, sư đến gặp tôi cảm ơn tôi đã giúp sư giặt xong đồng y một cách gọn hơ. Sư thú nhận rằng nghĩ là phần khó nhứt. Lúc sư không còn nghĩ và cần nhẫn nữa, việc giặt y của sư trôi qua dễ dàng.

Phần khó nhứt của bất cứ việc gì trong cuộc sống là suy nghĩ quá nhiều về công việc ấy.

97. Kinh Nghiệm Xe Đốt

Tôi học được bài học “nghĩ khổ hơn làm” lúc tôi theo tu học với Ajahn Chah ở Thái Lan.

Lúc bấy giờ Ajahn Chah đang xây cất chánh điện và tất cả các sư đều góp công góp sức. Ajahn Chah thường

⁵¹ Thủ phủ của Queensland, một trong ba thành phố lớn nhứt của Úc, nằm trên bờ biển Đông của châu Úc.

thử chúng tôi bằng cách nói rằng công lao của một sư trong một ngày bằng hai chai nước ngọt Pepsi⁵², rất rẻ so với lương trả cho công nhân mướn ở ngoài. Biết vậy, tôi nghĩ phải chi tôi lập một công đoàn sư trẻ!

Chánh điện được cất trên đồi do các sư khai phá. Cát xong, đất còn dư khá nhiều. Ajahn Chah bảo chúng tôi xe đất đi đổ. Chúng tôi hì hục trong ba ngày liền, xúc đất xe đi đổ chỗ được chỉ định. Công việc rất vất vả, nhưng xong rồi, ai nấy đều hoan hỷ.

Hôm sau lúc Ajahn Chah đi vắng, sư phó trụ trì gọi chúng tôi bảo phải dời đất đi chỗ khác. Tôi nhớ lại ba ngày làm việc không kịp thở dưới ánh nắng cháy da vừa qua mà ngán ngẩm rồi đâm ra bực dọc. Nhưng rất may, tôi tự chế được và bắt tay vô làm.

Công tác vừa xong, Ajahn Chah vừa về tới. Ngài gọi chúng tôi hỏi tại sao dời đất đi khỏi chỗ Ngài đã chỉ định. “Hãy dời đất trở lại,” Ngài bảo. Tôi bắt đầu giận, giận tím gan. Tôi tự hỏi: “Sao các trưởng lão ấy không thảo luận để lấy thoả thuận trước? Phật giáo là một đạo rất có quy củ, nhưng tự viện này thật không có tổ chức, chỉ có khối đất dư mà cũng không quyết định được phải đổ ở đâu. Thật quá đáng!”

Ba ngày khổ cực nữa đang chực chờ chúng tôi. Lúc còng lưng đẩy xe đất, tôi rất bất mãn; tôi rủa bằng tiếng Anh nên các sư Thái không hiểu. Tôi nghĩ chỉ thị của các

⁵² Đó là loại nước ngọt có khí hoà tan do hãng PepsiCo sản xuất. Thử nước ngọt này được Dược sĩ Caleb Bredham ở New Bern, North Carolina, Mỹ, chế tạo năm 1898 và trở thành thương hiệu năm 1903.

sư trưởng lão không hợp lý và thử hỏi cái không hợp lý này còn kéo dài tới bao lâu nữa!

Tôi có cảm tưởng tôi càng giận, xe đất càng nặng thêm. Thấy tôi vừa hì hục vừa lầm bầm, một sư bạn ngừng tay đến nói nhỏ với tôi rằng: “Vấn đề của Sư là Sư suy nghĩ nhiều quá!”

Nghe lời sư bạn, tôi không suy nghĩ và không than van nữa, tôi có cảm tưởng xe đất nhẹ ra và dễ đẩy hơn. Nghĩ tới việc xe đất khó hơn đẩy xe đất. Sư bạn tôi nói đúng, và tôi học được chữ Nhẫn.

Giờ đây tôi nghĩ chắc hai sư trưởng lão của chúng tôi đã sắp đặt như vậy ngay từ lúc đầu.

98. Buồn Ta, Vui Họ!

Đời sống của sư trẻ ở Thái Lan xem chừng như không có gì có thể gọi là công bằng hết. Sư lớn được ăn ngon, ngồi trên toạ cụ mềm và không phải đẩy xe bò-ệch⁵³. Còn sư trẻ như tôi ăn những thứ chán phèo, đâu biết rằng bữa ăn ấy duy nhứt trong ngày. Tôi ngồi hàng giờ dự lễ dưới sàn xi-măng không phẳng phiu (vì dân quê làm gì biết cách tráng xi măng!). Nhiều lúc tôi còn phải làm việc vất vả nữa. Buồn cho tôi, vui cho họ!

Tôi bỏ nhiều thì giờ lý luận nhưng rồi cũng không đi đến đâu, chỉ đến sự than thân trách phận. Sư lớn đã ít nhiều giác ngộ rồi thì đâu còn bận tâm tới món ngon vật

⁵³ Âm của tiếng Pháp *brouette*, tức xe cút kít để chuyển đất, cây, cành, gạch, ngói, vãn vãn.

lạ; sư trẻ chúng tôi mới cần ăn ngon. Sư lớn đã quen ngồi trên sàn cứng rồi, họ nên nhường gối mềm cho chúng tôi. Hơn thế nữa sư lớn nào cũng mập lù, họ có “gối mỡ thiên nhiên” rồi. Sư lớn cứ bảo chúng tôi cố gắng làm việc còn họ chẳng động tới móng tay. Vậy làm sao họ biết cái nóng của nắng hay cái mệt của sự đẩy xe nặng? Và lại mọi chương trình đều do họ hoạch định, họ phải ra tay chớ! Buồn cho tôi, vui cho họ!

Lúc tôi lên hàng sư lớn, tôi ăn ngon, ngồi trên gối mềm và ít khi làm lụng vất vả. Nhưng tôi lại thích đời sống của sư trẻ. Tôi nghe tôi tự nói với mình rằng: “Tôi khỏi phải thuyết pháp cho đại chúng, khỏi phải giải quyết vấn đề của người khác, khỏi phải lo việc hành chánh nhưc đâu.” Buồn cho tôi, vui cho họ!

Tôi nhận thức rằng sư trẻ có cái khổ của sư trẻ, sư lớn có cái khổ của sư lớn. Từ sư trẻ lên sư lớn tôi chỉ đổi từ cái khổ này qua cái khổ khác.

Cũng vậy, người độc thân mong được như người có gia đình, và người có gia đình muốn được làm người độc thân. Giờ đây các bạn chắc đã hiểu rằng khi lập gia đình các bạn chỉ đổi “cái khổ của người độc thân” qua “cái khổ của người có gia đình.” Rồi khi bạn nào ly dị, bạn ấy chỉ đổi từ “cái khổ của người có gia đình” qua “cái khổ của người ly dị.”

Lúc nghèo chúng ta mong được giàu. Nhưng có nhiều người giàu muốn trở lại thời nghèo, lúc họ vui cái vui chơn thật giữa bạn bè hay hưởng thú tự do muốn đi đâu thì đi (không sợ ai bắt cóc đòi chuộc mạng hoặc cà rà theo xin tiền). Họ chuyển từ “cái khổ của người nghèo”

qua “cái khổ của người giàu.” Người về hưu bị cắt giảm lợi tức, họ chuyển từ “cái khổ của người giàu” qua “cái khổ của người nghèo.” Và câu chuyện “Buồn tôi, vui họ!” kéo dài bất tận.

Nghĩ rằng mình sẽ hạnh phúc khi được cái này hay cái nọ là ảo tưởng. “Trở thành” là một hình thức chuyển đổi từ cái khổ này qua cái khổ khác mà thôi. Chỉ khi nào chúng ta mãn nguyện với cái mình hiện có, chúng ta mới thật sự hạnh phúc. Và chừng đó mới “Vui ta, buồn họ!”

99. Lời Khuyên Người Bệnh

Tôi bị lên trái rạ lúc đang tu tại Thái lan, tu năm thứ hai. Tôi bị hành nóng lạnh, phải nhập viện ở Ubon và được đưa vô nằm trong khu dành riêng cho tu sĩ. Vào giữa thập niên 70 Ubon còn là một vùng quê xa xôi hẻo lánh rất nghèo nàn.

Đến nơi tôi cảm thấy mệt mỏi, tay chân bủn rủn và yếu hẳn người. Nhưng phòng không có y tá trực; y tá trực ngày rời viện lúc 6:00 giờ chiều rồi. Chừng nửa giờ sau không thấy có y tá khác thay thế, tôi hỏi sư nằm bên cạnh và được biết khu này không có y tá trực ban đêm. Sư ấy còn nói thêm rằng nếu có gì xảy ra cho sư nào thì đó là vì cái nghiệp của sư ấy vậy! Bệnh đã lo rồi, nghe sư này nói tôi cảm thấy sợ thêm!

Đúng là tôi bị cái nghiệp của mình nó hành; tôi phải chịu trận nằm lại đây một tháng trường. Mỗi sáng và chiều tôi bị anh y tá, mạnh như trâu, lụi kim vô mộng-chích cho thuốc kháng sinh. Là một cơ sở y tế nghèo

trong vùng lạc hậu của một quốc gia thuộc thế giới thứ ba, bệnh viện tôi nằm phải dùng đi dùng lại kim và ống chích luộc trong nước sôi. Kim cũ rất lụt nên anh y tá phải ráng sức đâm mạnh làm tôi ê ẩm cả hai mông. Tôi sợ và ghét anh y tá trâu cổ này không thể tả!

Tôi đau đớn, tôi yếu người và tôi khổ sở vô cùng. Một chiều nọ Ajahn Chah đến, Ngài đến thăm tôi? Đúng, Ngài thăm tôi và các sư khác đang nằm tại đây. Tôi rất cảm kích và hãnh diện. Tôi rất vinh hạnh và cảm thấy vui nhiều—cho đến khi Ngài lên tiếng:

“Sư phải ráng hết bệnh nếu không Sư sẽ chết.”

(Ajahn Chah lặp lại câu nói này với mọi bệnh như Ngài đến thăm chiều hôm ấy, tôi biết được như vậy hồi sau này).

Lúc Ngài ra về, tôi thất vọng ê chề; niềm vui được Ngài thăm viếng tan tành theo mây khói. Và cái đau buồn nhứt của tôi là tôi không được nghi ngờ lời của một bậc trưởng lão như Ajahn Chah, vì điều gì Ngài nói ra đều là sự thật hết. Tôi phải ráng hết bệnh, nếu không tôi sẽ chết. Hai ngã đường sanh tử, ngã nào cũng xoá tan mọi đau khổ của bệnh tật cả.

Đó là sự thật. Và may cho tôi, tôi được đi qua “ngã sanh” nhờ bệnh thuyên giảm và hết luôn.

Ajahn Chah là một đại sư phụ!

100. Ngã bệnh Là Một Cái Tội?

Trong nhiều buổi nói chuyện tôi thường yêu cầu thính chúng giơ tay nếu họ đã từng bị bệnh. Hầu hết đều đưa tay lên (Những người không giơ tay có thể đang ngủ gục hay đang mơ mộng chuyện gì đó). Đó cho thấy bệnh là chuyện bình thường. Hơn thế nữa, bạn sẽ bất bình thường nếu thỉnh thoảng bạn không bị bệnh. Như vậy, tại sao khi gặp bác sĩ bạn lại khai sức khoẻ tôi không bình thường? Bạn không khi nào bị bệnh mới là chuyện bất bình thường, có phải không nào?

Lúc nào bạn nghĩ rằng đau ốm là “cái bất thường”, bạn đã vô tình gây thêm phiền não vô ích cho bạn. Trong tiểu thuyết *Erewhon*⁵⁴ xuất bản năm 1872, tác giả Samuel Butler tưởng tượng một xã hội trong ấy bệnh tật được xem như cái tội đáng bị tù. Một bị cáo đang đứng trước vành móng ngựa bất chợt ho và nhảy mũi (ông đang bị bệnh mà!) bị ông chánh án kết tội là người tái phạm nhiều lần. Đó không phải là lần đầu tiên ông ra tòa. Hơn thế nữa, đó là hậu quả của việc ăn uống bữa bãi, không chịu tập thể dục dưỡng sinh và tiếp tục sống trong môi trường đầy căng thẳng. Ông bị kết án nhiều năm tù giam!

Có ai trong chúng ta cảm thấy bị tội khi đau ốm?

Một vị sư bạn của tôi mang chứng bệnh không biết căn nguyên trong nhiều năm. Ông nằm gần như liệt giường tháng này qua tháng kia, không còn sức đi đứng, đầu chi

⁵⁴ *Erewhon* là tiểu thuyết giả tưởng châm biếm thời Nữ hoàng Alexandrina Victoria (1819-1901) trị vì Anh quốc.

đi ra khỏi cốc. Tự viện không tiếc tiền cũng như công sức để giúp sư điều trị bằng Tây cả Đông y, nhưng không có hiệu quả. Nếu có, chỉ là hiệu quả tạm thời rồi đâu cũng vào đó. Ai cũng đinh ninh sư sẽ chết.

Lần nọ vị sư trụ trì quán chiếu vấn đề và tìm được một phương pháp. Ngài đến cốc thăm sư bệnh nhơn và nói:

“Tôi đến đây, thay mặt toàn thể các tăng ni trong tự viện cũng như tất cả Phật tử hộ trì từng quý mến Sư, cho phép Sư được chết. Sư không cần phải bình phục nữa.”

Sau khi nghe lời sư cả, sư bệnh khóc. Lâu nay ông đã cố gắng hết sức mình để mong hồi phục. Hơn thế nữa, ông không thể phản bội các sư bạn từng đổ công sức giúp ông lành bệnh. Ông cảm thấy mình thất bại và tội lỗi nếu không ngồi dậy nổi. Lời của sư cả cho biết giờ đây ông tự do bệnh, và chết cũng được. Ông không cần phải cố gắng để làm vui lòng thầy bạn nữa. Sự giải thoát làm ông chảy nước mắt.

Bạn nghĩ vị sư bệnh này có chết không? Không. Từ hôm ấy, sư thấy bệnh mình thuyên giảm và sau rốt sư hết bệnh.

101. Thăm Bệnh

“Anh có khoẻ không?” là câu trên đầu môi của người đi vô nhà thương thăm bệnh. Có phải vậy không các bạn?

Thật ngô nghê! Nếu khoẻ thì anh ấy vô bệnh viện làm gì? Hơn thế nữa câu hỏi đó chỉ làm tinh thần người bệnh

thêm căng thẳng. Anh sẽ cảm thấy mình không tế nhị nếu trả lời thật tình rằng mình đau chỗ này hay chỗ nọ. Anh cũng sẽ cảm thấy mình vô tâm nếu hé lộ sự thật có thể làm cho người đã bỏ công đến bệnh viện thăm mình đau buồn. Do đó, anh phải nói láo, “À, tôi khá hơn hôm qua” để rồi sẽ ân hận là mình đã mang tội chưa khá mà nói khá và tội nói láo. Tiếc chưa? Người thăm bệnh đã vô tình làm bệnh hơn bệnh thêm!

Một ni người Úc thuộc dòng Tây Tạng bị ung thư, đang chờ chết tại nhà chờ ở Perth. Tôi biết ni cô nhiều năm qua và thường đến thăm viếng bà. Một hôm bà gọi yêu cầu tôi đến thăm bà ngay trong nội nhựt vì bà có cảm tưởng sẽ đi bất cứ giờ phút nào. Thế là tôi bỏ hết công việc nhờ xe chở đi bảy mươi cây số để gặp bà lần sau cùng. Đến nơi tôi được lễ tân cho biết ni cô đã dặn không cho ai thăm cả.

“Nhưng tôi đã đi những bảy mươi cây số ngàn để chỉ đến thăm ni cô,” tôi nài ni.

“Rất tiếc,” cô y tá nói, “Bà không muốn khách thăm và chúng tôi phải tôn trọng ý muốn của bà.”

“Nhưng bà ấy gọi tôi cách đây một tiếng rưỡi yêu cầu tôi đến,” tôi chống chế.

Cô y tá trưởng tò mò nhìn tôi rồi ra dấu mời tôi theo cô. Chúng tôi dừng lại trước cửa phòng của ni cô. Cô chỉ lên bảng dán trên tường “Không Tiếp Khách” và nói, “Đó sư thấy không?”

Tôi đọc kỹ bảng viết và thấy thêm hàng chữ nhỏ “trừ Ajahn Brahm” bên dưới. Thế là tôi được vào.

Tôi hỏi sao ni cô cho viết bảng như vậy, bà đáp rằng tất cả khách thăm đều tỏ ra buồn rầu khi thấy bà sắp chết nên bà không chịu nổi.

“Chết vì ung thư đã khổ rồi, phải đối phó với tình cảm của khách thăm bệnh còn khổ hơn,” Ni cô giải thích.

Rồi bà nói tiếp rằng tôi là người duy nhất xem bà như người thường, chứ không phải người bệnh đáng thương. Tôi còn nói chuyện đùa để làm bà vui và chọc bà cười. Được mời, tôi kể chuyện cười suốt một tiếng đồng hồ. Đáp lại, bà dạy tôi cách giúp bệnh như sắp chết. Bài học tôi học là khi vào nhà thương ta nên nói chuyện thường với người thường và hãy để bác sĩ nói chuyện bệnh với bệnh nhưn.

Ni cô qua đời hai ngày sau khi tôi đi thăm bà lần ấy.

102. Làm Vợ Nỗi U Sâu Của Tang Chế

Làm sư tôi có nhiệm vụ cử hành tang lễ và thường trực diện với cái chết. Do đó tôi quen—quen khá thân—với nhiều giám đốc nhà quàn. Họ luôn luôn nghiêm trang trong tang lễ nhưng rất hài hước trong đời tư.

Ví dụ có một giám đốc từng kể cho tôi nghe chuyện của cái nghĩa địa trong vùng đất sét trũng sâu ở miền Nam Úc. Hễ có hạ huyết là có mưa lớn. Và trong lúc cha xứ làm lễ, quan tài từ từ nổi lên!

Một chuyện khác: Trong lúc đọc kinh, cha sở ở Perth vô ý dựa vào hàng nút trên bục giảng khiến âm thanh bị

tắt, nhạc kèn đám ma thổi bản *Last Post*⁵⁵ vang vang và quan tài lù lù chạy ra qua màn chắn. Chuyện xảy ra làm nhiều người dự đám tang nghĩ quấy rằng thân xác trong quan tài kia không thể nào là một người ôn hoà trong lúc sanh tiền!

Một giám đốc khác có tật nói giễu lúc cùng tôi đi trước xe tang trên đường từ nhà quan tới nghĩa địa. Sau mỗi chuyện—mà chuyện nào cũng đáng cười hết—ông thúc cùi chỏ cho tôi cười. Tôi không sao không cười nhưng không dám cười ra tiếng. Biết vậy, tôi luôn luôn nhắc ông đừng giễu lúc tôi làm lễ; tôi cần bộ mặt nghiêm nghị. Yêu cầu của tôi chỉ làm ông giễu thêm.

Lâu rồi tôi học và biết phải làm gì để đám tang bớt u buồn. Lần nọ cách nay khá lâu, tôi bậm gan kể câu chuyện vui trong một đám tang tôi chủ lễ. Sau khi tôi bắt đầu câu chuyện, ông giám đốc tang lễ đứng sau đám người đưa tang ra dấu cho tôi ngưng vì ông nghĩ không nên làm như vậy trong nhà quan. Nhưng tôi cứ tiếp tục khiến mặt ông nhăn còn hơn mặt của thân chủ ông đang nằm trong quan tài. Sau khi tôi kể xong, mọi người đều bật cười. Họ nói người quá cố chắc sẽ vui nhiều khi thấy thân thuộc đưa ông đi bằng nụ cười nở trên môi. Từ đó tôi bắt đầu kể chuyện vui trong đám tang nhằm mục đích làm vơi phần nào nỗi u sầu của thân quyến và bạn bè đi đưa.

⁵⁵ “*Last Post*” là bản nhạc dùng trong các tang lễ quân lực để tiễn người chiến sĩ ra đi vĩnh viễn. Sử dụng lần đầu tiên trong quân lực Hoàng gia Anh. Thường thổi bằng kèn đồng *bugle*.

Tại sao không, phải không các bạn? Và bạn có muốn tôi kể chuyện cười trong đám tang của bạn không? Mỗi lần tôi hỏi như vậy, thỉnh chúng tôi đều đồng thanh đáp, “Muốn!”

Vậy thì có gì mà phải lo! Và dưới đây là một chuyện:

Có hai ông bà nọ sống chung nhau rất lâu, cho đến già khụ. Lúc ông chết bà chết theo chỉ vài hôm sau đó. Cả hai đều lên thiên đường. Họ được một tiên nữ duyên dáng đưa đến một biệt thự to trên ngọn đồi có sóng vỗ quanh năm, thứ biệt thự mà đại phú gia mới tạo nổi trên thế gian này. Tiên nữ trình rằng biệt thự này là phần thưởng tiên giới của hai ông bà.

Là người thực tế, ông vội nói: “Rất tuyệt nhưng chúng tôi làm sao đóng thuế nổi.” Tiên nữ mỉm cười, thưa rằng trên thiên đường không có thuế nhà đất. Nói xong, tiên nữ đưa ông bà đi một vòng xem biệt thự. Tất cả các phòng đều được trang hoàng bàn ghế, tủ, giường, hoặc cổ hoặc tân, rất đặc tiền. Đèn trần cái nào cái nấy đều lộng lẫy. Bồn rửa mặt, bàn cầu bằng vàng đặc. Truyền hình, đầu máy thứ tối tân nhứt thế giới. Sau khi xem qua hết rồi, tiên nữ trình trọng trình đó là quà tiên giới của hai ông bà. Nếu có món nào ông bà không vừa ý, xin báo cho biết là có người đến thay ngay.

Ông không giấu sự e ngại và nói thẳng với tiên nữ rằng ông bà không đủ tiền đóng bảo hiểm cho các thứ quý hiếm như vậy. Cô tiên nữ đáp ngay rằng trên thiên đường không có trộm cắp nên không cần phải bảo kê.

Tiếp theo, tiên nữ đưa ông bà ra nhà xe. Ba chiếc xe hiệu đang đậu chờ ông bà trong nhà xe ba gian rộng rãi này. Chiếc SUV⁵⁶ đồ sộ, hai cầu, chạy luôn bốn bánh. Chiếc Touring Limousine Rolls-Royce sang trọng. Và chiếc xe thể thao mui trần Ferrari mà ông nằm mơ cũng không thấy lúc còn dưới thế. Tiên nữ xin ông bà cứ tự tiện thay đổi kiểu hay màu, chỉ cần báo là có liền. Đó là quà tiên cảnh của ông bà.

Ông lo lắng nói: “Dẫu chúng tôi có thể đóng thuế số xe, điều mà chúng tôi không thể, chúng tôi cũng không dám nhận xe, vì xe thể thao để làm gì, nếu không muốn nói là để bị phạt vì chạy quá tốc độ!”

Tiên nữ lắc đầu thưa rằng trên thiên đường không có thuế bảng số cũng như không có công an rình bấm tốc độ. Ông có thể lái Ferrari chạy mau chậm gì tùy ý. Rồi cô bấm nút mở cửa nhà xe. Bên kia đường là sân gôn mười tám lỗ. Tiên nữ thưa tuy ở trên thiên đường nhưng ai cũng biết ông thích chơi gôn nên đã nhờ Tiger Woods⁵⁷ cố vấn thiết kế sân gôn tuyệt vời này.

“Sân gôn này ắt phải thu hội phí rất đắt,” ông nói, “tôi không nghĩ tôi có thể đóng nổi!”

Tiên nữ thưa: “Không có hội phí, nguyệt liêm trên thiên đường.” Cô nói thêm: “Vả lại trên sân này ông không phải cặm cơ mới đánh banh được. Banh biết

⁵⁶ Viết tắt của Sport Utility Vehicle.

⁵⁷ Tiger Woods (1975-) là nhà vô địch thể giới về gôn hiện nay, từng đoạt nhiều giải quốc tế lớn hàng năm từ 1997. Cha ông là người Mỹ da đen và mẹ ông là người Thái.

tránh chướng ngại và luôn luôn về lõ một cách chính xác. Đó là món quà tiên cảnh của ông bà.”

Sau khi tiên nữ xin cáo lui và ra về, ông la bà, la mắng một cách dữ dội. Ngạc nhiên, bà hỏi:

“Tại sao ông lại la rầy tôi? Chúng ta được một biệt thự sang trọng nguy nga, bàn ghế lộng lẫy, xe Ferrari mà ông từng mơ ước, và sân gôn tuyệt vời kể bên nhà. Ông còn muốn gì nữa chớ? Và tại sao ông giận tôi quá đáng như vậy?”

“Tại bà hết,” ông chua chát nói, “tại, ở dưới đó, bà lo dọn cho tôi toàn các món ăn dinh dưỡng. Nếu không, tôi đã lên đây từ lâu rồi!”

103. Sâu Muộn, Mất Mát, Và Mừng Cho Cuộc Sống

Hễ có mất mát là có sâu muộn. Chúng đi chung với nhau như hình với bóng trong một số văn hoá, nhưng không hẳn là một hệ quả không có ngoại lệ.

Tôi có nhận xét trên sau tám năm tu học Phật tại miền Đông-Bắc Thái Lan, nơi mà văn hoá và tư tưởng Tây phương hầu như không được biết đến. Tự viện của tôi được dân làng sống chung quanh đó dùng làm nơi hoả táng người quá cố, nên tôi có dịp chứng kiến hàng trăm đám tang trong cuối thập niên 70; mỗi tuần đều có ít nhất một đám. Tôi lấy làm lạ không thấy ai khóc trong đám tang. Thăm viếng và hỏi han, tôi được biết dân quê Thái tại vùng này không tỏ ra u buồn khi thân nhân họ ra đi; họ chấp nhận cái chết như chuyện thường tình vì

đã thấm nhuần lời Phật dạy về sanh, lão, bệnh, tử. Quan niệm của họ về cái chết và u sầu có nhiều khác biệt với quan niệm của phương Tây.

Ba tôi mất lúc tôi mới 16. Đối với tôi ông là người cha tuyệt diệu. Chính ông đã dạy tôi, “Dầu con có làm gì trong đời con, tâm Ba vẫn luôn luôn rộng mở.” Tôi quý ông vô cùng và thương ông yếu mệnh, nhưng tôi không khóc khi ông nhắm mắt lìa trần hay trong đám tang của ông và cả cho tới hôm nay. Tôi biết lý do tôi không khóc, và tôi xin kể câu chuyện sau để các bạn hiểu tại sao.

Lúc còn trong lứa tuổi thanh niên, tôi rất thích nhạc, từ nhạc rock đến cổ điển và jazz đến dân ca. Luân Đôn là thành phố mà ai đã yêu nhạc phải yêu Luân Đôn, nhất là trong hai thập niên 60 và 70. Tôi là một trong những người đầu tiên đi xem nhóm Led Zeppelin⁵⁸ trình tấu tại hội quán nghèo Soho của thời bấy giờ. Tôi cũng tiên phong trong việc ủng hộ nhóm rock của Rod Stewart⁵⁹ tại phòng tối tăm trên lầu của một quán rượu nhỏ ở phía Bắc thành phố. Tôi còn giữ rất nhiều kỷ niệm của âm nhạc Luân Đôn thời bấy giờ. Sau mỗi lần trình diễn tôi thường cùng chúng bạn bụm tay hét lớn, “Thêm, thêm nữa!” Họ chơi thêm chút nữa, nhưng rồi sau cùng họ cũng cuốn gói. Và tôi cũng ra theo. Tôi còn nhớ mỗi lần tôi đi nghe nhạc về là gặp mưa, thứ mưa phùn dai dẳng,

⁵⁸ Nhóm nhạc rock thành lập năm 1968 bởi bốn nhạc sĩ Anh: John Bonham, Robert Plant, Jimmy Page, và John Paul Jones. Được gọi là “Ban nhạc lớn nhất thế giới” (1971-7).

⁵⁹ Roderick David “Rod” Stewart (1945-) nhà sáng tác nhạc rock và ca sĩ nổi tiếng của Anh quốc từ 1960 đến nay.

lạnh lẽo và âm đạm. Nhưng tôi không tiếc rẻ đầu cánh có buồn và dòng nhạc đã dứt.

Đó là tâm trạng tôi lúc Ba tôi ra đi. Cũng như buổi hoà nhạc hay tới hồi chấm dứt. Thế thôi! Nếu tôi có van cầu, có thể ông sẽ nối lại một khoảnh khắc nữa rồi sau cùng ông cũng “cuốn gói” ra đi. Lúc tôi từ lò hoả táng Mortlake trở về, tôi cũng đi trong mưa phùn, tôi cũng biết rằng Ba tôi—một người cha tuyệt vời—không còn nữa! Nhưng tôi không khóc vì tôi nhận chân được sự thật và tôi đã may mắn được sống với ông, được ông dạy dỗ, được làm con ông, ít ra là cũng một thời gian mười sáu năm. Cảm ơn, Ba!

U sầu chỉ đến khi nào chúng ta cảm thấy mình bị mất mát. Còn vinh danh cuộc sống là nhận biết chúng ta may mắn có được và thậm chí cảm ơn cái mà chúng ta có được đó.

104. Lá Rụng

Có lẽ cái chết mà chúng ta khó chấp nhận nhất là cái chết của trẻ con. Tôi có nhiều dịp cử hành tang lễ cho các em, trai cũng như gái, chưa biết mùi đời. Một trong những nhiệm vụ khác của tôi là khuyên giải thân nhân của các em để họ với phần nào u sầu và mặc cảm tội lỗi. Câu hỏi “Tại sao là con, là cháu của tôi?” thường được đặt ra. Thay vì trả lời, tôi thường kể họ nghe câu chuyện sau mà tôi học được ở Thái nhiều năm về trước.

Có một sư ẩn tu trong thảo am nằm sâu trong rừng già. Một đêm nọ mưa giông kéo đến. Gió mùa rú ghê

rợn, sấm sét nổ vang trời và mưa như thác đổ. Càng về khuya mưa càng dữ dội. Tiếng cành rơi cây ngã nghe phát rợn người. Nhà sư ngồi trong am mà tâm không an vì am tranh có gì là an toàn, có thể tróc nóc hay bị cây cành đè bẹp bất cứ lúc nào. Mưa giông chỉ nhẹ hột vào lúc canh tư và dứt hẳn lúc sắp rạng đông. Đợi cho thái dương ló dạng, sư mới giờ liếp bước ra quan sát sự tình.

Hai cây lớn tróc gốc. Một cây ngã cách am không đầy ba thước, thảo nào sư nghe một tiếng âm long trời lở đất vào khoảng giữa khuya. Rủi mà may! Nhờ tàn cây này cản gió nên am sư còn đứng đó, đầu hơi xiêu vẹo và mái tranh có phần tả tơi. Cây kia nhỏ hơn và ngã xa hơn, trên mười thước. Cành khô và tươi rơi lủng chông khắp mọi nơi. Lá rụng đầy rùng.

Sư bước nhẹ và chậm trên lớp lá ướt sũng nước mưa. Sư thấy đủ thứ lá rùng và đủ màu đủ sắc thiên nhiên: lớn, nhỏ, khô, úa, tươi, nâu, vàng đậm, vàng lợt, xanh đậm, xanh lợt, và cả lá non mới nở nữa. Sư chợt hiểu bản chất của cái chết.

Để hiểu rõ hơn, sư nhìn lên cây và thấy lá còn nhiều trên cành, nhưng hầu hết là lá xanh tươi và lá non. Dầu lá già vàng, khô rơi rụng nhiều nhưng không phải hết; trên cây vẫn còn chúng bám vào cành. Trên cành có nhiều lá non nhưng dưới đất cũng có với số lượng ít hơn. Bấy giờ sư biết tâm phân biệt của mình đã khiến mình nghĩ sai. Cơn mưa giông hồi hôm có lựa chọn cây nào, cành nào, hay lá nào để đào thải đâu. Cũng vậy, cái chết có thể xảy đến cho bất cứ ai, bất luận già, trẻ, lớn, bé. Sư mỉm cười và từ hôm ấy cái chết là cái chết, và cái chết

của em bé không hẳn đáng buồn hay đáng trách hơn cái chết của ông lão.

Tâm phân biệt của sư không hoàn toàn sai nếu so sánh trước sau hay nhiều ít. Lúc cơn bão (tử thần) tới, lá “nâu lốm đốm” (người già bệnh hoạn) thường rơi rụng trước và nhiều nhất, rồi tới lá vàng (cao niên), lá xanh đậm (trung niên), lá non (thiếu niên), và lá mới đâm chồi (sơ sanh); lá mới đâm chồi thường ít nhất.

Biết vậy, chúng ta có thể tạm kết luận rằng bản chất của tử thần trong cộng đồng không khác mấy bản chất của cơn bão trong rừng già.

Không cần phải trách cứ ai hoặc đặt trách nhiệm lên vai ai khi cái chết xảy đến, đâu là đến với trẻ con. Đó là bản chất của sự vật. Thử hỏi ai có thể trách móc cơn bão? Và câu chuyện giúp chúng ta trả lời câu hỏi tại sao trẻ con chết. Chúng cũng giống như lá non hay lá mới đâm chồi bị rơi rụng trong cơn bão tố.

105. Chết Rồi, Đi Lên Hay Đi Xuống?

Lúc dễ gây xúc động nhất trong đám tang có lẽ là giây phút “hạ huyết” để chôn hay hoá táng. Bấy giờ ai cũng có cảm tưởng mình sẽ mất người thân thương vĩnh viễn, và nước mắt ít khi cầm lại được.

Tôi có dịp chứng kiến nhiều lần “hạ huyết” tại các lò hoá táng ở Perth và được nghe nhiều người thân của kẻ quá cố thuật lại tâm trạng mình lúc họ bấm nút để quan tài tự động chìm dần xuống từng dưới, nơi có lò thiêu. Họ nói người thân họ “đi xuống” tức xuống địa ngục!

Mất người thân là một cái khổ rồi, thấy người thân xuống địa ngục họ càng khổ hơn vì mặc cảm tội lỗi.

Tếu, tôi đề nghị rằng các lò hoá táng nên thiết kế làm sao đó để khi bấm nút, quan tài từ từ đi lên thay vì đi xuống. Vấn đề không phải khó đối với kỹ thuật tối tân bây giờ. Rồi tôi vẽ cho hệ thống thang máy thuỷ động và dàn cánh luôn. Tôi giải thích, lúc quan tài lên gần tới nóc, hơi nước đá khô (carbon dioxide đậm đặc) được xả ra làm thành đám mây bao quanh và nhạc êm dịu của thiên cảnh được bấm nút trỗi lên đưa người quá cố qua cánh cửa nhỏ lên từng lầu trên, nơi có lò hoá táng. Cảm tưởng đưa người thân lên thiên đường biết đâu sẽ làm với nỗi u sầu của người đi đưa đám. Tôi kể tới đây, cử toạ cười ồ.

Nhưng có người phát biểu rằng tưởng tượng của tôi hay thì có hay, nhưng không ổn vì nếu người nằm trong quan tài là kẻ còn đồ thì làm sao? Tôi tiếp tục tưởng tượng thêm. Tôi đề nghị thiết kế ba nút bấm: nút “lên” cho quý vị thánh thiện, nút “xuống” cho kẻ bất thiện, và nút “giữa” cho người có tâm địa không rõ ràng. Tới giờ bấm nút, sẽ có cuộc bỏ phiếu bằng cách giơ tay, và thiếu số phải phục tùng đa số, nếu không sẽ có thêm đám tang mới⁶⁰! Biết đâu hình thức bầu bán này sẽ thu hút số người đưa và đám tang sẽ hoành tráng hơn?

Chết rồi mà cũng chưa biết đi đâu. Lên hay xuống?

⁶⁰ Vì ấu đã chết người.

106. Người Có Bốn Vợ

Ông nọ rất thành công trên đường đời nên cưới tới bốn vợ. Lúc sắp lìa trần, ông mời đến giường bệnh cô vợ thứ tư, trẻ nhất và đẹp nhất. Ông vuốt ve cô và âu yếm hỏi:

“Em à! Anh sẽ chết trong nay mai. Dưới tuổi vàng anh sẽ cô đơn biết bao nếu không có em. Em đi theo anh nha?”

“Sao được!” Cô đáp gọn lỏn, “Em phải ở lại đây để táng dương Anh trong lễ tang chớ.” Nói chưa xong cô đã bỏ đi ra. Thái độ và lời nói lạnh lùng của cô không khác gì lưỡi dao găm đâm sâu vào tim ông. Lâu nay ông rất hãnh diện về cô và đi đám tiệc quan trọng nào ông cũng đều đưa cô cùng đi; cô làm ông hãnh diện lúc tuổi về chiều. Vậy mà cô không thương ông như ông từng thương cô. Thật ông không ngờ!

Nhưng chưa sao, vì ông còn ba bà nữa. Ông cho mời chị thứ ba mà ông cưới thời trung niên. Ông đã dày công mới đoạt được quả tim vàng này. Ông thương chị sâu đậm vì chị đã đem lại cho ông nhiều niềm vui khó quên. Chị rất duyên dáng được nhiều người dòm ngó nhưng một lòng chung thủy với ông. Hy vọng, ông nắm chặt tay chị và thỏ thẻ:

“Em à! Anh sẽ chết trong nay mai. Dưới tuổi vàng anh sẽ cô đơn biết bao nếu không có em. Em đi theo anh nha?”

“Không được đâu Anh,” chị trả lời với thái độ quả quyết của một nữ thương nhơn, “Em cần ở lại đây để lo

cho đám tang Anh thật hoành tráng, và sau đó em còn phải đi theo các con Anh.”

Sự thiếu chung thủy của chị ba làm ông dao động mạnh. Ông biểu chị đi ra cho khuất mắt để ông còn cho mời bà thứ hai. Bà hai là người ông tin cẩn nhất, từng giúp ông giải quyết mọi khó khăn và cho ông nhiều ý kiến quý giá. Nhìn thẳng vào đôi mắt tự tin của bà, ông hỏi:

“Em à! Anh sẽ chết trong nay mai. Dưới tuổi vàng anh sẽ cô đơn biết bao nếu không có em. Em đi theo anh nha?”

“Xin lỗi Anh,” bà thưa với giọng hối tiếc, “Em sẽ đi theo Anh đến tận nơi an nghỉ cuối cùng của Anh, chớ không thể đi xa hơn.”

Ông như trên trời rớt xuống, hy vọng ông tan tành theo mây khói rồi. Ông bèn cho mời bà thứ nhất, người mà ông có vẻ hắt hủi trong những năm sau này lúc ông gặp chị ba quyến rũ và cô tư sắc nước hương trời. Nhưng bà nhất đây mới thật là người vợ mẫu mực luôn luôn đứng sau lưng ông. Ông hơi sượng sùng khi thấy bà bước vô với vẻ mặt hơi gầy và quần áo xốc xếch. Ông nói như khẩn cầu:

“Em à! Anh sẽ chết trong nay mai. Dưới tuổi vàng anh sẽ cô đơn biết bao nếu không có em. Em đi theo anh nha?”

“Dĩ nhiên, em sẽ theo Anh,” bà đáp với giọng thục động, “Em sẽ theo Anh đời đời kiếp kiếp.”

Bà thứ nhứt theo ông không rời vì bà là Nghiệp. Bà hai là Gia đình. Chị ba có tên Tiền tài. Và cô thứ tư được gọi là Danh.

Bây giờ các bạn đã biết rõ bốn bà vợ là ai rồi, xin các bạn đọc lại câu chuyện một lần nữa. Và theo ý các bạn, ai trong bốn bà vợ cần được chăm sóc cẩn thận nhứt? Còn ai khác hơn là Bà Nghiệp, phải không các bạn?

107. Đau Mà Cười

Năm đầu tiên tôi tu ở Thái Lan, tôi được di chuyển từ chùa này qua chùa khác bằng xe vận tải nhỏ. Sư lớn được ngồi phía trước gần tài xế còn sư trẻ chúng tôi phải chen chúc trên hai cái ghế cây dài trong thùng xe đằng sau. Thùng xe có mui vải bố trùm trên các thanh sắt chữ U lật ngược.

Lúc bấy giờ, lộ ở đây là những con đường đất không được tu bổ nên lồi lõm bất thường. Mỗi khi xe lọt xuống ổ voi chúng tôi nhảy vọt lên và đụng đầu vô sườn sắt nghe lộp cộp. Cái đầu trọc của tôi thật đáng tội, và tôi không thể nào không cười thề—dĩ nhiên cười bằng tiếng Anh để các sư bạn không biết. Nhưng các sư Thái lại cười. Tôi không hiểu sao họ cười được khi bị đụng đầu đau điếng như vậy. Phải chăng đầu họ chai nên không đau? Hay họ cố cười để quên cái đau?

Vì óc tò mò của một thầy giáo dạy khoa học trước đây, tôi thử thí nghiệm một phen xem sao. Mỗi lần bị đụng đầu, tôi cười. Cười, tôi cảm thấy ít đau hơn chút. Cũng hay hay!

Cười giúp thả ra máu chất *endorphin* có công dụng làm giảm đau và tăng sức đề kháng của cơ thể. Do đó cười làm dịu cơn đau. Nếu không tin xin các bạn thử sẽ biết liền.

Kinh nghiệm dạy rằng đời có mặt trái của nó với nhiều chuyện nực cười. Vậy chúng ta nên nhìn vào mặt trái này và cười lớn mỗi khi bị đời vùi dập. Cười nhiều, đau khổ sẽ ít đi.

108. Con trùn Và Đống Phân

Nhiều người không chịu ở không. Khi có chút thoải mái rồi, họ tìm cách ôm lấy phiền toái của người khác. Ví dụ: họ thích mở truyền hình theo dõi tình tiết của các bộ phim dài lê thê để thương vay khóc mượn hoặc hồi hộp với các pha cao bồi bắn súng. Họ thích được lo âu và buồn khổ. Họ chẳng những không chọn hạnh phúc mà còn buộc mình vào khổ đau, thứ khổ đau mà đáng lẽ họ không cần phải gánh chịu.

Có hai nhà sư cùng tu trong một tự viện và thương nhau như anh em ruột thịt. Sau khi lìa đời, hai sư tái sanh theo hai nẻo vì duyên nghiệp riêng của mỗi người. Sư em tái sanh làm thiên tử sống tự tại trên cõi trời. Một hôm nhớ anh, sư em đi tìm. Sư tìm khắp mấy tầng trời nhưng không thấy anh. Xuống cõi người, sư cũng không thấy. Lục lạo thêm dưới các cõi ác để cầu may vì sư không tin anh mình đến đời bị đoạ xuống đây. Nhưng sư em ngạc nhiên nhận ra anh mình đang làm con trùn sống trong đống phân.

Thương anh, vị thiên tử muốn cứu trùn ra khỏi cảnh khổ bất kể nghiệp của trùn. Ông đến đồng phân gọi:

“Này trùn, huynh có nhận ra đệ không? Chúng ta từng là huynh đệ trong kiếp trước nè. Đệ đang làm thiên tử sống trên cõi trời và muốn đưa Huynh lên cùng sống trên đó. Huynh đi nha?”

“Cám ơn đệ,” trùn nói, “Có gì vui sướng trên cõi thiên mà đệ oang oang vậy? Huynh đang rất hạnh phúc trong đồng phân tuyệt diệu này.”

“Huynh không biết đó chớ,” vị thiên tử đáp rồi bắt đầu mô tả những kỳ diệu của thiên cảnh.

“Trên đó có phân không, thưa đệ?” Trùn đặt thẳng vấn đề.

“Dĩ nhiên là không,” vị thiên tử thật thà đáp.

“Vậy huynh xin được từ chối.” Vừa nói trùn vừa chui vô đồng phân.

Nghĩ rằng trùn sẽ thích thú với thiên giới nếu được thấy tận mắt, vị thiên tử không nề hà đưa tay bới phân tìm trùn. Ông kéo trùn ra, nhưng trùn giãy giụa và la lớn:

“Xin buông huynh ra. Đừng bắt cóc trùn!” Rồi trùn trơn vượt khỏi tay vị thiên tử, và chui trở vô đồng phân. Vị thiên tử moi tìm lại và bắt được trùn lần thứ hai. Như lần trước trùn tiết chất nhờn, trở thành trơn chùi, lọt khỏi kẻ tay, và trốn dưới đồng phân. Trì chí, vị thiên tử lặp lại lần thứ ba, thứ tư, ...và thứ một trăm lẻ tám. Nhưng trùn đã gắn bó quá sâu đậm với đồng phân rồi

nên không muốn bỏ đi. Sau cùng vị thiên tử đành trở về thiên cung, tay không.

Chuyện thứ một trăm lẻ tám vừa kể kết thúc quyển sách nhỏ này.



VỀ TÁC GIẢ

Ajahn Brahmavamso Mahathera (thường được gọi là **Ajahn Brahm**), thế danh Peter Betts, sanh tại Luân Đôn, Anh Quốc, ngày 7 tháng Tám 1951. Tốt nghiệp ngành Vật lý lý thuyết tại Đại Học Cambridge, Anh Quốc. Dạy trung học một năm. Sang Thái Lan tu Phật. Thọ giới Tỷ kheo tại Bangkok, Thái Lan, lúc 23 tuổi. Theo tu thiền trong rừng trên miền Đông-Bắc Thái Lan với Đại Trưởng lão Ajahn Chah suốt chín năm dài. Hiện nay Ngài là Sư trụ trì Tự viện Bodhinyana toạ lạc tại Serpentine, Tây Úc. Ngoài ra, Ngài còn là Giám Đốc tinh thần Hội Phật Giáo Tây Úc (the Buddhist Society of Western Australia), Cố Vấn tinh thần Hội Phật Giáo Victoria (the Buddhist Society of Victoria), Cố Vấn tinh thần của Hội Phật Giáo Nam Úc (the Buddhist Society of South Australia), Bảo Trợ tinh thần của Hội Ái Hữu Phật Giáo Singapore (the Buddhist Fellowship in Singapore), và Bảo Trợ tinh thần của Trung Tâm Bodhikusuma tại Sydney (the Bodhikusuma Center in Sydney).

Đã ấn tống: *Opening the Door of Your Heart: And Other Buddhist Tales of Happiness hay Who Ordered This Truckload of Dung?: Inspiring Stories for Welcoming Life's Difficulties* (2005); *Mindfulness, Bliss, and Beyond: A Meditator's Handbook* (2006); *Simply This Moment! A Collection of Talks on Buddhist Practice* (2007).



VỀ NGƯỜI DỊCH

Chơn Quán Trần-ngọc Lợi theo đạo Ông Bà của gia đình từ thuở nhỏ, thường được mẹ dắt đi chùa làng lạy Phật và ăn chay vào những ngày vía lớn. May mắn được đi học, học tại các trường Sơ học Bến Lức, Tiểu học Phú Lâm, Trung học Petrus Ký, Đại học Khoa học Sài Gòn và Đại học Khoa học Aix-en-Provence, Pháp. Tiến sĩ Quốc gia Đại học Aix-en-Provence, Pháp (1967). Phục vụ: Hải học viện Nha Trang, Viện Đại học Cộng đồng Duyên hải Nha Trang, Vũng Vỉnh ở Trung Đông (Chương trình UNESCO), The Academy of Natural Sciences of Philadelphia, Pennsylvania, và Lansing Community College, Michigan. Lúc ở Lansing, có cùng một số anh chị em vận động và thành lập Hội VABAL (Vietnamese American Buddhist Association of Lansing) và Chùa Vạn Hạnh. Hưu năm 2004.

Viết trên 40 tài liệu khoa học. Dịch và ấn tống: *Chỗ Trọ Qua Đêm* của Bhante Yogacavara Rahula (2008); *Thiền Minh Sát* của Bhante G. (2008); *Đường Đến Tỉnh Thức—Cuộc Đời của Bhante G.* của Bhante G. (2009); *Mở Rộng Cửa Tâm Minh—Và Những Mẫu Chuyện Phật Giáo Về Hạnh Phúc* (2010) của Ajahn Brahm. Dịch xong *Dictionary of Pali Proper Names* (2.533 trang) của G.P. Malalasekera.



MỞ RỘNG CỬA TÂM MÌNH
Chơn Quán Trần-ngọc Lợi dịch

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

Số 53 Trảng Thi - Hà Nội

ĐT: (04) 3934 9659

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN CÔNG OÁNH

Biên tập : Đỗ Thị Quỳnh

Sửa bản in : Sucitto

Trình bày : Bình Anson

Bìa : Tú Anh

Liên kết: Nguyễn Thị Tú Anh

ĐT: 0913 139 314 – (08) 3923 5745 – 2214 3140

ĐC: 535/5B Phan Văn Trị, P.7, Q.5, Tp. HCM

Email: thanh_huyen62@yahoo.com

In lần thứ 1. Số lượng: 1.000 cuốn. Khổ 14cm × 20cm. In tại Nhà In xxxxxx, TP. Hồ Chí Minh. Giấy phép số: xxxxxx. In xong nộp lưu chiểu Quý II-2010.



Opening *the Door* of *Your Heart*

And other Buddhist tales of HAPPINESS

AJAHN BRAHM

Opening the Door of Your Heart

Moments of insight, love and compassion flow through Ajahn Brahm's stories like rivers of hope.

In nearly thirty years as a Buddhist monk, born and educated in the West but trained in the Thai forest tradition, Ajahn Brahm has gathered many poignant, funny and profound stories. In this collection of teaching stories are many true-to-life tales, which are used to launch into a deeper exposition of mindfulness, wisdom, love and compassion. In each story the raw edge of truth is evident.

Ajahn Brahm also relates wise teachings from his saint-like and renowned teacher, Ajahn Chah. His younger years in the Thai forest provided fertile ground for humour when, for instance, he had to eat boiled frog on rice for his only meal of the day.

In 1983, he began building the monastery in Australia where he now lives, but as his stories tell the monks were so poor and in need of buildings that he used a door reclaimed from the rubbish heap for a bed and taught himself plumbing and bricklaying. More recently, he has taught the timeless Buddhist philosophy to Westerners from all walks of life, led meditation groups in Australian prisons, and counselled the distressed, the sick and the bereaved. The stories that emerge are thoughtful, funny and enlightening. Told with wit and wisdom, these tales reveal the qualities of devotion, humility and diligence. They also expose moments of insight, wisdom and compassion in the lives of ordinary people.

These modern tales of hope and love, forgiveness, freedom from fear, and overcoming pain cleverly relate the timeless wisdom of the Buddha's teachings and the path to true happiness.

ISBN 978-955-24-0285-2



Buddhist Publication Society Inc.

P.O. Box 61, 54, Sangharaja Mawatha,

Kandy, Sri Lanka

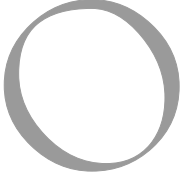
Tel: +94 81 2237283 Fax: +94 81 2223679

E-mail: bps@bps.lk Website: <http://www.bps.lk>



9 789552 402852

For Sale in Sri Lanka Only



PENING
THE DOOR OF
YOUR HEART

And other Buddhist tales
of HAPPINESS

Ajahn Brahm was born in London in 1951. He regarded himself as a Buddhist at the age of sixteen after reading Buddhist books while still at school. His interest in Buddhism and meditation flourished while studying Theoretical Physics at Cambridge University. After completing his degree and teaching for a year, he travelled to Thailand to become a monk.

He was ordained in Bangkok at the age of twenty-three by the Abbot of Wat Saket. He subsequently spent nine years studying and training in the forest meditation tradition under Venerable Ajahn Chah.

In 1983, he was asked to assist in the establishment of a forest monastery near Perth, Western Australia. Ajahn Brahm is now the Abbot of Bodhinyana Monastery and the Spiritual Director of the Buddhist Society of Western Australia.

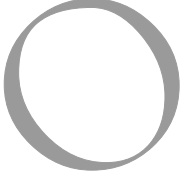
*To my teacher, Ajahn Chah, who lived at peace,
To my fellow monks who remind me of the beauty of silence,
And to my father who taught me kindness.*

*Grant yourself a moment of peace,
and you will understand
how foolishly you have scurried about.*

*Learn to be silent,
and you will notice that
you have talked too much.*

*Be kind,
and you will realise that
your judgement of others was too severe.*

— Ancient Chinese Proverb



PENING
THE DOOR OF
YOUR HEART

And other Buddhist tales
of HAPPINESS

Ajahn Brahm

Buddhist Publication Society
Kandy Sri lanka

I wish to acknowledge Ron Storey for painstakingly typing up the first manuscript; my fellow monks for their guidance and help; and, lastly, my managing editor at Lothian Books, Magnolia Flora, for her advice and encouragement in this my first book.

Buddhist Publication Society
P.O. Box 61 • 54, Sangharaja Mawatha
Kandy, Sri Lanka
<http://www.bps.lk> • <http://www.bpsbooks.com>

Copyright © Ajahn Brahm 2004

First published 2004

BPS edition - 2006

Reprinted - 2007, 2011, 2013, 2014, 2017

BPS Edition published with the permission of the author and Thomas C. Lothian Pty Ltd, Melbourne, Australia, for sale in Sri Lanka only. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form by any means without the prior permission of the copyright owner. Enquiries should be made to the publisher, Lothian Books.

National Library of Sri Lanka — Cataloguing-in-Publication data:

Brahmavamso Himi, Ajahn.

Opening the door of your heart and other Buddhist tales of happiness/Ajan Brahmawanso Himi. — Kandy: Buddhist Publication Society, 2006. — 206p.; 22 cm

ISBN 955-24-0285-9

Price:

i. 294.34435 DDC21

ii. Title

1. Buddhist meditation

2. Buddhism

ISBN 955-24-0285-9

Typeset at BPS.

Printed in Sri Lanka by
Ajith Printers, 85/4, Old Kesbewa Road,
Gangodawila, Nugegoda.

Contents

Introduction 1

Perfection and guilt 3

Two bad bricks 5
The temple garden 8
What's done is finished 10
The idiot's guide to peace of mind 10
Guilt and absolution 12
Criminal guilt 14
The Class B kids 15
The child in the supermarket 17
We are all criminals 18
Letting go of guilt, forever 18

Love and commitment 19

Unconditional love 21
Opening the door of your heart 22
Marriage 25
Commitment 25
The chicken and the duck 26
Gratitude 27
Romance 28
True love 30

Fear and pain 33

Freedom from fear 35
Predicting the future 36
Gambling 37
What is fear? 39
Fear of public speaking 41
Fear of pain 44
Letting go of pain 46

TM or how to transcend-dental medication 47
No worries 48

Anger and forgiveness 53

Anger 55
The trial 56
The retreat 57
The anger-eating demon 60
Right! That's it! I'm leaving! 62
How to stop an insurgency 64
Cooling off with forgiveness 67
Positive forgiveness 68

Creating happiness 71

Flattery gets you everywhere 73
How to be a VIP 74
The two-finger smile 75
Priceless teachings 77
This too will pass 78
The heroic sacrifice 80
A truck-load of dung 80
It's too much to hope for 83
Being a dustbin 85
Maybe it is fair! 86

Critical Problems

and their compassionate solutions 87

The law of karma 89
Drinking tea when there's no way out 90
Going with the flow 91
Caught between a tiger and a snake 93
Advice for life 94
Is there a problem? 96
Making decisions 97
Blaming others 98

The Emperor's three questions 99
The cow that cried 102
The little girl and her friend 105
The snake, the mayor and the monk 107
The bad snake 109

***Wisdom and inner silence* 113**

The wings of compassion 115
Caring for a son 116
What is wisdom? 116
Eating wisely 118
Solving the problem 119
Unwise listening 120
What wisdom is not 120
The danger of an open mouth 122
The talkative tortoise 124
Free speech 127

***The mind and reality* 129**

The exorcist 131
The biggest thing in the world 132
Searching for the mind 133
Science 134
The science of silence 135
Blind faith 135

***Values and the spiritual life* 139**

The most beautiful sound 141
What's in a name? 142
Pyramid power 143
Precious stones 145
Then I'll be happy 146
The Mexican fisherman 148
When all my wishes were fulfilled 150

Freedom and humility 151

- Two kinds of freedom 153*
- Which type of freedom would you like? 153*
- The Free World 155*
- A dinner with Amnesty International 157*
- The dress code of a monk 158*
- Laughing at yourself 160*
- The dog that had the last laugh 161*
- Abuse and enlightenment 162*
- When I became enlightened 164*
- The road hog 166*
- Hare Krishna 167*
- The hammer 168*
- Enjoying a joke at no one's expense 169*
- The idiot 170*

Suffering and letting go 171

- Thinking about washing 173*
- A moving experience 174*
- Poor me; lucky them 176*
- Advice for when you are sick 177*
- What's wrong with being sick? 178*
- Visiting the sick 180*
- The lighter side of death 182*
- Grief, loss and celebrating a life 185*
- Falling leaves 187*
- The ups and downs of death 189*
- The man with four wives 190*
- Cracking up 192*
- The worm and his lovely pile of dung 193*

Glossary 197

Notes 201

Introduction

Life is a series of interwoven stories, not a set of concepts. Ideas are generalisations, always some distance from the truth. A story, with all its array of meanings and richness of detail, is recognisably much closer to real life. That is why we relate more easily to stories than to abstract theories. We love a good yarn.

The stories in this book have been collected over the thirty years that I have lived as a monk in the forest tradition of Theravada Buddhism. For many centuries, Theravada has been the main vehicle of spirituality for the peoples of Thailand, Burma, Sri Lanka, Cambodia and Laos. Now this form of Buddhism is growing in the West—and in the South as I live in Australia!

I am often asked what the difference is between the major strands of Buddhism—Theravada, Mahayana, Vajrayana, and Zen. The answer is that they are like the same type of cake but each has a different icing: on the outside they may look and taste different, but when you dig deeply into the tradition, you find the same taste—the taste of freedom. There was only one Buddhism in the beginning.

The Buddha taught in northeast India around 2600 years ago—that's a century before Socrates. He taught not only monks and nuns, but also many thousands of ordinary people: from rice farmers to street sweepers and even prostitutes. The wisdom of the Buddha did not come as a revelation from a supernatural being. It arose from the deepest of insights into the true nature of life. The Buddha's teachings came from his heart, opened by deep meditation. As the Buddha famously

said, 'It is in this fathom long body endowed with mind that the beginning and the end of this world are made known.'¹

The Buddha's central teaching was the Four Noble Truths. Rearranging them from their usual order, these are:

- 1 Happiness
- 2 The cause of happiness
- 3 The absence of happiness
- 4 The cause for such an absence.

The stories in this book revolve around the Second Noble Truth, the cause of happiness.

The Buddha would often teach using stories. My teacher, the late Ajahn Chah of northeast Thailand, also taught using stories. After one of Ajahn Chah's discourses, it was the stories I would remember most, especially the funny ones. Moreover, it was these stories that conveyed the deepest instructions about the path to inner happiness. The story was the messenger carrying his teachings.

I have also used stories when teaching Buddhism and meditation in Australia, Singapore and Malaysia for more than twenty years, and I have presented some of the best of these stories in this book. The stories are intended to speak for themselves, so I have added minimal commentary. Each one carries many levels of meaning, so the more you read them, the more truths are revealed.

May you enjoy these stories of true happiness as much as those who have heard them told. And may they help change your life for the better, just as they have for so many others.

Ajahn Brahm
Perth, May 2004

P

erfection and guilt

Two bad bricks

After we purchased the land for our monastery in 1983 we were broke. We were in debt. There were no buildings on the land, not even a shed. Those first few weeks we slept on old doors we had bought cheaply from the salvage yard; we raised them on bricks at each corner to lift them off the ground. (There were no mattresses, of course—we were forest monks.)

The abbot had the best door, the flat one. My door was ribbed with a sizeable hole in the centre where the door handle would have been. I was glad the doorknob had been removed, but that left a hole in the very centre of my doorbed. I joked that now I wouldn't need to get out of bed to go to the toilet! The cold truth was, however, that the wind would come up through the hole. I didn't sleep much those nights.

We were poor monks who needed buildings. We couldn't afford to employ a builder—the materials were expensive enough. So I had to learn how to build: how to prepare the foundations, lay concrete and bricks, erect the roof, put in the plumbing—the whole lot. I had been a theoretical physicist and high-school teacher in lay life, not used to working with my hands. After a few years, I became quite skilled at building, even calling my crew the BBC (Buddhist Building Company). But when I started it was very difficult.

It may look easy to lay a brick: just a dollop of mortar underneath, a little tap here, a little tap there. When I began laying bricks, I'd tap one corner down to make it level and another corner would go up. So I'd tap that corner down then the brick would move out of line. After I'd nudged it back into line, the first corner would be too high again. You try it!

Being a monk, I had patience and as much time as I needed. I made sure every single brick was perfect, no matter how long it took. Eventually, I completed my first brick wall and stood back to admire it. It was only then that I noticed—oh no!—I'd missed two bricks. All the other bricks were nicely in line, but these two were inclined at an angle. They looked terrible. They spoiled the whole wall. They ruined it.

By then, the cement mortar was too hard for the bricks to be taken out, so I asked the abbot if I could knock the wall down and start over again—or, even better, blow it up. I'd made a mess of it and I was very embarrassed. The abbot said no, the wall had to stay.

When I showed our first visitors around our fledgling monastery, I always tried to avoid taking them past my brick wall. I hated anyone seeing it. Then one day, some three or four months after I finished it, I was walking with a visitor and he saw the wall.

'That's a nice wall,' he casually remarked.

'Sir,' I replied in surprise, 'have you left your glasses in your car? Are you visually impaired? Can't you see those two bad bricks which spoil the whole wall?'

What he said next changed my whole view of that wall, of myself, and of many other aspects of life. He said, 'Yes. I can see those two bad bricks. But I can also see the 998 good bricks as well.'

I was stunned. For the first time in over three months, I could see other bricks in that wall apart from the two mistakes. Above, below, to the left and to the right of the bad bricks were good bricks, perfect bricks. Moreover, the perfect bricks were many, many more than the two bad bricks. Before, my eyes would focus exclusively on my two mistakes; I was blind to everything else. That was why I couldn't bear looking at that wall, or having others see it. That was why I wanted to destroy it. Now that I could see the good bricks, the

wall didn't look so bad after all. It was, as the visitor had said, 'a nice brick wall'. It's still there now, twenty years later, but I've forgotten exactly where those bad bricks are. I literally cannot see those mistakes any more.

How many people end a relationship or get divorced because all they can see in their partner are 'two bad bricks'? How many of us become depressed or even contemplate suicide, because all we can see in ourselves are 'two bad bricks'. In truth, there are many, many more good bricks, perfect bricks—above, below, to the left and to the right of the faults—but at times we just can't see them. Instead, every time we look, our eyes focus exclusively on the mistakes. The mistakes are all we see, and they're all we think are there, so we want to destroy them. And sometimes, sadly, we do destroy a 'very nice wall'.

We've all got our two bad bricks, but the perfect bricks in each one of us are much, much more than the mistakes. Once we see this, things aren't so bad. Not only can we live at peace with ourselves, inclusive of our faults, but we can also enjoy living with a partner. This is bad news for divorce lawyers, but good news for you.

I have told this anecdote many times. After one occasion, a builder came up to me and told me a professional secret. 'We builders always make mistakes,' he said, 'But we tell our clients that it is "an original feature" with no other house in the neighbourhood like it. And then we charge them a couple of thousand dollars extra!'

So the 'unique features' in your house probably started out as mistakes. In the same way, what you might take to be mistakes in yourself, in your partner, or in life in general, can become 'unique features', enriching your time here, once you stop focusing on them exclusively.

The temple garden

Buddhist temples in Japan are renowned for their gardens. Many years ago, there was one temple that boasted the most beautiful garden of all. Travellers would come from all over the country just to admire its exquisite arrangement, so rich in simplicity.

An old monk came to visit once. He arrived very early, just after dawn. He wanted to discover why this garden was considered the most inspiring, so he concealed himself behind a large bush with a good view of the garden.

He saw a young gardening monk emerge from the temple carrying two wicker baskets. For the next three hours, he watched the young monk carefully pick up every leaf and twig that had fallen from the spreading plum tree in the centre of the garden. As he picked up each leaf and twig, the young monk would turn it over in his soft hand, examine it, ponder over it; and if it was to his liking he would delicately place it in one of the baskets. If it wasn't to be of use to him, he would drop it in the second basket, the rubbish basket. Having collected and thought over every leaf and twig, having emptied the rubbish basket on the pile at the rear of the temple, he paused to take tea and compose his mind for the next crucial stage.

The young monk spent another three hours, mindfully, carefully, skilfully, placing each leaf and twig just in the right place in the garden. If he wasn't satisfied with the position of a twig, he would turn it slightly or move it forwards a little until, with a light smile of satisfaction, he would move on to the next leaf, choosing just the right shape and colour for its place in the garden. His attention to detail was unparalleled. His mastery over the arrangement of colour and shape was superb. His understanding of natural beauty was sublime. When he was finished, the garden looked immaculate.

Then the old monk stepped out into the garden. From behind a broken-toothed smile, he congratulated the young gardening monk, 'Well done! Well done indeed, Venerable! I've been observing you all morning. Your diligence is worthy of the highest of praise. And your garden ... Well! Your garden is almost perfect.'

The young monk's face went white. His body stiffened as if he had been stung by a scorpion. His smile of self-satisfaction slipped from his face and tumbled into the great chasm of the void. In Japan, you can never be sure of old grinning monks!

'What d...do...you mean?' he stuttered through his fear. 'What do y...you mean, ALMOST perfect?' and he prostrated himself at the old monk's feet. 'Oh master! Oh teacher! Please release your compassion on me. You have surely been sent by the Buddha to show me how to make my garden really perfect. Teach me, Oh Wise One! Show me the way!'

'Do you really want me to show you?' asked the old monk, his ancient face creasing with mischief.

'Oh yes. Please do. Oh please master!'

So the old monk strode into the centre of the garden. He put his old but still strong arms around the leafy plum tree. Then with the laugh of a saint, he shook the hell out of that poor tree! Leaves, twigs and bark fell everywhere, and still the old monk shook that tree. When no more leaves would fall, he stopped.

The young monk was horrified. The garden was ruined. The whole morning's work was wasted. He wanted to kill the old monk. But the old monk merely looked around him admiring his work. Then with a smile that melts anger, he said gently to the young monk, 'Now your garden is really perfect.'

What's done is finished

The monsoon in Thailand is from July to October. During this period, the monks stop travelling, put aside all work projects and devote themselves to study and meditation. The period is called 'Vassa' or the 'Rains Retreat'.

In the south of Thailand some years ago, a famous abbot was building a new hall in his forest monastery. When the Rains Retreat came, he stopped all work and sent the builders home. This was the time for quiet in his monastery.

A few days later a visitor came, saw the half-constructed building and asked the abbot when his hall would be finished. Without hesitation, the old monk said, 'The hall is finished.'

'What do you mean, "The hall is finished"?' the visitor replied, taken aback. 'It hasn't got a roof. There are no doors or windows. There are pieces of wood and cement bags all over the place. Are you going to leave it like that? Are you mad? What do you mean, "The hall is finished"?'

The old abbot smiled and gently replied, 'What's done is finished,' and then he went away to meditate. That is the only way to have a retreat or to take a break. Otherwise our work is never finished.

The idiot's guide to peace of mind

I told the previous story to a large audience one Friday evening in Perth. On the following Sunday, an angry parent came to tell me off. He had attended that talk together with his teenage son. On Saturday evening, his son wanted to go out with his friends. The father asked him, 'Have you finished your homework yet, son?' His son replied,

'As Ajahn Brahm taught us at the temple last night, Dad, what's done is finished! See ya.'

The following week I told another story.

Most people in Australia have a garden with their house, but only a few know how to find peace in their garden. For the rest, the garden is just another place for work. So I encourage those with a garden to nurture its beauty by working a while, and nurture their hearts by just sitting peacefully in the garden, enjoying nature's gifts.

The first idiot thinks this a jolly good idea. So they decide to get all the little jobs out of the way first, and then they will allow themselves a few moments of peace in their garden. After all, the lawn does need mowing, the flowers could do with a good watering, the leaves need raking, the bushes need pruning, the path needs sweeping ... Of course, it takes up all of their free time just to get a fraction of those 'little jobs' out of the way. Their work is never finished, so they never get to have a few minutes of peace. Have you ever noticed that in our culture, the only people who 'rest in peace' are found in the cemetery?

The second idiot thinks they are much smarter than the first. They put away the rakes and the watering cans and sit out in the garden reading a magazine, probably with glossy pictures of nature. But that's enjoying your magazine, not finding peace in your garden.

The third idiot puts away all the gardening tools, all the magazines, newspapers and radios, and just sits in the peace of their garden ... for about two seconds! Then they start thinking: 'That lawn really needs mowing. And those bushes should be pruned soon. If I don't water those flowers within a few days they may die. And maybe a nice gardenia would go well in that corner. Yes! With one of those ornamental bird-baths in front. I could pick one up at the nursery ...' That is

enjoying thinking and planning. There is no peace of mind there.

The smart gardener considers, 'I've worked long enough, now is the time to enjoy the fruit of my work, to listen for the peace. So even though the lawn needs mowing and the leaves need raking and blah! blah! blah! NOT NOW.' This way, we find the wisdom to enjoy the garden even though it's not perfect.

Perhaps there's an old Japanese monk hiding behind one of the bushes ready to jump out and tell us that our messy old garden really is perfect. Indeed, if we look at the work we have already done instead of focusing on the work that remains to be done, we might understand that what's done has been finished. But if we focus exclusively on the faults, on the things that need to be fixed, as in the case of my brick wall in my monastery, we will never know peace.

The intelligent gardener enjoys their fifteen minutes of peace in the perfect imperfection of nature, not thinking, not planning and not feeling guilty. We all deserve to get away and have some peace; and others deserve the peace of us getting out of their way! Then, after getting our crucial, life-saving fifteen minutes of peace 'out of its way', we carry on with our gardening duties.

When we understand how to find such peace in our garden, we will know how to find peace anytime, anywhere. Especially, we will know how to find peace in the garden of our heart, even though at times we might think that it's such a mess, with so much to be done.

Guilt and absolution

A few years ago, a young Australian woman came to see me at my temple in Perth. Monks are often sought out for advice on people's problems, perhaps because we're cheap—we never charge a fee. She was

tormented with guilt. Some six months previously, she had been working in a remote mining community in the north of Western Australia. The work was hard and the money good, but there was not much to do in the hours off work. So one Sunday afternoon she suggested to her best friend, and her best friend's boyfriend, that they all go out for a drive in the bush. Her girlfriend didn't want to go, and neither did the boy, but it was no fun going alone. So she cajoled, argued and badgered until they gave in and agreed to go on the drive in the bush.

There was an accident: the car rolled on the loose gravel road. The young woman's girlfriend was killed; the boy was paralysed. The drive was her idea, yet she wasn't hurt. She told me with sorrow in her eyes: 'If only I hadn't forced them to go. She would still be here. He would still have his legs. I shouldn't have made them go. I feel so terrible. I feel so guilty.'

The first thought that came into my mind was to reassure her that it wasn't her fault. She didn't plan to have the accident. She had no intention of hurting her friends. These things happen. Let it go. Don't feel guilty. But the second thought that came up was, 'I bet she's heard that line before, hundreds of times, and it obviously hasn't worked.' So I paused, looked deeper into her situation, then told her it was good that she felt so guilty.

Her face changed from sorrow to surprise, and from surprise to relief. She hadn't heard this before: that she should feel guilty. I'd guessed right. She was feeling guilty about feeling guilty. She felt guilty and everyone was telling her not to. She felt 'double guilt', guilt over the accident and guilt over feeling guilty. Our complicated minds work like that.

Only when we had dealt with the first layer of guilt and established that it was all right for her to feel guilty could we

proceed to the next stage of the solution: What's to be done about it?

There's a helpful Buddhist saying: 'Rather light a candle than complain about darkness.'

There's always something we can do instead of feeling upset, even if that something is just sitting peacefully for a while, not complaining.

Guilt is substantially different from remorse. In our culture 'guilty' is a verdict hammered out on hard wood by a judge in a court. And if no one else punishes us, we will look to punish ourselves, some way or another. Guilt means punishment deep in our psyche.

So the young woman needed a penance to absolve her from guilt. Telling her to forget it and get on with life wouldn't have worked. I suggested that she volunteer for work at her local hospital's rehab unit, treating the casualties of road accidents. For there, I thought, she would wear away her guilt with all the hard work, and also, as usually happens in voluntary work, be helped so much by the very people she was there to help.

Criminal guilt

Before I had the honourable but burdensome office of abbot dumped on me, I used to visit the prisons around Perth. I kept a careful record of the hours of service I had spent in jail to be used as credit in case I ever got sentenced!

On my first visit to a big prison in Perth, I was surprised and impressed at the number of prisoners who came to hear me speak on meditation. The room was packed. Around ninety-five per cent of the prisoner population had come to learn meditation. The longer I spoke, the more restless my captive audience grew. After only ten minutes, one of the

prisoners, one of the leading crims in the jail, put up his hand to interrupt my talk and ask a question. I invited him to go ahead and ask.

'Is it really true,' he said, 'that through meditation you can learn how to levitate?'

Now I knew why so many prisoners had come for my talk. They were all planning to learn meditation so they could levitate over the walls! I told them that it is possible, but only for exceptional meditators, and then only after many years of training. The next time I went to teach at that prison, only four prisoners turned up for the session.

Over the many years that I taught inside prisons, I got to know some of the crims very well indeed. One thing I discovered was that every crim feels guilty for what they have done. They feel it day and night, deep in their hearts. They only tell this to their close friends. They wear the standard defiant prisoner face for viewing in public. But when you earn their trust, when they take you as their spiritual guide for a while, then they open themselves and reveal their painful guilt. I would often help them with the next story: the story of the Class B kids.

The Class B kids

Many years ago, an experiment in education was carried out in secrecy at a school in England. The school had two classes for the same age of children. At the end of the school year an examination was held, in order to select the children for the classes of next year. However, the results of the exam were never revealed. In secrecy, with only the principal and the psychologists knowing the truth, the child who came first in the exam was placed in the same class with the children who came fourth and fifth, eighth and ninth, twelfth and thirteenth, and so on.

While the children who came second and third in the exam were placed in the other class, with the children who came sixth and seventh, tenth and eleventh, and so on. In other words, based on their performance in the exam, the children were split evenly between the two classes. Teachers for the next year were carefully selected for equal ability. Even the classrooms were chosen with similar facilities. Everything was made as equal as possible, except for one thing: one was called 'Class A', the other was called 'Class B'.

In fact, the classes had children of equal ability. But in everyone's mind the children in Class A were the clever ones, and the kids of Class B were not so clever. Some of the parents of the Class A children were pleasantly surprised that their child had done so well and rewarded them with favours and praise, whereas the parents of some of the Class B kids berated their children for not working hard enough and took away some of their privileges. Even the teachers taught the Class B kids in a different manner, not expecting so much from them. For a whole year the illusion was maintained. Then there was another end-of-year exam.

The results were chilling, but not surprising. The children of Class A performed so much better than those of Class B. In fact, the results were just as if they had been the top half chosen from last year's exam. They had become Class A children. And those in the other group, though equal the year before, had now become Class B kids. That was what they were told for a whole year, that was how they were treated, and that was what they believed—so that was what they became.

The child in the supermarket

I tell my 'jailbird buddies' never to think of themselves as criminals, but as someone who has done a criminal act. Because if they are told they are criminals, if they are treated as criminals and if they believe they are criminals, they become criminals. That's how it works.

A young boy dropped a carton of milk at the supermarket checkout and it split open, spilling milk all over the floor. 'You stupid child!' said the mother.

In the very next aisle, another boy dropped a carton of honey. It broke open too, spreading honey over the floor. 'That was a stupid thing you did,' said his mother.

The first child has been classified stupid for life; the other has had only one fault pointed out. The first will probably become stupid; the other will learn to stop doing stupid things.

I ask my jailbird buddies what else they did the day of their crime? What else did they do the other days of that year? What else did they do the other years of their life? Then I repeat the story of my brick wall. There are other bricks in the wall that represent our life apart from our crimes. In fact, the good bricks are always many, many more than the bad. Now, are you a bad wall deserving destruction? Or are you a good wall with a couple of bad bricks, just like the rest of us?

A few months after I became abbot and stopped visiting jails, I received a personal phone call from one of the prison officers. He asked me to come back. He gave me a compliment I will always treasure. He told me that my jailbird buddies, my students, once they had finished their sentences, never returned to jail.

We are all criminals

In the previous story I talked about people I worked with in jail, but the message applies to anyone 'doing time' in the prison of guilt. That 'crime' for which we feel guilty—what else did we do that day, that year, this life? Can we see the other bricks in the wall? Can we see beyond the stupid act causing our guilt? If we focus on the 'Class B' act too long, we might become a 'Class B' person: that's why we keep repeating our mistakes and amassing more guilt. But when we see the other parts of our lives, the other bricks in our wall, when we gain a realistic perspective, then a wonderful insight opens like a flower in the heart: we deserve to be forgiven.

Letting go of guilt, forever

The most difficult stage of the journey out of guilt is convincing ourselves that we deserve to be forgiven. The stories given so far are there to assist us, but the final step out of the prison is made alone.

When he was still a young boy, a friend of mine was playing with his best friend on a pier. For a joke, he pushed his friend into the water. The friend drowned. For many years that young man lived with crippling guilt. The drowned friend's parents lived next door. He grew up knowing that he had deprived them of their son. Then one morning, as he told it to me, he realised he didn't need to feel guilty any more. He walked out of his own prison into the warm air of freedom.

L

ove and commitment

Unconditional love

When I was around the age of thirteen, my father took me aside and told me something that would change my life. The two of us were alone in his beaten-up old car, in a side street of one of the poorer suburbs of London. He turned to me and said this: 'Son, whatever you do in your life, know this. The door of my house will always be open to you.'

I was only a young teenager at the time. I didn't really understand what he meant, but I knew it was something important, so I remembered it. My father would be dead three years later.

When I became a monk in northeast Thailand, I thought over those words of my Dad. Our home at that time was a small council flat in a poor part of London, not much of a house to open a door into. But then I realised this was not what my Dad really meant. What was lying within my father's words, like a jewel wrapped in a cloth, was the most articulate expression of love that I know: 'Son, whatever you do in your life, know this. The door of my *heart* will always be open to you.'

My father was offering unconditional love. No strings attached. I was his son and that was enough. It was beautiful. It was real. He meant it.

It takes courage and wisdom to say those words to another, to open the door of your heart to somebody else, with no 'ifs'. Perhaps we might think they would take advantage of us, but that's not how it works, not in my experience. When you are given that sort of love from another, it's like receiving the most precious of gifts. You treasure it, keep it close to your heart, lest it be lost. Even though at the time I only partially understood my Dad's meaning, even so I

wouldn't dare hurt such a man. If you give those words to someone close to you, if you really mean them, if they come from your heart, then that person will reach upwards, not downwards, to meet your love.

Opening the door of your heart

Several centuries ago, seven monks were in a cave in a jungle somewhere in Asia, meditating on the type of unconditional love I described in the previous story. There was the head monk, his brother and his best friend. The fourth was the head monk's enemy: they just could not get along. The fifth monk in the group was a very old monk, so advanced in years that he was expected to die at any time. The sixth monk was sick—so ill in fact that he too could die at any time. And the last monk, the seventh, was the useless monk. He always snored when he was supposed to be meditating; he couldn't remember his chanting, and if he did he would chant off-key. He couldn't even keep his robes on properly. But the others tolerated him and thanked him for teaching them patience.

One day a gang of bandits discovered the cave. It was so remote, so well hidden, that they wanted to take it over as their own base, so they decided to kill all the monks. The head monk, fortunately, was a very persuasive speaker. He managed—don't ask me how—to persuade the gang of bandits to let all the monks go, except one, who would be killed as a warning to the other monks not to let anyone know the location of the cave. That was the best the head monk could do.

The head monk was left alone for a few minutes to make the awful decision of who should be sacrificed so that the others could go free.

When I tell this story in public, I pause here to ask my audience, 'Well, who do you think the head monk chose?' It

stops some of my audience from going to sleep during my talk, and it wakes up the others who are already asleep. I remind them that there was the head monk, the brother, the best friend, the enemy, the old monk and the sick monk (both close to death), and the useless monk. Who do you think he chose?

Some then suggest the enemy. 'No,' I say.

'His brother?'

'Wrong.'

The useless monk always gets a mention—how uncharitable we are! Once I have had my bit of fun, I reveal the answer: the head monk was unable to choose.

His love for his brother was exactly the same, no more and no less, than his love for his best friend—which was exactly the same as his love for his enemy, for the old monk, the sick monk, and even for the dear old useless monk. He had perfected the meaning of those words: the door of my heart will always be open to you, whatever you do, whoever you are.

The door of the head monk's heart was wide open to all, with unconditional, non-discriminating, free-flowing love. And most poignantly, his love for others was equal to his love for himself. The door of his heart was open to himself as well. That's why he couldn't choose between himself and others.

I remind the Judaeo-Christians in my audience that their books say to 'love thy neighbour as thy self'. Not more than yourself and not less than yourself, but equal to yourself. It means to regard others as one would regard oneself, and oneself as one regards others.

Why is it that most in my audience thought that the head monk would choose himself to die? Why is it, in our culture, that we are always sacrificing ourselves for others and this is held to be good? Why is it that we are more demanding, critical and punishing of ourselves than of anyone else? It is for one and the same reason: we have not yet learned how to love

ourselves. If you find it difficult to say to another 'the door of my heart is open to you, whatever you do', then that difficulty is trifling compared with the difficulty you will face in saying to yourself, 'Me. The one I've been so close to for as long as I can remember. Myself. The door of my heart is open to me as well. All of me no matter what I have done. Come in.'

That's what I mean by loving ourselves: it's called forgiveness. It is stepping free from the prison of guilt; it is being at peace with oneself. And if you do find the courage to say those words to yourself, honestly, in the privacy of your inner world, then you will rise up, not down, to meet sublime love. One day, we all have to say to ourselves those words, or ones similar, with honesty, not playing games. When we do, it is as if a part of ourselves that had been rejected, living outside in the cold for so long, has now come home. We feel unified, whole, and free to be happy. Only when we love ourselves in such a way can we know what it means to really love another, no more and no less.

And please remember you do not have to be perfect, without fault, to give yourself such love. If you wait for perfection, it never arrives. We must open the door of our heart to ourselves, *whatever we have done*. Once inside, then we are perfect.

People often ask me what happened to those seven monks when the head monk told the bandits that he was unable to choose.

The story, as I heard it many years ago, didn't say: it stopped where I have finished.² But I know what happened next; I figured out what must have ensued. When the head monk explained to the bandits why he couldn't choose between himself and another, and described the meaning of love and forgiveness as I have just done for you, then all the bandits were so impressed and inspired that not only did they let the monks live, but they became monks themselves!

Marriage

Since I became a celibate monk, I have married many women.

Part of my job as a Buddhist monk is to perform the religious part of Buddhist marriage ceremonies. According to my tradition of Buddhism, a lay Buddhist is the official marriage celebrant, but many of the couples regard me as the one who married them. So I have married many women and many men as well.

It is said that there are three rings to a marriage: the engagement ring, the wedding ring, and the suffer-ring!

So trouble is to be expected. When there is trouble, the people I have married often come to talk to me. Being a monk who likes an easy life, I include in my marriage service the next three stories, intended to keep the three of us out of trouble for as long as possible.

Commitment

Why view of relationships and marriage is this: when the couple are going out, they are merely involved; when they become engaged, they are still only involved, maybe more deeply; when they publicly exchange marriage vows, that is commitment.

The meaning of the marriage ceremony is the commitment. During a ceremony, to drive home the meaning in a way people usually remember for the rest of their lives, I explain that the difference between involvement and commitment is the same as the difference between bacon and eggs.

At this point, the in-laws and friends start to pay attention. They begin to wonder, 'What has bacon and eggs got to do with marriage?' I continue.

'With bacon and eggs, the chicken is only involved, but the pig is committed. Let this be a pig marriage.'

The chicken and the duck

This was a favourite story of my teacher, Ajahn Chah of northeast Thailand.

A newly married couple went for a walk together in a wood, one fine summer's evening after dinner. They were having such a wonderful time being together until they heard a sound in the distance: 'Quack! Quack!'

'Listen,' said the wife, 'That must be a chicken.'

'No, no. That was a duck,' said the husband.

'No, I'm sure that was a chicken,' she said.

'Impossible. Chickens go "Cock-a-doodle-doo", ducks go "Quack! Quack!" That's a duck, darling,' he said, with the first signs of irritation.

'Quack! Quack!' it went again.

'See! It's a duck,' he said.

'No dear. That's a chicken. I'm positive,' she asserted, digging in her heels.

'Listen wife! That ... is ... a ... duck. D-U-C-K, duck! Got it?' he said angrily.

'But it's a chicken,' she protested.

'It's a blooming duck, you, you ...'

And it went 'Quack! Quack!' again before he said something he oughtn't.

The wife was almost in tears. 'But it's a chicken.'

The husband saw the tears welling up in his wife's eyes and, at last, remembered why he had married her. His face

softened and he said gently, 'Sorry, darling. I think you must be right. That is a chicken.'

'Thank you, darling,' she said and she squeezed his hand.

'Quack! Quack!' came the sound through the woods, as they continued their walk together in love.

The point of the story that the husband finally awakened to was, who cares whether it is a chicken or a duck? What was much more important was their harmony together, that they could enjoy their walk on such a fine summer's evening. How many marriages are broken over unimportant matters? How many divorces cite 'chicken or duck' stuff?

When we understand this story, we will remember our priorities. The marriage is more important than being right about whether it is a chicken or a duck. Anyway, how many times have we been absolutely, certainly and positively convinced we are right, only to find out we were wrong later? Who knows? That could have been a genetically modified chicken made to sound like a duck!

(For the sake of gender equality and a peaceful life as a monk, each time I tell the story I usually switch around the one who says it's a chicken and the one who says it's a duck.)

Gratitude

After a wedding ceremony in Singapore a few years ago, the father of the bride took his new son-in-law aside to give him some advice on how to keep the marriage long and happy. 'You probably love my daughter a lot,' he said to the young man.

'Oh yes!' the young man sighed.

'And you probably think that she is the most wonderful person in the world,' the old man continued.

'She's so perfect in each and every way,' the young man cooed.

‘That’s how it is when you get married,’ said the old man. ‘But after a few years, you will begin to see the flaws in my daughter. When you do begin to notice her faults, I want you to remember this. If she didn’t have those faults to begin with, son-in-law, she would have married someone much better than you!’

So we should always be grateful for the faults in our partner because if they didn’t have those faults from the start, they would have been able to marry someone much better than us.

Romance

When we are in love, we see only the ‘good bricks’ in our partner’s wall. That is all we want to see, so that is all we do see. We are in denial. Later, when we go to our lawyer to file for divorce, we only see the bad bricks in our partner’s wall. We are blind to any redeeming qualities. We don’t want to see those, so we don’t see them. We go into denial again.

Why is it that romance happens in a darkly lit nightclub, or at an intimate dinner by candlelight, or at night under the moonlight? It is because, in those situations, you can’t see all her pimples, or his false teeth. But under candlelight, our imagination is free to fantasise that the girl sitting opposite could be a supermodel, or the man has the looks of a movie star. We love to fantasise, and we fantasise to love. At least we should know what we’re doing.

Monks aren’t into candle-lit romance. They’re into turning up the lights on reality. If you want to dream, don’t visit a monastery. In my first year as a monk in northeast Thailand, I was travelling in the back of a car with two other Western monks, and with Ajahn Chah, my teacher, sitting in the front passenger seat. Ajahn Chah suddenly turned around and

looked at the young American novice monk sitting next to me, and then said something in Thai. The third Western monk in the car was fluent in Thai and translated for us: 'Ajahn Chah says that you are thinking about your girlfriend back in L.A.'

The jaw of the American novice dropped almost to the floor. Ajahn Chah had been reading his thoughts—accurately. Ajahn Chah smiled, and his next words were translated as, 'Don't worry. We can fix that. Next time you write to her, ask her to send to you something personal, something intimately connected to her, which you can bring out whenever you miss her, to remind you of her.'

'Is that allowable for a monk?' asked the novice, surprised.

'Sure,' said Ajahn Chah.

Perhaps monks understand romance after all.

What Ajahn Chah said next took many minutes to translate. Our translator had to stop laughing and pull himself together first.

'Ajahn Chah says ...' He struggled to get the words out, wiping away tears of mirth. 'Ajahn Chah says you should ask her to send you a bottle of her shit. Then whenever you miss her, you can bring out the bottle and open it!'

Well, it is something personal. And when we express our love for our partner, don't we say we love everything about them? The same advice would be given to a nun missing her boyfriend.

As I said, if you want the fantasy of romance, steer clear of our monastery.

True love

The trouble with romance is that when the fantasy is broken, the disappointment can badly hurt us. In romantic love, we don't really love our partner, we only love the way they make us feel. It is the 'high' we feel in their presence that we love. Which is why, when they are absent, we miss them and ask to be sent a bottle of ... (see the previous story). Like any 'high', it wears out after a while.

True love is selfless love. We are concerned only for the other person. We tell them, 'The door of my heart will always be open to you, whatever you do', and we mean it. We just want them to be happy. True love is rare.

Many of us like to think that our special relationship is true love, not romantic love. Here is a test for you to discover which type of love it is.

Think of your partner. Picture them in your mind. Recall the day you came together and the wonderful times you have enjoyed ever since. Now imagine receiving a letter from your partner. It tells you that they have fallen deeply in love with your best friend, and the two of them have run away to live together. How would you feel?

If it were true love, you would be so thrilled that your partner has found someone even better than you, and is now even more happy. You would be delighted that your partner and best friend were having such a good time together. You'd be ecstatic that they were in love. Isn't your partner's happiness the most important thing in true love?

True love is rare.

A Queen was looking through the palace window at the Buddha walking for alms food in the city. The King saw her and grew jealous of her devotion to the Great Monk. He confronted his Queen and demanded to know who she loved most, the Buddha or her husband? She was a devoted disciple

of the Buddha, but in those days you had to be very careful if your husband was the King. Losing your head meant losing your head. She kept her head and replied with searing honesty, 'I love myself more than the both of you.'³

Fear and pain

Freedom from fear

If guilt is looking at the brick wall of our past and seeing only the two bad bricks we've laid, then fear is staring at the brick wall of our future and seeing only what might go wrong. When we are blinded by fear, we just can't see the rest of the wall that's made up of what might go perfectly well. Fear, then, is overcome by seeing the whole of the wall, as in the following story from a recent teaching visit to Singapore.

My series of four public talks had been arranged many months before, the large and expensive 2500-seat auditorium at Singapore's Suntec City had been booked, and the posters were displayed on the bus stops. Then came the crisis of SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome). When I arrived in Singapore the schools were all closed, apartment blocks were quarantined and the government was advising its people not to attend any public gatherings. Fear was vast at that time. I was asked, 'Should we cancel?'

That very morning, the front page of the daily newspaper warned in large black figures that ninety-nine Singaporeans were now confirmed with SARS. I asked what the current population of Singapore was. It was approximately four million. 'So,' I remarked, 'that means that 3,999,901 Singaporeans haven't got SARS! Let's go ahead!' 'But what if someone gets SARS?' fear said.

'But what if they don't?' said wisdom. And wisdom had probability on its side.

So the talks went ahead. Fifteen hundred people came on the first night, and the numbers steadily increased to a full house on the final night. Around 8000 people attended those talks. They learned to go against irrational fear, and that would strengthen their courage in the future. They enjoyed

the talks and left happy, which meant that their virus-fighting immune system had been enhanced. And, as I emphasised at the end of each talk, because they laughed at my funny stories, they have exercised their lungs and thus strengthened their respiratory systems! Of course, not one person from those audiences got SARS.

The possibilities for the future are infinite. When we focus on the unfortunate possibilities, that's called fear. When we remember the other possibilities, which are usually more likely, that's called freedom from fear.

Predicting the future

Wany people would like to know the future. Some are too impatient to wait for it to happen, so they seek out the services of oracles and fortune-tellers. I have a warning for you on oracles: never trust a poor fortune-teller!

Meditating monks are regarded as excellent fortune-tellers, but they usually don't co-operate easily.

One day a long-serving disciple of Ajahn Chah asked the great master to predict his future. Ajahn Chah refused: good monks don't tell fortunes. But the disciple was determined. He reminded Ajahn Chah of how many times he had offered him alms food, how many donations he had given to his monastery, and how he had chauffeured Ajahn Chah in his own car at his own expense, to the neglect of his own work and family. Ajahn Chah saw that the man was determined to get his fortune told, so he said that for once he would make an exception to the no-fortune-telling rule. 'Give me your hand. Let me see your palm.'

The disciple was excited. Ajahn Chah had never read palms for any other disciple. This was special. Moreover, Ajahn Chah was regarded as a saint, with great psychic powers. Whatever

Ajahn Chah said would happen, surely would happen. Ajahn Chah traced the lines on the disciple's palm with his own index finger. Every so often, he would say to himself, 'Ooh. That's interesting' or 'Well, well, well' or 'Amazing'. The poor disciple was in a frenzy of anticipation.

When Ajahn Chah was finished, he let go of the disciple's hand and said to him, 'Disciple, this is how your future will turn out.'

'Yes, yes,' said the disciple quickly.

'And I am never wrong,' added Ajahn Chah.

'I know, I know. Well. What's my future going to be?' the disciple uttered in ultimate excitement.

'Your future will be uncertain,' said Ajahn Chah. And he wasn't wrong!

Gambling

Money is hard to accumulate, but easy to lose—and the easiest way to lose it is by gambling. All gamblers are losers, eventually. Still, people like to predict the future so that they can make a lot of money by gambling. I tell the following two stories to show them how dangerous it is to predict the future, even when we have signs.

A friend awoke one morning from one of those dreams that was so vivid it seemed real. He had dreamt that five angels had given him five big jars of gold worth a fortune. When he opened his eyes, there were no angels in his bedroom and, alas, no pots of gold. But it was a very strange dream.

When he went into the kitchen, he saw that his wife had made him five boiled eggs with five pieces of toast for his breakfast. At the top of the morning newspaper he noticed the date, the fifth of May (the fifth month). Something odd was

going on. He turned to the back pages of the newspaper, to the horse racing pages. He was stunned to see that at Ascot (five letters), in race number five, horse number five was called ... Five Angels! The dream was an omen.

He took the afternoon off work. He drew five thousand dollars out of his bank account. He went to the race track, to the fifth bookmaker and made his bet: five thousand dollars on horse number five, race number five, Five Angels, to win. The dream couldn't be wrong. The lucky number five couldn't be wrong! The dream wasn't wrong. The horse came in fifth.

The second story occurred in Singapore a few years ago. An Australian man married a nice Chinese woman from Singapore. Once, while they were visiting family in Singapore, his brothers-in-law were going to the horse racing track for the afternoon and invited him to go along too. He agreed. But before they visited the racetrack, they insisted on stopping off at a renowned Buddhist temple to light some joss sticks and pray for good luck. When they arrived at the small temple, they found it was in a mess. So they got some brooms, a mop and some water and cleaned it all up. Then they lit their joss sticks, asked for good luck, and went off to the track. They all lost heavily.

That night, the Australian had a dream of a horse race. When he awoke, he clearly remembered the name of the winning horse. When he saw in the *Straits Times* that there was, indeed, a horse by that name running in a race that afternoon, he rang his brothers-in-law to tell them the good news. They refused to believe that a Chinese spirit guarding a Singaporean temple would tell a white man the name of a winning horse, so they disregarded his dream. He went to the track. He put a large bet on that horse. The horse won.

Chinese temple spirits must like Australians. His brothers-in-law were fuming.

What is fear?

Fear is finding fault with the future. If only we could keep in mind how uncertain our future is, then we would never try to predict what could go wrong. Fear ends right there.

Once, when I was little, I was terrified of going to the dentist. I had an appointment and did not want to go. I worried myself silly. When I arrived at the dentist's, I was told my appointment had been cancelled. I learned what a waste of precious time fear is.

Fear is dissolved in the uncertainty of the future. But if we don't use our wisdom, fear can dissolve us. It nearly dissolved the young novice Buddhist monk, Little Grasshopper, in an old television series called *Kung Fu*. I used to watch this series obsessively in my last year as a schoolteacher, before I became a monk.

One day, Little Grasshopper's blind master took the novice into a back room of the temple, normally kept locked. In the room was an indoor pool some six metres wide, with a narrow wooden plank as a bridge from one side to the other. The master warned Little Grasshopper to keep clear of the pool's edge, because it did not contain water, but very strong acid.

'In seven days' time,' Grasshopper was told, 'you will be tested. You will have to walk across that pool of acid by balancing on the wooden plank. But be careful! Do you see at the bottom of that pool of acid those bones here and there?'

Grasshopper looked warily over the edge and saw the many bones.

'They used to belong to young novices like you.'

The master took Grasshopper out of that terrible room into the sunlight of the temple courtyard. There, the elder monks had set up a plank of exactly the same size as the one

over the acid pool, but raised on two bricks. For the next seven days, Grasshopper had no other duties apart from practising walking on that plank.

It was easy. In a few days he could walk with perfect balance, blindfolded even, across that plank in the courtyard. Then came the test.

Grasshopper was led by his master into the room with the acid pool. The bones of the novices who had fallen in shimmered at the bottom. Grasshopper got up onto the end of the plank and looked round at his master. 'Walk,' he was told.

A plank over acid is much narrower than a plank of the same size in a temple courtyard. Grasshopper began to walk, but his step was unsteady; he began to sway. He wasn't even halfway across. He wobbled even more. It looked like he was going to fall into the acid. Then the series stopped for a commercial break.

I had to endure those stupid advertisements, all the while worrying how poor Little Grasshopper would save his bones.

The ads ended, and we were back in the acid-pool room, with Grasshopper beginning to lose his confidence. I saw him step unsteadily. Then sway. Then he fell in!

The old blind master laughed, hearing Little Grasshopper splash about in the pool. It wasn't acid; it was only water. The old bones had been tossed in as 'special effects'. They had fooled Little Grasshopper, as they had fooled me.

'What made you fall in?' asked the master seriously. 'Fear made you fall in, Little Grasshopper, only fear.'

Fear of public speaking

I was told that one of the greatest fears people have is speaking in public. I have to speak a lot in public, in temples and at conferences, at marriages and funerals,

on talkback radio and even on live television. It is part of my job.

I remember one occasion, five minutes before I was to give a public talk, when fear overwhelmed me. I hadn't prepared anything; I had no idea what I was going to say. About three hundred people were sitting in the hall expecting to be inspired. They had given up their evening to hear me talk. I began thinking to myself: 'What if I can't think of anything to say? What if I say the wrong thing? What if I make a fool of myself?'

All fear begins with the thought 'what if' and continues with something disastrous. I was predicting the future, and with negativity. I was being stupid. I knew I was being stupid; I knew all the theory, but it wasn't working. Fear kept rolling in. I was in trouble.

That evening I developed a trick, what we call in monk-speak 'a skilful means', which overcame my fear then, and which has worked ever since. I decided that it didn't matter if my audience enjoyed the talk or not, as long as I enjoyed my talk. I decided to have fun.

Now, whenever I give a talk, I have fun. I enjoy myself. I tell funny stories, often at my own expense, and laugh at them with the audience. On live radio in Singapore I told Ajahn Chah's prediction about the currency of the future. (Singaporeans are interested in things economic.)

Ajahn Chah predicted once that the world would run out of paper for bank notes and metal for coins, so the people would have to find something else for everyday transactions. He predicted that they would use little pellets of chicken shit for money. People would go around with their pockets full of chicken shit. Banks would be full of the stuff and robbers would try to steal it. Rich people would be so proud of how much chicken shit they owned and poor people would dream of winning a big pile of chicken shit in the lottery. Governments

would focus excessively on the chicken shit situation in their country, and environmental and social issues would be considered later, once there was enough chicken shit to go around.

What is the essential difference between banknotes, coins and chicken shit? None.

I enjoyed telling that story. It makes a poignant statement about our current culture. And it is fun. The Singaporean listeners loved it.

I figured out once that if you decide to have fun when you give a public talk, then you relax. It is psychologically impossible to have fear and fun at the same time. When I am relaxed, ideas flow freely into my mind during my talk, then leave through my mouth with the smoothness of eloquence. Moreover, the audience doesn't get bored when it is fun.

A Tibetan monk once explained the importance of making the audience laugh during a talk.

'Once they open their mouths,' he said, 'then you can throw in the pill of wisdom!'

I never prepare my talks. I prepare my heart and mind instead. Monks in Thailand are trained never to prepare a talk, but to be prepared to talk without notice at any time.

It was *Magha Puja*, the second most important Buddhist festival of the year in northeast Thailand. I was at Ajahn Chah's monastery, Wat Nong Pah Pong, with some two hundred monks and many thousands of lay people. Ajahn Chah was very famous; it was my fifth year as a monk.

After the evening service, it was time for the main talk. Ajahn Chah would usually give the talk at such a major occasion, but not always. Sometimes he would look down the line of monks and, if his eyes stopped at yours, then you were in trouble. He would ask you to give the sermon. Even though I was such a young monk compared to many others ahead of me, one could never be sure of anything around Ajahn Chah.

Ajahn Chah looked down the line of monks. His eyes reached me and went past. I silently sighed with relief. Then his eyes came back up the line again. Guess where they stopped?

'Brahm,' Ajahn Chah ordered, 'give the main sermon.'

There was no way out. I had to give an unprepared talk in Thai for an hour, in front of my teacher, fellow monks and thousands of lay people. It didn't matter whether it was a good sermon or not. It mattered only that I did it.

Ajahn Chah never told you whether it was a good talk or not. That wasn't the point. Once he asked a very skilled Western monk to give a sermon to the laypeople who had assembled at his monastery for the weekly observance. At the end of an hour, the monk began to wrap up his sermon in Thai. Ajahn Chah interrupted him and told him to continue for another hour. That was tough. Still, he did it. As he prepared to finish up after struggling for the second hour in Thai, Ajahn Chah ordered another hour of sermon. It was impossible. Westerners only know so much Thai. You end up repeating yourself over and over. The audience gets bored. But there wasn't any choice. At the end of the third hour, most people had left anyway, and the ones remaining were talking among themselves. Even the mosquitoes and the wall lizards had gone to sleep. At the end of the third hour, Ajahn Chah ordered another hour! The Western monk obeyed. He said that after such an experience (and the talk did end after the fourth hour), when you have plumbed the very depths of audience response, you no longer fear speaking in public.

That was how we were trained by the great Ajahn Chah.

Fear of pain

Fear is the major ingredient of pain. It is what makes pain hurt. Take away the fear and only feeling is left. In the mid-1970s, in a poor and remote forest monastery in northeast Thailand, I had a bad toothache. There was no dentist to go to, no telephone and no electricity. We didn't even have any aspirin or paracetamol in the medicine chest. Forest monks were expected to endure.

In the late evening, as often seems to happen with sickness, the toothache grew steadily worse and worse. I considered myself quite a tough monk but that toothache was testing my strength. One side of my mouth was solid with pain. It was by far the worst toothache I had ever had, or have ever had since. I tried to escape the pain by meditating on the breath. I had learned to focus on my breath when the mosquitoes were biting; sometimes I counted forty on my body at the same time, and I could overcome one feeling by focusing on another. But this pain was extraordinary. I would fill my mind with the feeling of the breath for only two or three seconds, then the pain would kick in the door of the mind that I'd closed, and come bursting in with a furious force.

I got up, went outside and tried walking meditation. I soon gave that up too. I wasn't 'walking' meditation; I was 'running' meditation. I just couldn't walk slowly. The pain was in control: it made me run. But there was nowhere to run to. I was in agony. I was going crazy.

I ran back into my hut, sat down and started chanting. Buddhist chants are said to possess supernatural power. They can bring you fortune, drive away dangerous animals, and cure sickness and pain—or so it is said. I didn't believe it. I'd been trained as a scientist. Magic chanting was all hocus-pocus, only for the gullible. So I began chanting, hoping beyond reason that it would work. I was desperate. I soon

had to stop that too. I realised I was shouting the words, screaming them. It was very late and I was afraid I would wake up the other monks. With the way I was bellowing out those verses, I would probably have woken the whole village a couple of kilometres away! The power of the pain wouldn't let me chant normally.

I was alone, thousands of miles from my home country, in a remote jungle with no facilities, in unendurable pain with no escape. I'd tried everything I knew, everything. I just couldn't go on. That's what it was like.

A moment of sheer desperation like that unlocks doors into wisdom, doors that are never seen in ordinary life. One such door opened to me then, and I went through it. Frankly, there was no alternative.

I remembered two short words: 'let go'. I had heard those words many times before. I had expounded on their meaning to my friends. I thought I knew what they meant: such is delusion. I was willing to attempt anything, so I tried letting go, one-hundred per cent letting go. For the first time in my life, I really let go.

What happened next shook me. That terrible pain immediately vanished. It was replaced with the most delectable bliss. Wave upon wave of pleasure thrilled through my body. My mind settled into a deep state of peace, so still, so delicious. I meditated easily, effortlessly now. After my meditation, in the early hours of the morning, I lay down to get some rest. I slept soundly, peacefully. When I woke up in time for my monastic duties, I noticed I had a toothache. But it was nothing compared to the previous night.

Letting go of pain

In the previous story, it was the fear of the pain of that toothache that I had let go of. I had welcomed the pain, embraced it and allowed it to be. That was why it went.

Many of my friends who have been in great pain have tried out this method and found it does not work! They come to me to complain, saying my toothache was nothing compared to their pain. That's not true. Pain is personal and cannot be measured. I explain to them why letting go didn't work for them using this story of my three disciples.

The first disciple, in great pain, tries letting go.

'Let go,' they suggest, gently, and wait.

'Let go!' they repeat when nothing changes.

'Just let go!'

'Come on, Let Go.'

'I'm telling you, Let! Go!'

'LET GO!'

We may find this funny, but that is what we all do most of the time. We let go of the wrong thing. We should be letting go of the one saying, 'Let go.' We should be letting go of the 'control freak' within us, and we all know who that is. Letting go means 'no controller'.

The second disciple, in terrible pain, remembers this advice and lets go of the controller. They sit with the pain, assuming that they're letting go. After ten minutes the pain is still the same, so they complain that letting go doesn't work. I explain to them that letting go is not a method for getting rid of pain, it is a method for being free from pain. The second disciple had tried to do a deal with pain: 'I'll let go for ten minutes and you, pain, will disappear. OK?'

That is not letting go of pain; that is trying to get rid of pain.

The third disciple, in horrible pain, says to that pain something like this: 'Pain, the door to my heart is open to you, whatever you do to me. Come in.'

The third disciple is fully willing to allow that pain to continue as long as it wants, even for the rest of their life; to allow it even to get worse. They give the pain freedom. They give up trying to control it. That is letting go. Whether the pain stays or goes is now all the same to them. Only then does the pain disappear.

TM or how to transcend-dental medication

A member of our community has very bad teeth. He has needed to have many teeth pulled out, but he'd rather not have the anaesthetic. Eventually, he found a dental surgeon in Perth who would extract his teeth without anaesthetic. He has been there several times. He finds it no problem.

Allowing a tooth to be extracted by a dentist without anaesthetic might seem impressive enough, but this character went one better. He pulled out his own tooth without anaesthetic.

We saw him, outside the monastery workshop, holding a freshly pulled tooth smeared with his blood, in the claws of an ordinary pair of pliers. It was no problem: he cleaned the pliers of blood before he returned them to the workshop.

I asked him how he had managed to do such a thing. What he said exemplifies why fear is the major ingredient of pain. 'When I decided to pull out my own tooth—it was such a hassle going all the way to the dentist—it didn't hurt. When I walked to the workshop, that didn't hurt. When I picked up the pair of pliers, it didn't hurt. When I held the tooth in the

grip of the pliers, it still didn't hurt. When I wiggled the pliers and pulled, it hurt then, but only for a couple of seconds. Once the tooth was out, it didn't hurt much at all. It was only five seconds of pain, that's all.'

You, my reader, probably grimaced when you read this true story. Because of fear, you probably felt more pain than he did! If you tried the same feat, it would probably hurt terribly, even before you reached the workshop to get the pliers. Anticipation—fear—is the major ingredient of pain.

No worries

Letting go of 'the controller', staying more with this moment and being open to the uncertainty of our future, releases us from the prison of fear. It allows us to respond to life's challenges with our own original wisdom, and gets us out safely from many a sticky situation.

I was standing in one of the six queues at the immigration barrier at Perth airport, returning from a wonderful trip to Sri Lanka via Singapore. The queues were moving slowly; they were obviously doing a thorough check. A customs officer emerged from a side door in the lobby, leading a small sniffer-dog trained to detect drugs. The incoming travellers smiled nervously as the customs officer led the sniffer dog up and down each line. Even though they were not carrying any drugs, you could detect a release of tension after the dog sniffed them and moved away to someone else.

When the cute little dog reached me and sniffed, it stopped. It buried its little muzzle in my robe at the waist and wagged its tail in rapid, wide arcs. The customs officer had to yank at the leash to pull the dog away. The passenger in line ahead of me, who had been quite friendly before, had now moved a step further away from me. And I was sure that the couple behind had moved a step backwards.

After five minutes, I was much closer to the counter, when they brought the sniffer dog around again. Up and down the lines the dog went, giving each traveller a little sniff and then moving on. When it came to me it stopped again. Its head went in my robe and its tail went crazy. Again, the customs officer had to forcefully pull the dog away. I felt all eyes on me now. Even though many people might become a little worried at this point, I was completely relaxed. If I went to jail, well, I had many friends there and they feed you much better than they do in a monastery!

When I reached the customs check, they gave me a thorough search. I had no drugs: monks don't even take alcohol. They didn't strip-search me; I think this was because I showed no fear. All they did was ask me why I thought the sniffer-dog had stopped only at me. I said that monks have great compassion for animals, and maybe that was what the dog sniffed; or maybe the dog was a monk in one of its past lives. They let me go through after that.

I came very close to getting punched once, by a big Australian who was angry and half-drunk. Lack of fear saved the day as well as my nose.

We had just moved into our new city temple, a little to the north of Perth. We were having a grand opening ceremony and, to our surprise and delight, the then Governor of Western Australia, Sir Gordon Reid, and his wife, had accepted our invitation to attend. I was given the job of organising the marquee for the courtyard and the chairs for the visitors and VIPs. I was told by our treasurer to get the very best; we wanted to put on a very good show.

After a little searching, I found a very expensive hire company. It was located in one of the rich western suburbs of Perth and hired out marquees for the garden parties of the millionaires. I explained what I wanted and why it had to be

the best. The woman with whom I dealt said she understood, so the order was placed.

When the marquee and chairs arrived late on Friday afternoon, I was around the back of our new temple helping someone else. When I came to check the delivery, the truck and the men had already gone. I couldn't believe the state of the marquee. It was covered with red dust. I was disappointed, but the problem could be fixed. We began to hose the marquee down. Then I checked the visitors chairs and they were just as filthy. Rags were brought out and my priceless volunteers began to clean each chair. Lastly, I looked at the special chairs for the VIPs. They were special: not one had legs the same length! They all wobbled, a lot.

This was unbelievable. This was too much. I rushed to the phone, called the hire company and caught the woman just as she was about to leave for the weekend. I explained the situation, emphasising that we can't have the Governor of WA rocking on a wobbly chair during the ceremony. What if he falls off? She understood, apologised, and assured me that she would have the chairs changed within the hour.

This time I waited for the delivery truck. I saw it turning into our road. Halfway up the road, some sixty metres from the temple, with the truck still travelling quite fast, one of the men jumped out and came running toward me with wild eyes and a clenched fist.

'Where's the bloke in charge?' he yelled. 'I want to see the bloke in charge!'

I was to find out later that our first delivery was their last for the week. After us, the men had tidied up and retired to the pub to begin the weekend. They must have been well into their weekend drinking when the manager came into the pub and ordered them all back to work. The Buddhists needed their chairs changed.

I went up to that man and said gently, 'I'm the bloke in charge. How can I help?'

He moved his face closer to mine, with his right fist still clenched, almost touching my nose. His eyes were burning with anger. I smelt the strong odour of beer from his mouth only a few inches away. I felt neither fear nor arrogance. I just relaxed.

My so-called friends stopped cleaning the chairs to watch. Not one of them came to help me. Thanks a lot, friends! The face-off lasted a couple of minutes. I was fascinated by what was happening. That angry worker was frozen by my response. His conditioning was only used to seeing fear or counter-aggression. His brain did not know how to respond to someone relaxed when one of his fists was next to their nostrils. I knew he could not punch me, nor move away. Fearlessness bewildered him.

In those few minutes the truck had parked and the boss came towards us. He put his hand on the frozen worker's shoulder and said, 'Come on, let's unload the chairs.' That broke the impasse, giving him a way out.

I said 'Yes. I'll give you a hand.' And we unloaded the chairs together.

Anger and forgiveness

Anger

Anger is not a clever response. Wise people are happy, and happy people don't get angry. Firstly, anger is irrational.

One day when our monastery vehicle pulled up at a red traffic light alongside another car I noticed that the driver of the other vehicle was ranting at the lights: 'You damn traffic lights! You knew I had an important appointment. You knew I was running late. And you let that other car through just ahead of me, you swine! And this is not the first time either ...'

He was blaming the traffic lights, as if they had much choice. He thought the traffic lights hurt him on purpose: 'Ah-hah! Here he comes. I know he's late. I'll just let this other car through first and then ... Red! Stop! Got 'im!' The traffic lights might appear malicious, but they're just being traffic lights, that's all. What do you expect from traffic lights?

I imagined him reaching home late and his wife ranting at him, 'You damn husband! You knew we had an important appointment. You knew not to be late. And you saw to other business ahead of me, you swine! And this is not the first time either ...'

She was blaming her husband, as if he had much choice. She thought her husband hurt her on purpose: 'Ah-hah! I've got an appointment with my wife. I'll be late. I'll just see to this other person first. Late! Got 'er.' Husbands might appear malicious, but they're just being husbands, that's all. What do you expect from husbands?

The characters in this story may be changed to suit most occasions of anger.

The trial

In order to express your anger, you have to justify it to yourself first. You have to convince yourself that anger is deserved, appropriate, right. In the mental process that is anger, it is as if a trial occurs in your mind.

The accused stands in the dock in the court in your mind. You are the prosecutor. You know they are guilty, but, to be fair, you have to prove it to the judge, your conscience, first. You launch into a graphic reconstruction of the 'crime' against you.

You infer all sorts of malice, duplicity and sheer cruelty of intention behind the accused's deed. You dredge up from the past their many other 'crimes' against you to convince your conscience that they deserve no mercy.

In a real court of law, the accused has a lawyer too who is allowed to speak. But in this mental trial, you are in the process of justifying your anger. You don't want to hear pathetic excuses or unbelievable explanations or weak pleas for forgiveness. The lawyer for the defence is not allowed to speak. In your one-sided argument, you construct a convincing case. That's good enough. Conscience brings down the hammer and they're GUILTY! Now we feel OK at being angry with them.

Many years ago, this is the process I saw happen in my own mind whenever I got angry. It seemed so unfair. So the next time I wanted to get angry with someone, I paused to let 'the defence lawyer' have their say. I thought up plausible excuses and probable explanations for their behaviour. I gave importance to the beauty of forgiveness. I found that conscience would not allow a verdict of guilty any more. It became impossible to judge the behaviour of another. Anger, not being justifiable, was starved of its food and died.

The retreat

The trigger for much of our anger is frustrated expectation. We sometimes invest so much of ourselves in a project that when it doesn't turn out as it *should* we become irritated. All 'shoulds' point to an expectation, a prediction for the future. We might have realised by now that the future is uncertain, unpredictable. Relying too much on an expectation for the future, a 'should', is asking for trouble.

A Western Buddhist I knew many years ago became a monk in the Far East. He joined a very strict, remote, meditation monastery, in the mountains. Every year they held a sixty-day meditation retreat. It was tough; it was rigid, not for weak minds.

They rose at 3.00 a.m. and by 3.10 a.m. they were sitting cross-legged in meditation. The whole day was regimented into a routine of fifty minutes sitting meditation, ten minutes walking meditation, fifty minutes sitting meditation, ten minutes walking meditation, and so on. They took their meals in the meditation hall, sitting cross-legged in their meditation place; no talking was allowed. At 10.00 p.m. they could lie down to sleep, but only in the meditation hall in the same spot where they had been meditating. Getting up at 3.00 a.m. was optional: you could get up earlier if you wanted, but not later! The only break was for the daily interview with the fearsome master, and short toilet breaks of course.

After three days, the legs and back of the Western monk were very sore. He was not used to sitting so long in a position that was so uncomfortable for a Westerner. Moreover, he still had another eight weeks to go. He began to doubt seriously whether he could endure such a long retreat.

At the end of the first week, things weren't getting any better. He was often in agony, sitting like that hour after hour.

Those who have been on a ten-day meditation retreat would know how painful it can get. He had another seven-and-a-half weeks to face.

This man was tough-minded. He gathered all his determination and endured, second by second. By the end of the first fortnight he'd really had enough: the pain was too much. His Western body wasn't cut out for this sort of treatment. This was not Buddhism, the Middle Way. Then he looked around at the Asian monks, also gritting their teeth, and pride pushed him through another fortnight. During this time, his body felt as if on fire with pain. His only relief was the 10.00 p.m. gong, when he could stretch out his tortured body to relax. But it seemed that as soon as he disappeared in sleep, the 3.00 a.m. gong would sound, waking him to another day of torment.

At the end of the thirtieth day, hope twinkled dimly in the distance. He was now past the halfway mark. He was on the home stretch, 'almost there,' he thought trying to convince himself. The days grew longer and the pain in his knees and back grew sharper. At times he thought he would cry. Still, he pushed through. Two weeks to go. One week to go. In that last week, time dragged like an ant stuck in treacle. Even though he was now used to enduring pain, it was no easier. To give in now, he thought, would be unfaithful to all he had endured so far. He was going to see it through, even if it killed him; and at times he thought it might.

He woke up to the 3.00 a.m. gong of the sixtieth day. He was almost there. The pain on that last day was incredible. As if pain had only been teasing him up to then, but now was pulling no punches. Even though there were only a few hours to go, he wondered if he would make it. Then came the final fifty minutes. He began that session imagining all the things he would do, starting in only one hour's time, when the retreat was over: the long hot bath, the leisurely meal, talking, lounging—then the pain interrupted his planning, demanding

all of his mind. He opened his eyes slightly, secretly, several times during that last session to peek at the clock. He couldn't believe that time was strolling so slowly. Maybe the batteries in the clock needed changing? Maybe the clock would stop altogether with the hands forever stuck five minutes before the end of the retreat? The final fifty minutes were like fifty aeons, but even eternity must come to an end someday. And so it did. The gong sounded, so sweetly, for the end of the retreat.

Waves of pleasure coursed through his body, driving the pain deep into the background. He'd made it. Now he would treat himself. Bring on the bath!

The master rang the gong again to get everyone's attention. He had an announcement to make. He said, 'This had been an exceptional retreat. Many monks have made great progress and some have suggested to me, in their private interviews, that the retreat should be extended for another two weeks. I think this is a magnificent idea. The retreat is extended. Carry on sitting.'

All the monks folded their legs again and sat motionless in meditation, to begin another two weeks. The Western monk said that he didn't feel any pain in his body any more. He was just trying to figure out who those damn monks were who suggested the extension, and thinking what he was going to do to them once he found out! He hatched the most unmonkish plans for those uncaring monks. His anger blotted out all pain. He was incensed. He was murderous. He had never felt so much anger before. Then the gong sounded again. It was the quickest fifteen minutes of his life.

'Retreat over,' the master said. 'There are refreshments for you all in the refectory. Go at your leisure. You may talk now.'

The Western monk was lost in confusion. 'I thought we were meditating for another two weeks. What's going on?' A

senior monk who spoke English saw his bewilderment and came over. Smiling, he said to the Westerner, 'Don't worry! The master does the same every year!'

The anger-eating demon

A problem with anger is that we enjoy being angry. There is an addictive and powerful pleasure associated with the expression of anger. And we don't want to let go of what we enjoy. However, there is also a danger in anger, a consequence that outweighs any pleasure. If we only realised the fruit of anger, and remembered the connection, then we would be willing to let anger go.

In a palace, in a realm a long time ago, a demon walked in while the King was away. The demon was so ugly, he smelled so bad and what he said was so disgusting that the guards and other palace workers froze in horror. This allowed the demon to stride right through the outer rooms, into the royal audience hall, and then sit himself on the King's throne. Seeing the demon on the King's throne, the guards and the others came to their senses.

'Get out of here!' they shouted. 'You don't belong there! If you don't move your butt right now, we'll carve it out with our swords!'

At these few angry words, the demon grew a few inches bigger, his face grew uglier, the smell got worse and his language became even more obscene.

Swords were brandished, daggers pulled out, threats made. At every angry word or angry deed, even at every angry thought, that demon grew an inch bigger, more ugly in appearance, more smelly and more foul in his language.

The confrontation had been going on for quite a while when the King returned. He saw on his own throne this gigantic demon. He had never seen anything so repulsively

ugly before, not even in the movies. The stench coming from the demon would even make a maggot sick. And the language was more repugnant than anything you'd hear in the roughest of drunk-filled downtown bars on a Saturday night.

The King was wise. That's why he was King: he knew what to do.

'Welcome,' said the King warmly. 'Welcome to my palace. Has anyone got you anything to drink yet? or to eat?'

At those few kind gestures, the demon grew a few inches smaller, less ugly, less smelly and less offensive.

The palace personnel caught on very quickly. One asked the demon if he would like a cup of tea. 'We have Darjeeling, English Breakfast or Earl Grey. Or do you prefer a nice Peppermint? It's good for your health.' Another phoned out for pizza, family size for such a big demon, while others made sandwiches: devilled-ham of course. One soldier gave the demon a foot massage, while another massaged the scales on his neck. 'Mmmm! That was nice,' thought the demon.

At every kind word, deed or thought the demon grew smaller and less ugly, smelly and offensive. Before the pizza boy arrived with his delivery, the demon had already shrunk to the size he was when he first sat on the throne. But they never stopped being kind. Soon the demon was so small that he could hardly be seen. Then after one more act of kindness he vanished completely away.

We call such monsters 'anger-eating demons'.⁴

Your partner can sometimes be an 'anger-eating demon'. Get angry with them and they get worse—more ugly, more smelly and more offensive in their speech. The problem gets an inch bigger every time you are angry with them, even in thought. Perhaps you can see your mistake now and know what to do.

Pain is another 'anger-eating demon'. When we think with anger, 'Pain! Get out of here! You don't belong!', it grows

an inch bigger and worse in other ways. It is difficult to be kind to something so ugly and offensive as pain, but there will be times in our life when we have no other option. As in the story of my toothache on pages 44–45, when we welcome pain, truly, sincerely, it becomes smaller, less of a problem, and sometimes vanishes completely.

Some cancers are ‘anger-eating demons’, ugly and repugnant monsters sitting in our body, our ‘throne’. It is natural to say ‘Get out of here! You don’t belong!’ When all else fails, or maybe even earlier, perhaps we can say, ‘Welcome.’ Some feed on stress—that’s why they are ‘anger-eating demons’. Those kinds of cancers respond well when the ‘King of the Palace’ courageously says: ‘Cancer, the door of my heart is fully open to you, whatever you do. Come in!’

Right! That’s it! I’m leaving!

Another of the consequences of anger that we should keep in mind is that it destroys our relationships and separates us from our friends. Why is it that having spent many happy years with a companion, when they make one mistake which hurts us badly, we get so angry that we end the relationship forever? All the wonderful moments we have shared together (the 998 good bricks) count as nothing. We only see that one dreadful mistake (the two bad bricks) and destroy the whole thing. It doesn’t seem fair. If you want to be lonely, then cultivate anger.

A young Canadian married couple that I knew were finishing up a work contract in Perth. When planning their return to their hometown of Toronto, they had the ingenious idea of sailing to Canada. They planned to buy a small yacht and, with the help of another young married couple, sail it across the Pacific to Vancouver. There they would sell the yacht, recover their investment and have the deposit for their

next home. Not only did it make sound financial sense, but it was also an adventure of a lifetime for the two young couples.

When they had arrived safely in Canada, they sent a letter to my monastery describing the wonderful journey. In particular, they related one incident that showed how stupid we can be when we are angry, and the reason anger must be resolved.

In the middle of their journey, somewhere in the Pacific, many, many kilometres from the nearest land, their yacht's engine broke down. The two men changed into work gear, went down into the small engine compartment and tried to repair the engine. The two women were sitting on the deck, enjoying the warm sun and reading magazines.

The engine compartment was hot and very cramped. To the men, it seemed as if the engine was being wilful and didn't want to be fixed. Big steel nuts wouldn't turn to the spanner, small but vital screws would slip and fall into the most inaccessible greasy recess, and leaks just wouldn't stop leaking. Frustration bred irritation, first with the engine, then with each other. Irritation grew quickly into anger. Then anger exploded into the madness of rage. One of the men had had enough. He threw down his wrench and shouted, 'Right! That's it! I'm leaving.'

Such is the madness of anger that he went to his cabin, cleaned up, changed clothes and packed his bags. He then appeared on deck, still fuming, in his best jacket with his bags in either hand. The two women said they nearly fell off the boat, they were laughing so much. The poor man looked around to see ocean, everywhere, as far as the horizon in every direction. There was nowhere to go.

The man felt such a fool; he reddened with embarrassment. He turned and went back to his cabin. He then unpacked, got changed, and returned to the engine compartment to give a hand. He had to. There was nowhere else to go.

How to stop an insurgency

When we realise that there is nowhere else to go, we face the problem rather than running away. Most problems have solutions that we can't see when we're running in the other direction. In the previous story, the engine of the yacht was fixed, the two men remained best friends, and they had a marvellous time on the rest of the voyage—together.

As the people of our world come to live ever closer to each other, we have to find solutions to our problems. There's no place to run away to. We simply cannot afford major conflicts any more.

In the mid to late 1970s I had personal experience of how a national government found such a solution to a major crisis, one that threatened the very existence of their democracy.

South Vietnam, Laos and Cambodia fell to the Communists within a few days of each other in 1975. The 'Domino Theory' current at that time among the Western powers, predicted that Thailand would soon fall next. I was a young monk in northeast Thailand during that period. The monastery in which I mostly lived was twice as close to Hanoi as it was to Bangkok. We were told to register with our embassies and evacuation plans were prepared. Most Western governments were to be surprised that Thailand didn't fall.

Ajahn Chah was quite famous by then and many top Thai generals and senior members of the national government would travel to his monastery for advice and inspiration. I had become fluent in Thai, and some Lao, and so gained an insider's understanding of the seriousness of the situation. The military and the government were not as concerned with the Red armies outside their borders as they were with the Communist activists and sympathisers within their own nation.

Many brilliant Thai university students had fled to the jungles in northeast Thailand to support an internal, Thai, Communist guerrilla force. Their weaponry was supplied from beyond Thailand's borders as was their training. But the villages in the 'pink' parts of the region gladly supplied their food and other requirements. They had local support. They were an ominous threat.

The Thai military and government found the solution in a three part strategy.

1 Restraint

The military did not attack the Communist bases, though every soldier knew where they were. When I was living the life of a wandering monk in 1979–80, seeking out the mountains and jungles to meditate in solitude, I would run into the army patrols and they would give me advice. They would point to one mountain and tell me not to go there—that was where the Communists were. Then they would point to another mountain and tell me that was a good place to meditate, there were no Communists there. I had to heed their advice. That year the Communists had caught some wandering monks meditating in the jungle and killed them—after torturing them, I was told.

2 Forgiveness

Throughout this dangerous period, there was an unconditional amnesty in place. Whenever one of the Communist insurgents wanted to abandon his cause, he could simply give up his weapon and return to his village or university. He would probably experience surveillance, but no punishments were imposed. I reached one village in Kow Wong district a few months after the Communists had ambushed and killed a large jeep full of Thai soldiers outside their village. The young men of the village were

mostly sympathetic to the Communist soldiers, but not actively fighting. They told me they were threatened and harassed, but allowed to go free.

3 Solving the root-problem

During these years, I saw new roads being built and old roads being paved in the region. Villagers could now take their produce to town to sell. The King of Thailand personally supervised, and paid for, the construction of many hundreds of small reservoirs with connected irrigation schemes, allowing the poor farmers of the north-east to grow a second crop of rice each year. Electricity reached the remotest of hamlets and with it came a school and a clinic. The poorest region in Thailand was being cared for by the government in Bangkok, and the villagers were becoming relatively prosperous.

A Thai government soldier on patrol in the jungle told me once:

We don't need to shoot the Communists. They are fellow Thais. When I meet them coming down from the mountains or going to the village for supplies, and we all know who they are, I just show them my new wrist-watch, or let them listen to a Thai song on my new radio—then they give up being a Communist.

That was his experience, and that of his fellow soldiers.

The Thai Communists began their insurgency so angry with their government that they were ready to give their young lives. But restraint on the part of the government helped to prevent their anger being made worse. Forgiveness, through an amnesty, gave them a safe and honourable way out. Solving the problem, through development, made the poor villagers prosperous. The villagers saw no need to support the Communists anymore: they were content with the government they already had. And the Communists themselves

began to doubt what they were doing, living with such hardships in the jungle-covered mountains.

One by one they gave up their guns and returned to their family, their village or their university. By the early 1980s, there were hardly any insurgents left, so then the generals of the jungle army, the leaders of the Communists, also gave themselves up. I remember seeing a feature article in the *Bangkok Post* of a sharp entrepreneur who was taking Thai tourists into the jungle to visit the now abandoned caves from where the Communists once threatened their nation.

What happened to those leaders of the insurgency? Could the same unconditional offer of amnesty be applied to them? Not quite. They were not punished, nor exiled. Instead, they were offered important positions of responsibility in the Thai government service, in recognition of their leadership qualities, capacity for hard work and concern for their people! What a brilliant gesture. Why waste the resource of such courageous and committed young men?

This is a true story as I heard it from the soldiers and villagers of northeast Thailand at the time. It is what I saw with my own eyes. Sadly, it has hardly been reported elsewhere.

At the time of writing this book, two of those former Communist leaders were serving their country as ministers in the Thai National Government.

Cooling off with forgiveness

When someone has hurt us, we don't have to be the one who punishes them. If we are a Christian, a Muslim or a Jew, surely we would believe that God will punish them enough? If we are a Buddhist, a Hindu or a Sikh, we would know that karma will provide our assailant with their just deserts. And if you are a follower of the modern religion of psychotherapy, you know that your

assailant will have to go through years of expensive therapy because of their guilt! So why do we have to be the one who ‘teaches them a lesson’? Considering wisely, we discover that we don’t have to be the executioner. We are still doing our public duty when we let go of our anger and cool off with forgiveness.

Two of my fellow Western monks were having an argument. One of the monks was a former US marine who had fought as a ‘grunt’ (frontline soldier) in the Vietnam War and had been badly wounded. The other had been a very successful businessman who had made such a large amount of money that he had ‘retired’ in his mid-twenties. They were two clever, strong, extremely tough characters.

Monks aren’t supposed to have arguments, but they were. Monks aren’t supposed to have fist fights, but they were about to. They were eyeball to eyeball, nose to nose, and spitting anger. In the midst of a ferocious verbal exchange, the former marine got down on his knees and bowed gracefully to the shocked ex-businessman monk. Then he looked up and said, ‘I’m sorry. Forgive me.’

It was one of those rare gestures that come direct from the heart, which are always spontaneous and inspirational rather than planned. They are recognisable by their immediacy, and their being totally irresistible.

The ex-businessman monk wept.

A few minutes later they were seen walking together as friends. Monks are supposed to do that.

Positive forgiveness

Forgiveness might work in a monastery, I hear you say, but if we give that sort of forgiveness in real life, we’ll be taken advantage of. People will walk all over us—they’ll just think we’re weak. I agree. Such forgiveness

rarely works. As the saying goes, 'He who turns the other cheek, must visit the dentist twice, rather than once!'

The Thai government, in the previous story, did more than just give forgiveness through its unconditional amnesty. It also sought out the root-problem, poverty, and tackled it skilfully. That was why the amnesty worked.

I call such forgiveness 'positive forgiveness'. 'Positive' means the positive reinforcement of those good qualities that we want to see appear. 'Forgiveness' means letting go of the bad qualities that are part of the problem—not dwelling on them, but moving on. For example, in a garden, watering only the weeds is like cultivating problems; not watering anything is like practising only forgiveness; and watering the flowers but not the weeds symbolises 'positive forgiveness'.

Some ten years ago, at the end of one of our Friday night talks in Perth, a woman came up to speak with me. She had been regularly attending these weekly talks for as long as I could remember, but this was the first time she had spoken to me. She said that she wanted to say a big thank you, not only to me, but also to all the monks who had taught at our centre. Then she explained why. She had begun coming to our temple seven years previously. She wasn't all that interested in Buddhism at that time, she confessed, nor in meditation. Her main reason for attending was as an excuse to get out of her house.

She had a violent husband. She was a victim of horrendous domestic violence. In those days, support structures just weren't available to help such a victim. In such a cauldron of boiling emotions, she couldn't see clearly enough to simply walk out forever. So she came to our Buddhist centre, with the idea that two hours in the temple was two hours she wouldn't be bashed.

What she heard in our temple changed her life. She listened to the monks describe positive forgiveness. She decided

to try it out on her husband. She told me that every time he hit her, she forgave him and let it go. How she could do that, only she knows. Then every time he did, or said, anything kind, no matter how trifling, she would hug him or cover him with kisses or use any other gesture to let him know how much that kindness meant to her. She took nothing for granted.

She sighed and told me that it took her seven long years. At this point her eyes became watery, and so did mine. 'Seven long years,' she told me, 'and now you wouldn't recognise the man. He's changed completely. We have such a precious, loving relationship now, and two wonderful children.' Her face radiated the glow of a saint. I felt like getting on my knees to bow to her. 'See that stool?' she said, stopping me, 'He made that wooden meditation stool for me this week as a surprise. If it had been seven years ago, he would only have used it to hit me with!' The lump in my throat cleared as I laughed with her.

I admire that woman. She earned her own happiness, which was considerable, I would say, from the brightness of her features. And she changed a monster into a caring man. She helped another person, magnificently. That was an extreme example of positive forgiveness, recommended only for those heading for sainthood. Nevertheless, it shows what can be achieved when forgiveness is joined with encouraging the good.

Creating happiness

Flattery gets you everywhere

We all like to hear ourselves praised but unfortunately most of the time we only hear about our faults. That's fair, I suppose, because most of the time we only speak about someone else's faults. We hardly ever speak praise. Try listening to yourself speaking.

Without praise, without positive reinforcement of good qualities, those qualities wither and die. But a little bit of praise is a grandstand of encouragement. We all want to hear ourselves praised; we just want to be sure about what we have to do to hear it.

I once read in a magazine about a therapy group that used positive reinforcement for young children who had a rare eating disorder. Whenever these children ate solid food, they would vomit it up almost immediately. When any child managed to keep a morsel of food down for a minute or more, the group would throw a party. The parents would put on paper hats and stand on the chairs shouting and clapping; the nurses would dance and throw coloured streamers; someone would play the children's favourite music. There was suddenly a huge celebration, with the child who had kept their food down at the centre of it all.

The children began to keep their food down longer and longer. The sheer delight at being the cause of such happiness rewired their nervous systems. Those children wanted praise that much. So do we.

Whoever said 'flattery gets one nowhere' was a ... but I guess we should forgive them. Flattery, my friend, gets one everywhere!

How to be a VIP

In the first year of our monastery, I had to learn how to build. The first major structure was a six-toilet and six-shower ablution block, so I had to learn all about plumbing. In order to learn, I took the plans to a plumbing shop, laid the plans on the counter, and said, 'Help!'

It was quite a large order, so the man at the counter, Fred, didn't mind spending a little extra time explaining what parts were needed, why they were needed, and how to glue it all together. Eventually, with a lot of patience, commonsense, and advice from Fred, the waste-water plumbing was all finished. Our local council's health inspector came, gave it a stringent testing, and it passed. I was thrilled.

A few days later, the bill arrived for the plumbing parts. I asked for a cheque from our treasurer and sent it off with a letter of thanks, especially to Fred for helping us start our monastery.

I did not realise at the time that such a big plumbing firm, with many branches around Perth, had a separate accounts department. My letter was opened and read by a clerk in that section, who was so stunned at receiving a letter of praise that they took it immediately to the manager of accounts. Usually, when accounts receives a letter along with a cheque, it is a complaint. The head of the accounts department was also taken aback, and took my letter straight to the managing director of the whole company. The MD read the letter and was so pleased that he picked up the phone on his desk, rang Fred at the sales counter of one of their many branches, and told him about my letter on his mahogany desk.

'This is just the sort of thing we are looking for in our company, Fred. Customer relations! That's the way ahead.'

'Yes, Sir.'

'You've done an excellent job, Fred.'

'Yes, Sir.'

'I wish we had more employees like you.'

'Yes, Sir.'

'What salary are you on? Perhaps we can do better?'

'YES, SIR!'

'Well done, Fred!'

'Thank you, Sir.'

As it happened, I went into the plumbing shop an hour or two later to change a part for another job. There were two big Aussie plumbers, with shoulders as wide as septic tanks, waiting for service ahead of me. But Fred saw me. 'BRAHM!' he said with a big smile, 'Come here.'

I was given VIP treatment. I was taken around the back, where customers were not supposed to go, to choose the replacement part that I needed. Fred's mate at the counter told me about the recent phone call from the managing director.

I found the part that I needed. It was bigger and much more expensive than the part I was giving back. 'How much do we owe you?' I asked. 'What's the difference?'

With a smile from ear to ear, Fred replied, 'Brahm, for you, there's no difference!'

So praise makes good financial sense as well.

The two-finger smile

Praise saves us money, enriches our relationships and creates happiness. We need to spread more of it around.

The hardest person to give any praise to is ourself. I was brought up to believe that someone who praises themselves becomes big-headed. That's not so. They become big-hearted. Praising our good qualities to ourself is positively encouraging them.

When I was a student, my first meditation teacher gave me some practical advice. He began by asking me the first thing I did after getting up in the morning.

'I go to the bathroom,' I said.

'Is there a mirror in your bathroom?' he enquired.

'Of course.'

'Good,' he said. 'Now, every morning, even before you brush your teeth, I want you to look in that mirror and smile at yourself.'

'Sir!' I began to protest. 'I am a student. Sometimes I go to bed very late, and get up in the morning not feeling my best. Some mornings, I would be frightened to look at myself in a mirror, let alone smile!'

He chuckled, looked me in the eye and said, 'If you cannot manage a natural smile, then take your two index fingers, place one on each corner of your mouth, and push up. Like this.' And he showed me.

He looked ridiculous. I giggled. He ordered me to try it. So I did.

The very next morning, I dragged myself out of bed and staggered to the bathroom. I looked at myself in the mirror. 'Urrgh!' It was not a pretty sight. A natural smile wasn't a goer. So I got out my two index fingers, placed one on each corner of my mouth and pushed up. I then saw this stupid young student making a silly face in the mirror, and I couldn't help grinning. Once there was a natural smile, I saw the student in the mirror smiling at me. So I smiled even more. The man in the mirror smiled even more. In a few seconds, we ended up laughing at each other.

I continued that practice every morning for two years. Every morning, no matter how I felt when I got out of bed, I was soon laughing at myself in the mirror, usually with the help of my two fingers. People say I smile a lot these days.

Perhaps the muscles around my mouth got kind of stuck in that position.

We can try the two-finger trick any time of the day. It is especially useful when we feel sick, fed up or downright depressed. Laughter has been proved to release endorphins into our bloodstream, which strengthens our immune system and make us feel happy.

It helps us see the 998 good bricks in our wall, not only the two bad bricks. And laughter makes us look beautiful. That's why I sometimes call our Perth Buddhist temple 'Ajahn Brahm's Beauty Salon'.

Priceless teachings

I was told that depression has spawned a multi-billion-dollar industry. That is really depressing! It doesn't seem right to grow rich from other people's suffering. In our austere tradition, the monks are not allowed to have money, and we never charge for the talks we give, for counselling, or for any other services.

An American woman rang up a fellow monk, a renowned teacher of meditation, to enquire about learning how to meditate.

'I hear you teach meditation,' she drawled over the phone.

'Yes, madam, I do,' he politely replied.

'How much do you charge?' she asked, getting to the point.

'Nothing, madam.'

'Then you can't be any good!' she replied, and she hung up the phone.

I received a similar phone call a few years ago from a Polish–Australian woman:

'Is there a talk at your centre this evening?' she enquired.

'Yes, madam. It starts at 8.00 p.m.,' I told her.

'How much do you have to pay?' she asked.

'Nothing, madam, it's free,' I explained. Then there was a pause.

'You haven't understood me,' she said forcefully. 'How much money do I have to give you to listen to the talk?'

'Madam, you don't have to give any money, it's free,' I said, as soothingly as I could.

'Listen!' she shouted at me down the line. 'Dollars! Cents! How much must I cough up to get in?'

'Madam, you don't have to cough up anything. You just walk in. Sit at the back, and leave whenever you like. No one will ask you for your name or address, you won't be handed any leaflets, and you won't be asked for any donation at the door. It's completely free.'

There was a long pause now.

Then she asked, sincerely wanting to know, 'Well, what do you guys get out of this then?'

'Happiness, madam,' I answered. 'Happiness.'

These days, when anyone asks how much these teachings cost, I never say they are free. I say they are priceless.

This too will pass

One of the most priceless of teachings that helps with depression, is also one of the simplest. But teachings that seem simple are easy to misunderstand. Only when we are finally free from depression can we claim to have truly understood the following story.

The new prisoner was afraid and very depressed. The stone walls of his cell soaked up any warmth; the hard iron bars sneered at all compassion; the jarring collision of steel, as many gates closed, locked hope beyond reach. His heart sank as low as his sentence stretched long. On the wall, by the head

of his cot, he saw scratched in the stone the following words:
THIS TOO WILL PASS.

These words pulled him through, as they must have supported the prisoner before him. No matter how hard it got, he would look at the inscription and remember, 'This too will pass.' On the day he was released, he knew the truth of those words. His time was completed; jail too had passed.

As he regained his life, he often thought about that message, writing it on bits of paper to leave by his bedside, in his car and at work. Even when times were bad, he never got depressed. He simply remembered, 'This too will pass', and struggled on through. The bad times never seemed to last all that long. Then when good times came he enjoyed them, but never too carelessly. Again he remembered, 'This too will pass', and so carried on working at his life, taking nothing for granted. The good times always seemed to last uncommonly long.

Even when he got cancer, 'This too will pass' gave him hope. Hope gave him strength and the positive attitude that beat the disease. One day the specialist confirmed that 'the cancer too had passed'.

At the end of his days, on his death bed, he whispered to his loved ones, 'This too will pass,' and settled easily into death. His words were his last gift of love to his family and friends. They learned from him that 'grief too will pass'.⁵ Depression is a prison that many of us pass through.

'This too will pass' helps us pull through. It also avoids one of the great causes of depression, which is taking the happy times too much for granted.

The heroic sacrifice

When I was a schoolteacher, my attention was drawn to the student in my class of thirty who came bottom in the end-of-year exams. I could see that he was depressed as a result of his performance, so I took him aside.

I said to him: 'Someone has to come thirtieth in a class of thirty. This year, it happens to be you who has made the heroic sacrifice, so that none of your friends have to suffer the ignominy of being bottom of the class. You are so kind, so compassionate. You deserve a medal.'

We both knew that what I was saying was ridiculous, but he grinned. He didn't take it as such an end-of-the-world event any more.

He did much better the next year, when it was someone else's turn to make the heroic sacrifice.

A truck-load of dung

Unpleasant things, like coming bottom of our class, happen in life. They happen to everyone. The only difference between a happy person and one who gets depressed is how they respond to disasters.

Imagine you have just had a wonderful afternoon at the beach with a friend. When you return home, you find a huge truck-load of dung has been dumped right in front of your door. There are three things to know about this truck-load of dung:

- 1 You did not order it. It's not your fault.
- 2 You're stuck with it. No one saw who dumped it, so you cannot call anyone to take it away.

- 3 It is filthy and offensive, and its stench fills your whole house. It is almost impossible to endure.

In this metaphor, the truck-load of dung in front of the house stands for the traumatic experiences that are dumped on us in life. As with the truck-load of dung, there are three things to know about tragedy in our life:

- 1 We did not order it. We say 'Why me?'
- 2 We're stuck with it. No one, not even our best friends, can take it away (though they may try).
- 3 It is so awful, such a destroyer of our happiness, and its pain fills our whole life. It is almost impossible to endure.

There are two ways of responding to being stuck with a truck-load of dung. The first way is to carry the dung around with us. We put some in our pockets, some in our bags, and some up our shirts. We even put some down our pants. We find when we carry dung around, we lose a lot of friends! Even best friends don't seem to be around so often.

'Carrying around the dung' is a metaphor for sinking into depression, negativity or anger. It is a natural and understandable response to adversity. But we lose a lot of friends, because it is also natural and understandable that our friends don't like being around us when we're so depressed. Moreover, the pile of dung gets no less, but the smell gets worse as it ripens.

Fortunately, there's a second way. When we are dumped with a truck-load of dung, we heave a sigh, and then get down to work. Out come the wheelbarrow, the fork and the spade. We fork the dung into the barrow, wheel it around the back of the house, and dig it into the garden. This is tiring and difficult work, but we know there's no other option. Sometimes, all we can manage is half a barrow a day. We're doing

something about the problem, rather than complaining our way into depression. Day after day we dig in the dung. Day after day, the pile gets smaller. Sometimes it takes several years, but the morning does come when we see that the dung in front of our house is all gone. Furthermore, a miracle has happened in another part of our house. The flowers in our garden are bursting out in a richness of colour all over the place. Their fragrance wafts down the street so that the neighbours, and even passers-by, smile in delight. Then the fruit tree in the corner is nearly falling over, it's so heavy with fruit. And the fruit is so sweet; you can't buy anything like it. There's so much of it that we are able to share it with our neighbours. Even passers-by get a delicious taste of the miracle fruit.

'Digging in the dung' is a metaphor for welcoming the tragedies as fertiliser for life. It is work that we have to do alone: no one can help us here. But by digging it into the garden of our heart, day by day, the pile of pain gets less. It may take us several years, but the morning does come when we see no more pain in our life and, in our heart, a miracle has happened. Flowers of kindness are bursting out all over the place, and the fragrance of love wafts way down our street, to our neighbours, to our relations and even to passers-by. Then our wisdom tree in the corner is bending down to us, loaded with sweet insights into the nature of life. We share those delicious fruits freely, even with the passers-by, without ever planning to.

When we have known tragic pain, learnt its lesson and grown our garden, then we can put our arms around another in deep tragedy and say, softly, 'I know.' They realise we do understand. Compassion begins. We show them the wheelbarrow, the fork and the spade, and boundless encouragement. If we haven't grown our own garden yet, this can't be done.

I have known many monks who are skilled in meditation, who are peaceful, composed and serene in adversity. But only a few have become great teachers. I often wondered why.

It seems to me now that those monks who had a relatively easy time of it, who had little dung to dig in, were the ones who didn't become teachers. It was the monks who had the enormous difficulties, dug them in quietly, and came through with a rich garden that became great teachers. They all had wisdom, serenity and compassion; but those with more dung had more to share with the world. My teacher, Ajahn Chah, who for me was the pinnacle of all teachers, must have had a whole trucking company line up with their dung at his door, in his early life.

Perhaps the moral of this story is that if you want to be of service to the world, if you wish to follow the path of compassion, then the next time a tragedy occurs in your life, you may say, 'Whoopee! More fertiliser for my garden!'

It's too much to hope for

*It's too much to hope for a life without pain,
 It's wrong to expect a life without pain,
 For pain is our body's defence.
 No matter how much we dislike it,
 And nobody likes pain,
 Pain is important,
 And,
 For pain we should be grateful!*

*How else would we know,
 To move our hand from the fire?
 Our finger from the blade?
 Our foot from the thorn?
 So pain is important,
 And
 For pain we should be grateful!*

*Yet, There's a type of pain that serves no purpose,
 That's chronic pain,
 It's that elite band of pain that's not for defence.
 It's an attacking force.
 An attacker from within
 A destroyer of personal happiness
 An aggressive assailant on personal ability
 A ceaseless invader of personal peace
 And,
 A continuous harassment to life!*

*Chronic pain is the hardest hurdle for the mind to jump.
 Sometimes it is almost impossible to jump,
 Yet, we must keep trying,
 And trying,
 And trying,
 Because if we don't it will destroy.*

*And,
 From this battle will come some good,
 The satisfaction of overcoming pain.
 The achievement of happiness and peace,
 of life in spite of it.
 This is quite an achievement,
 An achievement very special, very personal,
 A feeling of strength
 Of inner strength
 Which has to be experienced to be understood.*

*So, we all have to accept pain,
 Even sometimes destructive pain.
 For it is part of the scheme of things,
 And the mind can manage it,
 And the mind will become stronger for the practice.*

— Jonathan Wilson-Fuller

The reason for including this poem, with the kind permission of its author, is that it was written when Jonathan was only nine years old!⁶

Being a dustbin

Part of my job is listening to people's problems. Monks are always good value for money, because they never charge anything. Often, when I hear the complex, sticky mess that some people get themselves into, my sympathy for them makes me depressed as well. To help a person out of a pit, I must sometimes enter the pit myself to reach for their hand—but I always remember to bring the ladder. After the session I am bright as always. My counselling work leaves no echoes, because of the way I was trained.

Ajahn Chah, my teacher in Thailand, said that monks must be dustbins. Monks, and senior monks especially, have to sit in their monastery, listen to people's problems and accept all their rubbish. Marital problems, difficulties with teenage children, rows with relations, financial problems—we hear the lot. I don't know why. What does a celibate monk know about marital problems? We left the world to get away from all that rubbish. But out of compassion we sit and listen, share our peace, and receive all the rubbish.

There was an extra, essential piece of advice that Ajahn Chah would give. He told us to be like a dustbin with a hole in the bottom! We were to receive all the rubbish, but not to keep any.

Therefore an effective friend, or counsellor, is like a dustbin with no bottom, and is never too full to listen to another problem.

Maybe it is fair!

Often in depression, we think: 'It's not fair! Why me?' It would ease matters a little if life was more just. A middle-aged prisoner in my meditation class in jail asked to see me after the session. He'd been attending for several months and I'd got to know him quite well.

'Brahm,' he said, 'I wanted to tell you that I did not commit the crime for which I was locked up in this jail. I was innocent. I know many crims might say the same and be lying, but I am telling you the truth. I wouldn't lie to you, Brahm, not to you.' I believed him. The circumstance and his manner convinced me that he was telling the truth. I began to think how unfair this was, and wonder how I could mend this terrible injustice. But he interrupted my thoughts.

With a mischievous grin, he said, 'But Brahm, there were so many other crimes where I wasn't caught that I guess it is fair!'

I doubled up laughing. The old rogue had understood the law of karma, better even than some monks I knew.

How often is it that we do a 'crime', some hurtful, spiteful act, and we are not made to suffer for it? Do we ever say, 'It's not fair! Why wasn't I caught?'

When we are made to suffer for no apparent reason, though, we moan, 'It's not fair! Why me?' Perhaps it is fair. Like the prisoner in my story, perhaps there were so many other 'crimes' where we weren't caught that life is fair after all.

Critical Problems
and their
compassionate solutions

The law of karma

Most Westerners misunderstand the law of karma. They mistake it for fatalism, where one is doomed to suffer for some unknown crime in a forgotten past life. This is not quite so, as this story will show.

Two women were each baking a cake.

The first woman had miserable ingredients. The old white flour had to have the green mouldy bits removed first. The cholesterol-enriched butter was almost going rancid. She had to pick the brown lumps out of the white sugar (because someone had put in a spoon wet with coffee), and the only fruit she had were ancient sultanas, as hard as depleted uranium. And her kitchen was of the style called ‘pre-World War’—which World War was a matter of debate.

The second woman had the very best of ingredients. The organically grown whole-wheat flour was guaranteed GM free. She had cholesterol-free margarine, raw sugar and succulent fruit grown in her own garden. And her kitchen was ‘state-of-the-art’, with every modern gadget.

Which woman baked the more delicious of cakes? It is often not the person with the best ingredients who bakes the better cake—there is more to baking a cake than just the ingredients. Sometimes the person with miserable ingredients puts so much effort, care and love into their baking that their cake comes out the most delicious of all. It is what we do with the ingredients that counts.

I have some friends who have had miserable ingredients to work with in this life: they were born into poverty, possibly abused as children, not clever at school, maybe disabled and unable to play sport. But the few qualities they did have they put together so well that they baked a mightily impressive cake. I admire them greatly. Do you recognise such people?

I have other friends who have had wonderful ingredients to work with in this life. Their families were wealthy and loving, they were intelligent at school, talented at sport, good looking and popular, and yet they wasted their young lives with drugs or alcohol. Do you recognise such a one?

Half of karma is the ingredients we have got to work with. The other half, the most crucial part, is what we make of them in this life.

Drinking tea when there's no way out

There is always something we can do with the ingredients of our day, even if that something is just sitting down, enjoying our last cup of tea. The following story was told to me by a fellow schoolteacher, who had served in the British Army in World War II.

He was on patrol in the jungles of Burma; he was young, far from home and very frightened. The scout from his patrol returned to tell the captain the terrible news. Their small patrol had stumbled into a huge number of Japanese troops. The patrol was vastly outnumbered and completely surrounded. The young British soldier prepared himself to die.

He expected his captain to order the men to fight their way out: that was the manly thing to do. Maybe someone would make it. If not, well, they would take some of the enemy with them into death; that's what soldiers did.

But not the soldier who was the captain. He ordered his men to stay put, sit down, and make a cup of tea. It was the British Army, after all!

The young soldier thought his commanding officer had gone mad. How can anyone think of a cup of tea when surrounded by the enemy, with no way out and about to die? In an army, especially at war, orders had to be obeyed. They all made what they thought was to be their last cup of tea. Before

they had finished drinking their tea, the scout came back and whispered to his captain. The captain asked for the men's attention. 'The enemy has moved,' he announced. 'There is now a way out. Pack your kit quickly, and quietly—let's go!'

They all got out safely, which is why he could tell me the story many years later. He told me that he owed his life to the wisdom of that captain, not just at war in Burma, but many times since. Several times in his life, it was as if he was surrounded by the enemy, completely outnumbered, with no way out and about to die. He meant by 'the enemy' serious illness, horrendous difficulty and tragedy, in the middle of which there seemed no way out. Without the experience in Burma, he would have tried to fight his way through the problem, and no doubt made it much worse. But instead, when death or deadly trouble surrounded him on all sides, he simply sat down and made a cup of tea.

The world is always changing; life is a flux. He drank his tea, conserved his powers and waited for the time, which always came, when he could do something effective, like escape.

For those who don't like tea, remember this saying: 'When there's nothing to do, then do nothing.'

It may seem obvious, but it may also save your life.

Going with the flow

A wise monk, whom I have known for many years, was hiking with an old friend in an antipodean wilderness. Late one hot afternoon they arrived at a splendid stretch of isolated beach. Even though it is against the monks' rules to swim just for fun, the blue water was inviting and he needed to cool off after the long walk, so he stripped off and went for a swim.

When he was a young layman, he had been a strong swimmer. But now, as a monk of long standing, it had been many years since he had last swum. After only a couple of minutes of splashing in the surf, he was caught in a strong rip-tide that began to sweep him out to sea. He was later told that this was a very dangerous beach because of the fierce currents.

At first, the monk tried to swim against the current. He soon realised, though, that the force of the current was too strong for him. His training now came to his aid. He relaxed, let go and went with the flow.

It was an act of great courage to relax in such a situation, as he saw the shoreline recede further and further away. He was many hundreds of metres away from land when the current diminished. Only then did he start to swim away from the riptide and back towards shore.

He told me that the swim back to land took every last ounce of his energy reserves. He reached the beach utterly exhausted. He was certain that, had he tried to fight the current, it would have beaten him. He would have been swept far out to sea just the same, but so depleted in energy that he wouldn't have made it back. If he hadn't let go and gone with the flow, he was sure he would have drowned.

Such anecdotes demonstrate that the adage 'When there's nothing to do, then do nothing' is not fanciful theory. Rather, it can be life-saving wisdom. Whenever the current is stronger than you are, that is the time to go with the flow. When you are able to be effective, that is the time to put forth effort.

Caught between a tiger and a snake

There is an old Buddhist story which describes in much the same way as the story above how we might respond to life or death crises.

A man was being chased by a tiger in the jungle. Tigers can run much faster than a man, and they eat men too. The tiger was hungry; the man was in trouble.

With the tiger almost upon him, the man saw a well by the side of the path. In desperation, he leapt in. As soon as he had committed himself to the leap, he saw what a big mistake he had made. The well was dry and, at its bottom, he could see the coils of a big black snake.

Instinctively, his arm reached for the side of the well, where his hand found the root of a tree. The root checked his fall. When he had gathered his senses, he looked down to see the black snake raise its head to full height and try to strike him on his feet; but his feet were a fraction too high. He looked up to see the tiger leaning into the well trying to paw him from above; but his hand holding the root was a fraction too low. As he contemplated his dire predicament, he saw two mice, one white and one black, emerge from a small hole and begin chewing on the root.

As the tiger was attempting to paw at the man, its hind-quarters were rubbing against a small tree, making it shake. On a branch of that tree, overhanging the well, was a beehive. Honey began to drop into the well. The man put out his tongue and caught some.

'Mmmm! That tastes good,' he said to himself and smiled.

This story, as it is traditionally told, ends there. That is why it is so true to life. Life, like those long-running TV soaps, doesn't have a neat ending. Life is forever in the process of completion.

Moreover, often in our life it is as if we are caught between a hungry tiger and a big black snake, between death and something worse, with day and night (the two mice) chewing away at our precarious grip on life. Even in such dire situations, there is always some honey dripping from somewhere. If we are wise, we will put out our tongue and enjoy some of that honey. Why not? When there's nothing to do, then do nothing, and enjoy some of life's honey.

As I said, the story traditionally ends there. However, in order to make a point, I usually tell my audience the true ending. This is what happened next.

As the man was enjoying the honey, the mice were chewing the root thinner and thinner, the big black snake was stretching closer and closer to the man's feet, and the tiger was leaning so its paw was almost reaching the man's hand. Then the tiger leant too far. It tumbled into the well, missing the man, crushing the snake to death, and dying itself in the fall.

Well, it could happen! And something unexpected usually does happen. That's our life. So why waste the moments of honey, even in the most desperate of troubles. The future is uncertain. We never can be sure of what's coming next.

Advice for life

In the story above, with the tiger and snake both dead, it was time for the man to do something. He stopped tasting the honey and, with effort, climbed out of the well and walked out of the jungle into safety. Life is not always doing nothing, tasting honey.

A young man from Sydney told me that he had once met my teacher, Ajahn Chah, in Thailand, and received the best advice of his life.

Many young Westerners interested in Buddhism had heard of Ajahn Chah by the early 1980s. This young man decided to make the long journey to Thailand, for the sole reason of meeting the great monk and asking some questions.

It is a long journey. Having arrived in Bangkok, eight hours from Sydney, he took the overnight train, ten hours to Ubon. There he negotiated a taxi to take him to Wat Nong Pah Pong, Ajahn Chah's monastery. Tired but excited, he finally reached Ajahn Chah's hut.

The teacher was famous. He was sitting under his hut, as usual, surrounded by a large crowd of monks and generals, poor farmers and rich merchants, village women in rags and decorated ladies from Bangkok, all sitting side by side. There was no discrimination under Ajahn Chah's hut.

The Australian sat down on the edge of the large crowd. Two hours passed and Ajahn Chah hadn't even noticed him. There were too many others ahead of him. Despondent, he got up and walked away.

On the way through the monastery to the main gate, he saw some monks sweeping leaves by the bell tower. It was another hour before his taxi was due to meet him at the gate, so he too picked up a broom, thinking to make some good karma.

Some thirty minutes later, while busily sweeping, he felt someone putting their hand on his shoulder. He turned around to see, shocked and delighted, that the hand belonged to Ajahn Chah, who stood smiling before him.

Ajahn Chah had seen the Westerner, but had no chance to address him. The great monk was now on his way out of the monastery to another appointment, so he had paused in front of the young man from Sydney to give him a gift. Ajahn Chah said something quickly in Thai, then walked off to his appointment.

A translator–monk told him, ‘Ajahn Chah says that if you are going to sweep, give it everything you’ve got.’ Then the translator left to join Ajahn Chah.

The young man thought about that brief teaching on the long journey back to Australia. He realised, of course, that Ajahn Chah was teaching him much more than how to sweep leaves. The meaning became clear to him.

‘Whatever you are doing, give it everything you’ve got.’

He told me back in Australia several years later that this ‘advice for life’ was worth a hundred such journeys to distant parts. It was now his creed, and it had brought him happiness and success. When he was working, he’d give it everything he’d got. When he was resting, he’d give it everything he’d got. When he was socialising, he’d give it everything he’d got. It was a formula for success. Oh, and when he was doing nothing, he’d give nothing everything he’d got.

Is there a problem?

The French philosopher–mathematician Blaise Pascal (1623–62) once said: ‘All the troubles of man come from his not knowing how to sit still.’

I would add to this ‘... and not knowing when to sit still.’

In 1967, Israel was at war with Egypt, Syria and Jordan. In the midst of what became known as the Six Day War, a reporter asked the former British Prime Minister, Harold Macmillan, what he thought about the problem in the Middle East.

Without hesitation, the then elder statesman answered, ‘There is no problem in the Middle East.’ The reporter was stunned. ‘What do you mean, “There is no problem in the Middle East”?’ the reporter demanded to know. ‘Don’t you know there’s a vicious war going on? Don’t you realise that as we are speaking, bombs are falling from the sky, tanks are

blowing each other up, and soldiers are being sprayed with bullets? Many people are dead or wounded. What do you mean, “There is no problem in the Middle East”?”

The experienced statesman patiently explained. ‘Sir, a problem is something with a solution. There is no solution to the Middle East. Therefore it can’t be a problem.’

How much time do we waste in our lives worrying about things that, at the time, have no solution, so aren’t a problem?

Making decisions

A problem with a solution needs a decision. But how do we make the important decisions in our life? Usually we try to get someone else to make the difficult decisions for us. That way, if it goes wrong, we’ve got someone to blame. Some of my friends try to trick me into making decisions for them, but I won’t. All I will do is show them how they can make wise decisions by themselves.

When we come to the crossroads and we are unsure what direction to take, we should pull over to the side, have a break and wait for a bus. Soon, usually when we are not expecting it, a bus arrives. On the front of a public bus is a sign in big bold letters indicating where the bus is going. If that destination suits you, then take that bus. If not, wait. There’s always another bus behind.

In other words, when we have to make a decision and are unsure what that decision should be, we need to pull over to the side, have a break and wait. Soon, usually when we are not expecting it, a solution will come. Every solution has its own destination. If that destination suits us, then we take that solution. If not, we wait. There’s always another solution coming behind.

That’s how I make my decisions. I gather all the information and wait for the solution. A good one will always come,

as long as I am patient. It usually arrives unexpectedly, when I am not thinking about it.

Blaming others

When attempting to make important decisions you may choose to use the strategy suggested in the previous story. But you don't have to follow this method. It's your decision after all. So if it doesn't work, don't blame me.

A university student came to see one of our monks. She had an important exam the following day and wanted the monk to do some chanting for her, to bring her good luck. The monk kindly obliged, thinking it would give her confidence. It was all free of charge. She gave no donation.

We never saw the young woman again. But I heard from her friends that she was going around saying that the monks in our temple were no good, that we didn't know how to chant properly. She had failed her exam.

Her friends told me that she had failed because she had hardly done any study. She was a party girl. She had hoped that the monks would take care of the 'less important', academic part of university life.

It may seem satisfying to blame someone else when something goes wrong in our life, but blaming others rarely solves the problem.

A man had an itch on his bum. He scratched his head. The itch never went away.

That is how Ajahn Chah described blaming others, like having an itch on your bum and scratching your head.

The Emperor's three questions

I had received an invitation to give the keynote address at an education seminar in Perth. I wondered why. When I arrived at the function centre a woman, whose name tag showed she was the organiser of the seminar, approached to welcome me. 'Do you remember me?' she asked.

That is one of the most dangerous questions to answer. I chose to be blunt and said, 'No.'

She smiled and told me that seven years previously I had given a talk at the school of which she was the principal. A story that I had told at her school changed the direction of her career. She resigned as principal. She then worked tirelessly to set up a program for the kids who had dropped out of the system—street kids, underage prostitutes, drug addicts—to give them another chance, tailored to their situation. My story, she told me, was the philosophy underpinning her program. The story has been adapted from a book of short stories compiled by Leo Tolstoy that I read as a student.⁷

Long ago, an Emperor sought a philosophy of life. He needed wisdom to guide his rule and govern himself. The religions and philosophies of the time did not satisfy him. So he searched for his philosophy in the experience of life.

Eventually, he realised that he required the answers to only three fundamental questions. With those answers, he would have all the wise guidance he needed. The three questions were:

- 1 When is the most important time?
- 2 Who is the most important person?
- 3 What is the most important thing to do?

After a long search, which took up most of the original story, he found the three answers on a visit to a hermit. What do you think the answers are? Look at the questions again, please. Pause, before you read on.

We all know the answer to the first question, but we forget it too often. The most important time is 'now' of course. That is the only time we ever have. So if you want to tell your Mum or Dad how much you really love them, how grateful you are for them being your parents, do so now. Not tomorrow. Not in five minutes. Now. In five minutes it is often too late. If you need to say sorry to your partner, don't start thinking of all the reasons why you shouldn't. Just do it right now. The opportunity may never come again. Grab the moment.

The answer to the second question is powerfully profound. Few people ever guess the correct answer. When I read the answer as a student, it had me spinning for days. It saw deeper into the question than I'd ever imagined. The answer is that the most important person is the one you are with.

I recalled asking questions of college professors and not being fully heard. They were outwardly listening, but inwardly wanting me to go. They had more important things to do. That's what I felt. It was a rotten feeling. I also recalled rousing my courage to approach a famous lecturer and ask a personal question, and being surprised and so pleased that he was giving me his total attention. Other professors were waiting to speak with him, I was a mere long-haired student, but he made me feel important. The difference was huge.

Communication, and love, can only be shared when the one you are with, *no matter who they are*, is the most important person in the world for you, at that time. They feel it. They know it. They respond.

Married couples often complain that their partner doesn't really listen to them. What they mean is that their partner doesn't make them feel important anymore. Divorce lawyers

would have to look for other work if every person in a relationship remembered the answer to the Emperor's second question and put it into practice, so that no matter how tired or busy we are, when we are with our partner, we make them feel as though they are the most important person in the world.

In business, where the person we are with is a potential customer, if we treat them as the most important person for us at that time, our sales will go up and with it our salary.

The Emperor in the original story escaped assassination by fully listening to the advice of a small boy on his way to visit the hermit. When a powerful Emperor is with a mere child, that boy is the most important person in the world for him, and saves the Emperor's life. When friends come up to me after a long day to tell me about their problems, I remember the answer to the Emperor's second question and give them total importance. It is selflessness. Compassion supplies the energy, and it works.

The organiser of the education seminar had, in her first interviews with the children she was reaching out to help, practised 'the most important person is the one you are with'. For many of those kids, it was the first time they were made to feel important, especially by an influential adult. Moreover, by giving them importance, she was fully listening, not judging. The kids were heard. The program was tailored accordingly. The kids felt respected, and it worked. Mine wasn't be the keynote speech after all. One of the kids got up to speak after me. He related his story of family trouble, drugs and crime, of how the program returned hope to his life, and how he was soon to go to university. I was wet-eyed by the end. That was the keynote address.

Most of the time in your life you are by yourself. Then, the most important person, the one you are with, is you. There is plenty of time to give importance to yourself. Who is the first

person you are aware of when you wake up in the morning? You! Do you ever say, 'Good morning, me. Have a nice day!?' I do. Who is the last person you are aware of when you go to sleep? Yourself again! I say good night to myself. I give myself importance in the many private moments of my day. It works.

The answer to the Emperor's third question, 'What is the most important thing to do?' is to care. 'To care' brings together being careful and caring. The answer illustrates that it is where we are coming from that is the most important thing. Before describing what it means to care, using several stories, I will summarise the three questions of the Emperor, together with the answers:

- 1 When is the most important time? Now.
- 2 Who is the important person? The person you are with.
- 3 What is the most important thing to do? To care.

The cow that cried

I arrived early to lead my meditation class in a low-security prison. A crim who I had never seen before was waiting to speak with me. He was a giant of a man with bushy hair and beard and tattooed arms; the scars on his face told me he'd been in many a violent fight. He looked so fearsome that I wondered why he was coming to learn meditation. He wasn't the type. I was wrong of course.

He told me that something had happened a few days before that had spooked the hell out of him. As he started speaking, I picked up his thick Ulster accent. To give me some background, he told me that he had grown up in the violent streets of Belfast. His first stabbing was when he was seven years old. The school bully had demanded the money he had for his lunch. He said no. The older boy took out a long knife

and asked for the money a second time. He thought the bully was bluffing. He said no again. The bully never asked a third time, he just plunged the knife into the seven-year-old's arm, drew it out and walked away.

He told me that he ran in shock from the schoolyard, with blood streaming down his arm, to his father's house close by. His unemployed father took one look at the wound and led his son into their kitchen, but not to dress the wound. The father opened a drawer, took out a big kitchen knife, gave it to his son, and ordered him to go back to school and stab the boy back.

That was how he had been brought up. If he hadn't grown so big and strong, he would have been long dead.

The jail was a prison farm where short-term prisoners, or long-term prisoners close to release, could be prepared for life outside, some by learning a trade in the farming industry. Furthermore, the produce from the prison farm would supply all the prisons around Perth with inexpensive food, thus keeping down costs. Australian farms grow cows, sheep and pigs, not just wheat and vegetables; so did the prison farm. But unlike other farms, the prison farm had its own slaughterhouse, on-site.

Every prisoner had to have a job in the prison farm. I was informed by many of the inmates that the most sought-after jobs were in the slaughterhouse. These jobs were especially popular with violent offenders. And the most sought-after job of all, which you had to fight for, was the job of the slaughterer himself. That giant and fearsome Irishman was the slaughterer.

He described the slaughterhouse to me. Super-strong stainless steel railings, wide at the opening, narrowed down to a single channel inside the building, just wide enough for one animal to pass through at a time. Next to the narrow channel, raised on a platform, he would stand with the electric

gun. Cows, pigs or sheep would be forced into the stainless steel funnel using dogs and cattle prods. He said they would always scream, each in its own way, and try to escape. They could smell death, hear death, feel death. When an animal was alongside his platform, it would be writhing and wriggling and moaning in full voice. Even though his gun could kill a large bull with a single high-voltage charge, the animal would never stand still long enough for him to aim properly. So it was one shot to stun, next shot to kill. One shot to stun, next shot to kill. Animal after animal. Day after day.

The Irishman started to become excited as he moved to the occurrence, only a few days before, that had unsettled him so much. He started to swear. In what followed, he kept repeating, 'This is God's f...ing truth!' He was afraid I wouldn't believe him.

That day they needed beef for the prisons around Perth. They were slaughtering cows. One shot to stun, next shot to kill. He was well into a normal day's killing when a cow came up like he had never seen before. This cow was silent. There wasn't even a whimper. Its head was down as it walked purposely, voluntarily, slowly into position next to the platform. It did not writhe or wriggle or try to escape.

Once in position, the cow lifted her head and stared at her executioner, absolutely still.

The Irishman hadn't seen anything even close to this before. His mind went numb with confusion. He couldn't lift his gun; nor could he take his eyes away from the eyes of the cow. The cow was looking right inside him.

He slipped into timeless spaces. He couldn't tell me how long it took, but as the cow held him in eye contact, he noticed something that shook him even more. Cows have very big eyes. He saw in the left eye of the cow, above the lower eyelid, water begin to gather. The amount of water grew and grew, until it was too much for the eyelid to hold. It began to trickle

slowly all the way down her cheek, forming a glistening line of tears. Long-closed doors were opening slowly to his heart. As he looked in disbelief, he saw in the right eye of the cow, above the lower eyelid, more water gathering, growing by the moment, until it too, was more than the eyelid could contain. A second stream of water trickled slowly down her face. And the man broke down. The cow was crying.

He told me that he threw down his gun, swore to the full extent of his considerable capacity to the prison officers, that they could do whatever they liked to him, 'BUT THAT COW AIN'T DYING!'

He ended by telling me he was a vegetarian now.

That story was true. Other inmates of the prison farm confirmed it for me. The cow that cried taught one of the most violent of men what it means to care.

The little girl and her friend

I told the story of the cow that cried to a group of senior citizens in a country town in the southwest of Western Australia. One of the old men told me a similar story, from his youth, in the early part of last century.

His friend's daughter was around four or five years old. One morning, she asked her Mum for a saucer of milk. Her busy mother was pleased that her daughter wanted to drink milk, so didn't think much about why she wanted it in a saucer, rather than in a glass.

The following day, around the same time, the little girl asked for a saucer of milk again. Mum gladly obliged. Children like to play games with their food; the mother was just glad her daughter wanted to drink something healthy.

The same happened, at the same time, for the next few days. The mother never actually saw her daughter drink the

saucer of milk, so she began to wonder what the child was up to. She decided to secretly follow the little girl.

In those days, nearly all the houses were raised off the ground on stumps. The little girl went outside the house, knelt down next to the side of the building, put down the saucer of milk, and softly called out into the dark spaces underneath the house. In a few moments, out came a huge black tiger snake. It began drinking the milk, with the little girl smiling only a few inches away. The mother could do nothing; her child was too close. In terror she watched until the snake finished the milk and went back under the house. That evening, she told her husband on his return from work. He told his wife to give their daughter a saucer of milk again tomorrow. He would fix things.

At the same time the next day, the little girl asked her Mum for a saucer of milk. She took the saucer of milk outside as usual, placed it next to the side of the house, and called out for her friend. As soon as the big tiger snake appeared from out of the darkness, there was the cracking explosion of a gun close by. The force of the bullet threw the tiger snake against one of the house stumps, splitting apart its head in front of the girl. Her father stood up from behind one of the bushes, and put away his gun.

From that time on, the little girl refused to eat. In the old man's words, 'She started fretting.' Nothing the parents could do would make her eat. She had to go to the district hospital. They couldn't help her either. The little girl died.

The father might just as well have shot his little girl, when he blasted to death her friend, in front of her eyes.

I asked the old man who told me that story whether he thought that tiger snake would ever have harmed that little girl?

'Not bloody likely!' replied the old digger.

I agreed, but not in the same words.

The snake, the mayor and the monk

I spent more than eight years as a monk in Thailand. Most of that time I was in forest monasteries, living among snakes. When I arrived in 1974, I was told that in Thailand there are a hundred species of snake: ninety-nine are venomous—their bite will kill you—and the other one will strangle you to death!

During this time I saw snakes almost every day. Once I stepped on a six-foot snake in my hut. We both jumped, fortunately in opposite directions. I even peed on a snake early one morning, thinking it was a stick. I apologised, of course. (Perhaps the snake thought it was being blessed with holy water.) And once while I was chanting at a ceremony a snake crawled up the back of one of the other monks. Only when it reached his shoulder did the monk turn around to look; and the snake turned to look at him. I stopped chanting and for a few ridiculous seconds the monk and the snake were eyeballing each other. The monk carefully flicked off his robe, the snake slithered away, and we carried on with the chanting.

We were trained as forest monks to develop loving-kindness for all creatures, especially snakes. We cared for their welfare. That is why, in those days, no monk would ever be bitten.

I saw two huge snakes while I was in Thailand. The first was a python at least seven metres long with a body as thick as my thigh. When you see something that size, you stop in disbelief; but it was real. I saw it again a few years later and many other monks in that monastery also saw it. I have been told it is now dead. The other huge snake was a king cobra. It was on one of the three occasions living in Thai rainforests when I felt the atmosphere become electric, the hairs stand up on my neck and my senses suddenly become inexplicably acute. I turned a corner of the jungle path to see a thick black snake blocking the 1.5-metre-wide path. I could not see its

head or its tail: both were in the bushes. And it was moving. By following its movement, I counted the length of that snake in path widths. It took seven path widths until I saw the tail. That snake was over 10 metres long! I saw it. I told the local villagers. They told me it was a king cobra—a big one.

A Thai monk disciple of Ajahn Chah, now a famous teacher in his own right, was meditating in the Thai jungle with a number of monks. The sounds of an approaching creature caused them all to open their eyes. They saw a king cobra coming towards them. In some parts of Thailand the king cobra also bears the name 'one step snake', because after it strikes you all you have left is one step, and then death! The king cobra came up to the senior monk, raised its head level with the monk's head, opened its hood and began spitting, 'Hsss! Hsss!'

What would you do? It would be a waste of time running. Those big snakes can go much faster than you can.

What the Thai monk did was to smile, gently raise his right hand, and softly pat the king cobra on the top of its head, saying in Thai, 'Thank you for coming to visit me.' All the monks saw that.

This was a special monk with exceptional kindness. The king cobra stopped hissing, closed its hood, lowered its head to the ground, and went to see one of the other monks, 'Hsss! Hsss!'

That monk said later that no way was he going to try patting a king cobra on the head! He froze. He was terrified. He was silently wishing the king cobra would quickly go off and visit one of the other monks.

That cobra-patting Thai monk once stayed several months at our monastery in Australia. We were building our main hall and had several other building projects waiting for approval at our local council's offices. The mayor of the local council came for a visit to see what we were doing.

The mayor was certainly the most influential man in the district. He had grown up in the area and was a successful farmer. He was also a neighbour. He came in a nice suit, befitting his position as mayor. The jacket was unbuttoned, revealing a very large, Australian-size stomach, which strained at the shirt buttons and bulged over the top of his best trousers. The Thai monk, who could speak no English, saw the mayor's stomach. Before I could stop him, he went over to the mayor and started patting it. 'Oh no!' I thought. 'You can't go patting a Lord Mayor on the stomach like that. Our building plans will never be approved now. We're done! Our monastery is finished.'

The more that Thai monk, with a gentle grin, patted and rubbed the mayor's big stomach, the more the mayor began to smile and giggle. In a few seconds, the dignified mayor was gurgling like a baby. He obviously loved every minute of having his stomach rubbed and patted by this extraordinary Thai monk.

All our building plans were approved. And the mayor became one of our best friends and helpers.

The most essential part of caring is where we're coming from. That Thai monk was coming from such a pure heart that he could pat king cobras on the head, and mayors on the stomach, and they both loved it. I would not recommend that you try this. At least not until you can care like a saint.

The bad snake

The final snake-tale in this book is an adaptation of an old Buddhist Jataka story. It shows that 'to care' does not always mean to be meek, mild and passive.

A bad snake lived in a forest outside a village. He was vicious, malicious and mean. He would bite people just for fun—his fun, that is. When the bad snake became advanced in

snake-years, he began to wonder what happens to snakes when they die. All his hissing life he had spat scorn on religions and those snakes that, in his opinion, were gullible and susceptible to such nonsense. Now he was interested.

Not far from the snake's hole, on the top of a hill, lived a holy snake. All holy people live on the summit of a hill or mountain, even holy snakes. It's the tradition. One never hears of a holy man living in a swamp.

One day, the bad snake decided to visit the holy snake. He put on a raincoat, dark glasses and hat so his friends wouldn't recognise him. Then he slithered up the hill to the monastery of the holy snake. He arrived during the middle of a sermon. The holy snake was sitting on a rock with hundreds of snakes listening with rapt attention. Bad snake slithered to the edge of the throng, close to an exit, and began to listen.

The more he listened, the more sense it made. He started to become convinced, then inspired and then, finally, converted. After the sermon, he went up to holy snake, tearfully confessed the many sins of his life, and promised, from now on, he'd be a totally different snake. He vowed in front of holy snake never to bite a human again. He was going to be kind. He was going to be caring. He was going to teach other snakes how to be good. He even left a donation in the box on the way out (when everyone was looking, of course).

Although snakes can talk to snakes, it all sounds like one and the same hiss to human beings. Bad snake, or formerly bad snake, was unable to tell the people that he was now a pacifist. Villagers would still avoid him, even though they began to wonder about the Amnesty International badge he wore so prominently on his chest. Then one day a villager, distracted by a song on his Walkman, danced right past bad snake, and bad snake didn't strike; he just smiled religiously.

From that time on, the villagers realised that bad snake was no longer dangerous. They would walk right past him as

he sat cross-coiled in meditation outside his hole. Then some naughty boys from the village came to tease him.

'Hey, you slimy creep!' they jeered from a safe distance. 'Show us your fangs, if you've got any, you oversized worm. You're a wimp, a cream-puff, a disgrace to your species!'

He didn't like being called a slimy creep, even though there was some truth in the description, or an oversized worm. But how could he defend himself? He had vowed not to bite.

Seeing that the snake was now passive, the boys grew bolder and threw stones and clods of earth. They laughed when a stone hit. The snake knew that he was fast enough to bite any one of those boys, before you could finish saying 'World Wildlife Fund'. But his vow prevented him. So the boys came closer and started hitting him over the back with sticks. The snake took the painful beating; but he realised that, in the real world, you had to be mean to protect yourself. Religion was nonsense after all. So he slithered painfully up the hill to see that fake of a snake, and be released from his vow.

Holy snake saw him coming, all battered and bruised, and asked, 'What happened to you?'

'It's all your fault,' bad snake complained bitterly.

'What do you mean, "It's all my fault"?' protested the holy snake.

'You told me not to bite. Now look what's happened to me! Religion might work in a monastery, but in the real world ...'

'Oh you stupid snake!' holy snake interrupted. 'Oh you foolish snake! Oh you idiot snake! It's true that I told you not to bite. But I never told you not to hiss, did I?'

Sometimes in life, even saints have to 'hiss' to be kind. But no one needs to bite.

Wisdom and
inner silence

The wings of compassion

If kindness is imagined as a beautiful dove, then wisdom is its wings. Compassion without wisdom never takes off.

A boy scout performed his good deed for the day by guiding an old lady across a busy road. The trouble was, she didn't want to go; she felt too embarrassed to tell him.

That story, unfortunately, describes well much that goes by the name of compassion in our world. We assume, too often, that we know what the other person needs.

A young man, born deaf, was visiting his doctor accompanied by his parents for a regular check-up. The doctor excitedly told his parents about a new medical procedure, which he had just read about in a medical journal. In ten per cent of people born deaf, full hearing can be restored through a simple, inexpensive operation. He asked the parents if they wanted to give it a try. They quickly said yes.

That young man was one of the ten per cent whose hearing was fully restored. And he was so angry and upset with both his parents and the doctor. He hadn't heard what they were discussing at his regular check-up. No one asked him if he wanted to hear. Now he complained that he had to endure the constant torment of noise, which he could make little sense of. He never wanted to hear in the first place.

The parents and the doctor, and myself before I read this story, assumed that everyone would want to hear. We knew best. Compassion that carries such assumptions is foolish and dangerous. It causes so much suffering in the world.

Caring for a son

The trouble with parents is that they always think they know best what their child needs. Often they get it wrong. Sometimes they get it right, as did the Chinese poet Su Tung P'o (1036–1101 CE) almost a thousand years ago when he wrote the following poem:

On the birth of my son

*Families, when a child is born
Want it to be intelligent.
I, through intelligence,
Having wrecked my whole life,
Only hope the baby will prove ignorant and stupid.
Then he will crown a tranquil life,
By becoming a Cabinet Minister.*

What is wisdom?

While still a student, I would spend most of my summer vacations walking and camping in the highlands of Scotland. I delighted in the solitude, beauty and peace of the Scottish mountains.

One memorable afternoon, I was ambling by the ocean along a narrow road, which wound along the headlands and inlets of the far north. The warm, bright sun was like a spotlight for the extraordinary beauty around me. The moorland was an endless sweep of velvety grass in the fresh green of springtime; the cliffs had been sculpted like cathedrals soaring high above the swirling sea; the ocean was the blue of late evening, as if scattered with fairy lights sparkling and twinkling in the sunrays; and small green and brown rock islands seemed to surf on the waves as far as the

haze-line of the horizon. Even the gulls and the terns were gliding and wheeling—in euphoria, I was certain. It was nature showing its finest, in one of the most scenic parts of our world, on a day of sunny glory.

I was skipping along in spite of my heavy back pack. I was joyous, without a care, high on the inspiration from nature. Ahead of me, I saw a small car parked by the roadside next to the cliff. Immediately, I imagined that its driver had also been overcome by the beauty of the day here and had stopped to drink its ambrosia. When I was close enough to the car to see through its back window, I was disappointed and dismayed. The single occupant of that vehicle, a middle-aged man, was reading a newspaper.

The newspaper was so big, it blocked the whole view of the world around him. Instead of seeing ocean and cliff and island and grassland, all he could see was war and politics and scandals and sport. That newspaper was wide, yet very thin. Only a few millimetres on the other side of that black dreary newsprint lay the pure rainbow-coloured elation of nature. I thought to take out a pair of scissors from my pack, and cut a small hole in his newspaper, so he could see what was on the other side of the article on the economy he was reading. But he was a big hairy Scotsman, and I was a scrawny underfed student. I left him to read about the world, while I danced on into it.

Our minds are mostly occupied with the sort of stuff that fills newspapers: wars in our relationships, politics in family and at work, personal scandals which upset us so, and the sport of our carnal pleasures. If we do not know how to put down that 'newspaper in our mind' from time to time, if that is what we are obsessed with, if that is all we know—then we will never experience the unsullied joy and peace of nature at its finest. We will never know wisdom.

Eating wisely

Some of my friends enjoy dining out. Some evenings they go to very expensive restaurants, where they are prepared to spend a lot of money on exquisite food. However, they waste the experience by neglecting the taste of the food and concentrating on the conversation they are having with their partner.

Who would talk during a concert given by a great orchestra? Chatter would hinder your enjoyment of the beautiful music, and would probably get you thrown out. Even when watching a great movie, we hate being distracted. So why do people engage in chitchat when they dine out?

If the restaurant is mediocre, then it may be a good idea to start a conversation to take your mind off the insipid meal. But when the food is really delicious, and very costly, telling your partner to be quiet so you can get your full money's worth is eating wisely.

Even when we do eat in silence, we often fail to savour the moment. Instead, while we are chewing on one piece of food, our attention is distracted as we look at our plate to choose the next thing on our fork. Some are even two or three forkfuls ahead of themselves—one forkful is in the mouth, one is waiting on the fork, another is heaped up waiting on the plate, while the mind contemplates the morsel coming third on the fork.

In order to relish the taste of your food, and know life in its fullness, we should often savour one moment at a time in silence. Then we might get our money's worth in the five-star restaurant called life.

Solving the problem

As a Buddhist monk, I often get to talk live on radio shows. I should have been more cautious about accepting a recent invitation to a radio station one night. Only after I entered the studio was I told that the show was to be on 'adult themes', and that I would be taking live questions, together with a well-known, professional sexologist!

Once we got over the problem of pronouncing my name on air (we agreed that I would be called 'Mr. Monk'), I did very well. As a celibate monk, I know little of the details of intimacy, but the underlying problems raised by the callers were easily recognised. Soon all the incoming phone calls were directed at me, and I ended up doing most of the work on the two-hour show. But it was the professional sexologist who received the fat cheque. All I got, being a monk who can't receive money, was one chocolate bar. Buddhist wisdom solved the underlying problem again. You can't eat a cheque, and that chocolate bar was delicious. Problem solved, mmm!

At another talkback show on radio, a caller presented me with the following question: 'I'm married. I'm having an affair with another woman, and my wife doesn't know. Is this alright?'

How would you answer?

'If it was alright,' I replied, 'you wouldn't be ringing me to ask.'

Many people ask such questions knowing that what they are doing is wrong, but in the hope that some 'expert' will convince them it is right. Deep inside, most people know what's right and wrong—only some don't listen carefully.

Unwise listening

The phone rang one evening at our Buddhist centre. 'Is Ajahn Brahm there?' demanded the angry caller. 'I'm sorry,' replied the devout Asian woman who picked up the phone. 'He's resting in his room. Please call back in thirty minutes.'

'Grr! He'll be dead in thirty minutes,' growled the caller and then he hung up.

Twenty minutes later, when I came out of my room, the elderly Asian woman was still sitting white-faced and trembling. Others were around her trying to find out what was wrong, but she was too shocked to speak. But when I coaxed her she blurted out, 'Someone's coming to kill you!'

I had been counselling a young Australian man since he was first declared HIV positive. I had taught him meditation and many wisdom strategies to help him cope. Now he was nearing his death. I had visited him only the day before and was expecting a call from his partner at any time. So I soon figured out what the call had meant. It was not me who would be dead in thirty minutes, it was the young man with AIDS.

I rushed to his home and saw him before he died. Fortunately, I also explained the misunderstanding to the terrified Asian woman before she died too, from shock!

How often are what is said and what we hear not the same?

What wisdom is not

A few years ago a number of scandals involving Thai monks appeared in the international press. Monks are bound by their rules to observe celibacy strictly.

In my tradition, to be beyond all suspicion regarding celibacy, monks aren't allowed to have any physical contact with a woman, nor are nuns allowed physical contact with a man. In the scandals that were publicised, some monks had not kept those rules. They were naughty monks. And the press knew that their readers were only interested in naughty monks, not the boring, rule-keeping ones.

At the time of these events, I thought it was high time I made my own confession. So one Friday evening in our temple in Perth, before an audience of some three hundred people, some of them long-standing supporters, I summoned up courage and told them the truth.

'I have a confession to make,' I began. 'This is not easy. Some years ago ...' I hesitated.

'Some years ago,' I managed to continue, 'I spent some of the happiest hours of my life ...' I had to pause again. 'I spent some of the happiest hours of my life ... in the loving arms of another man's wife.' I'd said it. I'd confessed.

'We hugged. We caressed. We kissed.' I finished. Then I hung my head and stared at the carpet.

I could hear the sound of air suddenly drawn in through the mouth in shock. Hands were covering gaping mouths. I heard a few whispers, 'Oh no! Not Ajahn Brahm.' I pictured many long-standing supporters heading for the door, never to return. Even lay Buddhists didn't go with other men's wives—that's adultery. I raised my head, looked at my audience confidently, and smiled.

'That woman,' I explained before anyone was out of the door. 'That woman was my mother. When I was a baby.' My audience exploded in laughter, and relief.

'Well it was true!' I shouted through the microphone above the howling. 'She was another man's wife, my Dad's. We hugged, we caressed, and we kissed. They were some of the happiest hours of my life.'

When my audience had wiped off their tears and stopped giggling, I pointed out that nearly all of them had judged me, mistakenly. Even though they had heard the words from my own mouth, and their meaning seemed so clear, they had leapt to the wrong conclusion. Fortunately, or rather because it was carefully planned, I was able to point out their error. 'How many times,' I asked of them, 'are we not so fortunate, and jump to conclusions, on evidence that seems so certain, only to be wrong, disastrously wrong?' Judging absolutely—'This is right, all else is wrong'—is not wisdom.

The danger of an open mouth

Our politicians have a reputation for being open, especially in the area between their nose and their chin. Such has been the tradition for many a century, as the following proverb from the Buddhist Jataka tales shows.

A King, many centuries ago, was exasperated by one of his ministers. Whenever a matter for discussion came up at court, this minister would interrupt and begin a monologue, which always seemed to go on forever. No one, not even the King, could get a word in. Furthermore, what the minister had to say was even more uninteresting than the inside of a ping-pong ball.

After yet another unproductive session, the King sought peace in his garden away from the frustration of court politics. In the public part of his garden, he spotted a small group of children laughing excitedly as they gathered around a middle-aged, disabled man who was sitting on the ground. The children gave the man a few coins, pointed to a small, leafy tree and asked him for a chicken. The man took out a bag of small stones and a peashooter and began to fire the stones at the tree.

He stripped leaf after leaf off the small tree with rapid-fire shots from his peashooter. In an incredibly short time, and with flawless accuracy, he shaped the tree like a rooster. The children gave him some more money, pointed to a large bush and asked for an elephant. The disabled marksman soon sculpted the bush with his peashooter into the form of an elephant. As the children applauded, the King had an idea.

The King went up to the disabled man and offered to make him rich beyond his wildest dreams, if only he would help with an irritating little problem. The King whispered something into the man's ear. The man nodded in agreement and the King smiled for the first time in weeks.

The following morning, court began as usual. Nobody took much notice of the new curtain along one of the walls. The government was to discuss another increase in taxes. No sooner had the King announced the agenda, than the manic-mouthed minister began his harangue. As he opened his mouth, he felt something small and soft hit the back of his throat and fall down into his stomach. He carried on speaking. A few seconds later, something small and soft entered his mouth again. He gulped it down mid-sentence and continued his speech. Again and again he had to swallow during his speech, but such irritations were not going to stop what he had to say. After half an hour of determined lecturing, gulping down whatever it was every few seconds, he was feeling very, very queasy. But such was his stubbornness that he would not stop his oratory. After another few minutes, his face was a sickly green colour, his stomach was turning with nausea, and he finally had to stop speaking. With one hand holding his sickly stomach and another pressed hard against his mouth to stop something nasty coming out, he desperately sought the nearest washroom.

The delighted King went over to the curtain and drew it back to reveal the disabled man, who had been hiding behind

the curtain with his peashooter and a bag of ammunition. The King shook helplessly with laughter as he saw the huge and now almost empty bag of ammunition, chicken shit pellets, that had been projected with devastating accuracy into that poor minister's gullet!

That minister did not return to the court for several weeks. It was remarkable how much business was completed during his absence. Then when he did return, he would hardly say a word. And when he did speak, he would always raise his right hand in front of his mouth.⁸

Perhaps, in our parliaments of today, the presence of such a sharp shooter would get more business done!

The talkative tortoise

Maybe we should learn silence early in our life: it might help us avoid much of the trouble later on. I tell the following story to visiting children on the vital importance of keeping quiet.

In a lake in the mountains a long time ago, there lived a talkative tortoise. Whenever he met any of the animals that shared his waterside home, he would talk to them so much and for so long, without any pauses, that his listeners became bored, then bothered, then annoyed. They often wondered how talkative tortoise was able to talk so long without taking a breath. They thought he must have been breathing through his ears, since he never used them for listening. He was such a torturing talkative tortoise that rabbits would suddenly dive into their holes, birds would fly to the tops of the trees, and fish would hide behind rocks whenever they saw talkative tortoise approaching. They knew that they would be stuck there for hours if talkative tortoise started talking to them. Talkative tortoise was actually quite lonely.

Every year in the summer, a pair of magnificent white swans would come on vacation to the mountain lake. They were kind, because they let talkative tortoise talk to them as much as he liked. Or perhaps they knew they would only be visiting for a couple of months. Talkative tortoise adored the company of the swans. He would talk to them until the stars ran out of twinkle, and the swans would always listen patiently.

When summer was fading and the days became cold, the swans prepared to go home. Talkative tortoise began to cry. He hated the cold, and the loss of his friends.

'If only I could go with you,' he sighed. 'Sometimes, when the snow covers the slopes and my lake ices over, I feel so cold and alone. We tortoises cannot fly. And if I were to walk, by the time I got even a little way, it would be time to come back. Tortoises walk slowly.'

The compassionate swans were touched by the sadness in talkative tortoise. So they made him an offer.

'Dear tortoise, don't cry. We can take you with us, if you can keep only one promise.'

'Yes! Yes! I promise!' said talkative tortoise excitedly, though he did not know what he had to promise yet. 'We tortoises always keep our promises. In fact, I remember promising to rabbit to try and be quiet only a few days ago after I told him all about the different types of tortoise shells and ...'

One hour later, when talkative tortoise stopped talking and the swans could speak again, they said, 'Tortoise, you must promise to keep your mouth shut.'

'Easy!' said talkative tortoise. 'In fact, we tortoises are well known for keeping our mouths shut. We hardly ever speak at all. I was explaining just this to a fish just the other day ...'

One more hour later, when talkative tortoise paused again, the swans told talkative tortoise to bite on to the middle of a long stick and make sure he kept his mouth shut.

Then one swan took one end of the stick into her beak, and the second swan closed his beak onto the other end of the stick. They flapped their wings and ... nothing happened! Talkative tortoise was too heavy. People who talk a lot tend to eat a lot. And talkative tortoise was so fat that sometimes he couldn't even squeeze into his own shell. The swans chose a lighter stick. Then, with the swans biting either end of the stick, and talkative tortoise biting the middle, the two swans flapped their wings as hard as any swans have ever flapped before and rose up into the air. With the swans rose the stick. And with the stick rose the tortoise.

This was the first time, in the history of our world, that a tortoise ever flew.

Higher and higher they soared. Talkative tortoise's lake grew smaller and smaller. Even the huge mountains now seemed tiny in the distance. He was seeing amazing sights that no other tortoise had ever seen before. He was carefully trying to remember it all, to tell his friends, of course, when he got back home.

Over the mountains they flew and then down to the plains. All was going well until, about half past three in the afternoon, they passed over a school where the children had just come out. A small boy happened to look up. What do you think he saw? A flying tortoise!

'Hey!' he shouted to his friends. 'Look at that stupid tortoise, flying!'

The tortoise couldn't stop himself.

'Who are you calling ... oops! ... stuuu ... piii ... d!'
'SPLAT!' went talkative tortoise as he crashed to the ground. And that was the last sound he made.⁹

Talkative tortoise died because he couldn't keep his mouth shut when it really mattered.

So if you don't learn how to keep quiet at the proper times, then when it is very important you will not be able to keep your mouth shut. You might end up as a hamburger patty, like the talkative tortoise.

Free speech

I am surprised that speech is still free in our modern market driven economies. It must only be a matter of time before some cash-strapped government regards words as another commodity and puts a tax on speech.

On reflection, it might not be such a bad idea. Silence would once again become golden. Phone lines would no longer be tied up by teenagers and the queues at supermarket checkouts would flow freely. Marriages would last longer as young couples simply couldn't afford the cost of an argument. And it would be comforting to consider that certain of your acquaintances would be contributing enough public revenue to supply free hearing aids to those they have deafened over the years. It would shift the tax burden from the hard workers onto the hard talkers. Of course, the most generous contributors to such a splendid tax scheme would be the politicians themselves. The more they argue in parliament, the more money would be raised for our hospitals and schools. How satisfying a thought.

Lastly, for those who might think such a tax scheme impractical, who could afford to argue vigorously against it?

The mind and reality

The exorcist

The following is a true story of the supernatural in Thailand, of the supernatural wisdom of the amazing Ajahn Chah.

The headman of a nearby village, with one of his assistants, walked in hurriedly to see Ajahn Chah under his hut, where he received guests. One of the village women had become possessed by a violent and evil spirit the previous evening. They could not help her, so they were bringing her to the great monk. As they spoke with Ajahn Chah, screaming could be heard not far away.

Ajahn Chah immediately ordered two novices to start a fire and boil up some water; then he told two other novices to dig a big hole close to his hut. None of the novices knew why.

Four strong village men, tough northeastern rice-farmers, were hardly able to contain the writhing woman. As they dragged her through one of the holiest of monasteries; she was screaming obscenities.

Ajahn Chah saw her and barked at the novices: 'Dig faster! Get that water boiling! We'll need a big hole and lots of boiling water.' Not even the monks and villagers under Ajahn Chah's hut could figure out what he was up to. As they pulled the screaming woman under Ajahn Chah's hut she was literally foaming at the mouth. Her blood-red eyes were stretched wide with her madness. And her face assumed crazy contortions as she hurled crudity after obscenity at Ajahn Chah. More men joined in to hold down the spitting woman.

'Is the hole dug yet? Quick! Is the water boiled? Faster!' Ajahn Chah shouted above the yells of the woman. 'We have to throw her in the hole. Pour the boiling water all over her.'

Then bury her. That's the only way to get rid of this evil spirit. Dig Faster! More boiling water!

We had learned from experience that no one could be sure what Ajahn Chah might do. He was uncertainty in the form of a monk. The villagers certainly thought he was about to throw the possessed woman into the hole, scald her all over with boiling water and bury her. And they would let him. She must have thought so too, because she started to grow calm. Before the hole was completed, and before the water was boiled, she was sitting calmly in the peace of exhaustion in front of Ajahn Chah, gracefully receiving a blessing before they gently led her home. Brilliant.

Ajahn Chah knew that, possessed or just crazy, there is something powerful inside each one of us called self preservation. He skilfully, and very dramatically, pressed that button in her, and let the fear of pain and death exorcise the demon possessing her.

That's wisdom: intuitive, unplanned, unrepeatable.

The biggest thing in the world

The daughter of a friend from my college days was in her first year at primary school. Her teacher asked the large class of five-year-olds, 'What is the biggest thing in the world?'

'My daddy,' said one small girl.

'An elephant,' answered a young boy who had recently been to the zoo.

'A mountain,' replied another.

My friend's young child said, 'My eye is the biggest thing in the world.'

The class went quiet as they all tried to understand the little girl's answer. 'What do you mean?' asked her teacher, equally perplexed.


'Well,' began the miniature philosopher, 'My eye can see her daddy, and it can see an elephant. It can also see a mountain and many other things as well. Since all this can fit into my eye, my eye must be the biggest thing in the world!'

Wisdom is not learning, but seeing clearly what can never be taught.

With much respect to my friend's young daughter, I would extend her insight a little further. It is not your eye but your mind that is the biggest thing in the world.

Your mind can see all that your eye can see, and it can see more that is supplied through your imagination. It can also know sounds, which your eye can never see, and know touch, both real and made of dream stuff. Your mind can also know what lies outside your five senses. Because everything that can be known can fit into your mind, your mind must be the biggest thing in the world. The mind contains all.

Searching for the mind

 Many scientists and their supporters assert that the mind is merely a by-product of the brain, so in question time after my talks I am often asked: 'Does the mind exist? If so, where? Is it in the body? Or is it outside? Or is it everywhere and all over? Where is the mind?'

To answer this question, I conduct a simple demonstration. I ask my audience: 'If you are happy right now, raise your right hand please. If you are unhappy, even a little, please raise your left hand.' Most people raise their right hand, some truly, the rest out of pride.

'Now,' I continue, 'those who are happy, please point to that happiness with your right index finger. Those who are unhappy, please point to that unhappiness with your left index finger. Locate it for me.'

My audience begin to wave their fingers pointlessly up and down. Then they glance around at their neighbours in similar confusion. When they get the message, they laugh.

Happiness is real. Unhappiness is true. There is no doubt that these things exist. But you cannot locate these realities anywhere in your body, anywhere outside of your body, or anywhere at all.

This is because happiness and unhappiness are part of the territory exclusive to the mind. They belong to the mind, like flowers and weeds belong to the garden. The fact that flowers and weeds exist proves that a garden exists. In just the same way, the fact that happiness and unhappiness exist proves that the mind exists.

The discovery that you cannot point to happiness or unhappiness shows that you cannot locate the mind in three-dimensional space. Indeed, remembering that the mind is the biggest thing in the world—the mind cannot be within three-dimensional space, but three-dimensional space is within the mind. The mind is the biggest thing in the world, it contains the universe.

Science

I was a scientist before becoming a monk. I explored the Zen-like world of theoretical physics at Cambridge University in England. Science and religion, I have found, hold many things in common, one of which is dogma. A delightfully descriptive saying I remember from my student days was: ‘The eminence of a great scientist is measured by the length of time he or she obstructs progress in their field!’

At a recent debate in Australia between science and religion, at which I was a speaker, I took a poignant question from a member of the audience: ‘When I look through a telescope at

the beauty of the stars,' said the devout Catholic woman, 'I always feel that my religion is threatened.'

'Madam, when a scientist looks down the other end of a telescope, from the big end to the small end,' I replied, 'to gaze upon the one who is looking, then science is threatened!'

The science of silence

Perhaps it is better to stop arguing altogether. A famous Eastern proverb goes:
Perhaps it is better to stop arguing altogether. A famous Eastern proverb goes:
 He who knows, doesn't say; He who says, doesn't know.

This might sound profound until you work out that whoever said it, therefore didn't know!

Blind faith

When we get old our eyesight fades, our hearing goes, our hair falls out, our false teeth go in, our legs become weak and our hands sometimes shake. But the one part of our anatomy that seems to get ever stronger with each passing year is our talkative mouth. This is why the most verbose of our citizens may qualify as politicians only in their later years.

A King many centuries ago had trouble with his ministers. They would argue so much that almost nothing was decided. The ministers, following the most ancient of political traditions, each claimed that they alone were right and everyone else was wrong. However, when the resourceful King organised a special public festival, they all agreed to take the day off.

The festival was a spectacular affair held in the large stadium. There was singing and dancing, acrobatics, clowns,

music and much else. Then for the finale in front of the huge crowd, with the ministers occupying the best seats of course, the King himself led his royal elephant into the centre of the arena. Following the elephant came seven blind men, known in the city to have been blind since birth.

The King took the hand of the first blind man, helped him feel the elephant's trunk and told him that this is an elephant. He then helped the second blind man feel the elephant's tusk, the third one its ears, the fourth the head, the fifth the torso, the sixth the legs, and the seventh the tail, telling each one that this was an elephant. Then he returned to the first blind man and asked him to say in a loud voice what an elephant was.

'In my considered and expert opinion,' said the first blind man, feeling the trunk, 'I state with utmost certainty that an "elephant" is a species of snake, genus *Python asiaticus*.'

'What twittering twaddle!' exclaimed the second blind man, feeling a tusk. 'An "elephant" is much too solid to be a snake. In actual fact, and I am never wrong, it is a farmer's plough.'

'Don't be ridiculous!' jeered the third blind man, feeling an ear. 'An "elephant" is a palm-leaf fan.'

'You incompetent idiots!' laughed the fourth blind man, feeling the head. 'An "elephant" is obviously a large water jar.'

'Impossible! Absolutely impossible!' ranted the fifth blind man, feeling the torso. 'An "elephant" is a huge rock.'

'Bulldust!' shouted the sixth blind man, feeling a leg. 'An "elephant" is a tree trunk.'

'What a bunch of twerps!' sneered the last blind man, feeling the tail. 'I'll tell you what an "elephant" really is. It is a kind of fly whisk. I know, I can feel it!'

'Rubbish! It's a snake.' 'Can't be! It's a jar.' 'No way! It's a ...' And the blind men started arguing so heatedly, and all at

the same time, that the words melted together in one loud and long yell. As the insults flew, so did the fists. Though the blind men weren't quite sure who they were hitting, it didn't seem that important in the fury of the fracas. They were fighting for principle, for integrity, for truth. Their own individual truth, that was.

While the King's soldiers were separating the blind and bruised brawlers, the crowd in the stadium was mocking the silent, shamefaced ministers. Everyone who was there had well understood the point of the King's object lesson.¹⁰

Each one of us can know only a part of the whole that constitutes truth. When we hold on to our limited knowledge as absolute truth, we are like one of the blind men feeling a part of the elephant and inferring that their own partial experience is the truth, all else being wrong.

Instead of blind faith, we can have dialogue. Imagine the result if the seven blind men, instead of opposing their data, had combined their experience. They would have concluded that an 'elephant' is something like a huge rock standing on four stout tree trunks. On the back of the rock is a flywhisk, on the front a large water jar. At the sides of the jar are two palm-leaf fans, with two ploughs towards the bottom and a long python in the middle! That would not be such a bad description of an elephant, for one who will never see one.



Values and the spiritual life

The most beautiful sound

An uneducated old man was visiting a city for the first time in his life. He had grown up in a remote mountain village, worked hard raising his children, and was now enjoying his first visit to his children's modern homes.

One day, while being shown around the city, the old man heard a sound that stung his ears. He had never heard such an awful noise in his quiet mountain village and he insisted on finding its cause. Following the grating sound back to its source, he came to a room in the back of a house where a small boy was practising on a violin.

'SCREECH! SCRAPE!' came the discordant notes from the groaning violin.

When he was told by his son that it was called a 'violin', he decided he never wanted to hear such a horrible thing again.

The next day, in a different part of the city, the old man heard a sound, which seemed to caress his aged ears. He had never heard such an enchanting melody in his mountain valley, so he demanded to find its cause. Following the delightful sound back to its source, he came to a room in the front of a house where an old lady, a maestro, was performing a sonata on a violin.

At once, the old man realised his mistake. The terrible sound that he had heard the previous day was not the fault of the violin, nor even of the boy. It was just that the young man had yet to learn his instrument well.

With a wisdom reserved for the simple folk, the old man thought it was the same with religion. When we come across a religious enthusiast causing such strife with his beliefs, it is incorrect to blame the religion. It is just that the novice has yet

to learn his religion well. When we come across a saint, a maestro of her religion, it is such a sweet encounter that it inspires us for many years, whatever their beliefs.

But that was not the end of the story.

The third day, in a different part of the city, the old man heard another sound that surpassed in its beauty and purity even that of the maestro on her violin. What do you think that sound was?

It was a sound more beautiful than the cascade of the mountain stream in spring, than the autumn wind through the forest groves, or than the mountain birds singing after a heavy rain. It was even more beautiful than the silence in the mountain hollows on a still winter's night. What was that sound that moved the old man's heart more powerfully than anything before?

It was a large orchestra playing a symphony.

The reason that it was, for the old man, the most beautiful sound in the world was, firstly, that every member of that orchestra was a maestro of their own instrument; and secondly, that they had further learned how to play together in harmony.

'May it be the same with religion,' the old man thought. 'Let each one of us learn through the lessons of life the soft heart of our beliefs. Let us each be a maestro of the love within our religion. Then, having learned our religion well, let us go further and learn how to play, like members of an orchestra, with other religions in harmony together!'

That would be the most beautiful sound.

What's in a name?

When one becomes a Buddhist monk in our tradition, one receives a new name. My monk's name is 'Brahmavamso', which, being so long, I

usually shorten to 'Brahm'. Everyone calls me by that name now, except for my Mum. She still calls me Peter, and I defend her right to do so.

Once, during a phone call inviting me to an interfaith ceremony, I was asked to spell my name. I answered:

- B—for Buddhist
- R—for Roman Catholic
- A—for Anglican
- H—for Hindu
- M—for Muslim

I received such a positive response that I usually spell my name that way now, and also that's what it means.

Pyramid power

In the summer of 1969, just after my eighteenth birthday, I was enjoying my first experience of tropical jungles. I was travelling in the Yucatán peninsula of Guatemala, heading for the recently discovered pyramids of the vanished Mayan civilisation.

In those days, travel was difficult. It took me three or four days to cover the few hundred kilometres from Guatemala City to the ruined temple complex known as Tical. I travelled up narrow rainforest rivers on oil-soaked fishing boats, down winding dirt roads balanced precariously on top of heavily loaded trucks, and through small jungle paths on rattling, ramshackle rickshaws. It was a region remote, poor and pristine.

When I finally arrived at the extensive complex of abandoned temples and ancient pyramids, I had neither guide nor guidebook to tell me the meaning of those impressive stone monuments pointing to the sky. Nobody was around. So I started climbing one of the tall pyramids.

On reaching the top, the meaning and spiritual purpose of these pyramids became suddenly clear to me.

For the previous three days, I had been travelling exclusively through jungle. The roads, paths and rivers were like tunnels through the dense greenery. Jungle quickly made a ceiling above any new thoroughfare. I hadn't seen the horizon for many days. Indeed, I hadn't seen far distances at all. I was in jungle.

On top of that pyramid, I was above the tangle of the jungle. Not only could I see where I was in the map-like panorama laid out before me, but I could now see in all directions, with nothing between infinity and me.

Standing up there, as if on top of the world, I imagined what it might have been like for young Mayan Indians who had been born in the jungle, raised in the jungle and lived all their life in the jungle. I pictured them in some religious rite of passage being led gently by the hand, by a wise old holy man, up to the summit of a pyramid for the very first time. When they rose above the tree line and beheld their jungle world unfolded and spread out before them, when they gazed beyond the limits of their territory to the horizon and what lies beyond, they would see the great embracing emptiness above and around. Standing on the point of the pyramid, in the doorway between heaven and earth, there would be no person, no thing, no word between them and the infinite in every direction. Their heart would resonate with the striking symbolism of the scene. Truths would flower and send forth the fragrance of knowing. They would understand their place in their home world, and they would have seen the infinite, the freeing emptiness, which embraces it all. Their life would have found its meaning.

We all need to grant ourselves the time and the peace to climb that spiritual pyramid inside each one of us, to rise above and beyond the tangled jungle that is our life, if only

for a short time. Then we may see for ourself our place among things, the overview of our life journey, and gaze unimpeded at the infinite in every direction.

Precious stones

At a famous US business school some years ago, a professor delivered an extraordinary lecture on social economics to his graduate class. Without explaining what he was doing, the professor carefully placed a glass jar on his desk. Then, in view of his students, he brought out a bag full of stones and placed them one by one in the jar, until no more would go in. He asked his students, 'Is the jar full?'

'Yes,' they replied.

The professor smiled. From beneath the desk, the professor produced a second bag, this one full of gravel. He then managed to shake the smaller stones into the spaces between the bigger stones in the jar. A second time, he asked the students, 'Is the jar full?'

'No,' they answered. They were on to him by now.

They were correct, of course, for the professor produced a bag of fine sand. He managed to coax much of the sand into the spaces between the stones and the gravel within the jar. Again he asked, 'Is the jar full?'

'Probably not, Sir, knowing you,' the students replied. Smiling at their answer, the professor brought out a small jug of water, which he poured into the jar full of stones, gravel and sand. When no more water would fit in the jar, he put down the jug and looked at his class.

'So, what does this teach you?' he asked his students. 'That no matter how busy your schedule,' offered one of the students, 'you can always fit something more in!' It was a famous business school, after all.

'No!' thundered the professor emphatically. 'What it shows is that if you want to get the big stones in, you have to put them in first.'

It was a lesson in priorities.

So what are the 'big stones' in your 'jar'? What is most important to fit in to your life? Please ensure that you schedule in the 'precious stones' first, or you'll never get around to them, to fit them into your day.

Then I'll be happy

Perhaps the most precious of stones to have in our 'jar' early, as in the previous story, is inner happiness. When we have no happiness inside us, we have no happiness to give to others. So why do so many of us give such low priority to happiness, postponing it to the very end? (Or even after the very end, as the following story will show.)

When I was fourteen years old, I was studying for my O-level examinations in a high school in London. My parents and teachers advised me to stop playing soccer in the evenings and weekends—to stay at home instead giving the time to my homework. They explained how important the O-level exams were and that if I did well, then I'd be happy.

I followed their advice and did very well. But it didn't make me that happy, because my success meant that now I must study even harder, for another two years, for the A-level exams. My parents and teachers advised me to stop going out in the evenings and weekends, to stop chasing girls now rather than chasing a football, and to stay at home instead and study. They told me how important the A-level exams were and that if I did well, then I'd be happy.

Once again, I followed their advice and did very well. Once again, it didn't make me very happy. Because now I had to study hardest of all, for three more long years, for a degree

at a university. My mother and teachers (my father was now dead) advised me to steer clear of the bars and parties in college, but instead to work hard and long at my studies. They told me how important a university degree was, and that if I did well, then I'd be happy.

At this point, I started to become suspicious.

I saw some of my older friends who had worked very hard and got their degree. Now they were working even harder in their first job. They were working extremely hard to save up enough money to buy something important, say, a car. They told me, 'When I have enough money to buy a car, then I'll be happy.'

When they had enough funds and had bought their first car, they still weren't happy. Now they were working hard to buy something else, and then they'd be happy. Or they were struggling in the turmoil of romance, looking for a partner in life. They told me, 'When I get married and settle down, then I'll be happy.'

Once married, they still weren't happy. They had to work even harder, even taking extra jobs, to save up enough money for a deposit on an apartment, or even a small house. They told me, 'When we have bought our own house, then we'll be happy.'

Unfortunately, paying off the monthly instalment for the house loan meant that they still weren't very happy. Moreover, they would now start a family. They would have children to wake them up at night, swallow up all their spare money and increase their worries in quantum leaps and bounds. Now it would be another twenty years before they could do what they wanted. So they told me, 'When the kids are grown up, have left home and settled, then we'll be happy.'

By the time the kids had left home, most of the parents were staring at retirement. So they continued to postpone

their happiness, working hard to save for their old age. They told me, 'When I retire, then I'll be happy.'

Even before they retired, and certainly after, they started becoming religious and going to church. Have you ever noticed how many old people occupy the pews in a church? I asked them why they were now going to church. They told me, 'Because, when I die, then I'll be happy!'

For those who believe that 'When I get this, then I'll be happy', their happiness will be just a dream in the future. It will be like a rainbow one or two steps ahead, but forever just out of reach. They will never in their life, or after, realise happiness.

The Mexican fisherman

In a quiet Mexican fishing village, an American on vacation was watching a local fisherman unload his morning catch. The American, a successful professor at a prestigious US business school, couldn't resist giving the Mexican fisherman a little bit of free advice.

'Hey!' began the American. 'Why are you finishing so early?'

'Since I have caught enough fish, Señor,' replied the genial Mexican, 'enough to feed my family and a little extra to sell. Now I will take some lunch with my wife and, after a little siesta in the afternoon, I will play with my children. Then, after dinner, I will go to the cantina, drink a little tequila and play some guitar with my friends. It is enough for me, Señor.'

'Listen to me, my friend,' said the business professor. 'If you stay out at sea until late afternoon, you will easily catch twice as much fish. You can sell the extra, save up the money, and in six months, maybe nine, you'll be able to buy a bigger and better boat and hire some crew. Then you'll be able to catch four times as many fish. Think of the extra money you

will make! In another year or two, you will have the capital to buy a second fishing boat and hire another crew. If you follow this business plan, in six or seven years you will be the proud owner of a large fishing fleet. Just imagine that! Then you should move your head office to Mexico City, or even to LA. After only three or four years in LA, you float your company on the stock market giving yourself, as CEO, a generous salary package with substantial share options. In a few more years—listen to this!—you initiate a company share buy-back scheme, which will make you a multi-millionaire! Guaranteed! I'm a well-known professor at a US business school. I know these things.'

The Mexican fisherman listened thoughtfully at what the animated American had to say. When the professor had finished, the Mexican asked him, 'But, Señor Professor, what will I do with so many millions of dollars?'

Surprisingly, the American professor hadn't thought the business plan through that far. So he quickly figured out what a person would do with millions of dollars.

'Amigo! With all that dough, you can retire. Yeah! Retire for life. You can buy a little villa in a picturesque fishing village like this one, and purchase a small boat for going fishing in the morning. You can have lunch with your wife every day, and a siesta afterwards with nothing to worry you. In the afternoon you can spend quality time with your kids and, after dinner in the evening, play guitar with your friends in the cantina, drinking tequila. Yeah, with all that money, my friend, you can retire and take it easy.'

'But, Señor Professor, I do all that already.'

Why do we believe that we have to work so hard and get rich first, before we can find contentment?

When all my wishes were fulfilled

In my tradition, monks aren't allowed to accept, own or handle any money, whatever its kind. We are so poor that we mess up government statistics.

We live frugally on the unsolicited, simple gifts from our lay supporters. However, infrequently we may be offered something special.

I had helped a Thai man with a personal problem. Out of gratitude, he said to me: 'Sir, I would like to give you something for your personal use. What can I get you for the amount of five hundred baht?' It was usual to quote the amount when making such an offering, to avoid any misunderstanding. Since I couldn't think what I wanted straight away and he was in a hurry, we agreed that I could tell him the next day when he returned.

Before this occurred, I was a happy little monk. Now I started to contemplate what I wanted. I made a list. The list grew. Soon, five hundred baht wasn't enough. But it was so difficult to take anything off the list. Wants had appeared out of nowhere and solidified into absolute necessities. And the list kept growing. Now, five thousand baht wasn't sufficient!

Seeing what was happening, I threw my wish list away. The next day, I told my benefactor to give the five hundred baht to the monastery building fund or to some other good cause. I didn't want it. What I wanted most of all was to regain the rare contentment I had had the day before. When I had no money, nor the means to get anything, that was the time when all my wishes were fulfilled.

Wanting has no end to it. Even one billion baht isn't enough, nor one billion dollars. But freedom from wanting has an end. It is when you want for nothing. Contentment is the only time you have enough.

Freedom and humility

Two kinds of freedom

There are two kinds of freedom to be found in our world: the freedom of desires, and the freedom from desires.

Our modern Western culture only recognises the first of these, freedom of desires. It then worships such a freedom by enshrining it at the forefront of national constitutions and bills of human rights. One can say that the underlying creed of most Western democracies is to protect their people's freedom to realise their desires, as far as this is possible. It is remarkable that in such countries people do not feel very free.

The second kind of freedom, freedom from desires, is celebrated only in some religious communities. It celebrates contentment, peace that is free from desires. It is remarkable that in such abstemious communities like my monastery, people feel free.

Which type of freedom would you like?

Two highly attained Thai monks had been invited to a lay supporter's home to take their morning meal. In the reception room where they were waiting, there was a decorative fish tank stocked with many species. The junior of the monks complained that it was contrary to the Buddhist principle of compassion to keep fish in an aquarium. It was like putting them in a prison. What had the fish done to deserve being incarcerated in a glass-walled jail? They should be free to swim in the rivers and lakes, going wherever they pleased. The second monk disagreed. It was true, he conceded, that those fish were not free to follow their desires, but living in a fish tank gave them freedom from so

many dangers. Then he listed their freedoms.

- 1 Have you ever seen a fisherman drop a line into the aquarium in someone's house? No! So the first freedom for fish in a tank is freedom from the danger of fishermen.

Imagine what it must be like for a fish in the wild. When they see a succulent worm or a juicy fat fly they can never be sure whether it is safe to eat or not. They have, no doubt, seen many of their friends and relations tuck in to a delicious-looking worm, and then suddenly disappear upwards out of their life forever. For a fish in the wild, eating is fraught with danger and often ends in tragedy. Dinner is traumatic. All fish must suffer chronic indigestion due to anxiety complexes over every meal, and the paranoid ones would surely starve to death. Fish in the wild are probably psychotic. But fish in a tank are free from this danger.

- 2 Fish in the wild also have to worry about bigger fish eating them. In some decadent rivers these days, it is no longer safe to go up a dark creek at night! However, no owner would place fish in their tank that are given to eating one another. So fish in a tank are free from the danger of cannibal fish.
- 3 In the cycles of nature, fish in the wild sometimes go without food. But for fish in a tank, it must be like living next door to a restaurant. Two times a day, a well-balanced meal is delivered to their door, more convenient even than a pizza home delivery, since they don't have to pay. So fish in a tank are also free from the danger of hunger.
- 4 As the seasons change, rivers and lakes are subject to temperature extremes. They get so cold in winter, they

may be covered with ice. In summer, they may be too warm for fish, sometimes even drying up. But the fish in a tank have the equivalent of reverse-cycle air-conditioning. The water temperature in the tank is kept constant and comfortable, throughout the day and all year. So fish in a tank are free from the danger of heat and cold.

- 5 In the wild, when fish get ill, there is no one to treat them. But fish in a tank have free medical insurance. Their owner will bring a fish doctor on a house call whenever there's an ailment; they don't even need to go to a clinic. So fish in a tank are free from the danger of no health cover.

The second monk, the elder of the two, summed up his position. There are many advantages to being a fish in an aquarium, he said. True, they are not free to follow their desires and swim here and there, but they are free from so many dangers and discomforts.

The elder monk went on to explain that it is the same with people who live a virtuous life. True, they are not free to follow their desires and indulge here and there, but they are free from so many dangers and discomforts.

Which type of freedom would you like?

The Free World

For several weeks, one of my fellow monks had been teaching meditation in a new maximum-security prison close to Perth. The small group of prisoners had come to know and respect the monk well. At the end of one session, they began to ask him about his routine in a Buddhist monastery.

'We have to get up a 4.00 a.m. every morning,' he began. 'Sometimes it is very cold because our small rooms don't have

heaters. We eat only one meal a day, all mixed together in the one bowl. In the afternoon and at night-time we can eat nothing at all. There is no sex or alcohol, of course. Nor do we have television, radio or music. We never watch movies, nor can we play sport. We talk little, work hard and spend our free time sitting cross-legged watching our breath. We sleep on the floor.'

The inmates were stunned at the spartan austerity of our monastic life. It made their high-security prison appear like a five-star hotel in comparison. In fact, one of the prisoners was so moved with sympathy for the plight of their monk friend that he forgot where he was and said: 'That's terrible living in your monastery. Why don't you come in here and stay with us?'

The monk told me that everyone in the room cracked up with laughter. So did I when he related the incident. Then I began to contemplate it deeply.

It is true that my monastery is far more ascetic than the severest of prisons for society's felons, yet many come to stay of their free will, and are happy here. Whereas many want to escape from the well-appointed prison, and are unhappy there. Why?

It is because, in my monastery, the inmates want to be there; in a prison, the inmates don't want to be there. That is the difference.

Any place you don't want to be, no matter how comfortable, is a prison for you. This is the real meaning of the word 'prison'—any situation where you don't want to be. If you are in a job where you don't want to be, then you are in a prison. If you are in a relationship where you don't want to be, you are also in a prison. If you are in a sick and painful body where you don't want to be, then that too is a prison for you. A prison is any situation where you don't want to be.

So how do you escape from the many prisons of life? Easy. Just change your perception of your situation into 'wanting to be there'. Even in San Quentin, or the next best thing—my monastery—when you want to be there, then it is no longer a prison for you. By changing your perception of your job, relationship or sick body, and by accepting the situation rather than not wanting it, then it no longer feels like a prison. When you are content to be here, then you are free.

Freedom is being content to be where you are. Prison is wanting to be somewhere else. The Free World is the world experienced by one who is content. The real freedom is freedom from desire, never freedom of desire.

A dinner with Amnesty International

Considering the harsh conditions of life in my monastery, I am very careful to cultivate good relations with Perth's local chapter of Amnesty International. So when I received an invitation to a dinner hosted by Amnesty International, to celebrate the fiftieth anniversary of the Universal Declaration of Human Rights, I sent them the following reply:

Dear Julia, Promotions Officer,

Thank you most kindly for your recent letter to me concerning the 50th anniversary of the UDHR dinner on Saturday 30th May. I was very flattered to receive an invitation to attend the function.

However, I am a Buddhist monk of the Theravada School, which tradition keeps strictly to a very austere Rule. Unfortunately, this Rule forbids me from eating during the period beginning at noon until the dawn of the next day and so, alas, dinner is out! Alcohol is also a

no-no, and this includes wine. Should I accept your invitation, then, I would be obliged to sit with an empty plate alongside an empty glass all the while watching those around me joyfully devouring what I am sure would be a most sumptuous repast. This would be a form of torture for me which, as Amnesty International, you could never condone!

Moreover, as a Buddhist monk of this tradition, I may neither receive nor possess any money. I remain happily so far below the poverty line that I mess up so many government statistics! So I have no means of paying for the dinner, which I may not eat anyway.

I was going to continue with the problem a monk such as me encounters with the proper dress codes for such a function but I believe I have said enough. I send my apologies that I am unable to attend the dinner.

Yours in happy poverty,

Brahm

The dress code of a monk

Monks of my tradition wear brown robes, and that's all we have. A few years ago, I had to go into an Australian hospital for a few days. On admission, I was asked if I had brought my pyjamas. I said that monks don't wear pyjamas; it is either these robes or nothing! So they let me wear my robes.

The problem is that the monk's dress looks like a dress.

One Sunday afternoon in a suburb of Perth, I was loading our monastery van with supplies for our building work. A thirteen-year-old Aussie girl came out from a nearby house to speak to me. She had never seen a Buddhist monk before.

Standing before me with her hands on her hips, she looked me up and down with utter contempt. Then she began to scold me in a voice full of disgust: 'You're dressed like a girl! That's sick! Yuk!'

She was so over-the-top that I couldn't help laughing. I also remembered my teacher, Ajahn Chah, advising his disciples how to respond when they receive abuse: 'If someone calls you a dog, don't get angry. Instead, just look at your bottom. If you can't see a tail there, then it means you're not a dog. End of problem.'

Sometimes I get compliments for wearing my robes in public. On one occasion, though, it gave me the shivers.

I had business in the city. My driver (monks aren't allowed to drive) had parked our monastery van in a multi-storeyed car park. He announced that he was desperate to go to the toilet, but because he thought that the car park toilets were dirty, he wanted to use the conveniences in a nearby cinema foyer. So, as my driver was attending to nature's business inside, I was waiting outside the cinema, standing in the busy street in my monk's robes.

A young man approached me, smiled sweetly and asked me if I had the time. Monks like me are very innocent. I have lived in a monastery for most of my life. Also, since monks don't wear wristwatches, I had to politely apologise that I did not know the time. He frowned and began to walk away.

When he had only gone a few paces, it suddenly hit me what the guy had meant. 'Have you got the time?' is probably the oldest pick-up line in the book. I was to find out later that I had been left standing in one of the most popular meeting places for gays in Perth!

The gay man turned around to look at me again and said, in his best Marilyn Monroe voice, 'Oooh! But you do look beautiful in those robes!'

I confess to breaking out into a sweat. Just then, my driver emerged from the cinema foyer to rescue me. From that time on, we used the car-park toilets.

Laughing at yourself

One of the best pieces of advice I received as a young schoolteacher was that when you make a mistake and your class starts laughing, then you laugh too. That way, your students are never laughing at you, but with you.

Many years later, as a teaching monk in Perth, I would be invited to high schools to give a lesson on Buddhism. The teenage Western schoolkids would often test me out by trying to embarrass me. Once when I asked for questions from the class, at the end of my description of Buddhist culture, a fourteen-year-old schoolgirl raised her hand and asked: 'Do girls turn you on, then?'

Fortunately, the other girls in the class came to my rescue and scolded the young girl for embarrassing them all. As for me, I laughed and noted the incident down as material for my next talk.

On another occasion, I was walking along a main city street when some schoolgirls approached me. 'Hi!' they said in the most friendly of manners, 'Do you remember us? You came to give a talk at our school a short time ago.'

'I am flattered that you remember me,' I replied.

'We'll never forget you,' said one of the girls, 'How can we ever forget a monk named "Bra"!'

The dog that had the last laugh

My first year as a monk in northeast Thailand coincided with the last year of the Vietnam War. Close to Ajahn Chah's monastery, near the regional city of Ubon, was an American air-force base. Ajahn Chah enjoyed telling us the following true story on how to deal with abuse.

An American GI was travelling from the base into town on a cycle-rickshaw. On the outskirts of town, they passed a roadside bar where some friends of the rickshaw driver were already quite drunk.

'Hey!' they shouted in Thai. 'Where are you taking that dirty dog to?' Then they laughed, pointing at the American soldier.

For a moment, the driver was alarmed. The soldier was a very big man and calling someone a 'dirty dog' meant an inevitable fight. However, the soldier was quietly looking around, enjoying the beautiful scenery. Obviously, he did not understand the Thai language.

The driver, deciding to have some fun at the American's expense, shouted back, 'I'm taking this filthy dog and throwing him in the Moon River to give the smelly mongrel a wash!'

As the driver and his drunken friends laughed, the soldier remained unmoved.

When they reached their destination and the driver put out his hand for the journey's fare, the American soldier quietly began to walk away.

The rickshaw driver excitedly shouted after him in broken but clear English, 'Hey! Sir! You pay me dollars!'

To which the big American soldier calmly turned around and said in the most fluent of Thai, 'Dogs don't have money.'

Abuse and enlightenment

Experienced meditation teachers often have to deal with disciples who claim to be enlightened. One of the time-honoured ways to test if their claims are true is to abuse the disciple so grossly that they end up getting angry. As all Buddhist monks and nuns know, the Buddha clearly stated that one who gets angry is certainly not enlightened.

A young Japanese monk, strenuously intent on nirvana in this very life, was meditating in solitude in a secluded lake-island hermitage near a famous monastery. He wanted to get enlightenment out of the way early on in his life, so he could then attend to other things.

When the monastery attendant arrived in his small row-boat on his weekly visit to deliver supplies, the young monk left a note requesting some expensive parchment, a quill and some fine quality ink. He was soon to complete his third year in solitude and wanted to let his abbot know how well he had done.

The parchment, quill and ink arrived the following week. In the next few days, after much meditating and pondering, the young monk wrote on the fine parchment in the most exquisite of calligraphy the following short poem:

*"The conscientious young monk,
Meditating three years alone,
Can no longer be moved,
By the four worldly winds."*

Surely, he thought, his wise old abbot would see in these words, and in the care by which they were written, that his disciple was now enlightened. He gently rolled up the parchment, carefully tied it with a ribbon, and then waited for the attendant to deliver it to his teacher. In the days that followed, he imagined his abbot's pleasure at reading the brilliant poem

so meticulously inscribed. He could see it being hung in a costly frame in the monastery's main hall. No doubt they would press him to be an abbot now, maybe of a famous city monastery. How nice he felt to have made it at last!

When the attendant next rowed the small boat to the island to deliver the weekly supplies, the young monk was waiting for him. The attendant soon handed the monk a parchment similar to the one he had sent, but tied with a different coloured ribbon. 'From the abbot,' said the attendant tersely.

The monk excitedly tore off the ribbon and unfurled the scroll. As his eyes settled on the parchment, they grew as wide as the moon, and his face went just as white. It was his own parchment, but next to the first line of exquisite calligraphy, the abbot had carelessly scribbled in a red ballpoint pen, 'Fart!' To the right of the second line was another ugly smudge of red ink saying, 'Fart!' The third line had another irreverent 'Fart!' scrawled over it, and so did the fourth line of verse.

This was too much! Not only was the decrepit old abbot so stupid that he couldn't recognise enlightenment when it was in front of his fat nose, but he was so uncouth and uncivilised that he had vandalised a work of art with indecent graffiti. The abbot was behaving like a punk, not a monk. It was an insult to art, to tradition and to truth.

The young monk's eyes narrowed with indignation, his face flushed red with righteous anger, and he snorted as he insisted of the attendant, 'Take me to the abbot! Immediately!'

It was the first time in three years that the young monk had left his island hermitage. In a rage, he stormed into the abbot's office, slammed the parchment on the table and demanded an explanation.

The experienced abbot slowly picked up the parchment, cleared his throat, and read out the poem:

*“The conscientious young monk,
Meditating three years alone,
Can no longer be moved,
By the four worldly winds.”*

Then he put down the parchment, stared at the young monk, and continued. ‘Hmm! So, young monk, you are no longer moved by the four worldly winds. Yet four little farts have blown you right across the lake!’

When I became enlightened

In my fourth year as a monk in Thailand, I was practising long and hard in a remote forest monastery in the northeast. Late one night, during an extended spell of walking meditation, my mind grew exceptionally clear. Deep insights came cascading like a mountain waterfall. I was easily understanding profound mysteries that I had never fathomed before. Then the Big One came. It blew me away. This was it. Enlightenment.

The bliss was like nothing I had known before. There was so much joy; yet at the same time it was all so peaceful. I meditated till very late, slept very little, and rose in time to begin more meditation in the monastery hall, well before the 3.00 a.m. bell. Usually at 3.00 a.m., in the hot and humid Thai forests, I would struggle with dullness and sleepiness. But not this morning. My body was effortlessly upright, mindfulness was as sharp as a scalpel, and concentration focused easily. It was so wonderful being enlightened. It was also so disappointing that it didn’t last all that long.

In those days in northeast Thailand, the food was disgusting. For instance, once our single meal of the day consisted of just a ball of sticky rice with a medium-sized boiled frog on the top. There were no vegetables, no fruit, just frog-and-rice, and that was all for the day. I started by picking at the meat

on the legs, and after at the frog's innards. A monk sitting close to me also started picking at the organs of the frog. Unfortunately, he pressed the frog's bladder. There was still urine inside. So the frog peed all over his rice. He stopped eating after that.

Usually, our main dish every day was rotten fish curry, and it was made of rotten fish. The small fish, caught during the rainy season, would be stored in earthen jars and used throughout the year. I found such a jar once, while cleaning around our monastery kitchen. It was full of crawling maggots so I went to throw it away. The headman of the village, the most educated and refined of them all, saw me and told me not to throw it away.

'But it's got maggots in it!' I protested.

'Even more delicious!' he replied, and took the jar from me.

The next day we had rotten fish curry for our one meal of the day.

The day after my enlightenment, I was surprised to see two saucepans of curry to flavour our sticky rice. One was the usual stinking rotten fish curry, the other an edible pork curry. Today, I thought, I will have a good meal for a change, to celebrate my attainment.

The abbot chose his food ahead of me. He took three huge ladlefuls of the delicious pork curry—the glutton. There was still plenty left for me. However, before passing the pot over to me, he began to pour my mouth-watering pork curry into the pot of rotten fish curry. Then he stirred it all together saying, 'It's all the same anyway.'

I was speechless. I was fuming. I was incensed. If he really thought it 'all the same anyway', then why did he take three whopping portions of pork curry for himself first, before mixing it together? The hypocrite! Moreover, he was a local boy

who grew up with stinking rotten fish curry, and so should like it. The fake! The pig! The cheat!

Then a realisation hit me. Enlightened ones do not have preferences over food, nor do they get angry and call their abbots, albeit under the breath, pigs! I sure was angry and that meant—oh no!—that I wasn't enlightened after all.

The fire of my anger was immediately dampened by sudden depression. Thick dark clouds of dismay rolled in on my heart and completely obscured the sun that once was my enlightenment. Downcast and in gloom, I slopped two ladles of smelly rotten fish and pork curry onto my rice. I didn't care what I ate now; I was so dispirited. Finding out that I wasn't enlightened after all spoiled my whole day.

The road hog

On the subject of pigs, a wealthy specialist doctor had just purchased a very expensive and powerful new sports car. Of course, you don't spend so much money on a high-powered vehicle just to drive it in the slow city traffic. So one sunny day, he drove out of the city into the serene farming country. On reaching the speed camera free zone, he pressed hard on the accelerator and felt his sports car surge. With the engine roaring loudly and the sleek vehicle screaming along the country road, the doctor smiled with the exhilaration of high speed.

Not so exhilarated was a weather-worn farmer leaning on a paddock gate. Yelling at the top of his voice in order to be heard above the noise of the sports car, the farmer shouted, 'Pig!'

The doctor knew that he was acting wilfully, completely insensitive to the tranquillity of his surroundings, but he thought, 'What the hell! I have a right to enjoy myself.'

So he turned and yelled at the farmer, 'Who are you calling a pig?'

In those few seconds that he took his eyes off the road, his car ran into a pig in the middle of the road!

His brand new sports car was a total wreck. And as for the pig, he spent many weeks in a hospital bed and lost a great deal of money, as well as his car.

Hare Krishna

In the previous story, the doctor's ego had caused him to badly misjudge the warning of a kind-hearted farmer. In the following story, my monk's ego caused me to badly misjudge another kind-hearted person, much to my distress.

I was finishing a visit to my mother in London. She was walking alongside me to Ealing Broadway railway station to help with my ticket. On the way to the station, in busy Ealing High Street, I heard someone jeering, 'Hare Krishna! Hare Krishna!'

Being a bald-headed Buddhist monk wearing brown robes, I often get confused with the devotees of the Krishna-Consciousness movement. Many times in Australia, louts would try to ridicule me, usually from a safe distance, by shouting 'Hare Krishna! Hey! Hare Krishna!' and mocking my appearance. I quickly spotted the man shouting 'Hare Krishna!' and decided to be assertive by taking him to task for publicly abusing a good Buddhist monk.

With my mother just behind me, I said to the young man wearing jeans, jacket and a beanie, 'Look, friend! I'm a Buddhist monk, not a 'Hare Krishna' follower. You should know better. It's just not on that you shout 'Hare Krishna' at me!'

The young man smiled and took off his beanie, revealing a long pony-tail on the back of an otherwise bald head. 'Yeah, I

know!' he said. 'You're a Buddhist monk. I'm a Hare Krishna. Hare Krishna! Hare Krishna!'

He wasn't jeering at me after all, just doing his Hare Krishna thing. I was terribly embarrassed. Why do these things only happen when your mother is with you?

The hammer

We all make mistakes from time to time. Life is about learning to make our mistakes less often. To realise this goal, we have a policy in our monastery that monks are allowed to make mistakes. When the monks are not afraid to make mistakes, they don't make so many.

While walking through my monastery grounds one day, I found a hammer left out in the grass. It had obviously been there a long time, for it was already getting rusty. I was very disappointed at the carelessness of my fellow monks. All the things we use in our monastery, from our robes to the tools, are donated by our hard-working lay supporters. A poor but generous lay Buddhist might have saved up for weeks to buy that hammer for us. It just wasn't on to treat gifts so inconsiderately. So I called a meeting of the monks.

I am told that my character is usually as soft as mushy peas, but that evening I was as fierce as Thai chilli. I really gave my monks a tongue-lashing. They needed to be taught a lesson and learn to look after the few possessions we have. When I completed my harangue, all the monks were sitting bolt upright, ashen-faced and silent. I waited a while, expecting the culprit to confess, but none of the monks did. They all sat rigid, silent and waiting.

I felt very disillusioned with my fellow monks as I got up to go out of the hall. At the very least, I would have thought, the monk responsible for leaving the hammer out in the grass

would have the guts to confess and apologise. Perhaps my talk had been too harsh?

As I walked out of the hall, I suddenly realised why none of the monks had admitted responsibility. I turned around and went back inside the hall.

'Monks,' I announced, 'I've found out who left that hammer out in the grass. It was me!'

I had clean forgotten that it was I who had been working outside and, in haste, had failed to put the hammer away. Even during my fiery talk, the memory had eluded me. Only after telling all my monks off did it all come back to me, in both senses of the meaning. It was I who had done it. Oooh! That was embarrassing!

Fortunately, we are all allowed to make mistakes in my monastery, even the abbot.

Enjoying a joke at no one's expense

When you abandon your ego, then no one can mock you. If someone calls you a fool, then the reason you get upset can only be that you believe they may be right!

When I was being driven along a multi-lane highway in Perth some years ago, some young men in an old car spotted me and began to jeer at me through their car's open window, 'Hey! Baldy! Oi! Skinhead!'

As they tried to wind me up, I wound my window down, and shouted back, 'Get your hair cut! Ya bunch of girls!' Perhaps I shouldn't have done that. It simply encouraged the young men.

The young larrikins steered their vehicle alongside mine, pulled out a magazine and, with mouths wide open, began gesticulating wildly to get me to look at the pictures in the magazine. It was a copy of *Playboy*.

I laughed at their irreverent sense of humour. I would have done the same when I was their age and out with my mates. After seeing me laugh, they soon drove off. Laughing at abuse was a better alternative than prudish embarrassment.

And did I look at the pictures in the *Playboy* magazine? Of course not, I'm a well-behaved celibate monk. So how did I know it was a copy of *Playboy*? Because my driver told me. At least, that's the story I'm sticking to.

The idiot

Someone calls you an idiot. Then you start thinking, 'How can they call me an idiot? They've got no right to call me an idiot! How rude to call me an idiot! I'll get them back for calling me an idiot.' And you suddenly realise that you have just let them call you an idiot another four times.

Every time you remember what they said, you allow them to call you an idiot. Therein lies the problem.

If someone calls you an idiot and you immediately let it go, then it doesn't bother you. There is the solution.

Why allow other people to control your inner happiness?

Suffering and letting go

Thinking about washing

People these days think too much. If they would only quieten their thinking process a little, then their lives would flow much easier.

One night each week in our monastery in Thailand, the monks would forgo their sleep to meditate all night in the main hall. It was part of our forest monk's tradition. It wasn't too austere since we could always take a nap the following morning.

One morning after the all-night meditation session, when we were about to go back to our huts to catch up on our sleep, the abbot beckoned a junior Australian-born monk. To the monk's dismay, the abbot gave him a huge pile of robes to wash, ordering him to do it immediately. It was our tradition to look after the abbot by washing his robes and doing other little services for him.

This was an enormous pile of washing. Moreover, all washing had to be done in the traditional way of the forest monks. Water had to be hauled from a well, a big fire made and the water boiled. A log from a jack fruit tree would be pared into chips with the monastery's machete. The chips would be added to the boiling water to release their sap, which would act as the 'detergent'. Then each robe would be placed singly in a long wooden trough, the brown boiling water poured over, and the robe would be pounded by hand until it was clean. The monk had then to dry the robes in the sun, turning them from time to time to ensure that the natural dye did not streak. To wash even one robe was a long and burdensome process. To wash such a large number of robes would take many hours. The young Brisbane-born monk was tired from not sleeping all night. I felt sorry for him.

I went over to the washing shed to give him a hand. When I got there, he was swearing and cursing more in Brisbane tradition than Buddhist tradition. He was complaining how unfair and cruel it was. 'Couldn't that abbot have waited until tomorrow? Didn't he realise that I haven't slept all night? I didn't become a monk for this!' That was not precisely what he said, but this is all that is printable.

When this occurred, I had been a monk for several years. I understood what he was experiencing and knew the way out of his problem. I told him, 'Thinking about it is much harder than doing it.'

He fell silent and stared at me. After a few moments of silence, he quietly went back to work and I went off for a sleep. Later that day, he came to see me to say thank you for helping with the washing. It was so true, he discovered, that thinking about it was the hardest part. When he stopped complaining and just did the washing, there was no problem at all.

The hardest part of anything in life is thinking about it.

A moving experience

I learned the priceless lesson that 'the hardest part of anything in life is thinking about it' in my early years as a monk in northeast Thailand. Ajahn Chah was constructing his monastery's new ceremonial hall and many of us monks were helping with the work. Ajahn Chah used to test us out by saying that a monk would work hard all day for just one or two Pepsis, which was much cheaper for the monastery than hiring labourers from town. Often I thought of starting a trade union for junior monks.

The ceremonial hall was constructed on a monk-made hill. There was much earth remaining from the mound. So Ajahn Chah called us monks together and told us that he

wanted the remaining earth moved around to the back. For the next three days, working from 10.00 a.m. until well past dark, we shovelled and wheelbarrowed that great amount of earth to the very place that Ajahn Chah wanted. I was happy to see it finished.

The following day, Ajahn Chah left to visit another monastery for a few days. After he left, the deputy abbot called us monks together and told us that the earth was in the wrong place and had to be moved. I was annoyed, yet I managed to subdue my complaining mind as we all laboured hard for another three days in the tropical heat.

Just after we had finished moving the heap of earth for the second time, Ajahn Chah returned. He called us monks together and said, 'Why did you move the earth there? I told you it was to go in that other spot. Move it back there!'

I was angry. I was livid. I was ropeable. 'Can't those senior monks decide among themselves first? Buddhism is supposed to be an organised religion, but this monastery is so disorganised it can't even organise where to put some dirt! They can't do this to me!'

Three more long, tiring days loomed ahead of me. I was cursing in English, so the Thai monks wouldn't understand me, as I pushed the leaden wheelbarrows. This was beyond the pale. When would this stop?

I began to notice that the angrier I was, the heavier the wheelbarrow felt. One of my fellow monks saw me grumbling, came over and told me, 'Your trouble is that you think too much!'

He was so right. As soon as I stopped whingeing and whining, the wheelbarrow felt much lighter to push. I learned my lesson. Thinking about moving the earth was the hardest part; moving it was easy.

To this day, I suspect that Ajahn Chah and his deputy abbot planned it as it happened from the very start.

Poor me; lucky them

Life as a very junior monk in Thailand seemed so unfair. The senior monks received the best food, sat on the softest cushions and never had to push wheelbarrows. Whereas my one meal of the day was disgusting; I had to sit for long hours in ceremonies on the hard concrete floor (which was lumpy as well, because the villagers were hopeless at laying concrete); and sometimes I had to labour very hard. Poor me; lucky them.

I spent long, unpleasant hours justifying my complaints to myself. The senior monks were probably so enlightened that delicious food would be wasted on them, therefore I should get the best food. The senior monks had been sitting cross-legged on hard floors for years and were used to it, therefore I should get the big soft cushions. Moreover, the senior monks were all fat anyway, from eating the best food, so had 'natural upholstery' to their posteriors. The senior monks just told us junior monks to do the work, never labouring themselves, so how could they appreciate how hot and tiring pushing wheelbarrows was? The projects were all their ideas anyway, so they should do the work! Poor me; lucky them.

When I became a senior monk, I ate the best food, sat on a soft cushion and did little physical work. However, I caught myself envying the junior monks. They didn't have to give all the public talks, listen to people's problems all day and spend hours on administration. They had no responsibilities and so much time for themselves. I heard myself saying, 'Poor me; lucky them!'

I soon figured out what was going on. Junior monks have 'junior monk suffering'. Senior monks have 'senior monk suffering'. When I became a senior monk, I was just exchanging one form of suffering for another form of suffering.

It is precisely the same for single people who envy those who are married, and for married people who envy those who are single. As we all should know by now, when we get married, we are only exchanging 'single person's suffering' for 'married person's suffering'. Then when we get divorced, we are only exchanging 'married person's suffering' for 'single person's suffering'. Poor me; lucky them.

When we are poor, we envy those who are rich. However, many who are rich envy the sincere friendships and freedom from responsibilities of those who are poor. Becoming rich is only exchanging 'poor person's suffering' for 'rich person's suffering'. Retiring and taking a cut in your income is only exchanging 'rich person's suffering' for 'poor person's suffering'. And so it goes on. Poor me; lucky them.

To think that you will be happy by becoming something else is delusion. Becoming something else just exchanges one form of suffering for another form of suffering. But when you are content with who you are now, junior or senior, married or single, rich or poor, then you are free of suffering. Lucky me; poor them.

Advice for when you are sick

In my second year as a monk in northeast Thailand, I came down with scrub typhus. The fever was so strong that I was admitted to the monks' ward in the regional hospital at Ubon. In those days, in the mid-1970s, Ubon was a remote backwater of a very poor country. Feeling weak and afflicted, with a drip in my arm, I noticed the male nurse leave his station at 6.00 p.m. Half an hour later, the replacement nurse had yet to arrive, so I asked the monk in the next bed if we should alert someone in charge that the night nurse hadn't come. I was quickly told that in the monks' ward, there never is a night nurse. If you take a turn for the worse during the

night, that's just unlucky karma. It was bad enough being very sick; now I was terrified as well!

For the next four weeks, every morning and afternoon a nurse built like a water buffalo would inject my buttocks with antibiotics. This was a poor public hospital in an undeveloped area of a third-world country, so the needles were recycled many more times than would be allowed even in Bangkok. That strong-armed nurse literally had to stab the needle with considerable force to enter the flesh. Monks were expected to be tough, but my buttocks weren't: they became very sore. I hated that nurse at that time.

I was in pain, I was weak, and I had never felt so miserable in my life. Then, one afternoon, Ajahn Chah came into the monks' ward to visit me. To visit me! I felt so flattered and impressed. I was uplifted. I felt great—until Ajahn Chah opened his mouth. What he said, I later found out, he told many sick monks whom he visited in hospital.

He told me, 'You'll either get better, or you'll die.'

Then he went away.

My elation was shattered. My joy at the visit vanished. The worst thing was that you couldn't fault Ajahn Chah. What he said was absolute truth. I'll get better or I'll die. Either way, the discomfort of the sickness will not last. Surprisingly, that was very reassuring. As it happened, I got better instead of dying. What a great teacher Ajahn Chah was.

What's wrong with being sick?

In my public talks, I often ask the audience to raise their hand if they have ever been sick. Nearly everyone puts up their hand. (Those who don't are either asleep or probably lost in a sexual fantasy!) This proves, I argue, that it is quite normal to be sick. In fact, it would be very unusual if you didn't fall sick from time to time. So why, I ask, do you

say when you visit the doctor, 'There is something *wrong* with me, doctor'? It would be wrong only if you weren't sick sometimes. Thus a rational person should say instead, 'There is something *right* with me, doctor. I'm sick again!'

Whenever you perceive sickness as something *wrong*, you add unnecessary stress, even guilt, on top of the unpleasantness. In the nineteenth-century novel *Erewhon*, Samuel Butler envisaged a society in which illness was considered a crime and the sick were punished with a jail term. In one memorable passage, the accused man, sniffing and sneezing in the dock, was berated by the judge as a serial offender. This was not the first time he had appeared before the magistrate with a cold. Moreover, it was all his fault through eating junk food, failing to exercise adequately, and following a stressful lifestyle. He was sentenced to several years in jail.

How many of us are led to feel guilty when we are sick?

A fellow monk had been sick with an unknown illness for many years. He would spend day after day, week after week, in bed all day, too weak even to walk beyond his room. The monastery spared no expense or effort arranging every kind of medical therapy, orthodox and alternative, in an attempt to help him, but nothing seemed to work. He would think he was feeling better, stagger outside for a little walk, and then relapse for weeks. Many times they thought he would die.

One day, the wise abbot of the monastery had an insight into the problem. So he went to the sick monk's room. The bedridden monk stared up at the abbot with utter hopelessness.

'I've come here,' said the abbot, 'on behalf of all the monks and nuns of this monastery, and also for all the laypeople who support us. On behalf of all these people who love and care for you, I have come to give you permission to die. You don't have to get better.'

At those words, the sick monk wept. He'd been trying so hard to get better. His friends had gone to so much trouble trying to help heal his sick body that he couldn't bear to disappoint them. He felt such a failure, so guilty, for not getting better. On hearing the abbot's words, he now felt free to be sick, even to die. He didn't need to struggle so hard to please his friends anymore. The release he felt caused him to cry.

What do you think happened next? From that day on, he began to recover.

Visiting the sick

How many of us say, 'How are you feeling today?' when visiting a loved one in hospital? For a start, what a stupid thing to say! Of course they're feeling rotten, otherwise they wouldn't be in hospital, would they? Furthermore, the common greeting puts the patient in profound psychological stress. They feel it would be an act of rudeness to upset their visitors by telling the truth that they feel terrible. How can they disappoint someone who has taken the time and trouble to come and visit them in hospital by honestly replying that they feel awful, as drained as a used tea bag? So instead, they may feel compelled to lie, saying, 'I think I feel a little better today', meanwhile feeling guilty that they aren't doing enough to get better. Unfortunately, too many hospital visitors make the patients feel more ill!

An Australian nun of the Tibetan Buddhist tradition was dying of cancer in a hospice in Perth. I had known her for several years and would visit her often. One day she phoned me at my monastery, requesting I visit her that very day as she felt her time was close. So I dropped what I was doing and immediately got someone to drive me the seventy kilometres to the hospice in Perth. When I checked in at the hospice

reception, an authoritarian nurse told me that the Tibetan Buddhist nun had given strict instructions that no one was to visit her.

'But I have come from so far especially to see her,' I gently said.

'I'm sorry,' barked the nurse, 'she does not want any visitors and we all must respect that.'

'But that cannot be so,' I protested. 'She phoned me only an hour and a half ago and asked me to come.'

The senior nurse glared at me and ordered me to follow her. We stopped in front of the Aussie nun's room where the nurse pointed to the big paper sign taped to the closed door.

'ABSOLUTELY NO VISITORS!'

'See!' said the nurse.

As I examined the notice, I read some more words, written in smaller letters underneath: '... except Ajahn Brahm.'

So I went in.

When I asked the nun why she had put up the notice with the special exception, she explained that when all her other friends and relations came to visit her, they became so sad and miserable seeing her dying that it made her feel much worse. 'It's bad enough dying from cancer', she said, 'but it's too much to deal with my visitors' emotional problems as well.'

She went on to say that I was the only friend who treated her as a person, not as someone dying; who didn't get upset at seeing her gaunt and wasted, but instead told her jokes and made her laugh. So I told her jokes for the next hour, while she taught me how to help a friend with their death. I learnt from her that when you visit someone in hospital, talk to the person and leave the doctors and nurses to talk to the sickness.

She died less than two days after my visit.

The lighter side of death

As a Buddhist monk, I often have to deal with death. It is part of my job to conduct Buddhist funeral services. As a result, I know many of the funeral directors in Perth on a personal basis. Perhaps it is because of the requirement for public solemnity that in private they show a great sense of humour.

For instance, one funeral director told me of a cemetery in South Australia located in a clay-based hollow. They had seen it happen several times, they told me, that just after they had lowered the coffin into the grave, a heavy shower would come and water would pour into the hole. With the priest saying the prayers, the coffin would slowly float up into full view!

Then there was the vicar in Perth who, at the very beginning of the service, inadvertently leant on all of the buttons on the lectern. All at once, and in the middle of his reading, the coffin began moving through the curtain, his microphone cut out, and the bugle calls of *The Last Post* reverberated through the chapel! It didn't help that the deceased was a pacifist.

One particular funeral director was of the habit of telling me jokes as we walked together ahead of the hearse, and the following cortege, through the cemetery to the grave side. At the punch line to each of his jokes, which were all very funny, he would dig me in the ribs with his elbow and try to make me laugh. It was all I could do to resist laughing out loud. So, as we approached the place for the service I had to tell him very firmly to stop misbehaving so I could arrange my face in a countenance more befitting to the occasion. That only incited him to begin another joke, the swine!

Over the years, though, I have learned to lighten up at my Buddhist funerals. A few years ago, I summoned up the courage to tell a joke for the first time at a funeral service. Shortly

after I began the joke, the funeral director, standing at the back of the bereaved, figured out what I was about to do and made faces at me, desperately trying to make me stop. It is simply not done to crack a joke at a funeral service. But I was determined. The funeral director's face went whiter than one of his corpses. At the end of the joke, the mourners in the chapel broke freely into laughter, and the funeral director's once-contorted face relaxed with relief. The family and friends all congratulated me afterwards. They said how much the deceased would have enjoyed that particular joke and how he would have been pleased that his loved ones had sent him off with a smile. I often tell that joke at funeral services now. Why not? Would you like your relations and friends to hear me tell a joke at your funeral service? Every time I have asked that question, the answer is always 'Yes!'

So what was that joke?

An elderly couple had been together so long that when one passed away, the other died only a few days later. Thus they appeared in heaven together. A beautiful angel took them both to an impressive mansion on top of a cliff overlooking the ocean. In this life, only billionaires could afford such outstanding real estate. The angel announced that the mansion was theirs as their heavenly reward.

The husband had been a practical man and immediately said, 'That's all very well, but I don't think we could afford the annual council rates on such a big property.'

The angel smiled sweetly and told them that there were no government taxes on property in heaven. Then he took the couple on a tour of the many rooms in the mansion. Each room was furnished in exquisite taste, some with antique furniture, some with modern. Priceless chandeliers dripped from many ceilings. Taps of solid gold gleamed in every bathroom. There were DVD systems and state-of-the-art widescreen televisions. At the end of the tour, the angel said that if there was

anything they didn't like, just let him know and he would change it at once. This was their heavenly reward.

The husband had been reckoning the value of all the contents and said, 'These are very expensive furnishings. I don't think we could afford the property insurance premium.'

The angel rolled his eyes and told them gently that thieves weren't allowed to enter heaven, so there wasn't any need for property insurance. Then he led them both downstairs to the mansion's triple-spaced garage. There was a huge, new SUV four-wheel drive next to a glittering Rolls-Royce Touring limousine, and the third car was a limited edition red Ferrari sports car with retractable roof. The husband had always wanted a powerful sports car in his earthly life, but could only dream of ever owning one. The angel said that if they wished to change the models, or the colours, they should not hesitate to let him know. This was their heavenly reward.

The husband glumly said, 'Even if we could afford the vehicle registration fees, which we can't, what's the point of a fast sports car these days? I'll only end up getting fined for speeding.'

The angel shook his head and told them patiently that there were no vehicle registration fees up in heaven, nor were there any speed cameras. He could drive the Ferrari as fast as he liked. Then the angel opened the garage doors. On the opposite side of the road was a magnificent eighteen-hole golf course. The angel said that they knew up in heaven how much the husband liked his golf, adding that this wonderful golf course had been designed by Tiger Woods himself.

Still the husband looked unhappy as he said, 'That is an expensive looking golf club, judging by the clubhouse, and I don't think I could afford the club fees.'

The angel groaned, then recovering his saintly composure reassured the husband that *there are no fees in heaven*. Moreover, in golf courses in heaven you never have to queue to tee

off, the ball always misses the bunkers, and the greens are so designed that whichever way you putt the ball, it will always curl into the hole. This was their heavenly reward.

After the angel left them, the husband began to scold his wife. He was so angry with her that he yelled and ranted and reprimanded her something terrible. She couldn't understand why he was so angry.

'Why are you so upset at me?' she pleaded, 'We have this wonderful mansion and lovely furniture. You've got your Ferrari, which you may drive as fast as you want, and a golf course just across the road. Why are you so angry at me?'

'Because, wife,' the husband said bitterly, 'if it wasn't for all that health food you gave me, I could have been up here years ago!'

Grief, loss and celebrating a life

Grief is what we add on to loss. It is a learned response, specific to some cultures only. It is not unavoidable.

I found this out through my own experience of being immersed for over eight years in a pure, Asian-Buddhist culture. In those early years in a Buddhist forest monastery in a remote corner of Thailand, Western culture and ideas were totally unknown. My monastery served as the local cremation ground for many surrounding villages. There was a cremation almost weekly. In the hundreds of funerals I witnessed there in the late 1970s, never once did I see anyone cry. I would speak with the bereaved family in the following days and still there were no signs of grief. One had to conclude that there was no grief. I came to know that in northeast Thailand in those days, a region steeped in Buddhist teachings for many centuries, death was accepted by all in a way that defied Western theories of grief and loss.

Those years taught me that there is an alternative to grief. Not that grief is wrong, only that there is another possibility. Loss of a loved one can be viewed in a second way, a way that avoids the long days of aching grief.

My own father died when I was only sixteen. He was, for me, a great man. He was the one who helped me find the meaning of love with his words, 'Whatever you do in your life, Son, the door of my heart will always be open to you.' Even though my love for him was huge, I never cried at his funeral service. Nor have I cried for him since. I have never felt like crying over his premature death. It took me many years to understand my emotions surrounding his death. I found that understanding through the following story, which I share with you here.

As a young man I enjoyed music, all types of music from rock to classical, jazz to folk. London was a fabulous city in which to grow up in the 1960s and early 1970s, especially when you loved music. I remember being at the very first nervous performance of the band Led Zeppelin at a small club in Soho. On another occasion, only a handful of us watched the then unknown Rod Stewart front a rock group in the upstairs room of a small pub in North London. I have so many precious memories of the music scene in London at that time.

At the end of most concerts I would shout 'More! More!' along with many others. Usually, the band or orchestra would play on for a while. Eventually, though, they had to stop, pack up their gear and go home. And so did I. It seems to my memory that every evening when I walked home from the club, pub or concert hall, it was always raining. There is a special word to describe the dreary type of rain often met with in London: drizzle. It always seemed to be drizzling, cold and gloomy as I left the concert halls. But even though I knew in my heart that I probably would never get to hear that band again, that they had left my life forever, never once did I feel

sad or cry. As I walked out into the cold, damp darkness of the London night, the stirring music still echoed in my mind, 'What magnificent music! What a powerful performance! How lucky I was to have been there at the time!' I never felt grief at the end of a great concert.

That is exactly how I felt after my own father's death. It was as if a great concert had finally come to an end. It was such a wonderful performance. I was, as it were, shouting loudly 'More! More!' when it came close to the finale. My dear old dad did struggle hard to keep living a little longer for us. But the moment eventually came when he had to 'pack up his gear and go home'. When I walked out of the crematorium at Mortlake at the end of the service into the cold London drizzle—I remember the drizzle clearly—knowing in my heart that I would probably not get to be with him again, that he had left my life forever, I didn't feel sad; nor did I cry. What I felt in my heart was, 'What a magnificent father! What a powerful inspiration was his life. How lucky I was to have been there at the time. How fortunate I was to have been his son.' As I held my mother's hand on the long walk into the future, I felt the very same exhilaration as I had often felt at the end of one of the great concerts in my life. I wouldn't have missed that for the world. Thank you, Dad.

Grief is seeing only what has been taken away from you. The celebration of a life is recognising all that we were blessed with, and feeling so very grateful.

Falling leaves

Lrobably the hardest of deaths for us to accept is that of a child. On many occasions I have had the honour to conduct the funeral service for a small boy or girl, someone not long set out on their experience of life. My task is to help lead the distraught parents, and others as well,

beyond the torment of guilt and through the obsessive demand for an answer to the question, 'Why?'

I often relate the following parable, which was told to me in Thailand many years ago.

A simple forest monk was meditating alone in the jungle in a hut made of thatch. Late one evening, there was a very violent monsoon storm. The wind roared like jet aircraft and heavy rain thrashed against his hut. As the night grew denser, the storm grew more savage. First, branches could be heard being ripped off the trees. Then whole trees were uprooted by the force of the gale and came crashing to the ground with a sound as loud as the thunder.

The monk soon realised that his grass hut was no protection. If a tree fell on top of his hut, or even a big branch, it would break clean through the grass roof and crush him to death. He didn't sleep the whole night. Often during that night, he would hear huge forest giants smash their way to the ground and his heart would pound for a while.

In the hours before dawn, as so often happens, the storm disappeared. At first light, the monk ventured outside his grass hut to inspect the damage. Many big branches, as well as two sizeable trees, had just missed his hut. He felt lucky to have survived. What suddenly took his attention, though, was not the many uprooted trees and fallen branches scattered on the ground, but the many leaves that now lay spread thickly on the forest floor.

As he expected, most of the leaves lying dead on the ground were old brown leaves, which had lived a full life. Among the brown leaves were many yellow leaves. There were even several green leaves. And some of those green leaves were of such a fresh and rich green colour that he knew they could have only unfurled from the bud a few hours before. In that moment, the monk's heart understood the nature of death.

He wanted to test the truth of his insight so he gazed up to the branches of the trees. Sure enough, most of the leaves still left on the trees were young healthy green ones, in the prime of their life. Yet, although many newborn green leaves lay dead on the ground, old bent and curled up brown leaves still clung on to the branches. The monk smiled; from that day on, the death of a child would never disconcert him.

When the storms of death blow through our families, they usually take the old ones, the 'mottled brown leaves'. They also take many middle-aged ones, like the yellow leaves of a tree. Young people die too, in the prime of their life, similar to the green leaves. And sometimes death rips from dear life a small number of young children, just as nature's storms rip off a small number of young shoots. This is the essential nature of death in our communities, as it is the essential nature of storms in a forest.

There is no one to blame and no one to lay guilt on for the death of a child. This is the nature of things. Who can blame the storm? And it helps us to answer the question of why some children die. The answer is the very same reason why a small number of young green leaves must fall in a storm.

The ups and downs of death

Perhaps the most emotional moment of the funeral service is the time when the coffin is lowered into the grave or, in a cremation, when the button is pressed to move the casket. It is as if the last physical reminder of a loved one is finally being stolen from the bereaved forever. It is often the moment when tears can no longer be held back.

Such moments are particularly difficult in some crematoriums in Perth. There, when the button is pressed, the casket descends into a basement complex where the ovens are located. It is meant to replicate a burial. However, a dead person

going down has the subconscious symbolism of going down to hell! It is already bad enough losing their loved one; adding the intimation of descent to the underworld is often too hard to bear.

Therefore, I once proposed that crematorium chapels be constructed so that when the priest pressed the button to commit the deceased, the coffin would rise up gracefully into the air. A simple hydraulic lift would easily suffice. As the casket approached the ceiling it could disappear in swirling clouds of dry ice, and through a trapdoor into the roof cavity above, all to the sound of sweet heavenly music. What a wonderful psychological uplift that would give to the mourners!

However, some who have learnt of my proposal have advised that it might take away from the integrity of the ceremony, especially in such cases where everyone knows that the dead scoundrel in the coffin would hardly go 'up there'. So I refined my proposal, suggesting that there could be three buttons for committal to cover all cases: an 'up' button only for the goodly, a 'down' button to take care of the rascals, and a 'sideways' button for the ambiguous majority. Then, in recognition of the democratic principles of Western society, and to further add interest to an otherwise dreary rite, I could ask for a show of hands from the mourners to vote on which of the three buttons to press! This would make funeral services most memorable occasions, with a very good reason for going.

The man with four wives

A man, who was successful in life, maintained four wives. When his life was about to end, he called to his bedside his fourth wife, the most recent and youngest.

'Darling,' he said, stroking her legendary figure, 'in a day or two I will be dead. After death, I will be lonely without you. Will you come with me?'

'No way!' declared the illustrious girl. 'I must stay behind. I will speak your praises at your funeral, but I can do no more.' And she strode out of his bedroom.

Her cold refusal was like a dagger to his heart. He had given so much attention to his youngest wife. He was so proud of her in fact that he chose her as his escort to important functions. She gave him dignity in his old age. It was a surprise to find out that she did not love him as he had loved her.

Still, he had three more wives, so he called in the third wife he had married in middle-age. He had worked so hard to win the hand of his third wife. He loved her deeply for making so many joys possible for him. She was so attractive that many men desired her; yet she had always been faithful. She gave him a sense of security.

'Sweetheart,' he said, grasping her tightly, 'in a day or two I will be dead. After death, I will be lonely without you. Will you come with me?'

'Absolutely not!' asserted the seductive young woman in a businesslike manner. 'Such a thing has never been done. I will give you a lavish funeral, but after the service I will go with your sons.'

His third wife's future infidelity shook him to the core. He sent her away and called for his second wife.

He had grown up with his second wife. She wasn't so attractive but she was always there for him, to help him with any problems and give invaluable advice. She was his most trusted friend.

'Beloved,' he said, gazing into her confident eyes, 'in a day or two I will be dead. After death, I will be lonely without you. Will you come with me?'

'I'm sorry,' she said apologetically, 'I cannot go with you. I will go as far as your grave side, but no further.'

The old man was devastated. He called for his first wife, whom he had known seemingly forever. He had neglected

her in recent years, especially after he had met his alluring third wife and distinguished fourth wife. But it was this first wife who was really important to him, working quietly behind the scenes. He felt ashamed when he saw her come in ill-dressed and very thin.

‘Dearest,’ he said imploringly, ‘in a day or two I will be dead. After death, I will be lonely without you. Will you come with me?’

‘Of course I’ll go with you,’ she replied impassively. ‘I always go with you from life to life.’

The first wife was called Karma. The second wife’s name was Family. The third wife was Wealth. And the fourth wife was Fame.

Please read the story once more, now that you know the four wives. Which of the wives is most important to take care of? Which will go with you when you die?

Cracking up

In my first year in Thailand, we would be taken from monastery to monastery in the back of a small truck. The senior monks had the best seats, of course, in the cab up front. We junior monks sat squashed on hard wooden benches on the rear tray. Above the benches was a low metal frame, over which was stretched a tarpaulin to protect us from rain and dust.

The roads were all dirt roads, poorly maintained. When the wheels met a pothole, the truck went down and the junior monks went up. Crack! Many times I cracked my head on those hard metal frames. Moreover, being a bald-headed monk, I had no ‘padding’ to cushion the blow.

I swore every time I hit my head—in English, of course, so the Thai monks couldn’t understand. But when the Thai monks hit their heads, they only laughed! I couldn’t figure it

out. How can you laugh when you hit your head so painfully hard? Perhaps, I considered, those Thai monks had already hit their heads too many times and there had been some permanent damage.

Because I used to be a scientist, I decided to do an experiment. I resolved to laugh, like the Thai monks, the next time I cracked my head, just to see what it was like. You know what I discovered? I found out that if you laugh when you hit your head, it hurts much less.

Laughter releases endorphins into your bloodstream, which are nature's painkillers. It also enhances your immune system to fight off any infections. So it helps to laugh when you feel pain. If you still don't believe me, then try it the next time you hit your head.

The experience taught me that when life is painful, it hurts less when you see the funny side and manage a laugh.

The worm and his lovely pile of dung

Some people simply don't want to be free from trouble. If they haven't got enough problems of their own to worry about, then they tune in to the television soaps to worry about fictional characters' problems. Many take anxiety to be stimulating; they regard what is suffering to be good fun. They don't want to be happy, because they are too attached to their burdens.

Two monks had been close friends all their life. After they died, one was reborn a *deva* (a heavenly being) in a beautiful heaven world, while his friend was reborn as a worm in a pile of dung.

The deva soon began to miss his old friend and wondered where he'd been reborn. He couldn't find his friend anywhere in his own heaven world, so he looked in all the other heaven realms too. His friend wasn't there. Using his heavenly powers,

the deva searched the world of human beings but couldn't find his friend there either. Surely, he thought, his friend wouldn't have taken rebirth in the animal realm, but he checked there just in case. Still there was no sign of his friend from the previous life. So, next, the deva searched the world of what we call the 'creepy-crawlies' and, to his great surprise, there he found his friend reborn as a worm in a disgusting pile of stinking dung!

The bonds of friendship are so strong that they often outlast death. The deva felt he had to rescue his old companion from such an unfortunate rebirth, no matter what karma had led to it.

So the deva appeared in front of the foul pile of dung and called out, 'Hey, worm! Do you remember me? We were monks together in our past life and you were my best friend. Whereas I've been reborn in a most delightful heaven world, you've been reborn in this revolting pile of cow-shit. Don't be worried, though, because I can take you to heaven with me. Come on, old friend!'

'Hang on a moment!' said the worm, 'What's so great about this "heaven world" you are twittering on about? I'm very happy here with my fragrant, delicious pile of delectable dung, thank you very much.'

'You don't understand,' said the deva, and he gave the worm a brilliant description of the delights and pleasures of heaven.

'Is there any dung up there, then?' asked the worm, getting to the point.

'Of course not!' sniffed the deva.

'Then I ain't going!' replied the worm firmly. 'Nick off!' And the worm burrowed into the centre of the dung pile.

The deva thought that if only the worm could see heaven for himself, then he would understand. So the deva held his nose and thrust his soft hand into the repulsive pile of dung,

searching for the worm. He found him and began to pull him out.

'Hey! Leave me alone!' screamed the worm. 'Help! May Day! I'm being worm-napped!' And the little slippery worm wriggled and squirmed till he got free, then he dived back into the dung pile to hide.

The kind deva plunged his fingers into the stinking faeces again, found the worm and tried once more to pull him out. The deva almost got the worm out, but because the worm was smeared with slimy filth and did not want to go he escaped a second time and hid even deeper in the dung pile. One hundred and eight times the deva tried to lead the poor worm out from his miserable dung pile, but the worm was so attached to his lovely pile of dung that he always wriggled back!

So, eventually, the deva had to go back up to heaven and leave the foolish worm to his 'lovely pile of dung'.

Thus end the hundred and eight stories told in this book.

Glossary

abbot Buddhist monasteries of our tradition have an abbot whose role combines that of teacher and administrator. Unlike many Christian monastic orders there is no rule of obedience to an abbot, although often the wishes of the abbot prevail.

Ajahn Chah Ajahn Chah was Ajahn Brahm's teacher from January 1975 until May 1983 when Ajahn Brahm arrived in Australia. Shortly after that, Ajahn Chah became very ill and was paralysed and unable to speak. He finally passed away on 16 January 1992, with the reputation of being one of the great enlightened masters of our time.

alms, begging for Monks of our tradition walk to the village for their food in the early morning. The villagers expect the monks and delight in giving them their daily meal by placing it silently in the monks' almsbowls. No words are exchanged in this moving act of creating good karma.

Buddha, the The name given to Sidhattha Gotama after his enlightenment under the bodhi tree in 588 BCE, and thus he is recognised as the founder of what is now called 'Buddhism'.

Buddhist A follower of the religion established by the Buddha, usually recognised by their virtuous conduct, harmlessness to all beings, compassion, and devotion to meditation.

Buddhist monastery A centre where many monks or nuns live, train and practise their duties.

Buddhist temple A religious building usually housing an image of the Buddha. It doesn't always have monks and nuns in residence.

deva This Sanskrit word literally means 'a shining being', and refers to a heavenly being, an angel, one who has been reborn into one of the several heavenly realms as a result of their good karma.

Jātaka stories These stories are part of the ancient scriptures of Buddhism which consist of fables with an edifying moral. Some stories are said to tell of the past lives of the Buddha.

karma, the law of The law of moral cause and effect, stating that the actions of body, speech and mind that bring happiness to others will bring happiness to oneself, but whatever causes harm to another will bring unhappiness to oneself.

lay Buddhists Buddhists, other than monks and nuns, who are the vast majority of the followers of the Buddha.

meditation The practice of 'letting go' to reach profound states of inner peace, freedom and bliss.

Middle Way The path to enlightenment travelled by the Buddha and then taught by him to the world. It avoids the two extremes of self-torment and sensual indulgence.

monk An ordained person keeping the rules of celibacy and simplicity. When monks first join the monastery they are ordained as a novice (meaning 'no vice'!) and they must keep less rules than the senior monks. When the monks take higher ordination, they undertake the full set of rules. A junior monk has spent less than five years as a monk, whereas a senior monk has more than ten years standing.

Rains Retreat (Vassa) The three-month period between the full moon of July and October when the monks and nuns stop

all travel and devote themselves to intensive meditation and study.

Sutta A discourse by the Buddha.

Thai forest tradition A tradition of simplicity and devotion to meditation which has as one of its founding fathers Venerable Ajahn Mun of northeast Thailand. The followers of this tradition are known for their strict adherence to their precepts and deep skill in meditation practice.

Theravada One of the main schools of Buddhism said to be the closest, though not identical, to the original teachings of the Buddha. The school is dominant in Sri Lanka, Thailand, Burma, Cambodia and Laos. Theravadan Buddhism is now spreading rapidly in the West.

Wat Nong Pah Pong An important Thai monastery founded by Ajahn Chah, the name of which literally means 'the monastery of the forest thicket by the pond'.

Notes

Nearly all of the stories in this book have been handed down orally in our monastic tradition. Many have their roots in the ancient scriptures of Buddhism and are freely allowed to grow in each telling, so as to adapt to the times. However, a few other stories are more modern anecdotes that add to the richness of our Buddhist storytelling.

When the stories have evolved from a specific Buddhist text, the source is quoted below. Others have an untraceable source, probably being a story that I heard and remembered in the early part of my thirty-five years as a Buddhist. Some have since been retold in books and those re-tellings are acknowledged wherever possible. However, the main source of my material is my own life, especially my thirty years as a monk when these stories occurred, or were heard in the inspiring sermons in our monastic halls.

- 1 Devaputta Saṃyutta, Sutta No. 26, my own translation.
- 2 This story has evolved from a combination of other sources, in particular the origin story to Dhammapada, verse 110 and the verses of the enlightened monk Adhimutta Thera in the Theragāthā.
- 3 This story is rooted in Saṃyutta Nikāya, Kosala Saṃyutta, Sutta No. 8 and also in the Udāna, vaggā 5, Sutta No. 1.
- 4 This story evolved from Saṃyutta Nikāya, Sakka Saṃyutta, Sutta No. 22.

- 5 I first heard a version of this ancient story as a young Buddhist in the United Kingdom. It has since been retold and published in brief by Indries Shah in *The Way of the Sufi*, Penguin Books, Harmondsworth, 1975, p. 80–1.
- 6 Permission to reproduce this previously unpublished poem ‘It’s Too Much to Hope For’ by Jonathan Wilson-Fuller has been granted by the author.
- 7 According to my research, the story of the ‘Three Questions’ was first published in Yiddish in 1903 in a book that included short stories from other distinguished authors, such as Chekov, to aid the Jews who were being persecuted in Russia. The version that I read as a student at Cambridge University in 1970 was published in an anthology, although I cannot trace that publication.
- 8 This story is based on the Jātaka story No. 107.
- 9 This story is based on Jātaka story No. 215.
- 10 This story is based on Udāna, chapter 6, Sutta No. 4.

Of Related Interest from the BPS

Curbing Anger, Spreading Love

Bhikkhu Visuddhacāra

In an easy, conversational style, the author discusses sixteen ways to control and overcome anger, and offers instructions on how to practice the meditation on universal love.

BP 513S

112pp.

***A Treasury of Buddhist Stories
from the Dhammapada Commentary***

E.W. Burlingame

A collection of fifty-six of the most popular and beloved Buddhist stories of all time, from Burlingame's classic translation of the background stories to the Dhammapada Commentary. Suitable for adults and young readers of age fourteen and over.

BP 220SA

250pp.

Great Disciples of the Buddha

Nyanaponika Thera & Hellmuth Hecker

This volume combines all past issues of the BPS's popular Lives of the Disciples series of Wheels. It offers inspiring and informative accounts of such great disciples of the Master as Ven. Sāriputta, Moggallāna, Ānanda, Mahā Kassapa, etc.

BP 417H

448pp.

Of related interest from the BPS

A Taste of Freedom

Ajahn Chah

This booklet contains 10 talks given by the renown Thai meditation master Venerable Ajahn Chah.

In his clear and simple, yet penetrative and profound style Ajahn Chah describes how one can realize true freedom and peace through the development of one's mind.

BP 525S

106pp.

***The Four Sublime States &
The Practice of Loving Kindness (Metta)***

Nyanaponika Thera / Ñāṇamoli Thera

A combined issue of two Wheel classics.

BP 225S

64pp.

Technique of Living

Leonard A. Bullen

Drawing upon the Buddha's teachings on right mindfulness, the author has devised a practical program of self-training that deals with such problems as self-acceptance, the control of anxiety and resentment, the inferiority complex, detachment, etc.

BP 416S

142pp.

*All prices as in the latest BPS
catalogue (<http://www.bps.lk>)*

The Buddhist Publication Society

The BPS is an approved charity dedicated to making known the Teaching of the Buddha, which has a vital message for all people.

Founded in 1958, the BPS has published a wide variety of books and booklets covering a great range of topics. Its publications include accurate annotated translations of the Buddha's discourses, standard reference works, as well as original contemporary expositions of Buddhist thought and practice. These works present Buddhism as it truly is—a dynamic force which has influenced receptive minds for the past 2500 years and is still as relevant today as it was when it first arose.

For more information about the BPS and our publications, please visit our website or write an e-mail or letter to:

The Administrative Secretary
Buddhist Publication Society
P.O. Box 61
54, Sangharaja Mawatha
Kandy • Sri Lanka

Tel: 0094 81 223 7283 • Fax: 0094 81 222 3679

E-mail: bps@bps.lk

web site: <http://www.bps.lk>