



Thiền giữa đời thường

*Tỳ kheo Thiện Minh dịch
Việt*

**Nguyên tác: Snow in the
Summer, Sayadaw U Jotika**

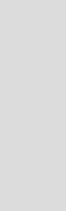
-oOo-

*Quyển sách này là một sưu tập các bức thư
của Ngài U Jotika, một vị Tỳ kheo người
Miến Điện, gửi đến các vị đệ tử Tây phương.*

-oOo-

Mục Lục

- [Chương 1](#): Tâm, chánh niệm, và hành thiền
- [Chương 2](#): Sống đơn độc
- [Chương 3](#): Tình phụ mẫu và sự dằn vặt
- [Chương 4](#): Cuộc đời, sự sống và cái chết
- [Chương 5](#): Học hỏi và giảng dạy
- [Chương 6](#): Giá trị và triết lý
- [Chương 7](#): Tình bạn, mối quan hệ, và lòng nhân từ



*Chân thành cảm ơn Thầy kho Thiện Minh đã gửi tặng
phiên bản điện tử (Bình Anson, 01/2000)*

[[Chương kế](#)]

[[Thư Mục
chính](#)]

*Last updated: 14-04-
2000*

Web master:
binh_anson@yahoo.com
binh_anson@hotmail.com

Thiền giữa đời thường *Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt*

Chương 1

Tâm, chánh niệm và hành thiền

Theo như tôi hiểu biết về thiền, dù nó không tạo nên một điều gì đó (vắng lặng, tập trung hay tuệ giác hoặc không là gì cả). Nói cho đúng hơn nó là sự nhận thức rõ ràng bất cứ điều gì đang xảy ra ngay ở giây phút hiện tại (từng sát na) bằng một hình thức hết sức giản đơn. Quyết tâm hoặc tạo nên sự vắng lặng, hoặc tuệ giác là cố gắng bắt đầu lại nơi mà chúng ta

Như vậy chúng ta luôn luôn trở lại nơi chúng ta hình thành bởi vì chúng ta đã không khởi đầu bằng bản chất thật của mình. Nói một cách khác: Thiền là sự truyền đạt nội tâm hoàn hảo, hoặc cuộc sống (các vấn đề) được hiểu sâu sắc là thiền.

Vì thế chắc hẳn sẽ không có sự khác biệt giữa làm sáng tỏ nội dung công việc của một người, làm việc với những vấn đề (loạn thần kinh, hoặc những điều vớ vẩn) và thiền. Nó là toàn bộ của cùng một tiến trình.

Đối với tôi, làm việc tư vấn và đưa ra sự hướng dẫn trong thiền thì không khác biệt với nhau nhiều. Như vậy một người không hiểu nhưng người khác nhưng có nhiều kiến thức sách vở thì không hẳn là một vị thiền sư (hoặc một nhà tư vấn) nhưng là một học giả. Một người dạy và hướng dẫn mọi người theo một công thức thì đừng nên dạy! Hầu hết những người phương tây cần nhiều sự giúp

đỡ chẳng hạn như làm sáng tỏ nội dung công việc của họ. Đối với vấn đề này, một thầy giáo bình thường có thể là rất hữu ích.

Tôi đã hiểu được điểm này lâu lắm rồi, và tôi đang đi sâu vào sự việc này. Thậm chí khi tôi ở Hoa Kỳ cách làm việc của tôi trước tiên là tìm hiểu cuộc sống, công việc và những vấn đề của họ và biết được họ bị bế tắc ở chỗ nào. Giúp họ nhận thức những vấn đề rõ ràng. Toàn bộ vấn đề chủ yếu của thiền là chỉ làm sáng tỏ - làm sáng tỏ những rắc rối nội và ngoại cảnh.

Như thế không có thể sợ cất xén và làm khô khan phương thức cho mọi người. Con người là một điều không gì sánh được. Như vậy cần phải có sự linh động. Chính Đức Phật đưa ra những hướng dẫn khác nhau cho từng hay người khác nhau.

Theo sự hiểu biết của tôi thì thiền sư phải là một người hết sức sâu sắc, nhạy cảm. Vị này phải hiểu rõ bản thân mình thật sâu sắc. Vị này phải biết những rắc rối phức tạp của mình; phải rất sáng tạo trong sự tiếp xúc với mọi người; hiểu biết từng người một cách sâu sắc hơn; dịu dàng và kiên nhẫn trong lúc hướng dẫn; không cần đến sự trừng phạt hoặc đòi hỏi tiến bộ mà thể tạo nên một cảm giác thiếu khả năng và khó chịu. Vị này phải hiểu người thiếu ở từ đâu. Quý vị biết, chúng ta phải bắt đầu tìm hiểu chúng ta đến từ đâu, chứ không phải dùng ta phải từ đâu. Như thế, một vị thầy phải hiểu người học trò từ ở đâu và hướng dẫn họ để người học trò có thể khởi sự từ nơi anh ta đến.

Thiền được nhiều người dạy và tu tập nhưng nó lại có những giới hạn của nó. Do bởi điều này họ không thể hiểu được thiền một cách chính xác thích hợp và họ tìm cách thực hiện nó như thể là một điều gì tách rời khỏi cuộc sống của họ.

Thiền có chánh niệm thật sự là một vấn đề rộng lớn. Không có phần nào của thân tâm tách rời được sự chánh

niệm của chúng ta. Chúng ta cần hiểu rõ ngọn ngành từng khía cạnh cuộc sống của chúng ta.

Sự tu tập thật sự là tự nhiên, chuyển động, sống, không giới hạn, cần phải liên tục tu tập mọi thời gian, bất cứ ở đâu. Một phương pháp đặc biệt và chấp vả thì tôi không thể chấp thuận. Tôi bắt đầu cảm thấy vắng một phương pháp đặc biệt và tiêu chuẩn hóa thì nguy hại (Tôi chưa bao giờ có thể bị bắt buộc và ép bản thân làm điều đó). Đối với tôi thiền không phải là một điều gì đặc biệt.

Mọi thứ dường như thật tầm thường đối với tôi. Nhưng trở thành điều không, vô nghĩa, vội vã, hấp tấp. Tại sao lại quá nhiều điều như thế? Điều tốt nhất tôi có thể làm cho bản thân là giữ chánh niệm. Hãy nhìn thẳng vào tâm của bạn và nhận thức bạn phụ thuộc như thế nào vào những người khác và những cuốn sách. Tìm hiểu bạn dễ dàng buồn chán như thế nào. Bạn có thể sống với sự buồn chán mà không làm điều gì về nó, ngoại trừ là giữ chánh niệm và nó không hành động điều gì thật sự là không dễ dàng. Tôi tin rằng bạn biết điều đó từ sự cảm nhận (kinh nghiệm) của mình. Việc gì xảy ra với tâm bạn bạn chẳng có hành động nên? Bạn đã từng quan sát theo dõi nó cẩn thận chưa? Buồn chán thì không thể chịu đựng được. Vì thế chúng ta hãy tìm cách thực hiện một điều gì để thoát khỏi buồn chán. Hãy cố gắng đừng làm ột điều gì đó trong ít ngày.

Không làm điều gì thì khó khăn. Nếu bạn cố gắng thực hiện điều không muốn làm, sau đó bạn thực hiện. Nếu bạn cố gắng hoàn tất một điều gì, bạn sẽ thực hiện. Và cái ngã của bạn mạnh mẽ. Nếu bạn không thực hiện bất cứ điều gì rồi thì bạn trở thành vô nghĩa và rỗng không. Không hành động là một trạng thái tâm thoát khỏi được cái ngã. Hành động không có phản ứng, không có người thực hiện nó. Và quan trọng hơn hết, thực hiện điều tốt thì mong cầu bất cứ điều gì trả lại.

Sự hiểu biết đến với những ai không vội vã đi tìm sự hiểu biết. Sự hiểu biết giống như quả của cây; nó cần thời gian

để đậu quả. Người ta không thể buộc nó ra quả.

Thay vì trốn tránh buồn phiền chán nản, nếu bạn có thể làm việc để vượt qua nó bạn sẽ tìm một hình thức cuộc sống tỉnh giác, tỉnh táo, trong sạch để vượt xa nó. Sau đó tâm trở nên thực tế. Nói chung chung chúng ta đầu hàng và trở nên bận rộn, thật bận rộn. Khi chúng ta bận rộn chúng ta cảm thấy hữu ích, quan trọng. Khi chúng ta không thực hiện điều gì chúng ta cảm thấy vô dụng và cảm thấy xấu hổ. Một số người lấy làm hạnh diện và bận rộn.

Có một hình thức buồn phiền ở trong tâm nó luôn luôn tồn tại ở đó. Chúng ta cần một điều gì phấn khởi, một việc gì kích thích, hoặc trò chuyện, đọc sách, hoặc đi lại... để giữ tâm tỉnh giác. Ngược lại nó ở trong trạng thái nửa tỉnh nửa mê. Nếu bạn có thể huấn luyện tâm tỉnh giác ở mọi lúc, mà không có bất cứ những sự kích thích đó, bạn sẽ tìm được mọi loại năng lực mới. Chỉ cần luôn luôn giữ tâm chánh niệm bạn có thể đạt đến điều đó. Dù bạn ăn dật hoặc không điều quan trọng hãy giữ tâm chánh niệm ở mọi lúc. Thực hiện sự từ bỏ thế gian thì rất hữu ích. Nhưng điều quan trọng tiếp tục duy trì tu tập để bạn có thể giữ được sự trong sạch của mình. Ngược lại bạn lại đi xuống dốc một lần nữa. Sự việc giống như hơi ngược dòng: nếu bạn không nỗ lực liên tục bạn sẽ đi trở xuống.

Sự nỗ lực trong thiền giống như sự cố gắng lái một chiếc xe đạp. Lúc ban đầu bạn dành nhiều nỗ lực và bạn lại ngã xuống. Nhưng sau đó bằng cách lặp lại sự việc nhiều lần, bạn hiểu ra chỉ cần ráng sức vừa đủ để giữ bạn trên chiếc xe như thế bạn có thể tăng thêm nỗ lực để di chuyển về phía trước. Bạn đã học hỏi được bằng cách thực hiện điều đó. Tôi nghĩ, điều quan trọng nhất là sự liên tục. Nếu như bạn biết ý nghĩa của chánh niệm rồi, hãy giữ chánh niệm càng nhiều hơn. Bằng việc giữ chánh niệm bạn tìm hiểu chánh niệm ra sao với nỗ lực thoải mái. Nếu bạn nghĩ cần thêm nỗ lực, hãy thực hiện và nhận thức ra nó, ảnh hưởng đến tâm sâu xa ra sao. Bạn sẽ tìm hiểu làm cách nào để

giữ tâm chánh niệm. Bạn sẽ nhận ra tâm của mình không được thoải mái khi không có chánh niệm.

Tôi muốn tự tại và an lạc cả thân và tâm. Vì thế tôi đi tìm để nhận ra điều gì làm cho con người "không tự tại" và "không an lạc" càng có thể thấy nhiều những gì đang trôi buộc tôi, lại càng có những cơ hội tốt hơn để trở lên tự tại. Câu trả lời thật đơn giản - chấp thủ và ngã mạn (kiêu hãnh). Nhưng nhận thức được nó khi chúng đang diễn tiến là rất quan trọng, chứ không chỉ suy nghĩ về chúng.

Tôi không muốn bận rộn. Bận rộn là một cách phí phạm cuộc sống. Khi bạn bận rộn như thế bạn bị rơi vào tình thế khó khăn đến nỗi bạn không thể nhận thấy những gì đang diễn ra trong tâm của bạn. Bạn bị mất đi chánh niệm. Như thế tôi không muốn trở thành một người thầy bận rộn. Không bao giờ. Tôi nói điều này mãi mãi.

Nếu bạn muốn gặt hái kết quả về thiền, hãy thực hiện nó hết sức mình. Hãy thực hiện điều này như thể không có điều gì khác nữa bạn muốn làm trong cuộc sống của mình. Hãy thận trọng về sự lơ đãng!

Để biết bơi như thế nào bạn phải nhảy xuống nước. Vô ích khi ngồi trên bờ và đề nghị người khác dạy bạn bơi.

Với một chút ít hướng dẫn bạn có thể lội xuống nước và tự mình học bơi. Hãy chọn một đề mục (hoặc hai) thích hợp cho mình, và hãy giữ chánh niệm về nó. Liên tục là điều quan trọng nhất. Suy nghĩ không thể làm tâm an vui. Hãy theo dõi tư tưởng của bạn mà không cần kiểm soát chúng. Khi bạn nhận thức chúng rõ ràng chúng sẽ dừng lại. Sự suy nghĩ thật là một gánh nặng. Điều quan trọng nhất là biết được tâm của chính mình. Cũng như những động lực của bạn khi bạn thực hiện những vấn đề. Hầu hết mọi người không biết những động lực của mình khi họ nói hoặc làm những công việc và hầu hết ở mọi trường hợp, khi họ biết được những động lực họ lý giải chúng. Tu tập chánh niệm là nhận biết mọi việc đang xảy ra bằng tất cả

sáu căn ở mọi lúc, từ giây phút bạn tỉnh giấc cho giây phút cuối cùng bạn thiếp ngủ. Không chỉ ngay cả lúc ngồi.

Càng quan trọng hơn nhiều là hãy chánh niệm và hiểu được những ý nghĩ và những sự tưởng tượng mà bạn dính mắc vào, những điều chán nản, cô đơn, và bất kỳ những ý tưởng khác, yếu hoặc mạnh.

Nếu một điều gì tác động đến bạn (như sự ghi nhớ) hãy thực hiện nó. Thực hiện nó lâu dài và tốt để bạn biết tất cả những lợi ích và bất lợi của nó. Thiền là điều tốt đẹp nhất

Nếu tâm bạn chánh niệm và khôn ngoan, bạn chẳng bao giờ mất mát

Ý tưởng phải luôn luôn giữ chánh niệm. Tôi hạnh phúc khi tôi cô đơn (một mình) trò chuyện là chán nản. Tôi đã kể với bạn về cảm giác trôi bồng bềnh của tôi vào vũ trụ. Mọi vật (và cũng như mọi người) đều mất những tác động đối với tôi. Rất khó để nói về cảm giác này. Trong trái tim (lòng) tôi cảm thấy nhẹ nhõm hơn nhiều.

Đừng giữ lấy cảm xúc - sự huyênh áo quá nghiêm trọng. Và cũng không tìm cách xác minh nó. Bạn đang sống cho chính cuộc đời mình và bạn có quyền làm bất cứ điều gì bạn nghĩ là đúng cho mình ngay giây phút này. Nếu bạn gây ra một lỗi lầm, hãy tìm hiểu học hỏi nó.

Nếu bạn gây lỗi lầm và bạn bị phiền toái hãy nhìn thẳng vào nó không than van hoặc đổ lỗi (cho bản thân hoặc người khác) hoặc chạy trốn; không đánh giá bản thân hoặc buồn phiền về nó. Nếu bạn có thể nhận thức điều này mà không có bất cứ sự chống trả, phản kháng nào, bạn có thể vượt qua điều đó rất nhanh chóng và dễ dàng. Bây giờ tôi đã trở nên tốt hơn ở điều đó.

Những mối quan hệ thật khó chịu, tôi đã từng nói với bạn nhiều lần: "Tôi trở nên cô đơn, như thế tôi hiểu rất kỹ những gì bạn đã nói". Tôi tự ẩn mình trong vỏ bọc. Nếu bạn theo dõi tâm thật chặt chẽ không cần là khác biệt, nó

sẽ giải quyết những rắc rối của bạn, nhưng đừng theo dõi tâm của bạn chỉ để giải quyết những rắc rối của bạn. Điều đó sẽ gây nên một sự mâu thuẫn. Hay nhận thức sự vô ngã trong tâm của bạn

Tôi nghĩ vào một ngày nào đó tôi sẽ bỏ đi và sống đơn độc ở một nơi nào đó. Tôi trở nên chán nản về tôn giáo. Tôi sẽ chỉ chuẩn bị cho tâm của mình.

Tôi đã hành thiền nhiều hơn tháng này vừa qua. Thật vô cùng sung sướng được ở một mình. Tôi muốn ít đọc sách càng ít càng tốt. Bây giờ tôi muốn hiểu rõ tâm của tôi nhiều hơn. Tôi không muốn tìm hiểu bất cứ điều gì sâu xa trong sách vở. Chỉ khi tôi tìm hiểu được (tâm) cuộc sống của tôi rõ ràng tôi có thể tìm hiểu một điều gì sâu sắc.

Đối với con người, hiểu biết được bản chất con người một cách tổng quát và hiểu rõ tâm của họ bằng một cách đặc biệt là điều thành tựu nhất.

Những gì tôi đang làm ở đây thật quan trọng đối với tôi. (Tôi muốn nói đang đào sâu trong tâm của tôi) do đó tôi không muốn cắt ngang nó trừ phi có một lý do tốt. Thực tế, tôi không muốn đi tới một nơi hẻo lánh nhiều hơn nữa, và sống đơn độc rồi hành thiền mọi lúc mà không có sự cắt ngang. Không có gì đáng để gây phiền toái. Bạn đã đọc, trò chuyện, thảo luận, bạn đã suy nghĩ nhiều, và bạn vẫn còn bối rối hoang mang. Tất cả những điều đó như thế là đủ rồi.

Sự trong sạch này làm cho tâm ít đi sự chấp thủ. Tâm của tôi bây giờ không còn chấp thủ nhiều nữa và rất trong sạch. Tôi không muốn bị sao lãng. Như thế bạn đừng hoang mang về sự bị hoang mang. Một số người không biết mình đang bị hoang mang. Họ quá bận rộn hoặc quá điên cuồng nghĩ về điều đó. Tất cả những điều tôi muốn nói với bạn là đừng suy nghĩ quá nhiều và hãy giữ chánh niệm. Bạn biết sự suy nghĩ quá nhiều làm bạn càng hoang mang nhiều.

Nếu bạn có chánh niệm khi bạn bị đau ốm bạn sẽ hiểu một điều gì đó sâu sắc và có ý nghĩa. Bạn sẽ cảm nhận bạn cô đơn như thế nào và mọi việc có ý nghĩa ra sao. Khi điều tồi tệ nhất của sự việc tồi tệ nhất xảy ra chúng ta sẽ thật sự cô đơn. Tôi sẽ nhận thức sự cô đơn này càng nhiều hơn. Có rất ít người có thể gần gũi và hiểu rõ chúng tôi. Giữa mỗi người có một sự ngăn cách to lớn của sự hiểu lầm.

Chánh niệm là một phần bản chất của chúng ta. Nó có thể phát triển tự nhiên không ngừng.

Bạn có thể giải thích cho cô ta về sự nhận biết những ý nghĩ và cảm nghĩ của cô ta như thế nào? Không kiểm soát, chỉ đơn giản, bóc trần sự hiểu biết tâm. Sự trò chuyện, đối thoại đang xảy ra trong tâm. Những sự phê bình, đánh giá...

Chánh niệm là một cách sống. Dù bất cứ khi chúng ta ở đâu và bất cứ việc gì chúng ta đang làm chúng ta phải thực hiện nó với tâm chánh niệm. Suy nghĩ là một triền cái (sự ngăn trở) lớn lao với chánh niệm. Chúng ta phải giữ chánh niệm về điều đó. Thật sự, nó rất quan trọng để nhận biết về sự suy nghĩ. Hãy theo dõi tâm của bạn mà không có sự đổ lỗi hoặc phán xét. Hãy xem nó như là một sự việc bằng bản chất của nó; không phải là bạn, không phải là của bạn.

Ở việc tu tập thiền, hãy thực hiện bất cứ điều gì xảy đến một cách dễ dàng và tự nhiên. Điều quan trọng nhất là cần được quan tâm và nó phải là thú vị, hãy vui thích thực hiện nó. Sẽ có một ít điều hài lòng trong việc thực hiện nó. Một khi một vài sự việc trở nên buồn chán có một thái độ tiêu cực đối với nó. Với loại thái độ tiêu cực đó nó là sự buồn chán tiếp tục thực hiện nó. Bạn nói "Sadda hãy tự tin = nghị lực" khi bạn có tự tin trong việc tu tập thì bạn có nghị lực thực hiện nó.

Như vậy nên bạn quan tâm theo dõi tâm của mình thay vì phòng và xep, tại sao không? Tâm là điều thú vị nhất

trong cuộc sống.

Hãy đi nhiều nữa và chánh niệm. Bạn càng nghĩ nhiều về làm cách nào để cải thiện tình huống của mình bạn càng đau khổ hơn. Hãy luôn luôn đặt kế hoạch cho tương lai - "Tôi sẽ sung sướng nếu tôi sống một nơi tốt đẹp" "luôn luôn." Tôi sẽ sung sướng nếu...". Không bao giờ " tôi sung sướng..." đầy đủ kế hoạch sự nâng cao.

"Sự thành tựu" thì quá ảnh hưởng lớn lao trong cuộc sống của chúng ta. Chúng ta đừng nhận thức rằng không có "sự hiện hữu". Hãy nhìn những gì đang xảy ra vào giây phút này mà không có bất cứ động lực nào để nâng cao nó sao.

Tôi hiểu được sự tranh đấu và nỗi đau đớn của bạn. Tôi biết bạn đang cố gắng hết sức mình để trở thành một người đệ tử tốt của Đức Phật. Điều này thật khó. Thậm chí cũng không dễ dàng để giữ được ngũ giới. Vâng, một số người nghĩ đến Sotāpatti maggaphala (con đường và quả nhập lưu) chẳng là gì. Họ không hiểu nó phi thường nào khi không còn tà kiến; để vượt qua những nghi lễ; nghi thức tôn giáo (dị đoan). Để đi đến sự nhận thức rõ ràng rằng giáo pháp là con đường duy nhất có thể dẫn đến giải thoát, hạnh phúc. Họ không biết được nó phi thường biết bao khi không còn lòng ganh tị; hoan hỷ cùng với sự giàu có phát đạt của những người khác; chia xẻ những gì bạn có với những người khác và phải vượt qua tất cả những hoài nghi về sự tu tập của bạn (dù nó là con đường đúng hoặc không) thật là vui vẻ khi bạn không phải có những hoài nghi về con đường mà người ta đang theo đuổi nó.

Tôi không thể hiểu việc tu tập (Sàti) chánh niệm thật khó khăn ra sao đối với những người đang có một cuộc sống bận rộn như thế. Tôi cũng không có được một trăm phần trăm chánh niệm. Điều tốt hơn hết nếu bạn có thể hạn chế bớt bất cứ những hoạt động không cần thiết. Chúng ta lắng nghe những bài chính tả của tâm và chạy vòng vòng làm những việc mà tâm chúng ta mách bảo phải làm, nhưng nếu chúng ta theo dõi tâm của mình kỹ lưỡng hơn

chúng ta sẽ nhìn thấy rằng chúng ta không thể tin tất cả mọi điều mà tâm của chúng ta bảo chúng ta tin tưởng, và chúng ta không phải chạy vòng vòng giống người điên làm mọi điều mà tâm bảo chúng ta làm.

"Chính anh ta là người luôn luôn hoàn tất bất cứ điều gì nhưng phải tìm hiểu để hạn chế bản thân" (Geethe). Chúng ta phí quá nhiều thời gian trong việc theo đuổi tâm thường. Đức Phật dạy: Appakicco (ít trách nhiệm hoặc bồn phận).

Nếu các bạn biết hạn chế bản thân cẩn thận hơn, bạn sẽ có thể phát huy sự nhận thức sâu sắc hơn. Nếu bạn không thể giữ chánh niệm trong cuộc sống hằng ngày, bạn không thể phát huy sự hiểu biết cuộc sống. Sự hiểu biết cuộc sống và sự hiểu biết giáo pháp đi song đôi với nhau. Trên hết, tìm hiểu để sống một cuộc sống hằng ngày có ý nghĩa, một cách tỉnh táo.

Bạn từng nhận thấy không có nhiều người quan tâm sâu sắc đến giáo pháp bằng như bạn quan tâm. Thậm chí hầu hết mọi người không biết đến những trạng thái tâm của họ. Tất cả chúng ta đều có những trạng thái tâm tốt hoặc xấu. Để nhận biết cả hai trạng thái là điều trước tiên và quan trọng nhất phải làm. Chúng ta thật sự không có sự kiểm soát tâm, và vì thế nó vô ngã (anattā) Thấy được điều này bạn sẽ không tạo những trạng thái tâm xấu xa.

Để hiểu bản chất tâm, đó là bản chất của tham ái (lobha) chán ghét (dosa) ảo tưởng (moha) so sánh (māna), ganh tị (issa), bủn xỉn (machaviya), lo lắng (kukkucca) và v.v...và cũng để hiểu biết chánh niệm (sati), tập trung (samādhi) trí tuệ (pañña), tâm từ (mettā), tâm bi (karuṇā) v.v... thì quan trọng hơn để đạt một số tầng thánh hoặc từ bỏ phiền não (điều ô trược - kilesa). Hiểu biết đến trước tiên, vượt qua những điều xảy ra một cách tự nhiên sau đó. Như thế, xin vui lòng, sẵn sàng theo dõi bất cứ điều gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Đầu tiên hãy nhận thức bản chất của nó. Nếu bạn cảm thấy khó chịu bởi vì bạn còn sân, hoặc chán ghét, hoặc ... bạn sẽ không thấy được nó rõ

ràng bởi vì bạn đang lo lắng, bối rối, bạn gặp phải sự chán ghét. Cũng phải nhận thấy điều đó. Chỉ khi bạn sẵn sàng nhìn vào tâm của mình mà không cảm thấy tội lỗi không ham muốn làm bất cứ điều gì, bạn sẽ thấy nó thật rõ ràng. Rồi nó sẽ mất đi sức mạnh của nó khuất phục bạn bởi vì nó đã được phơi bày - nó thật rõ ràng.

Xin vui lòng đừng lên án tham, ngã mạn, giận hờn v.v... bạn có thể học hỏi nhiều từ chúng. Bạn không thể phát triển trừ phi bạn hiểu biết chúng rõ. Chỉ khi bạn có thể nhận thức chúng với tâm rõ ràng bạn có thể hiểu về bản chất thật của chúng, đặc biệt về tâm tha của chúng.

Bước đầu tiên và quan trọng nhất trong thiền là không có sự chân thực với những hiện tượng thân tâm. Không khuất phục bất cứ điều gì ngoại trừ khuất phục sự chứng thực với tiến trình. Tại sao người ta bức mình, bởi vì họ đồng hóa với tiến trình. Vì vậy, khi có tham sân si, chấp thủ, giận hờn hoặc ngã mạn, điều quan trọng nhất là nhận ra chúng là một bản chất tự nhiên mà không coi chúng như là một vấn đề thuộc về cá nhân, đừng tìm cách khuất phục chúng, bởi vì khó chịu là một hình thức của cái ngã khác. Có một người bức mình phải không? Bức mình chỉ là một hiện tượng tự nhiên khác. Bức mình là sự thúc đẩy của bản ngã. Nếu tâm không bị bức mình, nếu có một sự không chân thực trong tâm theo dõi, có nghĩa là có sự xả bỏ, tâm sẽ có thể theo dõi tham v.v..., với sự quan tâm, vắng lặng và trong sạch và nhìn thấy được bản chất của nó là gì - Một sự thoáng qua, một sự tưởng tượng, vô ngã, những hiện tượng tự nhiên. Sự chứng thực làm cho tất cả những phiền não mạnh mẽ hơn, không có sự chân thực chúng nó không mạnh mẽ.

Một người đạt được tầng thánh thứ nhất vẫn còn có tham, sân v.v...nhưng không có sự chân thực với hiện tượng thân tâm. Chỉ một người thoát khỏi được tầng thánh thứ ba và Alahán thì thoát khỏi được tham, sân. Nhưng chỉ vị Alahán mới thoát khỏi được sự so sánh người này với người khác, ngã mạn. Nếu bạn bức mình bởi vì bạn còn thích âm nhạc, bạn còn đòi hỏi, mong đợi quá nhiều.

Nhưng nếu bạn nhận thức cái tâm vui vẻ và theo dõi nó với sự thanh thản chỉ khi đó bạn sẽ nhận thấy nó với bản chất là gì? Khó chịu là một người bạn đồng hành của tham và ngã mạn. Bởi vì bạn suy nghĩ bạn là một hành giả vì vậy sẽ không còn tham hoặc ngã mạn, phát sinh trong tâm của bạn, bạn cảm thấy khó chịu khi có tham hoặc bất cứ hình thức vui thú nào, thay vì nói rằng: xin vui lòng lưu lại ở đó và hãy để cho tôi tìm hiểu bạn. Chúng thật sự tuyệt vời. Tham là một người phù thủy vĩ đại. Nhìn thấy cách nó làm ảo thuật với những cảm giác hài lòng. Tâm trở nên hết sức thủ đoạn do bởi lòng tham cho nên chúng ta đừng xem nó như là một người phù thủy, chúng ta nhìn nó như là bản thân của mình. Tâm thật tế nhị. Tâm muốn sự thay đổi một điều gì khác lạ, nó ham muốn sự giải trí sự kích thích. Buồn phiền là một vấn đề lớn lao. Vì thế cho nên hầu hết mọi người đều thực hiện - chạy theo những kích thích từ hình thức này đến hình thức khác. Nếu chúng ta không cẩn thận chúng ta có thể tự cho mình là đúng. Bởi vì chúng ta tự cho là những người hành thiền hoặc tu tập thực hành Phật pháp hoặc chúng ta biết Giáo pháp. Chúng ta biết cái gì tốt hoặc xấu. Đó là một điều ngã mạn nữa.

Khi có sự ngã mạn trong tâm của bạn hãy nhận thức một cách rõ ràng, đừng có tìm cách lái nó đi chỗ khác, để nhận thức nó rõ ràng là một điều rất quan trọng, phần còn lại sẽ tự nó đảm nhận.

Chỉ khi một người trở thành Alahán thì người đó hoàn toàn thoát khỏi ngã mạn, đừng tu tập sự nhún nhường; nó buộc phải nhún nhường thôi; hãy giữ tâm chánh niệm về ngã mạn. Nếu bạn nhìn thấy tâm mình rõ ràng bạn sẽ tự động trở nên nhún nhường, bạn sẽ không cảm thấy thích tu tập nhún nhường, bạn sẽ trở nên ít kiêu hãnh mà không có ý thức về việc làm đó.

Không có sự hiểu biết về những ảnh hưởng tức thời của những trạng thái tâm tốt và xấu thì sẽ không thể có sự cảm nhận chính xác về giáo pháp. Sự tuân thủ bên ngoài bất cứ hình thức tu tập của tôn giáo sẽ chẳng bao giờ có những

kết quả lâu bền và sâu sắc để hiểu rõ những phản ứng của tâm về từng sự cảm nhận qua sáu căn thì rất quan trọng, đặc biệt là những ảnh hưởng của ý tưởng và sự chấp thủ về chúng.

Bạn có hiểu về những trạng thái tâm xấu và tốt chưa. Tôi nghĩ đây là điều rất cơ bản trong việc tu tập. Tôi không muốn dùng những từ ngữ tốt và xấu. Tôi không muốn ngụ ý tìm hiểu chúng bằng cách đọc chúng trong một cuốn sách hoặc bằng cách suy nghĩ về chúng.

Tôi muốn nói là bằng cách nhận thức nó thực sự ngay lập tức. Để nhận thấy sự khác biệt những phẩm chất của tâm khi nó tốt hoặc khi nó xấu. Đôi lúc khi tôi nhìn thấy những sự việc này một cách rõ ràng tôi đi đến sự hiểu biết rằng không xứng đáng để có một trạng thái tâm xấu xa dù ở bất cứ tình huống nào. Chắc hẳn phải có một phương cách thích hợp (không có một trạng thái tâm xấu xa) để đương đầu một tình huống khó chịu. Đây là trí tuệ. Để có thể sống với bất cứ hoàn cảnh nào mà không có bất cứ trạng thái tâm xấu xa. Đạt được điều đó là trí tuệ, trước tiên phải có một tâm chánh niệm trong sạch phản ứng với tất cả tình huống. Đối với tất cả mọi điều chúng ta thấy và nghe v.v...

Để nhận thức bất cứ điều gì đang xảy ra trong tâm mà không muốn nó khác biệt, dù nó xấu xa, khó chịu, không đẹp để không ham muốn nghỉ là sân, si, hoài nghi, ngã mạn và nhận thức bất cứ điều gì thoải mái đang xảy ra trong tâm mà không muốn tiếp tục bám vào nó, không muốn kéo dài nó hơn (yên tĩnh, vắng lặng, si mê, trong sạch v.v...) điều này rất quan trọng.

Ngay khoảnh khắc tâm muốn kiểm soát tình huống (phản kháng, ngăn trở hoặc triển cái những gì đang xảy ra hoặc để tạo nên, đưa nó trở thành hiện hữu hoặc tạo cho nó lâu dài hơn) nó làm mất sự quân bình của nó.

Phản kháng là một sân. Bám víu liên tục vào nó là chấp thủ.

Nhưng không phản kháng không có nghĩa là cũng không can đảm, và không tiếp tục bám víu không có nghĩa không can đảm. Chỉ đơn thuần theo dõi với tâm chánh niệm. Theo dõi mà không bị liên hệ vào.

Chúng ta thường làm điều gì, tạo điều gì mà chúng ta không biết đơn thuần theo dõi ra sao. Chúng ta cần phải kiểm soát mọi việc. Chúng ta cần phải liên hệ. Như thế chúng ta gặp phiền toái. Tôi không có ý muốn nói: đừng quan hệ, đừng kiểm soát bởi vì sau đó bạn sẽ tìm cách liên hệ, không kiểm soát. Điều này một lần nữa tìm cách kiểm soát, đơn thuần là nhận thức đến nó.

Thực tế, tôi càng có thể nhận thức nhiều hơn nữa mà không có chánh niệm cuộc sống chắc hẳn sẽ rất nông cạn. Sự chánh niệm tạo cho cuộc sống sâu sắc và ý nghĩa.

Đôi lúc có một điều gì khó hiểu. Người ta nói rằng họ muốn hạnh phúc. Nhưng rồi, sau đó sự việc xảy ra như thế nào nếu họ thật sự không chánh niệm? Bởi vì họ chắc hẳn nghĩ rằng hạnh phúc nằm trong một nơi nào khác, giống như cảm giác khoái lạc, chẳng hạn như đạt được những gì bạn cần, trở thành một ai đó, trong sự kiểm soát một số địa vị quan trọng, ở một số cảm giác thú vị.

Mọi người (kể luôn bạn và tôi) đều muốn sự hưng phấn, một điều gì kích thích (có tính cách trí tuệ đối với tôi). Đôi lúc chúng ta muốn nghỉ ngơi, chúng ta chán nản những điều kích thích. Sau đó chúng ta muốn tu tập chánh niệm, giữ tâm yên lặng. Đôi lúc tôi thật sự chán nản, cảm thấy bị đốt cháy, không đọc được, không trò chuyện, suy nghĩ, đặt kế hoạch. Sau đó tâm của tôi từ bỏ tất cả những điều đó. Tôi có thể nhận thấy chúng vô nghĩa và không cần thiết đường nào. Vào lúc đó, nó rất dễ dàng có tâm chánh niệm. Như thế tôi ước ao tôi cảm thấy bị đốt sạch toàn bộ, Thái tử Sĩ Đạt Đa bị đốt cháy khi rời khỏi nhà.

Thật có quá nhiều những kế hoạch nhỏ nhặt trên thế giới. "Tuệ giác cao nhất của chúng ta phải và nên có vẻ giống như những hành động ngu xuẩn và đôi khi giống như

những tội ác khi họ đã nghe mà không có sự cho phép bởi những người gây ảnh hưởng và an bài cho họ (Nietzsche)".

Điều rất quan trọng là giữ thân và tâm hòa hợp tốt, giống như điều chỉnh xe hoặc radio của bạn. Chỉ khi ở trong tình trạng tốt chúng sẽ chính xác, có thể tìm được những tần số thích hợp, tăng sóng và tín hiệu.

Vì thế, điều rất quan trọng phải hiểu những sự việc ảnh hưởng ra sao với thân và tâm của chúng ta. Thực phẩm, thời tiết, thể dục, trò chuyện, đọc sách, khoái cảm tình dục mọi thứ đều ảnh hưởng đến thân tâm. Và cũng như hành thiền, thiền làm cho tâm sâu sắc hơn.

Tâm thích an trú trong quá khứ hoặc tương lai. Nó chỉ chạm nhẹ đến hiện tại một cách hời hợt, không muốn ở trong hiện tại, luôn luôn tìm kiếm trò tiêu khiển - xem TV, nghe radio, cassette, ăn, uống, hút, đọc sách báo (vâng tôi đã nghe rằng - đọc sách) và những điều tương tự. Chúng ta có thật sự thích chánh niệm không? à... vâng nhưng. Ha. Ha. Không cần thắc mắc chúng ta thật nông cạn.

Chúng ta dùng chánh niệm như thế giảm đau. Chỉ khi cuộc sống trở nên quá đau khổ và chúng ta thật sự muốn đi đến một nơi yên tĩnh và hành thiền. Nói một cách khác chúng ta thật hoàn toàn hài lòng với thú tiêu khiển.

Người ta hoàn toàn không thể tránh được giận hờn. Nó sẽ đến khi có đầy đủ nhân duyên. Tất cả những gì người ta có thể làm là thấy rằng có cơn giận. Nó giúp ích nếu người ấy có thể thấy rằng người ta đang đau khổ.

Bạn thấy bạn đau đớn biết bao khi bạn bị dẫn dắt. "Thật không đáng phiền muộn, bực mình bất cứ điều gì. Hãy chánh niệm. Hãy nhận thức. Cơn giận chỉ như là cơn giận, không phải cơn giận của tôi."

Đừng nói rằng bạn đừng nên nóng giận. Điều rất quan trọng là phải thực tế. Chúng ta có những ý tưởng nhưng

chúng ta có thể không bao giờ đạt được những ý tưởng đó. Điều đó không có nghĩa là chúng ta đừng nên có những ý tưởng. Nó có nghĩa chúng ta phải nhận biết khả năng của mình. Như thế, đừng nản lòng bởi cuộc sống có lúc này lúc khác. Hãy giữ tâm chánh niệm càng nhiều càng tốt. Hãy cố gắng hết sức mình.

Tôi thường cảm thấy xấu hổ về những lỗi lầm gây ra (không được hoàn hảo). Trong một số trường hợp, nó là những điều mong đợi không thực tế của người khác tạo ấn tượng đối với tôi; và tôi hoàn toàn hay biết là mình đã dính vào vai diễn mà họ mong đợi nơi tôi. Điều đó không thể được; thậm chí nó nguy hiểm; nó làm cho tôi cảm thấy khó chịu. Nhưng bây giờ tôi đã hiểu được bản thân.

Xin hãy giữ chánh niệm dù đôi lúc có khó khăn. Khi bạn nghĩ rằng không thể giữ chánh niệm; đó là lúc khi nó rất quan trọng để có chánh niệm.

Điều quan trọng hơn nữa là hãy thiền khi bạn bị bất ổn. Khi bạn nghĩ rằng bạn không thể hành thiền được bởi vì tâm của bạn bị điên cuồng - đó là thời gian quan trọng nhất để bạn hành thiền.

Ở trong bài kinh Đại Niệm Xứ, đức Phật dạy rằng "khi tâm bị xao động, ta biết rằng tâm bị phóng dật", bạn không mong cầu hơn gì ngoài việc hành thiền.

Đức Phật không dạy bạn phải cảm thấy xấu hổ, tội lỗi bởi tham lam hoặc giận hờn. Bạn biết việc gì đang xảy ra. Đừng tự lừa dối mình. Đó là tất cả những gì bạn có thể làm được. Như vậy, hãy giữ chánh niệm nhưng đừng tự hành hạ mình. Chấp nhận và trung thực là điều quan trọng nhất.

Chỉ cần biết những trạng thái mà tâm đang diễn ra là đầy đủ rồi. Nếu bạn cố gắng thực hiện bất cứ điều gì hơn nữa, bạn sẽ đến một kết cuộc thậm chí thất vọng hơn nữa. Không có sự kiểm soát và có nghĩa. Khi tâm bị tham dục, người đó biết tâm bị tham dục, hãy nhận biết rõ ràng; như

thế là đủ rồi; không còn gì hơn thế nữa. Để có một tâm an lạc thanh tịnh luôn luôn thì khó thực hiện đối với những ai có nhiều quan hệ với quá nhiều người mỗi ngày. Tôi biết đọc một số sách giáo pháp và lắng nghe một cuốn băng giáo pháp đã làm cho người ta cảm thấy tội lỗi như thế nào. Yếu tố của nó quá cao. Chúng ta không thể thấu hiểu được nó. Chúng ta không cần phải cảm thấy tội lỗi về việc thích thú những điều vui thú miễn là chúng ta đừng gây nguy hại cho bất cứ ai. Hãy nhận biết niềm vui thích là thế nào.

Trong lúc có những cảm giác thích thú người ấy biết rằng tôi đang thích thú với những cảm giác khoái lạc. Sự xấu hổ, tội lỗi đến từ đâu? Ai đã dạy chúng ta cảm thấy tội lỗi bất cứ khi nào chúng ta yêu thích cuộc sống? Đủ rồi! mặc dù chúng ta biết chánh niệm là điều tốt nhất mà chúng ta có thể làm cho bản thân; nhưng chúng ta lại thường sao lãng. Chúng ta cần được kích thích.

Hãy theo dõi tâm và xem nó đang làm gì. Nếu bạn hiểu được tâm của mình, những vấn đề của bạn sẽ biến mất bởi vì hầu hết những vấn đề do tâm tạo ra - chúng không có hiện thực ở ngoài tâm bạn.

Điều tốt nhất bạn có thể làm là nhận thức biết được trạng thái tâm mà nó không đổ lỗi cho bản thân, hoặc đánh giá; không muốn nó có sự khác biệt, hoặc không trốn chạy, không cảm thấy xấu hổ hoặc tội lỗi.

Hãy nhìn vào tâm của bạn như là tâm, chứ không phải là "tâm của bạn". Dù nó tốt hay xấu hãy nhận thức nó là vô ngã, hãy nhận thức rằng nó phát sinh bởi vì nó có đủ điều kiện để phát sinh chứ không phải tự nó phát sinh; không phải là một chúng sinh, không phải là tôi, không phải là của tôi. Phiền não thì rất thú vị.

Hoài bảo là nguồn gốc của sự thất vọng. Chính bản thân nó làm cho tâm phóng dật.

Đôi lúc tôi nghĩ rằng có một ý tưởng về sự vắng lặng, an lạc và vui mừng thậm chí làm cho con người trở nên thất vọng.

Những người đang sống một cuộc đời ẩn dật có thể được thanh thản (không phải tôi). Ngay khi bạn tiếp xúc với những người (những người vô tình, ích kỷ, lợi dụng bạn), bạn sẽ nhận thấy rằng khó mà có được sự thanh thản. Sự vắng lặng trong tâm thì cần thiết để phát huy một tuệ giác sâu sắc; nó là sự đối nghịch của sự bối rối. Không có điều gì sai với ai có một ít sự vắng lặng, nhưng hãy cẩn thận về sự chấp thủ đối với sự vắng lặng - sự chấp thủ đó thì nguy hiểm - sự vắng lặng làm cho tâm trong sạch. Nó nuôi dưỡng tâm và giúp tâm giữ chánh niệm.

Chánh định là nguyên nhân gần nhất của những trạng thái tâm tốt. Có thể không có những trạng thái tâm tốt mà không có chánh định sai là nhân của những trạng thái tâm xấu.

Chúng ta đang thực hiện những hành động tự kỷ ám thị mỗi ngày nhưng hầu hết chúng ta không biết điều đó. Một số thì tích cực lẽ nhiên một số thì tiêu cực. Những sự gợi ý thì giống như những quan điểm. Điều quan trọng nhất là biết được tâm của bạn.

Điều duy nhất bạn có cảm nhận trực tiếp là tâm của bạn, nó bao gồm những ý tưởng, tình cảm, thái độ của bạn. Toàn bộ phần còn lại là phần suy đoán, thậm chí khi bạn nhìn bàn tay của mình và nghĩ rằng bạn thấy được hình dáng và màu sắc của nó, nó đã đi qua nhiều giai đoạn. Làm cách nào bạn thấy được hình dạng và màu sắc? Hình dáng gì và màu sắc gì?

Một người bạn bảo cho tôi rằng khi anh ta đang hành thiền và nhận thức được âm thanh, đầu tiên anh ta cảm nhận được âm thanh đến từ nơi xa xôi nào đó. Sau đó khi anh ta giữ chánh niệm hơn anh ta cảm nhận âm thanh ở trong tay, đang xảy ra trong tay và sau đó khi anh ta càng chánh niệm hơn anh ta cảm nhận âm thanh đang xảy ra

trong tâm. Không có tâm thì không có âm thanh. Không có vật thay thế nào tốt cho sự chánh niệm. Bạn nói, "tôi biết nhiều vấn đề sẽ biến mất nếu như tôi tiếp tục việc tu tập này."

Chúng ta thường nói, "nếu, nếu, nếu..." nó là điều gì mà thật sự làm chúng ta thật sự tránh xa việc thực hiện điều đó? Nếu bởi vì sao? Nó có vẻ giống như chúng ta không muốn những vấn đề của chúng ta bị bỏ qua. Hay chúng ta thật sự không tin chúng ta có thể thực hiện được. Như thế tốt hơn là nói nếu như. Điều này giúp chúng ta tiếp tục hy vọng. Nếu chúng ta thật sự muốn làm và không thành công và rồi chúng ta không còn hy vọng hơn nữa. Như thế tốt hơn đừng lao vào nó. Chỉ hy vọng. Nếu bạn thực sự không thực hiện điều đó bạn có thể luôn luôn nói "tôi có thể" đây là cách mà tâm bịp bợm. Để ngăn chặn nó thoát được cảm giác mất hy vọng; nó chẳng bao giờ thực hiện bất cứ điều gì tận lực.

Tại sao chúng ta không cố gắng để thuyết phục người khác?

Khi tôi từ Mỹ về nhiều người hỏi tôi có phải có nhiều người ở Mỹ tin Phật giáo. Họ rất sung sướng rằng những người phương tây đang tu tập Giáo pháp của đức Phật. Tuy thế bản thân họ lại không tu tập. Tại sao họ vui sướng vì người phương tây tu tập hoặc trở thành Phật tử? Tại sao bạn cảm thấy hạnh phúc khi người khác tin những gì bạn tin.

Con người thật buồn cười
Chúng ta không biết điều gì chắc chắn
Nhưng chúng ta biết rằng chúng ta đau khổ
Nếu chúng ta không băn khoăn, chúng ta sẽ tìm câu trả lời
Sự hãnh diện có được câu trả lời
Đã từng làm cho chúng ta mù quáng (Sayadaw U Jotika)

Hãy làm bất cứ điều gì bạn muốn làm. Hãy hành thiện, đắp y áo ăn năn sám hối. Bạn biết điều gì tốt nhất cho

mình. Nếu như tôi được phép giúp bạn bất cứ lời khuyên nào, tuy vậy tôi sẽ nói: "Hãy giữ tâm chánh niệm"

Tu tập thiền thư giãn. Nó thật đơn giản. Ngồi với tư thế thoải mái hoặc nằm nếu có thể được. Theo dõi toàn bộ thân, khởi đầu từ trán, kiểm tra toàn bộ những điểm kích thích và khi bạn nhận thức được những cảm thọ bất lạc càng nhiều hơn. Và bạn sẽ biết được cách thư giãn các bất tịnh, và sự căng thẳng hoặc cơn đau sẽ dần dần biến mất. Theo dõi khắp từng phần trong cơ thể của bạn không bỏ sót phần nào. Thậm chí phần nội tạng của bạn. Theo dõi một thật chậm và kiên nhẫn, xuống ngón tay đến ngón chân, trước sau. Theo dõi nó liên tục.

Trước khi thành nhà sư, tôi đã đọc nhiều sách thiền. Như thế tôi nghĩ mình đã biết tất cả về nó. Sau khi trở thành nhà sư được một năm, tôi nghĩ: bây giờ tôi chỉ biết thật sự thiền là gì; và khi làm nhà sư được ba năm tôi nghĩ: chỉ bây giờ tôi thật sự biết thiền là gì. Nó tiến triển như thế đó.

Khi tôi còn trẻ tôi đã đọc nhiều sách về phiêu lưu và tôi rất thất vọng rằng chẳng còn nơi nào xa lạ để phiêu lưu. Bởi vì tôi đã tìm được thế giới tâm linh tôi biết đây là một thế giới rộng lớn bao la đã được thám hiểm bởi nhiều người. Nhiều người trở lại thế giới tầm thường này mà không có những dụng cụ thích hợp, và bị lạc đường. Tôi có một thứ vũ khí tốt nhất - **chánh niệm**. Đôi lúc tôi ngạc nhiên. Khi tôi nhận ra có nhiều người thật mê đạo và thậm chí họ cũng không biết điều đơn giản nhất là chánh niệm. Một số người nói rằng lần đầu tiên họ được nghe rằng người ta có thể tu tập tâm chánh niệm bất cứ nơi nào, bất lúc nào không thành vấn đề người ấy đang làm gì. Nhiều người nghĩ rằng người ta nên tu thiền chỉ khi ngồi. Và người đó đừng nên làm bất cứ điều gì trong lúc thiền. Họ nghĩ rằng đó là thời điểm duy nhất để hành thiền nghĩa là họ không sẵn sàng theo dõi tâm họ khi họ đang quan hệ với mọi người khác.

Trong đời sống hằng ngày của họ, nhiều người ngồi tu tập thiền thật nhiều nhưng họ không thấy tham, sân, si, ngã mạn, ganh tị. Nhiều hành giả không nhận thấy được sự quan trọng của theo dõi với sự trung thực những phiền não phát sinh tự nhiên trong đời sống hằng ngày của họ, trong sự hợp tác, trò chuyện với mọi người. Tôi nhấn mạnh nhiều về sự chánh niệm trong lúc trò chuyện trao đổi - lúc đó người ta ít có chánh niệm nhất. Hầu hết các hành giả có thời biểu để hành thiền - họ thực hành ngồi thiền. Và họ chọn một số đề mục giống hơi thở, sự phồng xẹp của bụng, sự xúc chạm, cảm thọ. Họ có sự chọn lựa đề mục thiền của mình (phần này xem như tạm ổn lúc ban đầu) sự chọn lựa có nghĩa là ngăn chặn (họ ngăn chặn một số vấn đề), thiền phải là sự bao gồm. Theo sự hiểu biết của tôi là trước tiên người ta phải nhận thức sự phiền não của họ.

Người tu tập chánh ngữ. Trò chuyện, giao tiếp là một phần lớn lao trong cuộc sống của chúng ta. Thật hết sức lợi ích khi phát huy chánh niệm trong lúc trò chuyện (chánh ngữ). Nó không dễ dàng nhưng cũng có thể thực hiện được. Hãy giữ tâm chánh niệm về điều bạn muốn nói và khi nói, hãy giữ chú tâm đến sự cử động của cái môi bạn, âm giọng và tiếng của giọng nói bạn, hoặc bất cứ điều gì liên quan đến cuộc chuyện trò.

Những cảm nhận đau đớn nhất trong cuộc đời phát sinh từ những mối quan hệ. Vì thế rất quan trọng để giữ chánh niệm khi quan hệ với người khác. Chúng ta phải nhận biết thái độ của chúng ta đối với những người chúng ta quan hệ. Để theo dõi thái độ của chúng ta với bất cứ điều gì là rất quan trọng. Nếu chúng ta không có thái độ đúng đắn chúng ta sẽ tạo nên nhiều vấn đề. Nhiều hành giả không nhận thức được những thái độ của họ rõ ràng vì thế đã tạo ra nhiều vấn đề.

Tôi có giữ chánh niệm trong lúc lái một chiếc xe, trò chuyện với một người, làm mọi việc khác. Một cơ hội tốt cho người ta tu tập chánh niệm là khi người ấy bận rộn. Hãy thực hành điều tôi hướng dẫn!

Giữ tâm chánh niệm là điều tốt nhất để bạn có thể làm cho bản thân. Nếu bạn có thể tu tập chánh niệm bởi vì chánh niệm sẽ giúp bạn hiểu rõ sự chánh niệm hơn.

Người ta có nhiều sự mâu thuẫn với những ước ao và ham muốn. Hầu hết mọi người không biết họ thật sự muốn gì. Họ luôn luôn thay đổi tâm. Tính mâu thuẫn là nguyên tắc. Tâm thì đầy những ý tưởng mâu thuẫn.

Các bóng cây thì dài. Mặt trời lặn xuống. Ngọn nê nhe buổi chiều thì mát mẻ. Ổu đây thật yên bình, tĩnh lặng biết bao! nó giống như một thế giới chư thiên. Giản dị, hài lòng, nhường nhịn, chánh niệm, đầy tư duy, chịu đựng, từ bi, hỉ xả, và hiểu biết thân tâm là những điều làm cho đời sống ở đây thật an lạc, tôi chẳng bao giờ buồn phiền. Tôi sống an lạc và hy vọng chết an lạc trong một cánh rừng. Tôi theo dõi tâm mình. Mọi việc đến và đi. Chẳng có gì tồn tại mãi mãi. Thậm chí điều tồi tệ nhất của chúng không tồn tại lâu dài. Vì thế những sự việc xảy ra tôi biết chúng sẽ đi sang sát na kế tiếp. Tôi không cần phải làm bất cứ điều gì cho chúng biến mất. Tôi muốn xem chúng như thể tôi đang nhìn qua một kính hiển vi với một vật gì thật thú vị. Nhưng ngay khoảnh khắc tôi tập trung tâm mình vào bất cứ điều gì đang phát sinh tôi chỉ liếc sơ qua chúng. Rồi nó đã đi qua. Tôi muốn nói: xin vui lòng hãy ở lại, hãy để cho tôi nhìn được bạn kỹ. Xét cho cùng, chúng ta là những người quen biết cả. Nhưng chúng sợ một sự xem xét kỹ lưỡng. Vì vậy chánh niệm là người bạn đồng hành thường xuyên của tôi. Tôi theo dõi sự chánh niệm. Tôi giữ chánh niệm là tôi chánh niệm. Nhận thức của nhận thức.

Điều quan trọng nhất là chánh niệm. Thật hết sức giữ chánh niệm mà ý nghĩ đi đến một sự ngưng lại và bạn thấy toàn bộ là thế nào, những vấn đề đến từ đâu. Những vấn đề của bạn đến từ tâm của mình. Bạn sẽ không hiểu những ngụ ý gì khi tôi nói "vấn đề của bạn đến từ tâm của mình", nhưng khi bạn đạt được mục đích nơi bạn hiểu tâm bạn sâu sắc rồi bạn sẽ biết. Tôi sống an lạc bởi vì tôi hiểu

được tâm của mình sâu sắc. Trí tuệ có thể vượt qua nghiệp.

Một điểm khác tôi đã ghi nhận một thời gian lâu trước đây về chánh niệm là bạn phải tu tập chánh niệm liên tục. Giống như thế đối với việc giữ giới luật như là một vị sư hoặc một cư sĩ và giữ chánh niệm trong lúc tỉnh tâm nhưng đừng cố gắng quá sức khi không còn tỉnh tâm; như thế bạn không đứng theo giáo pháp. (Nó giống kết tội ngoại tình khi cưới một người đàn bà - một sự so sánh buồn cười phải không?) sự quan hệ trở thành một món đồ giả mạo. Bạn không thể đạt được niềm vui thật sự. Thậm chí bạn không thể thật sự nghiêm túc. À, đó là cách tôi nhận thức nó. Người ta phải luôn luôn chân thật (trung thành, không phạm tội ngoại tình) đối với những gì mà người ấy đang thực hiện (giới luật, chánh niệm). Ngược lại bạn không thể quan tâm đến việc bạn đang làm, hoặc quan tâm bản thân bạn. Và không quan tâm đến hành động của bạn thì sẽ không đạt được niềm vui, thỏa mãn và kết quả.

Chánh niệm không có động cơ hoặc thái độ. Nó chỉ nhìn mọi việc thật rõ ràng, không phán xét không muốn mọi việc đi ngược lại.

Hãy tu tập chánh niệm để chứng thực nó là gì. Như thế đủ rồi.

Chúng ta không nhận thức được một phần to lớn của tiến trình chúng ta gọi là tâm của chúng ta, và chúng ta đã quên đi một phần lớn sự cảm nhận của chúng ta và những cảm giác và những quyết định trong quá khứ (cũng như những cuộc sống quá khứ). Tuy vậy những điều đó có nhiều ảnh về cách chúng ta cảm thấy và suy nghĩ, và phần đó chúng ta không nhận thức rõ ràng hoặc đã quên nhưng vẫn còn là một phần tâm của chúng ta, tôi gọi vô thức bởi vì cần một thuật ngữ tốt đẹp hơn sự kết thúc.

Tôi càng nhận thức được thêm nhiều phần tối tăm của tâm tôi, và khi tôi càng thừa nhận nó lại càng rõ ràng hơn và

tôi càng thấy thoải mái hơn.

Chúng ta dùng các ngôn từ khi chúng ta giao tiếp. Nhưng những lời nói có ý nghĩa quá mơ hồ.

Có nhiều sự việc đã mất đi sự quan trọng của chúng đối với tôi. Tôi không còn quan tâm đến những sự việc khác nữa. Điều đó tạo cho tôi càng thoải mái theo dõi những gì đang diễn ra trong tâm; trong cuộc sống của tôi và những gì mà tâm thật sự đang làm, tôi càng quan tâm sâu sắc nhiều về việc hành thiền.

Phần nhiều sự đau khổ là do chúng ta tạo nên. Tâm là một phù thủy tài ba. Nó tạo ra những đau khổ và nó đau khổ; nó tạo ra niềm vui và thụ hưởng nó; nó bị con rắn cắn mà điều này do bởi nó tạo ra và đau khổ hậu quả của thuốc độc. Nếu như nó biết và không gây ra quá nhiều khổ đau, chín mươi phần trăm của sự đau đớn về tinh thần không còn ở đó nữa.

Tôi đã đến đây cho nên tôi có thể có nhiều thời giờ hơn để đi sâu vào tâm và trái tim của tôi. Tôi cần quen thuộc hơn với bản thân mình - để nhìn thấy những động cơ mâu thuẫn, ham muốn, ước ao, lý tưởng trong tâm và trái tim của tôi.

Tôi muốn quen thuộc với tất cả những xó xỉnh của tâm tôi, và tất cả những con nhện đang bò, những con bọ cạp, những con rắn độc, tất cả những con sư tử và đại bàng v.v...những thứ đó tôi không muốn đuổi chúng đi. Tôi chỉ muốn trở thành người bạn tốt đối với tâm tôi, một người bạn hiểu biết và tử tế. Trừ phi tôi biết chúng rất rõ, chúng sẽ không để tôi ngủ yên lành. Tôi muốn có một ý tưởng trong sạch làm cách nào để quan hệ với mọi người.

Tôi không thích mọi người nghĩ về tôi là một hạng người nào đó mà thật sự không phải là tôi. Nhưng điều đó không tránh được. Mọi người trên thế giới đều bị hiểu lầm. Và tôi sẽ khó chịu nếu họ hiểu tôi đúng. Miễn là tôi biết rõ động cơ của tôi, nó ổn thôi. Khi bạn sống với những

người bạn liên kết thì rất quan trọng. Một số nơi và nhiều người mang lại cho tâm của bạn một trạng thái tồi tệ và ở trong trạng thái tồi tệ đó ở mọi lúc nó có thể thật sự hư hỏng tâm bạn. Chúng ta bị ảnh hưởng với mọi người chung quanh rất vì thế. Tôi không còn bị dính mắc vào mọi người mọi tổ chức. Người này dùng người khác cho sự vơ vét của mình dưới cái danh nghĩa giúp đỡ. "Bất cứ ai chiến đấu với ác quỷ phải đoán chắc là trong tiến trình chính họ không trở thành ác quỷ (Nietzsche)".

Cho đến bây giờ tôi đã theo dõi tâm mình đã được nhiều năm. Vì thế biết rõ tâm của mình rất nhiều. Tôi biết tâm có thể ngu dốt, ngớ ngẩn, tinh quái thế nào, nhưng bởi vì tôi biết được nó, nó không thể lôi kéo tôi được.

Tôi đã quên hầu hết những gì tôi đã học hỏi từ những cuốn sách. Tôi không muốn nhớ quá nhiều việc. Nhưng tôi biết nhiều về bản thân. Tâm của tôi, những trạng thái tâm thân của tôi, tất cả sự xấu xa, những điều ngớ ngẩn về tôi. Nhiều người đã dạy tôi những điều như thế là đáng xấu hổ, mà tôi cảm thấy tội lỗi vì có những tư tưởng như thế. Tôi không tin chúng. Tôi biết rằng tất cả chúng ta đều có những tư tưởng như thế nhưng hầu hết chúng ta đều phủ nhận điều đó. Tôi sẽ không nói với mọi người về tôi. Tôi chấp nhận mình tốt và xấu. "Chúng ta không thể thay đổi bất cứ điều gì trừ phi chúng tôi chấp nhận nó" Carl Jung. Hiểu biết và chấp nhận bản thân tạo cho tôi có sự an lạc trong tâm, tâm tôi hoàn toàn thanh thản. Tôi chấp nhận tính cách của tôi. Tôi sẽ tiếp tục theo dõi tâm của tôi mà không từ chối, phán xét, chống đối, phủ nhận. Một con người tồi thật sự muốn biết rõ bản thân mình.

Tôi thích tâm trí mình trống rỗng, trong sáng và không bị đè nặng với kiến thức. Tôi không có điều gì để chứng tỏ, để phòng thủ, để tuyên truyền.

Tôi đã làm nhiều điều ngu dại ngớ ngẩn khi còn trẻ (thỉnh thoảng tôi vẫn còn làm những điều ngớ ngẩn). Thậm chí tôi không thể nói về chúng nhưng cố gắng quên chúng đi. Kỷ niệm của những sự việc đã không trở về trong tâm trí

của tôi, tôi không chống đối chúng. Thậm chí tôi không cảm thấy khó chịu mặc dù tôi cảm thấy cơn đau.

Mọi người đều có lỗi lầm. Tôi biết nhiều về những điều xảy ra trong tâm khi một người gây ra lầm lỗi - tâm tôi bùng lên sự xấu hổ dường nào; tâm tôi muốn quên những lầm lỗi trong quá khứ dường nào; và đặc biệt nó làm cho người ta cảm thấy hãnh diện biết bao về những điều tốt lành trong cuộc sống (chẳng hạn như tình yêu, sự kính trọng, hiền dân, danh dự...). Tôi tha thứ cho bản thân. Căn cứ vào những tình huống làm thế nào để tôi có thể tránh được những điều đó? Nhưng tôi thật sự cần tiếp tục cảm thấy xấu xa cho toàn bộ cuộc đời còn lại của tôi? Không, tôi đã học được từ những lỗi lầm và tôi sẽ cố gắng không lặp lại chúng. Tôi có thể làm gì hơn nữa? Chẳng có một điều gì.

Chấp nhận sự thật sẽ làm tâm thanh thản.

Tôi không được thông thái lắm. Đôi lúc tôi hết sức ngỡ ngàng. Sự chánh niệm của tâm là la bàn của tôi. Khi tôi gây lỗi lầm, tâm chánh niệm của tôi luôn luôn mách bảo tôi rằng tôi đáng phiền não (gặp rắc rối).

Không thể có một sự phát triển về tinh thần thật sự mà không có sự hiểu biết sâu sắc về bản thân chúng ta. Khoảnh khắc an lạc và hạnh phúc đang phát triển nhưng một mình điều đó không thể mang lại sự biến đổi.

Những quan điểm đó đi đến một sự yên tâm. Đúng, tôi có thể tiếp tục khó chịu với một người bởi vì tâm tôi không được phóng khoáng, nhưng tôi không muốn sự việc xảy ra như thế nữa. Tôi không thể thay đổi chúng; tôi không chịu trách nhiệm về chúng; tôi sẽ giúp chúng nếu tôi có thể.

Hầu hết mọi người không biết việc gì đang xảy ra trong tâm, trong cuộc sống của họ. Họ nghĩ rằng họ biết nhưng lại không. Hầu hết mọi người đều bị gò bó nặng nề. Bạn cần một sự nhận thức rộng rãi thoáng đạt và trung thực để vượt qua thành kiến (sự gò bó). Bạn có thành kiến và tôi

cũng có thành kiến. Chúng ta có biết rằng chúng ta đang bị gò bó? Hầu hết sự nghĩ suy và những phản ứng tự nhiên đều có điều kiện. Như thế trước hết chúng ta phải làm việc với bản thân. Khi chúng ta không còn bị bó buộc trong những điều kiện (thành kiến) rồi tôi nghĩ rằng chúng ta có thể làm một điều gì để giúp đỡ những người khác không bị lệ thuộc. Miễn là chúng ta buộc mình chúng ta sẽ làm tổn thương người khác dưới danh nghĩa của sự giúp đỡ. Sự tự lừa dối bản thân. Đôi khi nó quá hoàn hảo đến nỗi bạn không biết được. Sự phòng thủ làm cho bạn mù quáng trước sự yếu đuối của bản thân (tự lừa dối). Chúng ta lừa dối bản thân để đạt hạnh phúc. Đôi lúc nó làm ta đau đớn khi nhận thấy những điểm yếu của mình.

Đừng lôi kéo những kỷ niệm quá khứ và tất cả những lo lắng của tương lai vào trong tâm của bạn. Hãy sống với chánh niệm từng sát na. Tương lai sẽ tự nó chịu trách nhiệm.

Khi chúng ta hiểu biết chúng ta nảy sinh nhiều sự chấp thủ, ham muốn, mơ ước, hy vọng. Khởi đầu sự ảo tưởng là đau đớn bởi vì nó kèm theo sự thất vọng, nhưng sau đó nó thả lương tâm. Nó làm cho người ta trở nên thực tế. Cuộc đời không phải là một câu chuyện thần tiên. Không có chuyện họ sống hạnh phúc mãi trong một cuộc sống thực tế. Hãy chân thật, chúng ta phải thay đổi. Giống như một con rắn phải lột da bởi vì nó quá căng, chúng ta phải từ bỏ những giấc mơ ập ủ của mình. Thay vì than trách rằng nó chật quá chúng ta không thể thở được, chúng ta phải lột lớp da cũ và phát triển một lớp da mới, giúp cho chúng ta dễ thở hơn. Nhưng chúng ta phải nhớ rằng khi đến thời gian để thay da trở lại, chúng ta đừng miễn cưỡng. Người ta luôn luôn phải đau đớn khi phải thay lớp da cũ. Người ta trở nên dễ bị tổn thương và quá sức nhạy cảm bởi vì lớp da mới không đủ mạnh để chịu đựng sự tiếp xúc với môi trường.

Tôi có một sự độc lập tâm lý hơn. Tôi không cảm thấy lẻ loi.

"Những trạng thái tâm chánh niệm/ theo dõi sâu sắc là thế nào?" Bạn có thể cảm thấy được cái cảm giác. Hãy giữ chánh niệm cái cảm giác và kiên nhẫn chờ đợi sự việc diễn ra. Đừng sử dụng sức mạnh. Hãy giữ tâm của bạn bình thản.

Hạnh phúc biết bao khi có một cái tâm yên tĩnh, và hoàn toàn chánh niệm, thật chánh niệm đến nỗi không còn ý tưởng, không còn cảm nghĩ về cái tôi. Hạnh phúc này đạt được khi tất cả ý tưởng của quá khứ, tương lai không còn phát sinh - không có "Tôi", không có hôm qua, ngày mai, không dự định. Trong khoảnh khắc hư vô đó không có cái "Tôi" cảm nhận đó là hạnh phúc. Chỉ có hạnh phúc. Hạnh phúc thật sự không có sự biện minh. Khi bạn thật sự hạnh phúc (mà không còn "cái ngã, tôi") bạn không thể nói (tôi hạnh phúc bởi vì...) Nếu bạn cố sức để đạt được hạnh phúc chắc chắn bạn sẽ thất bại. Hạnh phúc thật sự đến mà không có sự mời gọi.

Bạn có thể theo dõi tâm thật rõ mà nó đến một điểm nơi mà sự suy nghĩ ngưng lại được không? Tâm an lạc khi không có sự nghĩ suy nhưng chỉ là sự nhận thức nó là cái gì. Sự suy nghĩ không thể tạo cho tâm an lạc. Có những vấn đề không thể giải quyết được, và cách tốt nhất để đối phó với những vấn đề như thế là đừng nghĩ về chúng. Suy nghĩ lẫn lộn chỉ làm cho bạn mòn mỏi. Những người có học thích chúng ta suy nghĩ nhiều. Chúng ta phải chấp nhận điều đó. Chúng ta phải tự khép mình không buông thả sự suy nghĩ mông lung.

Đọc sách, trò chuyện và tất cả những sự tiêu khiển khác làm con người hay quên. Một số người dành nhiều thời giờ cho bất cứ những hình thức trên đều cảm thấy rỗng không, bất ổn và buồn chán khi thiếu vắng những điều đó hoặc tâm của họ trở nên rất buồn bã vì không có những sự kích thích đó.

Mỗi ý tưởng làm hao mòn và xé nát tâm suy nghĩ là một gánh nặng, một nỗi day dứt. Bạn nghĩ rằng mình có thể tìm được một phương cách để cho bản thân hạnh phúc

bằng cách nghĩ về nó. Bạn đã ngó ngàng bao lâu với cách đó? Và bạn sẽ đùa giỡn bao lâu với bản thân? Suy nghĩ như thế đủ rồi! Hay xem điều gì đang xảy ra mà không có sự suy nghĩ.

Nhiều sự việc đã mất đi sự quan trọng của nó đối với tôi. Điều đó tạo cho tôi thoải mái hơn để theo dõi những gì đang xảy ra trong tâm, trong cuộc sống của tôi.

Một cái tâm suy nghĩ không thể nhận thức được; suy nghĩ là mù quáng. Một tâm nhận thức không suy nghĩ; nhận thức loại trừ sự suy nghĩ. Nhận thức thực sự không phải giống như sự ghi nhận. Bạn càng suy nghĩ thì càng lẫn lộn. Nếu bạn nhận thức sự suy nghĩ thật rõ ràng; nó phải dừng lại.

Tôi không suy nghĩ. Những ý tưởng tự nó diễn tiến. Nó có vẻ giống như tự duy trì.

Đừng suy nghĩ quá nhiều và đừng làm quá nhiều. Để có thể hành thiện người ấy phải: không bận rộn, không nói nhiều, không ngủ thỏa thích; thỏa thích trong sự cô đơn; nhận thức được sáu căn; ăn uống điều độ.

Việc hành thiện của bạn hiện nay thế nào? Khi bạn dừng suy nghĩ, thậm chí khi bạn ngưng ghi nhận, khi tâm của bạn đi đến sự vắng lặng hoàn toàn, hãy cảnh giác và nhận thức, rồi bạn thấy được bản chất thoáng qua, mọi việc giống như giấc mơ.

Trong học tử có một số tờ báo cũ, tôi bắt đầu đọc chúng và theo dõi tâm. Tiêu khiển ư ! Giải trí. Giết thời giờ vô ích.

Người ta bị thu hút và sự giải trí và thông tin; chuyển tâm họ khỏi những vấn đề thực tế, quan trọng trong cuộc sống. Cần phải thỏa đáng nhiều cho sự nghiên cứu tâm và cuộc sống của bạn, nhưng hầu hết mọi người sợ làm điều này. Thay vào đó họ muốn quen bản thân. Họ đang xa rời bản thân, họ không có đủ can đảm để đối mặt với chúng. Hoặc

họ sợ hãi, sợ rằng họ sẽ điên khùng nếu họ suy nghĩ quá nhiều về chúng. Nhưng tôi không bàn cãi về sự suy nghĩ; tôi chỉ thảo luận về sự theo dõi. Đúng, nếu bạn suy nghĩ quá nhiều về bản thân, bạn sẽ điên cuồng.

Nhiều người cảm thấy trống rỗng và vô ích. Để che lấp sự việc này họ cố gắng làm cho mình bận rộn. Người ta cảm thấy quan trọng khi họ bận rộn.

Ai có thể bảo cho bạn phải làm gì? Không phải tôi. Không phải một vị thiền sư hoặc bác sĩ tâm thần. Bạn phải khám phá bản thân. Tôi chỉ có thể nói với bạn: hãy giữ chánh niệm và sống giản dị mà tôi nghĩ bạn sẽ làm bất cứ giá nào. Chúng ta không thể có mọi thứ. Chúng ta phải có sự chọn lựa và để phần còn lại trôi đi.

Hãy bớt ham muốn, bớt trách nhiệm bồng bột.

Tôi chắc chắn rằng tham dục, chấp thủ, si mê, tham lam là nguồn cội của khổ đau, và điều duy nhất để thoát ra khỏi chúng là nhận thấy chúng thật sâu xa. Dồn nén/ hoặc tỏ bày cũng không có nhiều giá trị. Hiểu biết sâu sắc là được xem như là có giá trị.

Không có sự giải thích nào có thể làm cho bạn hiểu biết tham là gì trừ phi bạn nhận biết nó khi nó đang hoạt động trong tâm của bạn. Nó giống như tên gián điệp; nó có nhiều bộ mặt và lừa dối. Bạn đã sợ lòng tham lừa dối.

Tham, ngã mạn, bản ngã, tà kiến là sự cản trở tiến bộ tinh thần, ảo tưởng, chậm chạp, chúng là nhân của nhiều hoạt động không cần thiết, nhân của sự ham muốn sự luân hồi và nhân của sự chậm trễ cho người muốn tu tập và được giải thoát.

Triền cái (những chương ngại) phát triển những hiện tượng thân tâm, làm con người bận rộn và xao lãng.

Suy tưởng là đặt tâm vào một đề mục, hoặc đưa một đề mục vào tâm trong lúc đó Vicāra hoạt động cùng sự suy

tưởng trong những giai đoạn đầu của thiền bởi vì tâm đi lệch khỏi đề mục thiền. Nó cần phải đặt vào đề mục liên tục và giữ nơi đó. Sau một vài lần tu tập tâm không đi lệch dễ dàng nhưng cần nỗ lực giữ nó. Sau khi tu tập nhiều nó lưu lại trên đề mục. Cả hai đều sở hữu tâm.

Tôi đã đọc Vimala Thakar, "Thiền, một cách sống". Đây là một số điều mà tôi đã thật sự thích thú đó:

"...trừ phi có một sự đam mê tự nhiên để tìm kiếm, khám phá bản thân người ta sẽ không được bị để sống theo pháp thiền. Thiền là một cách sống trọn vẹn, không phải một hoạt động riêng rẽ hoặc từng phần...cuộc sống thì không thuộc phương tây hoặc phương đông... không có một sự hào hứng trong một người thăm tra thật sự, cho một sự sâu sắc của sự cảm xúc mãnh liệt chứ không phải sự hời hợt của một sự phấn khởi nhiệt tình... Rồi sau đó trạng thái quan sát bắt đầu để ngấm vào tất cả những hoạt động của những giờ tỉnh giấc... Khi giai đoạn của sự quan sát duy trì được sự nhạy cảm được nâng cao hơn và từ sáng đến tối bạn càng nhận thức được nhiều hơn lúc trước... Thật vô ích để tập trung sự chú ý của bạn vào những hoạt động của tâm, cho đến sự loại bỏ toàn bộ lối sống của bạn. Thiền là một điều gì đó có liên hệ đến toàn bộ con người và cuộc sống. Dù bạn sống với nó hoặc không. Nói một cách khác, nó liên quan đến mọi thứ, thể xác, tâm lý... Như thế, từ lĩnh vực nhỏ của hoạt động tâm thần, chúng ta đã mang thiền đến một lĩnh vực rộng lớn của tâm thức, ở nơi này nó liên quan đến cách bạn ngồi hoặc đứng, cách bạn khua tay múa chân hoặc phát âm rõ ràng trong ngày. Dù bạn cần đến nó hay không, trạng thái nội tâm của bạn đang diễn tả cách cư xử của bạn... Sự đồng quan hệ này của thiền cho đến cách sống trọn vẹn là sự đòi hỏi đầu tiên trên con đường của sự biến đổi toàn bộ... Rất ít người trong chúng ta nhận ra rằng sự thay đổi liên tục của lời nói là một trong những trở ngại lớn lao nhất trên con đường hành thiền... Cuộc sống thì thuần nhất và bạn không bao giờ có thể tách rời nó... Để nhận thức sự sai sót nhỏ hoặc một thiếu sót đó là một hình thức của sự quan sát (Vimala Thakar)".

Một phương pháp độc đáo về cuộc sống sẽ không đạt hiệu quả.

Người ta cần một sự hiểu biết toàn bộ. Trong cơ thể, mỗi phần có liên hệ với mỗi phần khác. Như thế nó ở trong cuộc sống. Mọi khía cạnh cuộc sống của bạn liên hệ tới từng khía cạnh khác của cuộc sống. Kinh tế, tình dục, tình cảm, trí tuệ, xã hội và những khía cạnh tinh thần cuộc sống của bạn đều có liên hệ với nhau. Bạn không thể tách rời chúng. Nếu bạn tìm cách tách rời chúng cuộc sống của bạn sẽ không và nhạt nhẽo. Sẽ có mâu thuẫn, ly gián, tê liệt.

Bạn có từng rằng đức Phật đã rửa chân tay và bát của ngài cẩn thận? Mọi việc ngài làm đều có tính cách tâm linh.

Nó liên hệ đến mọi khía cạnh của cuộc sống của bạn. Như thế cách bạn trò chuyện, ăn mặc, liên hệ với những người khác, ăn, ngủ, cười - mọi việc bạn làm phản ánh tâm của bạn.

Người ta ngụ ý gì khi họ nói: "những sự cảm nhận thiên sâu sắc?"

Người nhập lưu là gì? Ai có thể nói một người nào đó là một người đã nhập lưu hoặc không? Có sự khác biệt nào giữa người nhập lưu và người thường? Sự khác biệt là gì?

Hãy tự trả lời câu hỏi? Đừng ngại kể cho tôi.

Suy nghĩ sâu sắc là thế nào? Bạn cần tâm yên tĩnh, chánh niệm, một cái tâm, một tâm không mệt mỏi hoặc dao động nhưng hãy nhận thức rõ ràng. Sự nhận thức rõ ràng thật quan trọng.

Chúng ta có tất cả những điều mâu thuẫn, bên ngoài lẫn bên trong. Chỉ có sự nhận thức rõ ràng và trí tuệ mới có thể tránh được. Vô ngã, không có linh hồn.

Hãy cố gắng suy nghĩ thêm những ý tưởng tích cực. Suy nghĩ là một năng lực. Và tất cả vạn vật chung quanh bạn sẽ tạo cho bạn phần khởi vui vẻ. Đọc những cuốn sách làm cho tâm bạn êm ả, thanh thản, hưng phấn. Một số cuốn gây buồn phiền. Và đừng mong đợi quá nhiều nơi bản thân bạn hoặc những người khác.

Sau khi tu tập thiền về đề mục chánh niệm được hai năm, tôi đọc sách thiền chánh niệm của ngài Mahasi Sayadaw và nhận ra rằng hầu hết những gì tôi từng cảm nhận đều giống như những gì ngài đã viết trong sách (với sự ngạc nhiên và thỏa thích của tôi). Tốt hơn nên tu tập lâu dài và sau đó cuốn sách nói về nyanzin (những giai đoạn và tiến trình phát triển tuệ giác), nhưng một vị đạt được tầng thánh thứ nhất (Sotàpana - Tu-đà-huàn) sẽ không bỏ được ngũ giới. Đó là điều đức Phật thường nhắc nhở.

Một số kiến thức cơ bản về những gì đức Phật dạy đều cần thiết. Không được nghe pháp từ một số vị thầy tốt người ta không thể tu tập đúng đắn. Người ta phải cần lý thuyết giáo pháp là bao nhiêu? Đó là vấn đề. Một nhóm năm vị sư nghe bài pháp "Chuyển pháp luân" và "Bài pháp vô thường" như thế đã đủ với họ (để đạt sự giác ngộ). Giới luật thì cần thiết. Không có nó người ta không thể có sự an lạc của bản thân. Giới luật hỗ trợ thiền và thiền hỗ trợ giới luật.

Nếu bạn không hiểu một chút nào về giáo pháp, thậm chí bạn càng có thể bối rối hơn nhiều. Hãy đi tìm. Cuộc sống là một chuỗi thử thách. Không có thể hoặc là bạn hạnh phúc hoặc không nhưng bạn chắc chắn sẽ tìm được nhiều sự tự do (giải thoát), tự do để sống một cuộc đời theo cách của bạn. Bởi vì cách những người khác đang sống, người ta có thể nói được điều gì? Nó là cuộc sống của họ. Mọi người không ít, nhiều cũng có sự ngốc nghếch. Sự hiểu biết và sự thực hành giáo pháp của bạn sự bảo vệ duy nhất của bạn.

Đúng, người càng có chánh niệm thì càng thanh thản. Người càng trở nên sâu sắc: càng sâu sắc càng đau đớn;

càng sâu sắc càng không có hạnh phúc; càng sâu sắc càng vô lý. Người ta có dễ dàng nổi giận bởi điều vô nghĩa lý. Bạn có thể cảm thấy khó chịu bởi vì thế gian đầy rẫy những người thậm chí không biết được những trạng thái tâm xấu xa của mình. Và ngay cả việc họ mong đợi bạn có cùng thái độ đối với cuộc sống (cách cư xử). Có thể đôi lúc bạn cảm thấy buồn những người đó không chỉ không hiểu được giáo pháp mà còn chê cười những người tu tập. Thậm chí có lúc họ có ý định gây phiền hà cho những người tu tập. Thậm chí những việc này cũng xảy ra giữa các vị sư. Như thế hiểu được mọi người và tha thứ cho họ (sự bình thản) thì rất an lạc.

Đôi lúc, một người hỏi tôi tại sao họ trở nên dễ nổi giận, bực mình trong sự quan hệ của họ với mọi người. Câu trả lời là họ không thể chịu đựng sự vô lý nhiều hơn nữa. Họ không muốn phí nhiều thời gian trò chuyện và tán gẫu. Trước khi họ thích thú trò chuyện, tán gẫu, giết thời gian, bàn luận chính trị. Bây giờ chỉ có thể chịu đựng một chút kinh nghiệm không vui của sự việc. Khi họ trở nên chán nản về những gì họ đang nói, họ cảm thấy hương vị tồi tệ trong mồm họ. Họ cảm thấy giảm đi giá trị, khó chịu khi người khác không hiểu ý. Thậm chí họ trở nên thô lỗ. Vì thế bạn phải hết sức chán nản về trạng thái tâm đó. Hiểu biết mọi người và tha thứ họ.

"Tôi càng tu tập thiền và có chánh niệm tôi càng muốn từ bỏ thế gian điên cuồng này". Nó thật tuyệt nếu như điều đó có thể đạt được. Nhưng trước khi bạn có thể thay đổi hay cố gắng khoan dung và phát huy tâm xả (bình thản) hoặc khác hơn là bạn sẽ tự hủy hoại bản thân.

"Bạn luôn luôn tìm cách giúp đỡ chúng tôi, hiểu chúng tôi, bạn không cần người khác hiểu bạn sao?"

Đúng, tôi không cần người khác hiểu tôi nhưng tôi sẽ hết sức cảm kích về điều đó nếu như họ thực hiện. Để hiểu được người khác không dễ dàng lắm. Tôi thật sự không hiểu người khác nhưng tôi cố gắng. Hiểu được bản thân cũng đủ khó khăn rồi. Nếu bạn không hiểu mình, làm sao

bạn có thể hiểu được người khác? Và để hiểu bản thân, bạn phải thật trung thực với lòng mình.

Thật sự khó khăn khi phải trung thực với lòng mình. Chúng ta luôn luôn dối gạt bản thân. Tôi là một người đạo đức giả. Thật đau đớn để nhận thức được điều đó.

Có lẽ bạn đã quên đi tôi là con người thì tôi luôn luôn có cái ngu ngốc của mình. Tôi nghĩ mình không thể trở nên hoàn thiện, và tôi không muốn hoàn thiện. Tất cả những gì tôi hy vọng là nhìn thấy cái thật của bản thân mình. Thậm chí khi tôi thấy những lỗi lầm của mình tôi không thấy khó chịu. Tôi không vội vã từ bỏ chúng. Tôi không thể từ bỏ chúng. Tôi chỉ có thể hy vọng nhìn được bản chất thật của chúng. Và hầu hết mọi trường hợp, thậm chí khi tôi thấy chúng tôi đã bóp méo chúng. Cái tâm thì rất giỏi trong việc bóp méo mọi việc. Tự lừa dối. Hầu như tôi luôn luôn lừa dối bản thân. Tôi đang học hỏi để nhận ra được sự tự lừa dối nhiều hơn nữa, tôi thật sự bức mình khi tôi thấy được sự tự lừa dối. Nếu không có chánh niệm cuộc đời tôi chắc hẳn là một trò chơi tồi tệ.

Để chấp nhận một điều không thể tránh được thì rất quan trọng cho cái tâm an lạc.

Vô thường thì vượt qua mức độ câu chuyện. Đọc một điều gì trong một tờ báo và hiểu sự vô thường là trí tuệ. Khi bạn thật sự thấy được vô thường là điều bạn đang cảm nhận ngay trong giây phút hiện tại. Không có sự suy nghĩ. Viết mọi điều trong một lá thư thật khó khăn. Có quá nhiều điều để nói, nhưng không có đủ chỗ để viết.

Cuối cùng, những gì tôi đã nói thì không thật sự quan trọng. Không ăn thua gì. Nó có thể hết sức vô ích. Những gì tôi đã để lại không lại, những gì tôi không thể nói dường như đối với tôi quan trọng hơn. Đây chỉ là lời nói vòng vo tam quốc.

Khi tâm tôi vắng lặng, tôi chẳng có điều gì trong tâm để viết.

Nếu bạn cần chân lý
Tôi sẽ nói với bạn chân lý
Này bạn, hãy lắng nghe:
Vị Thượng đế tôi yêu mến thì ở trong lòng (Kabir)

Con người tạo nên những ý tưởng, và những ý tưởng đó trở nên những nhà tù, nhưng một người có thể nhìn xuyên qua những bức tường không thể đi xuyên qua nó.

Nếu bạn có thể hành thiện tốt việc bạn mặc loại quần áo gì không thành vấn đề. Nhãn hiệu không có ý nghĩa nhiều nếu bạn dùng chúng cho việc gì.

Nhưng con người lại cố chấp vào nhãn hiệu, bao bì. Nó tùy thuộc vào bạn quyết định giữ được bao nhiêu giới luật.

Hãy chọn một hoặc hai đề mục thích hợp cho bạn, và hãy giữ chánh niệm về chúng liên tục. Liên tục là điểm quan trọng nhất. Sự suy nghĩ không thể làm tâm hạnh phúc. Theo dõi tư tưởng của bạn không cần kiểm soát chúng. Khi bạn nhận thức rõ được chúng, chúng sẽ ngưng lại.

Tôi sẽ hành thiện nghiêm túc hơn. Tâm tôi chứa đầy quá nhiều vấn đề tâm thường, tôi đã đi nhiều và nói quá nhiều. Bây giờ tôi muốn yên lặng trở lại. Suy nghĩ thật là một gánh nặng. Tôi là một con người trên con thuyền ngoài biển rộng: một mình không có máy vô tuyến liên lạc, nhưng tôi có la bàn, là tâm chánh niệm của tôi.

Khi những ý tưởng của bạn trở nên xuyên suốt và bạn không muốn bị hiểu lầm, bạn trở nên im lặng, hoặc bạn sẽ nói những điều mà bạn không thật sự thích nói. Bạn nói những điều mà đến gần những gì bạn muốn nói nhưng bạn nói về nó bằng một như thế người ta không hiểu được bạn đang nói gì. Đôi lúc bạn hạnh phúc vì họ không hiểu điều bạn đang nói: tại sao bạn cần diễn tả những ý tưởng của bạn? Đó là một hình thức chấp thủ khác. Nếu bạn loại trừ được sự chấp thủ đó rồi sẽ có an lạc và vắng lặng. Luôn luôn chống đối với mọi người; mọi tình huống mặc dù nó

nhỏ nhất; có thể gây nên sự dồn nén tinh thần, có tạo nên sự suy nhược lâu dài. Hãy theo dõi tâm bạn và nhận thức bao nhiêu phản ứng đang diễn tiến đến những tình huống thật và tưởng tượng. Hãy theo dõi sự căng thẳng thần kinh. Tốt hơn bạn nên sống một nơi mà bạn không phải chống đối hoặc phản ứng mọi lúc. Bạn có thể sống một mình (nếu như bạn có chịu đựng được sự cô đơn).

"Bạn càng cảm thấy sâu sắc hơn thì càng im lặng bạn phải là ý tưởng của bạn."

"Điều mà người ta không thể nói lên được người ta phải giữ im lặng về điều đó." (Wittgenstein)

Tôi muốn như là một đức Phật yên lặng. Bị hiểu lầm thì thất vọng. Hầu hết mọi người không có đủ can đảm để thấy/nhận thức sự thật. Họ cần những gì sẽ làm họ hạnh phúc. Sự thật đôi lúc ghê sợ. Thật vậy, bị ảo tưởng là điều đáng sợ. Chẳng có gì bạn có thể nắm giữ được. Ngay giáo pháp cũng không được (dù sao đi nữa, giáo pháp là gì?) Chỉ có một điều để nhận thức, để hiểu. Hầu hết mọi người đang tìm kiếm những điều mà họ không có thể nắm giữ nó được - một loạt ý tưởng, một mục đích, một phương pháp, một cộng đồng, một phe phái, một mệnh lệnh; bất cứ điều gì họ có thể đồng cảm. Trừ phi bạn có thể chấp nhận sự cô đơn bạn sẽ không hiểu ý nghĩa thật sự của tình bạn là thế nào. Hầu hết mọi người tình bạn là một phương tiện để vượt qua cô đơn. Hãy vun đắp sự cô đơn. Sống một mình càng nhiều càng tốt và nhận thức nếu bạn cảm thấy ổn về điều đó.

Nếu bạn có thể thật sự xử lý sự cô đơn điều này sẽ thật tuyệt vời để bạn có thể sống một nơi như thế đó. Nếu bạn có thể có một người bạn tốt để chia sẻ nơi an bình đó với bạn thì lại càng tốt hơn. Nhưng tôi nghĩ cái giá quá đắt.

Tôi hy vọng bây giờ bạn hạnh phúc hơn làm điều gì bạn thích. Bạn có luôn luôn tu tập tâm chánh niệm không?

[[Mục lục](#)][[Chương kế](#)]

[[*Thư Mục
chính*](#)]

*Last updated: 21-01-
2000*

Web master:
[*binh_anson@yahoo.com*](mailto:binh_anson@yahoo.com)
[*binh_anson@hotmail.com*](mailto:binh_anson@hotmail.com)

Thiền giữa đời thường
Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương 2

Sống đơn độc

Người ta cần phải vun đắp sự biệt lập, sự biệt lập thân cũng như tâm. Biệt lập thân nghĩa là sống một mình. Tôi không có ý muốn nói chúng ta phải tránh xa sự gặp gỡ mọi người. Đúng hơn là tôi muốn nói chúng ta phải dành thời giờ cho bản thân. Độc lập tinh thần có nghĩa không suy nghĩ bất cứ điều gì nhưng cảnh giác và nhận biết. Một số người tin rằng khi chúng ta không suy nghĩ bất cứ điều gì, rồi chúng ta phải thiếp ngủ say, hoặc đờ đẫn và buồn ngủ. Người ta không hiểu sự quan trọng của sự biệt lập. Họ muốn gần mọi người có thể mang lại cho họ một vài niềm vui hoặc bằng cách nào đó kích thích họ. Ham thích sự kích thích. Khi không có điều gì kích thích, họ trở nên buồn chán. Thậm chí khi họ một mình, họ đọc sách hoặc xem TV, nghe radio hoặc cassette hoặc họ suy nghĩ việc đã làm và sẽ làm. Ở một mình, không đọc sách, xem TV, nghe radio hoặc cassette, và không suy nghĩ những sự việc họ không bao giờ nghĩ đến việc đó là điều hữu ích.

Trí tuệ là quả của độc lập.

Tôi bây giờ ở M.; đến đây tuần trước. Từ tế và im lặng. Đơn giản. Không có những người cổ động lớn lao ở đây, chỉ là những dân làng, nông dân. Một nơi giản dị với những người mộc mạc. Chỉ có tâm của tôi thì phức tạp. Nhiều chim, tôi thích nghe chúng hót. Gió đuổi nhau trên cây, êm đềm và yên ả. Thật khác biệt với những thành phố

nhộn nhịp ồn ào. Một thế giới hoàn toàn khác biệt. Những thành phố lớn và những người quan trọng thì phiền toái.

Hành thiền ở đây dễ dàng hơn nhiều. Tôi không có những hoài bão to lớn. Chỉ sống giản dị và nhận thức rõ ràng. Tôi không thể thay đổi được thế giới; tôi không thể thay đổi bất cứ ai, ngay cả tôi, nhưng tôi có thể theo dõi. Nếu tôi thông thái. Tôi sẽ chỉ theo dõi mà không bực mình với bất cứ ai hoặc bất cứ việc gì. Tôi là ai mà phải gánh vác toàn bộ thế giới?

Đôi khi tôi ước ao có một người bạn mà tôi có thể thật sự trò chuyện được. Nhiều người thích đến với tôi. Bất cứ tôi đi nơi nào đều có người đến gặp tôi. Có lẽ họ cảm thấy thích thú, phấn khởi, và khích lệ đến việc tu tập tâm chánh niệm, hoặc ít nhất tạm thời làm khuây khỏa bởi sự độc quyền để lắng nghe một ai đó khiêu khích, cực đoan, thách thức. Có nhiều người bao quanh làm nhiều việc cho tôi, đề nghị điều này điều nọ nhưng không có một ai ở đây có thể chia sẻ được những gì thật sự có ý nghĩa với tôi. Ít nhất tôi phải học cách giữ cho ta những tư tưởng cho bản thân và sống an lạc.

Đúng, thế giới đang điên cuồng nhưng tôi có thể là gì cho nó? Không làm được gì. Tại sao lại phá thời giờ và năng lực để bực mình với nó.

Trời đang mưa rã rích. Không có một ngọn gió. Làm tôi cảm thấy an bình. Cây cỏ cao nhiều hơn năm ngoái. Trong vài năm nữa sẽ có một cánh rừng tốt ở đây. Một ngày mới đẹp và thời tiết tốt ngoại trừ mùa nóng. Đủ thức ăn ngon, hầu như là rau cải. Tôi có mọi thứ tôi cần. Nhiều thời gian ăn dật.

Người ta không đến làm phiền tôi. Đôi lúc có vài người đến quét dọn sân tu viện. Tôi có phòng chống được muỗi với những cửa sổ lưới; một cái giường và ghế dựa, sách vở, thuốc men, giấy, bút. A ha! Những gì có cho tôi là không hạnh phúc sao? Uống tách trà ngon trong một cái ly đẹp. Nó thật ngon và hương vị tuyệt vời. Nó làm tôi

tĩnh giác và khỏe khoắn. Tổ chức trà đạo một mình. Mưa càng nặng hạt hơn.

Cho tới khi tôi bắt đây là nơi duy nhất mà không có sự xáo trộn. Khắp mọi nơi khan hiếm thực phẩm; nhưng ở đây thì không. Bây giờ khoảng một giờ mười lăm phút sáng. Thật yên lặng. Chỉ có ít tiếng dế và tiếng chuông đeo nơi cổ bò. Các nhà sư đang hành thiền trong cốc của họ.

Tháng rồi tôi đã nằm mơ một giấc mơ lạ lùng. Trong giấc mơ của tôi, tôi cầm một xấp giấy tờ và những chiếc vé bên tay phải và đi qua trạm kiểm soát ở phi trường. Bước lên máy bay đi Mỹ. Có lẽ vì những gì đã xảy ra ở đây làm cho tiềm thức của tôi muốn bỏ đi. Không một nơi nào hoàn hảo. Nơi đây đủ tốt rồi. Người dân ở đây và các vị sư cũng rất tử tế với tôi. Tôi chăm sóc các vị sư khi họ ốm đau. Họ nghĩ tôi là bác sĩ. Tuy thế thật khó khăn để có thuốc men.

Có ba tu viện trong khu rừng này. Nơi của tôi thì xa xôi nhất. Hầu như mỗi lúc không có khách thăm viếng. Nhiều người đến vào những ngày trăng rằm để làm việc. Bởi vì chúng tôi không đòi hỏi nhiều. Chúng tôi có mọi thứ mình cần. Tôi muốn đọc vài cuốn sách, nhưng tôi không thể kiếm được cuốn nào. Có lẽ tôi nên từ bỏ thói đam mê kích thích kiến thức.

Một ngày hầu như giống mọi ngày khác. Chúng tôi đi lui tới vào buổi chiều tối. Không có gì thay đổi nhiều ở nơi đây, như thể thời gian đã đến một điểm dừng lại hoặc chậm xuống. Thế giới bên ngoài thì hỗn loạn nhưng ở đây thì vắng lặng, chẳng có gì để làm, chẳng có gì có vẻ quan trọng. Tất cả hoặc hẳn như các vấn đề dường như là tưởng tượng. Nếu như chúng ta đều biết những vấn đề của chúng ta là tưởng tượng biết bao.

Nó vẫn bình yên như thuở nào. Nhiều chim chóc ở đây. Không có mâu thuẫn chống đối và không có các vấn đề ngoại trừ những ốm đau vặt vãnh. Sức khỏe của tôi tốt -

chẳng có gì để phàn nàn trong bốn tháng qua. Tôi đang học cách tự lo cho bản thân. Tôi ăn nhiều rau, ít thức ăn dầu mỡ, và rất ít đường. Sự an lạc mang lại rất nhiều. Nơi này dường như là nơi tốt nhất cho tôi.

Đời sống rất an lạc và yên tĩnh nơi đây. Không có chiến tranh, bởi vì không có tổ chức ở đây. Tôi cũng đang bớt dần sự dính mắc vào nhiều vấn đề và những người dân ở đây.

Hôm nay trời có mây, trời mưa lát phất. Yên lặng. Chim chóc kêu hót. Lá khô rơi rụng khắp nơi. Cây cối trơ cành đón những cơn mưa nóng nực và khô cạn. Không thành vấn đề. Chúng ta tước tất cả những chiếc lá. Chúng ta sẽ trồng những cây mới khi cơn mưa đầu tiên nhỏ hạt.

Bây giờ trời đất đang trở rét. Mùa đông đến. Nhiệt độ ban sáng là 58 độ F. Bầu trời trong xanh vào những ngày này. Chỉ vài đám mây lơ lửng gần chân trời. Khí hậu mát mẻ và hanh. Vào những đêm trăng rằm, trời thật đẹp và yên lành.

Tôi qua tôi đi tản bộ một mình. Những điều lo lắng và bận tâm đâu cả rồi? Không thể tìm được chúng bất cứ nơi nào. Đó chỉ là điều tưởng tượng. Tôi nghĩ như thế.

Vào sáng sớm, bây giờ bốn giờ bốn mươi lăm phút sáng. Toàn bộ chim chóc đều ca hát. Có đến hàng trăm con ở tu viện, và chúng dường như thật vui vẻ. Bởi vì hiện nay thời tiết thật ấm áp chúng thích tắm mát. Vì thế tôi đặt những bát bằng đất có nước cho chim uống và bơi lội. Tôi thật vui khi xem chúng tắm rửa. Chúng có vẻ thật sự thích thú, tôi rải gạo cho chúng mỗi ngày. Một số nhiều trong bọn chúng đến kiếm thức ăn và nước uống. Chúng không đến và nhận thức ăn và nước hoặc không một lý do nào khác - chúng ca hát cho tôi và dạy cho tôi đừng buồn phiền; hãy tận hưởng cuộc đời trong chốc lát; và đừng nghĩ ngợi quá nhiều và làm bận tâm tôi. Hãy chấp nhận cuộc đời như bản chất vốn có và sẵn sàng chết bất cứ giờ nào. Họ nói cuộc đời là khổ. (Ai nói nó dễ chịu?). Nhưng bạn vẫn

có thể vui tươi và học hỏi nhiều nơi cuộc sống của bạn. Và nếu bạn thích bạn có thể ra khỏi cuộc sống xoay vần này. (Có phải nó là con ngựa đu quay?)

Bây giờ tôi đang ngồi ở hiên của cái cốc nhỏ của tôi. Ở đây thật yên lặng. Tôi nghe đôi chim câu cúc cu ở một cây từ xa, gió trên những tán cây. Khoảng bốn giờ chiều. Nghi ngơi chốc lát sau khi tắm nước nóng.

Đôi khi tôi nghĩ đến việc tìm một cái hang trên núi và đến đó sống một mình, nhưng chẳng có điều nào có thể mang đến sự thỏa mãn thật sự.

Tôi cần sống một cuộc đời êm ả và bình an.

Tôi đã dứt bỏ mọi trách nhiệm. Tôi cần sự an lạc giải thoát, và sự hiểu biết sâu sắc về cuộc sống. Tôi không quan tâm có những đệ tử, được công nhận hoặc danh tiếng.

Tôi muốn bạn hiểu cách tôi sống trong cuộc đời. Giản dị, yên lặng, an lạc với một ít tự hữu. Dầu sao tôi đã cho đi những gì tôi đã có. Vì thế nếu tôi không nói với anh điều tôi cần, nó có nghĩa tôi thật sự không cần chúng. Sống với ít vật dụng thì tâm bớt bận rộn. Các bạn của tôi là Ryokan, Thoreau, Zeno và vị thầy nghiêm khắc của tôi.

Bạn (tôi) nên sống ở một nơi mà bạn (tôi) cảm thấy hoàn toàn thanh thản; và thoải mái tâm lý, thoát khỏi những mong đợi của người khác; hoặc một nơi bạn (tôi) cảm thấy thật sự bản thân mình và không phải nói, hành động làm vừa lòng bất cứ ai.

Tôi đã hiểu biết để sống một mình. Đôi lúc tôi muốn diễn tả sự hiểu biết sâu sắc nhất của tôi nhưng khó tìm được một người biết lắng nghe, hiểu biết và thông cảm. Hầu như tôi là người lắng nghe mọi người. Mọi người thích trò chuyện cùng tôi.

Đi tản bộ trong rừng. Rất vắng lặng. Không gặp một ai.
Chỉ có chim hót vui vẻ. Con người thật buồn thảm.

Tôi phải cố gắng cách ly với thế gian. Càng leo cao bạn càng khó tìm được người đồng hành. Người leo núi ơi, bạn có thể chịu đựng được sự cô đơn không?

Cuộc sống của tôi thật giản dị và yên lành. Chúng tôi là ba vị sư ở Mahamyaing. Tất cả chúng tôi đều bằng lòng và theo dõi tâm mình. Biết được điều gì đang xảy ra trong tâm là con đường duy nhất dẫn đến sự minh mẫn. Tôi đọc sách một vài giờ trong ngày, hành thiền thật nhiều, đi tản bộ vào những buổi chiều tối, trò chuyện với những người bạn. Ở đây thật vắng lặng. Tôi nghe dế và chim ca hát. Mọi người ở đây thật tử tế.

Dù rằng tôi không luôn luôn hạnh phúc. Đôi lúc tôi cảm thấy rất buồn vì không thể giúp đỡ mấy đứa con của tôi nhiều hơn nữa. Nhưng tôi sẽ không bỏ áo y. Tôi thích làm một nhà sư và sống trong rừng. Tôi nghĩ mình là một ẩn sĩ cạnh thiên nhiên. Tôi thích trò chuyện với bạn bè của tôi thật sự có những điều để nói. Tôi cũng thích dành nhiều thời giờ tu tập thiền. Không có những điều này chắc hẳn cuộc sống sẽ rối ren.

Bình minh buổi sáng nay thật đẹp sao. Những tia sáng xuyên qua những đám mây. Tôi đang sống trong một thế giới thật huyền diệu? Có đầy đủ những gì tốt đẹp ở đây. Dĩ nhiên nó chỉ tồn tại trong chốc lát nhưng cũng tạm đủ. Bạn có cảm thấy cuộc đời mình bí ẩn?

Mọi vật chung quanh bạn là một điều kỳ bí lớn lao: Tôi là một điều kỳ bí lớn lao. Bạn cũng thế. Trong một cách hết sức thiêng liêng.

Tôi đang sống với sự thán phục tuyệt vời. Mọi vật kỳ diệu biết bao! Họ bảo cuộc đời thật ghê sợ. Theo một cách nào đó điều này đúng, nhưng cuộc đời cũng tuyệt vời biết bao. Đôi khi tôi cảm thấy sinh động và hạnh phúc rằng tôi còn sống. Tôi mong đợi một cuộc sống trường thọ và khỏe

mạnh. Bởi vì tôi mới học được cách sống mới. Cuộc đời của tôi muốn bắt đầu. Tôi bắt đầu hiểu biết bản thân, cuộc sống của tôi, bạn bè, con gái của tôi, mẹ chúng và những người bạn của tôi, cũng như bầu trời xanh, mây trắng, cây cỏ, chim chóc. Tôi thật sự yêu đời. (Dường như tôi thích mình trở thành một kẻ phạm tội dị giáo). Không, tôi không ghét bỏ cuộc đời. Đúng, có những khổ đau. Nhưng Ồn thôi. Đó là cái giá tôi phải trả cho cuộc đời. Tôi thật sự biết ơn đời. Tôi cảm ơn cuộc đời đã mang lại cho tôi nỗi đón đầu lẫn vui thú, và tôi biết còn nhiều điều sẽ đến (bạn có nghĩ rằng tôi có thể dạy tư tưởng Phật giáo?)

Cây tre ở gần phòng tôi có khoảng mười lăm mục mắng. Những mục mắng to, mập, đáng yêu, xinh xắn. Hàng ngày tôi nhìn ngắm chúng và cảm thấy hạnh phúc vì chúng lớn thật nhanh. Chúng là thân quyến của tôi. Bởi vì tôi yêu chúng.

Nhấp một tách trà sâm. Hương vị thật tuyệt. Tách trà cũng đẹp. Màu nâu xanh có điểm những hạt. Tôi cũng yêu thích chén tách của Nhật Bản. Tôi đã uống acid? Không, không, tôi chưa bao giờ thấy acid trong cuộc đời của tôi. Tôi thật sự tỉnh táo. Hoặc tôi đã say vì uống trà sâm.

Tôi đã có cuốn thơ mà bạn đã gởi cho tôi: "The mountain poems of stonehouse". Tôi thật sự thích nó. Bạn biết đấy nó là loại thơ tôi yêu thích: Tôi yêu stonehouse giống như yêu Ryokan; cả hai thứ đó đều ngay ở bên tôi và tôi thường đọc chúng. Thật sự tôi sống cùng với chúng.

Một tách trà sâm khác. Chà, tuyệt vời biết bao!

Trời nắng. Chim chóc thật hân hoan. Chúng kêu gọi đàn. Chúng thật yêu đời, không giống con người. Con người âu sầu, thất vọng, than van uể oải và hầu hết họ đều phiền muộn. Tôi chưa bao giờ thấy một con chim phiền muộn trong cuộc đời! Tôi học hỏi từ những loài chim, chứ không học ở loài người buồn chán vô ơn.

Tôi vừa mới đi tản bộ về. Thật tuyệt vời biết bao khi hưởng được nắng ấm và gió mát. Sống đơn giản cùng với thiên nhiên. Tôi cảm thấy thích chạy bộ chậm chậm. Tôi đã từng chơi thể thao. Các bắp thịt của tôi vẫn khỏe mạnh, phát ra năng lượng. Tôi đã lên cân. Tôi phải tập thể dục nhiều hơn để tiêu hết mỡ.

Ly trà sâm thứ ba. Một nhà triệu phú có thể thưởng thức lạc thú như thế này được không?

Tôi đã đọc lá thư của bạn hơn mười lần. Tôi có thời gian để đọc và suy nghĩ. Tôi muốn biết bạn đang muốn nói gì. Tôi sẽ tiếp tục làm việc đó. Tôi muốn hiểu bạn của tôi hết sức sâu sắc. Tôi sẽ dành tất cả cuộc đời của tôi để cố hiểu bản thân tôi, những người bạn của tôi, gia đình tôi và những đứa con gái của tôi. Đó là việc trước tiên của tôi. Toàn bộ sự việc còn lại tôi sẽ thực hiện nếu cần thiết. Tôi sẽ không xem cuộc đời của tôi là một sự thành công. Nếu như tôi không hiểu được bản thân và những người tôi yêu mến. Bây giờ tôi không đặt thành giá trị về thông tin kiến thức, về những vật ngoại cảnh. Thế giới nội tâm thật phong phú và tuyệt vời. Tôi càng hiểu biết và cảm thông với những người gần gũi tôi cuộc đời càng có nhiều ý nghĩa. Tôi cần thời gian dài để khám phá chân lý này. Họ nói cuộc đời bắt đầu từ tuổi bốn mươi. Điều này đúng với tôi. Tôi còn quá trẻ đối với ý nghĩa này, rất nhiệt tình. Tôi bắt đầu thấy được bản thân, với cách nhìn của mình. Tôi bắt đầu cảm nhận bằng tính cách của mình. Tôi cảm thông cuộc sống của mình, những người gần gũi tôi, thế giới tôi đang sống, nói chung mọi thứ là thế. Tôi thông cảm nó khi mọi người quan tâm tôi, giúp tôi. Tôi cảm kích sự giúp đỡ của họ, sự tử tế của họ. Tôi biết ơn họ. Tôi thường xem những sự việc này là đúng.

Làm sao tôi có thể nguyên rửa cuộc đời? Làm sao tôi có thể than vãn cuộc đời vô nghĩa? Cuộc đời thật tuyệt vời, thật hết sức tuyệt vời. Khi tôi chết, tôi muốn chết với lòng biết ơn trong trái tim tôi và không có chút đáng cay.

Cám ơn về sự chia sẻ và lo lắng của anh. Tôi thật sự sung sướng chúng ta có thể viết thư cho nhau (cám ơn sự phục vụ của bưu điện). Đây là điều đáng quý. Chỉ có một người hết sức có ý nghĩa trong cuộc đời của tôi. Bạn là một trong những người đó. Chúng ta đã biết nhau được bao lâu? Mười năm. Tôi cảm thấy gần gũi hơn. Tôi có thể nói với bạn những ý tưởng ngớ ngẩn và những cảm giác và tôi biết bạn sẽ không đánh giá tôi. Tôi đang trở thành giống nhiều một con người. Tôi yêu các con tôi và mẹ của chúng hơn bao giờ. Thật lạ lòng tôi không có khác biệt nhiều hơn nữa. Một vị sư tốt bụng nên có những chấp thủ. Như thế, tôi không là nhà sư tốt. Điều đó đã được chứng tỏ. À, dù sao đi nữa, tôi là một con người. Tôi cho là không phải là một người tồi tệ (tôi hy vọng). Đừng bận tâm. Tôi hy vọng bạn hiểu vị sư không theo nguyên tắc này.

Chiều nay hoàng hôn thật đẹp, với những đám mây màu vàng. Không thể diễn tả nổi.

Tôi nghe được tiếng gọi của hoang dã. Cuối cùng tôi phải chấp nhận sự thật tôi là một ẩn sĩ theo tự nhiên. Tôi biết đủ về thế giới; tôi sẽ để lại nó một mình.

Bạn đã tìm thấy một nơi bạn sẽ được hạnh phúc và hài lòng cho phần còn lại của cuộc sống bạn chưa? Bạn đã tìm thấy một nơi như thế này chưa tuy thế tôi hy vọng tìm được nó vào một ngày nào đó. Tôi nghĩ bất cứ nơi nào đều là một chốn tạm thời. Tốt hơn nên có một chỗ tạm thời yên tĩnh và biệt lập. Hy vọng, hy vọng, hy vọng.

Bạn nói rằng bạn thích tranh Trung Quốc. Tôi cũng vậy (thích tranh Trung Quốc) nên bạn có những bản photo tranh Trung Quốc, xin vui lòng gửi cho tôi một số. Tôi cũng thích tranh cổ truyền Nhật Bản - những dãy núi với thác nước và những mái tranh nhỏ, nông trại, những mái tranh mộc mạc bằng gỗ và tre. Những vườn của người Nhật rất đơn giản và bình an. Bạn có thể làm một cái vườn nhỏ và con đường mòn trái đá, với những băng ghế gỗ hoặc đá tảng, những bụi hoa và đương nhiên có một ít

cây tre, cây trúc, hoa đào và bạn đào một hồ nhỏ hoặc con mồi ở một nơi nào đó. Bạn có nhiều thói quen để chăm sóc vườn tược, như thế trồng một cây nào đó trong chậu, một cái vườn mini. Thậm chí bạn có thể trồng một số ít rêu xanh trong chậu hoặc ở góc nhà bạn. Chỉ cần làm công việc văn phòng hàng ngày chắc hẳn phải mệt mỏi. Bạn làm một việc gì sáng tạo thích thú.

Tôi thích tranh Trung Quốc về chỗ ở ẩn. Tôi thích đi sâu vào rừng núi và sống gần một ngôi làng êm ả. Có thể tôi thực hiện điều đó vào một ngày nào đó. Thế giới này đang càng trở nên điên cuồng. Bất mãn và không thú vị đang bùng cháy như rừng lan khắp mọi nơi. Nó giống như một căn bệnh truyền nhiễm. Rất ít người cảm thông với trí tuệ cổ xưa, mẫn nguyện giản dị. Phương tây hóa là điều hợp thời. Trời đã mưa từ tối hôm qua. Không có mặt trời thay vào đó là mây mù và gió lạnh. Cái lò than bé tí của tôi đang cháy dần. Sau bữa cơm tôi uống một ít trà đường. Tôi gấn nút cửa tiếng ồn vào tai. Bạn đã từng đọc những bài thơ tu tập thơ Sơn Hàn (Cold mountain). Đây là một số đoạn tôi thích:

Có một lần ta đến Hàn Sơn
Và lưu lại đó ba mươi năm

Tôi tiên đoán và chọn một nơi xa xăm nương náu
Thiên thai: còn gì hơn để nói?
Nơi sương mù giá rét khi kêu
Cổng cỏ của ta hòa lẫn vách đá cheo leo
Ta nhặt lá kết thành cốc nhỏ giữa rừng thông.
Từ con mồi một con lạch nhỏ dẫn đến chiếc ao ta đào

Đến bây giờ ta thường làm mà không cần đến mọi người
Nhặt những cành dương xỉ, ta đi qua năm tháng cuối đời
Những mòm đá lạnh lùng; càng sâu hơn khi bạn bước vào
Tuy thế chẳng có một ai đi lại trên đường

Mây trắng lửng lơ trên núi đá
Trên đỉnh cây xanh một chú khi kêu la.
Những người bạn đồng hành nào mà ta cần nữa?

Những thứ đó đổi thay theo năm tháng
Ta giữ chặt tinh hoa của cái tâm
Những người thông thái, các người đã bỏ rơi ta
Ta làm những điều ngốc nghếch như các người làm.
Liệu có phải ta là người khôn ngoan hay kẻ ngu đần.
Kể từ đây, chúng ta không còn biết nhau nữa
Khi đêm về ta ca hát với ánh trăng tỏa sáng;
Buổi bình minh, ta nhảy múa với những hàng mây trắng

Làm sao ta có thể dễ giọng nói và đôi bàn tay ta ở yên.
Và ngồi trơ ra như cây gậy với mái tóc rối bạc màu.

Tôi yêu thích Trung Quốc cổ xưa. Có lẽ xưa kia tôi là người Trung Quốc. Tôi đọc bài thơ Hàn Sơn lần nữa. Nó là điều yêu thích của tôi. Tôi hài lòng sống ở nơi đây. Tôi đi bát vào buổi sáng; dùng cơm trong ngày vào lúc tám giờ sáng; đi và ngồi đọc, suy nghĩ, thiền. Đó là những gì tôi muốn làm suốt cả đời, dù tôi ở đây hoặc một nơi. Tôi theo dõi những chấp thủ và tôi đang học hỏi để đoạn trừ nhiều thêm nữa. Chấp thủ là gánh nặng - Tôi, của tôi. Nếu như bạn không quá chấp thủ bạn có thể sống một nơi yên tĩnh giống như Hàn Sơn.

Tôi tưởng tượng những phong cảnh khi tôi đọc những bài thơ giống như ở đây. Đôi lúc trong trí tưởng tượng của tôi, tôi đưa bạn đi tản bộ trong rừng và đưa bạn đến sự yên tĩnh, cây cỏ, nhiều loại chim khác nhau như loài chim hót, gà rừng và đến sự an lạc sâu sắc mà bạn có thể không bao giờ cảm thấy sống được giữa những người luôn khó chịu về việc này việc nọ - không có những quan hệ lời nói với thú vật và thiên nhiên.

Tôi suy nghĩ thật nhiều về đức Phật. Tôi có một bức hình đức Phật, cỡ bưu thiếp, đang ngồi thiền. Ngài đang ngồi dưới cây đa to lớn có nhiều rễ cây từ các cành thông xuống. Có một số con thỏ gần ngài. Và nó gần một cái hồ cỏ có nhiều hoa sen nở. Phía xa xa bờ hồ là một cánh rừng lớn và núi non. Trăng, một đêm trăng tròn ngay trên đỉnh núi. Có một vài đợt sóng gợn lăn tăn trên mặt hồ. Cảnh vật xung quanh thật yên lặng và an bình. Và đó là đức

Phật, vị thầy của tôi, đang ngồi với tâm hoàn toàn vắng lặng. Không còn tham, sân, kiêu ngạo, ngã mạn, ganh tị hoặc ảo tưởng - một biểu tượng hoàn hảo của an lạc.
Gương mặt của ngài đang tỏa ra, với một ánh sáng trắng dịu dịu, toàn thân của ngài như bay bổng, thoải mái không có một chỗ nào căng thẳng. Và tôi, tôi đang ngồi dưới một cây gác không xa lắm. (nhưng tôi không ở trong bức tranh) an lạc. Bạn có thể cùng tham gia với chúng tôi nếu bạn chọn điều này.

Sự tưởng tượng thì rất dồi dào phong phú. Khi bạn tưởng tượng một tình huống an lạc, tâm của bạn trở nên an lạc. Nói một cách khác, bạn có thể sợ đến chết bằng cách tưởng tượng những tình huống ghê sợ. Bởi vì bạn có sự chọn lựa, chọn những hình ảnh an vui, giống như đang ngồi thiền gần đức Phật trong một khung cảnh an bình.
Hãy tưởng tượng tất cả mọi chi tiết. Hãy tưởng tượng bạn đang đi sâu vào những dãy núi. Mát mẻ, yên lặng. Gần đức Phật cảm thấy rất yên ả, vắng lặng, an toàn và không còn bị nhuốm bẩn. Hoặc chọn một số bài thơ làm cho tâm của bạn yên ả. Hãy photo chúng gọn lại trong một tập nhỏ để bạn có thể mang theo cùng.

Vào lúc chín giờ ba mươi, tôi vừa mới đi tản bộ một khoảng về. Trăng thật sáng. Ngày hôm trăng rằm. Tôi hôm nay trăng thật là tròn. Trời lạnh và có sương mù. Mưa đã ngừng hạt. Trời thật đẹp và huyền ảo.

Bây giờ tôi đã về. Ánh trăng ở ngay trên những ngọn cây. Trời mát mẻ. Tôi sống một mình trong căn nhà một tầng. Có hai vị sư khác sống riêng trong những cốc không xa lắm. Họ là những hành giả tu tập tốt. Có một cái hồ nhỏ gần cốc của tôi. Nhiều con bọ nước bơi lội trong hồ, và nhiều loại cây cỏ mọc ở đó. Vào buổi chiều tôi thích đứng nhìn những chú côn trùng trong hồ nước. Hôm qua tôi đã trông thấy hai con nòng nọc. Ở đây chúng tôi không có điện. Vì thế tôi đang viết bằng đèn cầy (nến). Tôi thích nó. Tôi cảm thấy hết sức thoải mái ở đây. Mọi người đều tử tế với tôi. Họ tin tưởng vào những sự việc tốt đẹp hơn khi có tôi gần gũi.

Mấy hôm tôi bị ốm, họ đem đến cho tôi một ít thức ăn. Một vị bác sĩ đến. Sự việc không nghiêm trọng lắm. Mọi người dân đều quan tâm đến tôi. Tôi sống giữa những người yêu thương tôi.

Tôi có tất cả mọi thứ tôi cần. Tôi sẽ nói với bạn khi tôi cần thứ gì. Tôi tiết kiệm mọi thứ, thậm chí đến nước mưa dù nó miễn phí và rất nhiều. Tôi dùng nó thật tiết kiệm. Nó đã thành thói quen của tôi. Tôi đã quen sống ở những làng bản xa xôi nơi mọi thứ đều hiếm hoi, ngay cả nước sử dụng.

Tôi nằm nghỉ một lát, xong thức dậy đi tản bộ. Trời nhiều mây, sắp có mưa. Tôi nghe có giông. Mưa đã được một tuần rồi; những người nông dân sung sướng. Chim chóc cũng thế; chúng ca hát và gọi nhau. Một con nhỏ đang tắm trong chậu nước. Cuộc sống vẫn trôi đi. Bởi vì những quan điểm về cuộc đời chắc hẳn tôi quá khắt khe. Vì thế bây giờ tôi quyết định thực hiện những gì tôi có thể và sống phần đời còn lại một mình. Không hạnh phúc không phải trả giá. Người đời có nhiều quan điểm khác nhau và họ tranh đấu. Hãy để họ tranh đấu. Tôi không tham gia với họ. Tôi sẽ không để họ quấy rầy tâm tôi.

Hôm nay thời tiết thật đẹp. Mây trắng vươn lên trên nền trời xanh biếc. Đôi lúc có những đám mưa rào và sấm sét ở từ xa. Thật yên lặng. Tôi có mọi thứ tôi cần: sách để đọc; có đủ thức ăn; một căn nhà gỗ nhỏ xinh xắn. Mọi người để tôi sống một mình. Tôi không có lý do gì để buồn phiền. Bất mãn là một cái bệnh. Người ta không nhận thấy điều đó, họ tạo cho mình buồn rầu. Tham lam, ngã mạn, kiêu hãnh. Nhiều người muốn rời bỏ Miến Điện (Myanmar). Ở đâu đâu cũng có sự lo lắng, bất an. Ở đây tôi như một ốc đảo. Một số người nói họ cảm thấy hạnh phúc khi họ đến tu viện. Người ta đang cùng hỗ trợ nhau là hay năng nổ. Họ không thấy được hạnh phúc nằm ngoài điều đó. Nếu bạn luôn luôn đem theo những phiền não, dù bất cứ nơi đâu bạn cũng không được hạnh phúc; một điều gì đó vẫn luôn luôn đi nghịch với mọi tình huống. Người ta đổ lỗi cho nhau "Tôi không được hạnh phúc". Nó là lỗi

lầm của người khác? Điều lạ lùng thật là chúng ta không nhìn thấy lỗi lầm của bản thân mình.

Một buổi hoàng hôn thật sống động. Tất cả mọi người chúng tôi theo dõi nó từ đỉnh đồi. Các màu sắc thay đổi chậm chạp từ vàng nhạt đến màu đỏ tươi rực rỡ. Đôi lúc chúng ta quên nhìn cái đẹp của thiên nhiên, thay vào đó chúng ta phải lao đầu vào các vấn đề. Hầu hết chúng ta đều sống trong thế giới do chính mình sáng tạo, mà nó đầy các vấn đề.

Vào sáng sớm trước khi mặt trời mọc. Có nhiều chim ở đây ca hát. Bởi vì tu viện an toàn do đó có nhiều chim muông sống nơi đây. Tôi luôn luôn đến gần và nghe chúng kêu hát. Tôi càng yêu thương chúng nhiều hơn. Có lẽ chúng sống một cuộc sống vất vả, nhưng chúng thật vui vẻ và độc lập. Chúng có nhiều kích cỡ, hình dáng, màu sắc khác nhau. Dù ngắm nhìn chúng bao lâu tôi vẫn không nhàm chán. Bạn có nhớ đọc quyển "Water Oozle" của John Muir? Tôi đọc lui đọc tới sách của John Muir. Cuốn sách duy nhất của ông ta tôi có và nói về mình là quyển "Thế giới hoang dã của John Muir" (The Wilderness World of John Muir). Ông ta thật tuyệt vời, ông ta chẳng hề quan tâm đến sự hào nhoáng, không bao giờ có một chiếc xe. Sống và yêu thiên nhiên vô hạn; ông ta là một trong những người Mỹ mà tôi yêu thích.

Một buổi sáng tôi đi xuống đường để khát thực. Độ bảy căn nhà gần tu viện nhất. Hầu như tôi thường được cúng dường rau, khoai, đậu, và gạo. Tôi được bố thí nhiều hơn mình có thể ăn. Thực phẩm đơn giản (không kể tiền) có lợi cho sức khỏe. Tôi chỉ ăn một bữa mỗi ngày (trừ khi tôi bị ốm). Thời tiết ở đây tốt (không nóng lắm). Tôi có một cái cốc xinh xắn. Tôi có một ít sách để đọc; áo y và mền chiếu đủ giữ ấm. Thuốc men và sinh tố giúp cơ thể tôi khỏe mạnh. Tôi ít khi đi xa, có lẽ độ một lần một năm. Tôi có một số người ủng hộ họ cung cấp cho tôi các vật dụng tôi cần (và tôi cần rất ít). Vì thế, tôi không phải phàn nàn về bất cứ điều gì cả. Thực tế, so sánh với các vị sư khác; tôi đầy đủ (giàu) (dù không kể tiền bạc). Tôi không có

chút tiền bạc nào đối với tên tôi. Tôi không cần nó. Tôi sung sướng tôi có thể thật sự không đụng đến tiền bạc. Sống không cần tiền bạc lại càng làm cho tâm mình thanh thản nhiều hơn.

Tôi có nhiều thời giờ: Tôi đã có tất cả thời giờ tôi cần để tìm hiểu và hành thiền. Tôi chẳng bao giờ vội vã.

Tôi thích đọc tác phẩm của Ryokan. Đây là một bài thơ hay:

Đó không phải là điều tôi ước ao.
Cùng giao thiệp với con người
Nhưng sống một mình đó là con đường tốt hơn của tôi.
Một lều tranh đơn độc bốn liếp
Suốt ngày chẳng có một bóng người
Một mình, bên khung cửa sổ
Chỉ nghe tiếng lá rơi đều
Khi đêm về, hãy đến cùng cốc của tôi
Để nghe tiếng côn trùng ca hát;
Và tôi cũng sẽ chỉ cho bạn những cánh đồng mùa thu
(Ryokan)

Cuộc sống giản dị biết bao. Tại sao con người tạo ra cho họ nhiều gánh nặng như thế?

Con người thật bận rộn họ không nghe được tiếng chim hát. Họ không biết thưởng thức tiếng chim ca hát.

Tôi yêu chim muông, cây cỏ, mây trời. Đi tản bộ trong rừng là bài tập thể dục yêu thích của tôi. Tôi thích đọc Giáo pháp và hành thiền. Nhưng tôi không rao giảng pháp. Như thế, nếu tôi không dạy giáo pháp, xin hãy tha thứ cho tôi.

Tôi biết tôi có thể sống trong cảnh xa hoa, nếu tôi muốn nhưng tôi đã cho một cuộc sống đơn giản. Có lẽ tôi là một thằng ngốc (hoặc một Daigu - tiếng Nhật: Kẻ đại ngu)

Tôi không dự định làm nên tiếng tăm (hoặc một sự ồn ào). Tôi không muốn trở thành một thiền sư nổi tiếng. Tham vọng lớn nhất cuộc đời tôi là sống an lạc, yên tĩnh, giản dị và một mình. Tôi không thuyết giảng bất cứ điều gì. Mọi người có thể đến và trò chuyện cùng tôi nếu họ thích. Đôi khi tôi khuyên họ cố gắng hành thiền. Nhưng rồi sau đó họ phải đến trung tâm thiền.

Vào buổi sáng sớm, có nhiều chim muông ca hát. Chúng dường như rất vui vẻ, chào đón ánh thái dương, bắt đầu một ngày mới với một cái tâm (mới mẻ). Chúng không mang một gánh nặng tâm lý nào hoặc tội lỗi của ngày hôm qua, và chúng cũng không lo lắng về tương lai. Thật tuyệt vời biết bao! Con người đang đánh mất đi tình bạn thân thiết với thiên nhiên. Thay vào đó theo dõi thiên nhiên trên TV.

Tôi đã đi tản bộ trong rừng và lắng nghe nhiều loại chim ca hát. Tôi muốn sống sâu trong rừng là làm bạn với những loài chim, nai và muông thú; cả với cây cỏ, suối, mây, bầu trời, mưa, sương mù. Khi tôi sống trong rừng tôi đã kết bạn với thỏ, sóc, tắc kè và công.

Tôi thật khỏe khoắn. Tôi đi bộ mỗi ngày, nó tạo cho cơ thể tôi khỏe mạnh và đầy năng lực. Tâm của tôi càng trở nên thanh thản khi tản bộ. Tôi có mọi thứ tôi cần. Ở đây thật sự an lạc. Không lo lắng, không bận tâm. Một ngày như mọi ngày. Ngày tháng trôi qua thật nhanh. Thậm chí một năm dường như không dài lắm. Bởi vì khi tôi già hơn tôi hy vọng tôi càng an vui hơn.

Tôi nghe tiếng gà rừng gáy. Nghe nó tuyệt làm sao. Một cặp quạ đen đã đến. Chúng không sợ tôi. Chúng đến thật gần và nhìn thẳng vào tôi.

Bây giờ trời đã mưa được sáu ngày. Thật là bình yên. Tôi đi dạo bên ngoài một chốc khi trời ngưng mưa. Tôi muốn đi bộ thật lâu trong rừng để tránh xa mọi người. Ngày nay con người không được thân thiện lắm. Tôi nắm được tâm của họ. Tôi cố gắng hết sức làm cho họ dịu dàng, thoải

mái. Họ rất bức tức và tình trạng ở Myanmar. Nó dường như toàn bộ mọi người đang bùng lên ngọn lửa tham, sân, ganh tị, ngã mạn, kiêu hãnh.

Một con tắc kè đang bò trên cây phía trước cốc của tôi và con chim câu đang gáy phía sau cốc của tôi. Tôi còn muốn biết gì nữa về cuộc sống của mình?

Vào sáng sớm tôi đi bát lúc sáu giờ và ăn bữa cơm trong ngày từ bảy giờ đến bảy giờ rưỡi. Rồi đi tản bộ một lát. Sau đó ngồi lại, ngắm chim chóc, cây cỏ và hành thiền. Nếu tôi có cuốn sách hay để đọc, tôi sẽ đọc. Đôi khi có đôi người đến trò chuyện nhiều điều nhưng luôn luôn trở về với giáo pháp. Vào buổi chiều, một vị sư trẻ đến học tiếng Pali. Vào chiều tối, tôi thường đi tản bộ trong rừng. Trong rừng không khí thật là an lành. Tâm tôi trở nên vắng lặng khi tránh xa mọi người. Những người bạn đồng hành an vui là chim muông và cây cỏ. Ngày kế tiếp cũng như thế. Điều thích thú duy nhất của tôi là đọc sách.

Một chú chim cu rừng đang gáy. Thật dịu dàng và ngọt ngào. Nó làm tôi hạnh phúc và vui tươi. "Cuộc sống của tôi giống như một ẩn sĩ trốn chạy. Nghèo, giản dị và yên tĩnh (Ryokan)". Tôi sống thoát khỏi cái thế giới bận rộn, ồn ào, điên cuồng này. Đừng làm cho bản thân trở nên bận rộn. Hãy từ bỏ những hoạt động không cần thiết. Hãy giữ đủ thời gian nghỉ ngơi, thư giãn và hành thiền.

Người ta nên dành một thời gian để vào lưu lại một thời gian ngắn trong rừng. Bất cứ khi nào vào rừng tôi đều cảm thấy thanh thản. Những người sống ở nơi đông đúc không được nhiều sức khỏe và thoải mái. Bạn cần phải sống gần gũi nhiều hơn với thiên nhiên. Ít nhất là nên rời thành phố đi thăm viếng một vài ngôi chùa trên núi và hành thiền trong chốn vắng.

Con người là những sinh vật sống nhỏ nhoi điên cuồng trong những thành phố đông đúc như thế. Họ không biết mình đang làm gì. Một số người đã sinh ra nơi này và sống quen thuộc. Một số không có sự chọn lựa; họ làm

việc ở đó; giống như bạn dù rằng họ không thích sống ở những thành phố lớn.

Tôi sống ở một thế giới hoàn toàn khác biệt. Không đặt thành vấn đề tôi sống ở đâu, bởi vì tôi có một cái tâm khác. Tôi không quan tâm những vấn đề mà người ta quan tâm như tiền bạc, thú vui và truyền thống. Tôi cảm thấy mình giống như loài chim, thú vật, cây cỏ, mây nước. Tôi hiểu được mọi người và nỗi đau khổ của họ. Họ đang đi trên con đường sai lạc. Tôi thương xót cho họ. Họ không có khoảng trống bình yên trong tâm và họ không nghe lời nhắc nhở của tôi. Họ đầy những quan niệm cổ hủ. Càng ngày càng trở nên máy móc. Tôi mong mỗi biết bao đề gặp một con người hoàn thiện, thông minh, tỉnh giấc, sâu sắc và không giáo điều, luôn luôn học hỏi và phát triển.

Tôi đã sống trong rừng quá lâu. Tôi không thích những nơi dơ bẩn, ồn ào, ô nhiễm, nơi đó mọi người tham lam quá. Nó làm tôi nhớ lại một bài thơ tôi đã đọc khi còn trẻ: "Xin tạm biệt thế gian kiêu hãnh, tôi sẽ trở về mái gia đình".

Tôi thích ăn nhiều rau tươi và đậu nấu giản dị. Một thời gian dài trước đây tôi nhận thấy nếu tôi không ăn rau, đậu, tôi cảm thấy không được khỏe mạnh và nếu ăn nhiều thịt tôi bị bệnh. Uống một ít sinh tố và khoáng chất giúp sự tiêu hóa của tôi. Nếu bạn không ăn nhiều rau cải, bạn chắc chắn thiếu vitamin và chất khoáng, chúng gây ra một môi, tiêu hóa yếu và thiếu máu. Tôi ao ước có được gạo lức. Tất cả mọi người ở đây chỉ dùng gạo trắng không có bổ dưỡng gì ngoại trừ tinh bột.

Tôi dự định ở đây trong năm này. Mặc dù trời nóng nhưng ở đây thật thanh bình. Nhiều người cảm thấy an lạc khi họ đến tu viện. Hãy để cái thân nóng nảy miễn là cái tâm mát mẻ.

Một chú chim ác là
Đậu trên ngọn cây
Hót vang hót vang

Tôi ngắm nhìn hoàng hôn
Và suy nghĩ đến bạn
Buổi chiều mùa hạ
Cuộc sống của chúng ta khác biệt dường nào.
Và tuy vậy có một vài điều
Cả hai chúng ta đều gặp

Chúng ta đã gặp nhau thật quá lạ thường.
Và tất cả những kỷ niệm
Sẽ giữ mãi cho đến khi chúng ta lìa đời
Một trái tim muốn vươn lên
Và làm động lòng trái tim khác
Tại sao lại có quá nhiều lo sợ?

Một bản hợp xướng của chim muông và ve sầu.
Có loại âm nhạc nào hay hơn? (Sayadaw U Jotika)

Ai có thể tưởng tượng được cuộc sống tinh thần của nhà sư này?

Bây giờ mặt trời sắp khuất bóng và tôi đang ngồi bên bờ tre, viết thư cho bạn. Nhiều chú chim cưỡng đang gọi đàn, líu lo với nhau cả ngày. Chà, chắc hẳn chúng có một ngày xui xẻo, thời tiết đang trở nên ẩm áp dần... Chúng ta đang sống trong một thế giới thật đẹp đẽ và tuyệt vời.

Tôi đã bị viêm họng suốt một tuần: thời tiết giá lạnh. Cây cối đang rụng lá. Sau khi đi xa năm tuần lễ, gặp gỡ và trò chuyện với mọi người, tôi cảm thấy thật thú vị biết bao khi được trở lại nơi thanh vắng và sống một mình. Mọi người rất dao động, bất ổn và thiếu nguồn thông tin thì thật sự chán nản.

Tháng rồi tôi hết sức bận rộn. Thảo luận, các câu hỏi, hỏi và trả lời với những du khách và các nhà sư. Mọi người và những vị sư đến hỏi tôi những câu hỏi như thể tôi có tất cả những câu trả lời. À, tôi đã trả lời tất cả những gì tôi biết. Tôi sung sướng về một số người quan tâm thật sự đến cách sống có ý nghĩa.

Một trong những lý do tại sao tôi cảm thấy thật an lạc nơi đây vì không có ban quản trị hoặc tổ chức. Bạn có nghĩ rằng người ta có thể làm việc hòa hợp với nhau? Tôi không cho là như thế. Tôi chưa thấy một tổ chức làm việc trong một sự hài hòa. Như vậy phương châm của tôi là: nếu bạn muốn an lạc hãy tránh xa các tổ chức.

Bởi vì tôi sống một cuộc sống an bình và yên tĩnh ở nơi đây. Đôi khi tôi không biết làm gì với nhiều thời gian như thế. Vì vậy tôi viết những lá thư cho các bạn của tôi, đọc sách một chút và hành thiền. Tôi không có điều gì nghiêm trọng hoặc quan trọng để nói; như vậy không dễ dàng để viết một lá thư.

Bạn hỏi "Sajadaw, bạn nghĩ rằng bạn có thể thật sự sống một cuộc sống an lạc và giản dị không?" Đúng, nếu bạn thật sự muốn, nhưng thời gian chuyển đổi rất quan trọng. (vì nó không dễ dàng). Sau khi thật bận rộn chúng ta không biết làm gì với thời gian quá rảnh rồi như thế, và đôi lúc bạn có thể nghĩ rằng bạn không làm điều gì sáng tạo. Bạn có thể nghĩ rằng bạn đang ích kỷ để sống một cuộc đời an lạc thoải mái, trong khi toàn thể mọi người đang đau khổ; bởi vì bạn đang cảm thấy như là bạn có phần nào trách nhiệm với thế gian. Nó không dễ dàng để không thực hiện điều gì, để bất động, để không là một ai đó, và không có trách nhiệm. Đặc biệt đối với bạn - bạn cảm thấy tội lỗi nếu bạn không đau khổ.

Nó là thế giới màu xanh tôi đang sống
Bất cứ hồi nào tôi nhìn nó đều màu xanh
Thế gian tuyệt vời làm sao
Tôi thật yêu mến thế giới này (Sayadaw U Jotika)

Tôi đã làm gì để có sự an lạc và hạnh phúc như thế?

Một số người nghĩ rằng một nhà sư đừng yêu thương bất cứ điều gì thay vì hoàn toàn với mọi thứ. Tôi rất tiếc để nói rằng tôi không với mọi điều. Tôi yêu mến và cảm kích nhiều vấn đề trong cuộc sống, và tôi lấy làm sung sướng rằng có nhiều điều tốt đẹp đã xảy ra trong cuộc sống của

tôi. Lẽ dĩ nhiên cũng có đôi điều tôi tẻ trong cuộc đời nhưng chẳng sao.

Chúng tôi đã hoàn tất cái trần (của cái cốc); nó giống như sàn nhà; lộn ngược nó rất gọn, vừa vặn. Chúng tôi làm nó bằng gỗ tếch. Nó sẽ rất bền. Nó làm cho căn phòng mát mẻ và ít tiếng ồn khi mưa rơi. Tôi thích nó lắm. Tôi sẽ để nó nguyên trạng như thế; tôi sẽ không sơn. Ván gỗ và màu của nó thật thích thú và đẹp hơn màu trắng tuyết.

Tôi đang trở thành một người Daigu mỗi ngày, quên đi nhiều những gì tôi đã học được từ những cuốn sách; và nhận thức, học hỏi cuộc sống. Cuộc sống là cuốn sách hay nhất đối với tôi. Lòng tôi trở nên bao dung và hồn nhiên hơn. Tôi không thuyết giảng.

Đúng, cây cỏ là những người bạn, người đồng hành, người thầy của tôi. Tôi đã sống thật lâu với chúng. Tôi yêu mến chúng.

Cuộc sống ở đây thật an bình. Năm nay có mưa nhiều. Cái ao nhỏ gần căn nhà gỗ của tôi đầy nước. Thật đẹp. Tôi ao ước bạn được ở đây.

Thời tiết đang trở lạnh nhiều. Vào những buổi sáng, chiều tôi có sương mù. Ành trăng vàng vạc. Tiếng gỗ chim cú muỗi tạo nên những âm thanh tóc, tóc, tóc. Tiếng chó tru từ làng xa. Tôi yêu thiên nhiên.

Tôi ngồi trên chiếc ghế dựa cũ, phía ngoài nhà gần bụi tre. Bây giờ là hai giờ trưa. Thời tiết trở nên mát mẻ hơn, có những cơn gió bắc. Mưa đã tạnh. Bầu trời thật trong và xanh. Tôi nghe thấy tiếng lục lạc trên cổ bò, đang trò chuyện; và khúc hay nhất trong những bài ca, thú vị nhất cho đôi tai của tôi; hãy đón xem điều gì; đó là tiếng gió reo qua những rặng cây. Tôi sống với cây cỏ và chim muông, mây trời, hoàng hôn, bình minh, trăng sao. Tôi sống trong một thế giới thật tuyệt vời. Tôi sống với thơ ca. Mọi thứ ở đây không thay đổi. U.H.S đến như thường lệ,

mỗi ngày ông ta cúng dường cho chúng tôi gạo lức. Thời gian như thế là mộng ảo.

Tôi sống ở đây an lạc và yên lặng, nhưng đây không phải là một sự tình cờ xảy ra. Tôi đã làm việc cật lực vì điều này. Nó là một công việc cực nhọc, không phải là nghiệp tốt. Tôi chọn cách sống an lạc và yên tĩnh. Hàng ngày tôi chọn cách sống an lạc và yên tĩnh; một sự chọn lựa liên tục. Cần đến một sự quyết định mạnh mẽ, một sự từ bỏ. Chúng ta không thể có bánh để ăn.

Tôi đã tìm ra một nơi. Ở đó rất an lạc. Không đất nước, không quốc gia, không chính phủ, không tôn giáo, không phán xét. Tôi thường đi đến đó. Một ngày nào đó tôi sẽ đến đó và ở đó vì sự tốt lành

Có tiếng thì thầm trong bụi tre
Đối với những người không dựa vào lời nói để hiểu ý
nghĩa sẽ hiểu ý nghĩa.
Hãy lắng nghe!

Tôi dự chuyến đi đến Saw ở Chin Hill. Tôi đã một thế giới hoàn toàn khác biệt, gặp gỡ nhiều người có lối sống và những giá trị khác lạ. Họ không có những nhu cầu tuy thế lại là những người rất hạnh phúc. Không có những vấn đề tâm lý. Những rặng núi - chao ôi! Chúng thật hùng vĩ. Núi rừng có một ý nghĩa lớn lao với tôi. Tôi sẽ trở lại núi rừng và sống một thời gian dài hơn nữa. Những người sống ở các thành phố lớn, hiện đại đều cuồng điên. Đó là những điều John Muir đã nói hàng trăm năm trước, và tôi đồng ý với ông ta. Tôi có nhiều điều để nói về núi rừng, nhưng bây giờ chưa có đủ thời gian. Tôi sẽ kể cho bạn toàn bộ chuyến đi của tôi đến vùng núi rừng sau này.

Tôi yêu mến cách sống mộc mạc hơn bao giờ trước đây.
Chúng ta có thật sự cần nhiều như thế không?

Tôi đã bận rộn trong nhiều tháng trời. Tôi hy vọng quay trở lại sớm chỉ nơi đó tôi có thể sống an lành, yên tĩnh. Tôi không thích bị bận rộn mãi.

Chúng ta mang theo những thói quen của cái tâm cũ bất cứ nơi nào chúng ta đi đến.

Hạnh phúc là một điều thật đơn giản; bạn hạnh phúc khi bạn không cố gắng đi tìm hạnh phúc. Người ta không thể tạo ra hạnh phúc chân chính, không gom lại với nhau, không phải là những gì bạn có thể sở hữu. Tại sao tôi hạnh phúc như thế? Hãy xem, khi bạn hạnh phúc bạn muốn biết tại sao bạn hạnh phúc. Đó là do bởi cái tâm của bạn thôi - luôn luôn muốn biết tại sao.

Tôi không có ham muốn mạnh mẽ về bất cứ điều gì. Tâm của tôi êm ả. Tôi cảm thấy nhiều về lòng từ bi. Tôi cầu chúc bạn nhiều điều tốt lành mà tôi có, bạn mến yêu.

Tôi không buộc bản thân phải làm bất cứ điều gì. Hãy để bản chất tự nhiên của tôi trôi chảy và bất cứ tiến trình tự nhiên của nó; và tôi nhận ra rằng nó luôn luôn tích cực. Cách sống của tôi thật sự phù hợp với bản chất tự nhiên của mình.

[\[Mục lục\]](#)[\[Chương kế\]](#)

Thiền giữa đời thường
Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương 3

Tình phụ mẫu và sự dịu dặt

Hôm qua tôi trở về nơi những đứa con gái tôi đang sinh sống. Ở với chúng mười sáu ngày. Đó thật là một niềm vui lớn lao đối với tôi được gặp lại các con sau nhiều năm xa cách. Tình thương của chúng dành cho tôi hết sức bất ngờ. Tôi hết sức vui mừng về mối quan hệ chúng tôi thật cởi mở. Đây chính thật là lòng từ bi. Một điều gì đó tôi hy vọng thầm kín nhưng chưa bao giờ nghĩ nó có thể như thế. Mối quan hệ của người cha vợ cũ cũng như người vợ cũ cũng rất thân thiết. Chúng tôi nói nhiều về cuộc sống và giáo pháp, và chúng tôi cũng thảo luận với sự học của những đứa con gái tôi. Tôi bảo với chúng về những gì sự học đích thật có ý nghĩa đối với tôi. Tôi sung sướng tham dự trong việc giúp đỡ những đứa con gái của tôi học hỏi về cuộc sống.

Đứa con gái lớn của tôi rất thông minh, sâu sắc và diễn cảm. Cách nó nhìn tôi làm cho lòng tôi rung động với tâm từ. Tôi thêm muốn được ôm chặt chúng vào lòng. Bây giờ tôi hiểu được những gì mà tôi phải mất mát để trở thành một nhà sư. Tôi điên cuồng với tình thương dành cho những đứa con gái tôi. Chỉ có sự chánh niệm mới cứu tôi thoát khỏi một sự ngu dốt của bản thân. Tôi đã từng và tôi là một diễn viên giỏi.

Con bé đã khóc khi nó đến thăm tôi trong tu viện nơi tôi dừng chân một thời gian trong thành phố của chúng. Tôi

nghe ngào và khóc thâm. Tôi cảm thấy trái tim tôi sắp sửa nát tan ra. Tôi không biết phải nói gì. Con bé khóc mãi ở nhà ga xe lửa trước lúc tôi lên xe ra đi. Tôi chưa bao giờ cảm thấy một tình thương yêu mạnh mẽ và nhiều như thế cho bất cứ ai trước đây. Tôi sẽ tồn tại mãi trong cuộc sống của họ. Tôi không cần người mở rộng trái tim - con gái của tôi đã mở rộng nó. Tôi ước ao nó hiểu sâu sắc về cuộc đời và sống một cuộc sống an lành thay vì một cuộc sống hỗn loạn; hãy vượt qua điều tồi tệ này, cái hiện vô nghĩa, đau đớn này được gọi là cuộc sống, là sự an toàn. Tôi sẽ ở bên nó bất cứ khi nào nó cần đến tôi.

Con gái tôi và tôi trò chuyện về nhiều việc chúng tôi cùng nhau đọc sách. Chúng tôi có thể hiểu nhau nhiều. Nó cần có một sự giáo dục tốt. Nó cần học hỏi những điều sâu sắc và có ý nghĩa. Tôi luôn luôn nghĩ cách giúp đỡ nó.

Đối với tôi sự kiện quan trọng nhất trong cuộc đời là gần gũi với các con. Tôi không phải là người trụ cột gia đình, nhưng có thể là người bạn tốt.

Tôi dạy con gái tôi nhiều điều. Con bé đọc nhiều sách. Nó cũng thích đọc, suy nghĩ và hành thiện. Chúng tôi hết sức cởi mở "Chúng tôi là những người bạn thật sự". Tôi là người cha, người thầy, người bạn của con gái tôi. Tôi càng yêu thương các con của tôi. Tôi muốn có một quan hệ tốt với các con tôi, và tôi muốn có ích với chúng (tâm lý). Sức khỏe, hạnh phúc và sự học của chúng là mối quan tâm lớn lao của tôi.

Con gái tôi đang thực hành sự suy niệm về tâm. Nó quan tâm hơn về sự nhận thức các ý tưởng và tình cảm (tâm thần). Tư cách của nó giống của tôi như những sở thích của nó. Tôi không quan tâm về bản thân; tôi chỉ quan tâm đến các đứa con gái tôi. Tôi hy vọng chúng nhận xét tâm của chúng nhiều hơn. Cái tâm thì quý quý; nó muốn sự thay đổi, một cái gì khác lạ, và buồn chán thường là một vấn đề lớn lao. Nó ham muốn sự giải trí và hứng thú, kích thích. Cho nên hầu hết mọi người đang làm - chạy theo sự kích thích dưới bất cứ hình thức nào.

Tôi dự định lưu lại vài tháng ở Magway. Tôi sẽ giúp con gái tôi học hỏi về cái tâm và mọi người, những mối quan hệ, nói chuyện như thế nào cho thích hợp, nên lắng nghe như thế nào, và trên hết là "Thái độ chính chắn." Nền giáo dục ở Miến Điện rất tồi tệ, và bây giờ nó lại bất ổn. Những đứa nhỏ học hỏi được điều gì? Thông tin sai lạc; những sự việc đó chúng sẽ sớm quên đi, không có sự giáo dục làm thế nào để nâng cao tư cách và phẩm chất, mà nó quan trọng hơn những sự kiện khoa học. Là một người cha chứ không phải là người trợ giúp. À, tôi sẽ quyết định về việc đó bằng cách là một người thầy, một người bạn và một người cố vấn. Điều gì cần thiết nhất. Một số người hiểu sâu sắc và yêu thương bạn vô điều kiện. Tôi có thể đem lại cho những đứa con gái tôi điều tốt đẹp nhất nào? Trái tim và tâm của tôi. Con gái tôi nói rằng cô ta cảm thấy tình thương của tôi dành cho chúng; nó cảm nhận được tình yêu thương của tôi. Tôi thật hạnh phúc.

Tôi muốn dành nhiều thời giờ cho các con tôi trong điều kiện cho phép. Tôi không biết khi nào thì sẽ có cơ hội, nhưng tôi hy vọng, khi chúng tôi càng lớn tuổi, chúng tôi sẽ gặp nhau nhiều hơn. Tôi muốn giúp đỡ chúng theo cách mà tôi có thể làm được.

Tôi thật khỏe mạnh và hạnh phúc. Thật sự thích thú khi gần gũi với các con tôi. Mọi người thật tử tế với tôi. Tôi hơi có một chút ngạc nhiên. Đó là thái độ về tâm của tôi đối với họ. Tôi yêu mến và hiểu họ rất nhiều. Tôi rất cảm kích họ.

Chiều hôm qua những đứa con gái tôi ra đi. Có một cái gì hụt hẫng trong lòng tôi. Thứ cảm xúc sâu kín. Ngay đến bây giờ làm sao tôi có thể giải thích nó được?

Nếu được so sánh về tình thương của tôi dành cho mấy đứa con gái tôi tôi có thể nói tôi chưa bao giờ yêu thương ai như thế trước đây. Trái tim tôi chưa bao giờ rộng mở như thế. Một trong hai đứa đã ốm o hao mòn bởi vì nó lo lắng, buồn phiền vì tôi sẽ đi xa lâu lắm. Làm sao tôi có thể đi xa quá lâu? Tôi sẽ không làm bất cứ điều gì mà sẽ làm

cho nó buồn phiền. Nó nói: "Con không ngại bất cứ điều gì. Con yêu thương cha của con. Con muốn gặp và viết thư thường xuyên cho cha. Con muốn cha yêu thương con mãi mãi. Đã có một thời gian dài con đã buồn rầu vì nghĩ rằng một nhà sư thì khác biệt với chúng ta."

Nó luôn luôn nhớ thương tôi. Tôi cũng thế. A, này bạn. Tôi là một con người. Tôi sẽ để cho nó quyết định tôi nên ở bao lâu ở Mỹ. Tôi sẽ không bao giờ làm cho nó buồn rầu nữa. Tôi không quan tâm bất cứ điều gì ngoại trừ hạnh phúc của nó. Tôi hỏi nó tôi nên ở Mỹ bao lâu khi tôi đến đó. Nó nói: "Khoảng một năm là đủ rồi". Có lẽ nó sẽ để tôi ở lâu hơn. Tôi không muốn lừa dối nó. Tôi muốn hết sức trung thực với nó. Ít nhất là với một người - con gái tôi - tôi muốn bị tổn thương. Nó rất thơ ngây và dễ bị tổn thương. Làm cách nào tôi có thể làm trái ngược với nó? Tôi chắt chứa đầy tình yêu thương cho các đứa con gái của tôi. Ngay bây giờ tôi không quan tâm bất cứ điều gì khác hơn. Tôi không muốn đọc sách, hoặc trò chuyện với bất cứ ai. Tôi muốn được ở một mình để suy nghĩ về đứa con gái tôi. Tình thương của nó dành cho người cha không thể tưởng tượng nổi. Một đứa bé gái nhỏ bé như thế. Tình thương thật sâu sắc.

Điều tốt đẹp nhất là mối quan hệ của tôi được cải thiện với những đứa con. Tôi có thể nói chuyện với chúng hết sức cởi mở. Nó cũng rất cởi mở và thành thật với tôi. Điều này hết sức tuyệt vời. Yêu và được yêu. Nó hết sức chín chắn trong sự suy nghĩ, tình cảm vững vàng, tử tế và thực tế. Nó có loại tâm của tôi. Chúng tôi hiểu nhau rất rõ.

Tôi dành trọn tình thương cho các con gái tôi. Điều duy nhất tôi có thể mang lại thật nhiều. Tôi trò chuyện với chúng, lắng nghe, vui cười. Tôi mong mỗi gặp lại chúng.

Chúng tôi hiểu cái tâm của nhau rất rõ. Thậm chí dường như chúng tôi có thần giao cách cảm. Nó biết tôi cảm nhận ra sao, và ngược lại. Chúng tôi có sự hiểu biết trực giác về tâm của người khác. Chúng tôi sẽ trở thành người cha và đứa con gái yêu thương và hiểu biết nhất. Một

ngày nào đó chúng tôi sẽ cùng nhau sống ở một nơi an lạc và yên tĩnh, và tôi sẽ giúp nó hiểu tâm của mình sâu sắc hơn. Tôi là người bạn tốt nhất của nó. Tôi sẽ dạy nó tất cả những gì tôi biết. Tôi muốn sống thật lâu để tôi có thể ở gần con tôi lâu dài. Tình thương của tôi dành cho con tôi là tình thương sâu sắc nhất. Tôi đã cảm nhận được trong cuộc sống. Nó được ăn sâu trong sự hiểu biết sâu sắc. Không có sự hoài nghi hoặc do dự, không dè dặt hoặc giả vờ.

[[Mục lục](#)][[Chương kế](#)]

[[Thư Mục
chính](#)]

*Last updated: 21-01-
2000*

*Web master:
binh_anson@yahoo.com
binh_anson@hotmail.com*

Thiền giữa đời thường
Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương 4

Cuộc đời, sự sống và cái chết

Điều gì quan trọng nhất để thực hiện trong cuộc đời này?

Đừng lo lắng bản thân bằng cách suy nghĩ toàn bộ cuộc sống của mình.

Đừng để những lý tưởng của bạn ngay lập tức đón nhận tất cả những phiền muộn mà bạn có thể nghĩ rằng xảy ra cho bạn; nhưng mỗi cơ hội đó hãy hỏi bản thân "Có điều gì trong sự việc này không thể chịu đựng nổi và sự chịu đựng đã qua được? Bởi vì bạn sẽ xấu hổ để thú tội."
(Marcus Aurelius)

Cuộc đời thì đầy rẫy những khó khăn. Nhưng đừng thù hận cuộc đời. Cuộc sống con người là một cơ hội để học hỏi và trưởng thành.

Bạn có những bài học để học và phát huy trí tuệ. Nếu bạn không học hỏi sâu sắc bạn phải học lại từ đầu. Tất cả những khó khăn mà bạn vượt qua đều rất ý nghĩa nếu bạn có thái độ đúng đắn và sự cảm nhận thích hợp. Bạn phải giúp đỡ người khác sống có ý nghĩa và có những người khác giúp đỡ bạn. Chúng ta phải có một số nghiệp liên kết. Chúng ta sẽ giúp đỡ người khác. Như thế, xin đừng nghĩ rằng tất cả những khó khăn này đều vô nghĩa. Chúng ta không thể đi lòng vòng. Chúng ta phải đi thẳng qua.

Trong cuộc đời tất cả những sự việc chẳng bao giờ hoàn hảo. Tốt hơn đừng mong đợi sự toàn thiện. Tôi không toàn thiện. Tôi sẽ chẳng bao giờ, và tôi không hy vọng điều đó.

"Điều mà không giết tôi được lại làm cho tôi mạnh mẽ thêm" (Nietzsche)

Thậm chí với tất cả nỗi đau đớn của nó, thất vọng và nuối tiếc, tôi vẫn tìm thấy cuộc đời có ý nghĩa và thú vị.

"Những lần khi bạn bị thương tổn thường là những lần khi bạn thoát khỏi những đau đớn này sẽ đi đến những ý tưởng mới, khả năng mới.

"Niềm vui càng gia tăng phạm vi thì khả năng cho sự phiền não cũng thế."

Nó là một điều lợi ích cho một người nhận ra rằng anh ta có khía cạnh tích cực như mọi người khác, đó là những công việc cảm hứng trong tiềm năng cho cả thiện lẫn ác, và điều đó anh ta có thể không quan hệ hoặc không sống với nó. Nó tương tự lợi ích cũng như khi anh ta biết rằng nhiều trong thành quả của anh ta thì bị ràng buộc chính với những mâu thuẫn đủ thúc đẩy có tính cảm hứng này gây ra. Đây là điều cơ bản của kinh nghiệm rằng cuộc đời là sự pha trộn tốt và xấu; rằng không có những sự việc như thế là thuần túy tốt đẹp; và nếu điều xấu xa không có ở đó như là một tiềm năng, điều tốt cũng sẽ không như vậy. Cuộc đời gồm có thành quả tốt không tách rời được cái xấu nhưng bất chấp điều đó. (Rollo May)

Cuộc sống chắc hẳn sẽ thật sự hời hợt và buồn chán nếu như không có gian khổ, đau đớn, học hỏi và phát triển.

Tôi đã từng đau khổ nhiều và ngay cả bây giờ, nhưng tôi đau khổ lặng lẽ, với sự bình thản. Tôi nhận lấy sự khổ đau như một phần của cuộc đời một phần rất quan trọng. Làm sao tôi có thể học hỏi bất cứ điều gì nếu tôi không đau khổ? Tuy thế tôi vẫn bình thản khi tôi gặp sự đau khổ. Ai

sẽ tin rằng tôi đang đau khổ vô cùng? Tôi không cho rằng sẽ không có đau khổ; tôi không nghĩ rằng một điều sai trái bởi vì có đau khổ; tôi không nghĩ rằng tôi phải cố gắng loại bỏ điều đau khổ; nhưng tôi cố gắng làm cho sự đau khổ có ý nghĩa; tôi cố gắng được nổi đau khổ một cách sâu sắc. Không một chút đối kháng. Tôi không chán nản, bối rối. Tôi chỉ hy vọng rằng mình sẽ khôn ngoan đủ để hiểu được khổ đau và cuộc đời.

Mỗi lần, tôi đau khổ nhiều, tôi có thêm một bước tiến hướng về lòng hỷ xả. Nó dạy tôi hãy đoạn trừ. Samudaya (tập đề: lòng tham thủ) dẫn đến khổ đau, phiền não. Thật giản đơn và chân lý biết bao.

Chúng ta có những cuộc sống vất vả. Vì thế chúng ta học hỏi nhiều hơn những người dễ tính. Cuộc sống của tôi cũng rất chật vật. Dù sao tôi thích nó. Tôi đã học hỏi rất nhiều: cảm nhận, nhận thức và học hỏi rất sâu sắc. Nếu bạn có chánh niệm, sự đau khổ làm bạn nhận thức các vấn đề sâu sắc. Tôi không cần một cuộc sống vô tư, cũng không cần sống bề ngoài, nhưng tôi thật sự muốn biết tất cả về cuộc đời cùng sự khổ đau:

Hầu hết mọi người sống rất hời hợt. Họ sinh trong một xã hội và họ sống theo chuẩn mà họ sinh ra. Họ bị dính mắc trong cái xã hội đó. Bạn cần phải nhận thức thật rõ ràng về những cái gì bạn cần nơi cuộc sống để tạo nên chính giá trị của bản thân bạn và sống với nó. Thậm chí khi bạn tạo nên giá trị của bản thân bạn phải tiếp tục xem xét nó và nhận thức có phải nó là hiện thực, và nhận thức nó tác động như thế nào với tâm của bạn. Sống là một nghệ thuật. Không có công thức. Bạn phải luôn luôn tỉnh giác và có tính sáng tạo. Một khi bạn mất đi tính sáng tạo thì bạn có giỏi cũng vô ích. Sự sáng tạo trong cuộc sống người thì thật quý hiếm. Không ngạc nhiên con người lại cư xử như những người máy! Không ngạc nhiên tại sao họ không có niềm vui.

Tất cả chúng ta đều có lúc thăng trầm. Điều quan trọng là nhận thức chúng khách quan.

Để giữ lấy cuộc sống của tôi từng khoảnh khắc. Đừng suy nghĩ quá nhiều và làm rối loạn cái tâm của tôi. Hãy chấp nhận cuộc đời như bản chất của nó và cũng sẵn sàng từ bỏ cuộc đời (chết) bất cứ lúc nào. Họ nói cuộc đời là bể khổ. Thậm chí nó khó khăn đối với những ai không cần làm việc. Nhưng bạn vẫn vui vẻ và học hỏi nhiều điều nơi cuộc sống của bạn. Và nếu bạn thích bạn có thể ra khỏi cái vòng luân hồi này.

Tôi chẳng thích sự đau khổ chút nào (dukkha). Còn bạn? Đời sống nơi đây thật giản dị, và thậm chí tôi muốn nó giản dị hơn.

Hãy giữ lại sự bình thản, kiên nhẫn. Hay làm bất cứ điều gì có thể được ngay giây phút này. Chẳng có gì tồn tại mãi mãi. Mọi việc đều sẽ đổi thay. Có khả năng tốt đẹp hơn nếu bạn trong sạch và bình thản, nhưng nếu bạn bận khoăn và chạy vòng vòng như người điên bạn sẽ làm hư hỏng mọi tình huống.

Tất cả những điều xảy ra trong quá khứ đã đưa tôi đến nơi đây, đến điều này. Bởi vì tôi đang sống có ý nghĩa và an lạc trong giây phút hiện tại. Tôi cảm thấy OK với quá khứ. Tôi tha thứ bản thân và mọi người, và tôi hết sức biết ơn họ về những gì họ đã làm cho tôi. Nếu họ đã từng tốt với tôi chắc hẳn tôi không quyết định thành một nhà sư. Bây giờ tôi hiểu họ nhiều hơn, tôi đánh giá cao những phẩm chất tốt của họ.

Chúng tôi cảm thấy tổn thương như thể còn bé bỏng. Để chấp nhận điều không thể khác hơn là rất quan trọng cho sự an lạc của tâm. Tôi rất biết ơn cuộc đời, nó đã dạy cho tôi thật nhiều. Tôi muốn sống lâu dài hơn để học hỏi thêm cuộc đời. Có một số điều nào đó mà chúng ta chỉ có thể học hỏi vào tuổi già.

Cuộc sống rất quan trọng. Cách chúng ta sống; cách chúng ta quan hệ với mọi người là phản ánh sự tu tập theo giáo pháp của chúng ta.

Nơi chúng ta sinh sống và người chúng ta liên hệ thì rất quan trọng. Một số người và một vài nơi tạo cho tâm của bạn một trạng thái tồi tệ, luôn luôn ở trong trạng thái tồi tệ có thể làm hư hỏng tâm của bạn. Bạn phải chịu ảnh hưởng hết sức vi tế với những người chung quanh.

Đời không đến nỗi tồi tệ. Đôi lúc nó có thể thật sự an vui, hạnh phúc, nhưng tôi không cần một cuộc sống khác. Tôi đang cố tìm hiểu bản thân tôi, người khác cùng cuộc sống sâu sắc hơn. Hiểu biết là vấn đề chính trong cuộc sống của tôi. Tôi không còn ham muốn mọi điều, nó làm cho tâm tôi nhẹ nhàng hơn. Tuy thế tôi vẫn còn ham muốn sách vở. Không ham muốn bất cứ điều gì thật tuyệt vời. Chỉ cần cố gắng sống cuộc sống của tôi ít đau khổ nhất và sự hiểu biết nhất.

Tôi đang làm những gì tôi có thể. Không đặt nặng bất cứ điều gì. Mọi thứ đều sinh và diệt. Chẳng có điều gì thật sự xảy ra theo như ý muốn của ta. Như thế tốt hơn đừng bận tâm quá nhiều; cũng đừng khẳng khăng nó phải xảy ra theo ý mình, đặc biệt đối với mọi người - họ có cái tâm của mình, sở thích riêng của họ.

Có quá nhiều vấn đề đã xảy ra trong cuộc đời tôi. Người ta đau khổ thật nhiều bởi vì họ đặt nặng vấn đề, không để tâm thì không thành vấn đề.

Tôi muốn bạn biết rằng bất cứ điều gì xảy ra với tôi đều không thành vấn đề. Tôi có thể đoạn trừ mọi thứ. Cái chết dường như gần hơn khi tôi già hơn. Nhiều người bạn của tôi đã chết. Hai người chết vì bệnh gan, một người chết bệnh bạch cầu, người bệnh tim, và người khác chết vì tai nạn. Mẹ tôi mất từ khi tôi chưa biết điều gì; tôi không biết khi nào, ở đâu hoặc thế nào. Mọi thứ đều trôi qua. Nó không xứng đáng để chấp thủ bất cứ điều gì.

Tôi đã học một số điều từ những việc đã xảy ra với tôi trong cuộc đời. Như thế tôi bây giờ thông hiểu mọi cảm nhận.

Mọi tình huống trong cuộc đời, dù nó tốt hay xấu đều là một cơ hội học hỏi.

Để có thể chấp nhận mọi thay đổi và sống với nó là dấu hiệu vững chắc của sự trưởng thành chín chắn. Chúng ta thường muốn chắc chắn về tương lai. Dù bất cứ điều gì sẽ xảy ra. Trước khi chúng ta biết về cuộc đời, chúng ta nói "nó không tốt đẹp." Trước khi chúng ta đã học hỏi sống như thế nào chúng ta muốn biết cách nào để khắc phục nó. Có đầu óc nhưng không có tấm lòng làm cho cuộc sống bị khô khan. Tôi chỉ hy vọng bạn biết bạn cần phải làm gì với cuộc sống của bạn. Hãy làm một điều gì đó để giúp bạn cảm thấy thật sự hạnh phúc trong suốt cuộc đời của bạn, cho tới khi bạn lìa đời.

Có ba tài sản tôi áp ủ yêu thương
Đầu tiên là tình thương không giới hạn
Thứ hai là sống thanh đạm
Thứ ba là không dẫn dắt một ai

Đúng, thế giới đều điên cuồng. Tôi có thể làm được điều gì cho nó? Chẳng cần. Tại sao phải phí thời giờ và năng lực để bực mình về điều đó.

Bạn biết đó "Việc bất chánh" làm cho bạn đau khổ nhiều hơn sung sướng. Tôi biết tất cả thời gian những gì đã xảy ra nhưng tôi đã không có cách nào để nói cho bạn. Nếu bạn cần sự sung sướng bạn phải chấp nhận sự đau đớn từ nó mang đến. Nếu bạn không muốn đau đớn vậy thì đừng theo đuổi sự sung sướng, khoái lạc. Sự ô uế làm cuộc sống phức tạp. Không tham muốn và chấp thủ bạn có thể sống một cuộc đời giản dị giống Ryokan. Tôi không muốn bảo bạn thành một nhà sư. Tôi biết điều này thật khó với bạn, nhưng ít nhất bạn có thể là một cư sĩ sống cuộc đời đạm bạc. Bạn có mâu thuẫn ham muốn. Bạn giống như con lừa trong chuyện ngụ ngôn giữa hai bao cỏ khô. Trước tiên phải hiểu rõ tâm của bạn thật sâu sắc. Bạn muốn sống cuộc đời như thế nào? Bạn muốn quý trọng điều gì nhất trong cuộc sống?

Chẳng có một điều gì thỏa mãn hoàn toàn, và tuy thế chúng ta suy nghĩ "Tôi muốn hạnh phúc nếu..." Tìm kiếm sự thỏa mãn là tìm kiếm sự khổ đau. Biết được sâu sắc điều này chúng ta học cách từ bỏ: những sự giải thích thuộc tâm lý đều đúng. (Tôi thích đọc sách tâm lý), nhưng trừ phi nó dẫn đến sự nhận thức những chấp thủ của chúng ta và sự cùng đi, và sự từ bỏ nó không dẫn đến an lạc.

Không an lạc chúng ta vẫn còn băn khoăn và buồn phiền. Sự hiểu biết khôn ngoan chưa đủ; nó phải giải thích và giải thích, và các vấn đề chồng chất thêm -không bao giờ giải thích cho cạn cùng.

Nhiều lần bạn nói, "Thật sự, tôi không biết". Tôi nói đó là cảm giác thật sự. Chúng ta thật sự không biết điều gì? Thật sự, tôi cũng không biết. Nhưng tôi đi rất chậm rãi. Tôi không vội vã; tôi không mong đợi quá nhiều từ bản thân cũng như từ người khác. Tôi gây ra lỗi lầm tôi học hỏi từ những lỗi lầm đó.

Khi bạn không biết làm gì, khi bạn bối rối, với bạn thật sự bắt đầu nhìn. Nó là một cơ hội cho một sự khởi đầu mới. Thay đổi thì buồn chán nhưng nó làm tâm tĩnh giác. Phải làm gì? Nhìn sâu vào tâm của bạn mà không mong nghĩ quá nhiều. Hãy giữ lòng bạn mở rộng với sự thay đổi. Bạn có "sự không biết tâm" bây giờ. Nó là một phần tiến bộ về sự phát triển của bạn; nó đánh thức bạn khỏi giấc ngủ say.

Tôi hy vọng bạn không buồn phiền và bối rối. Cuộc sống thì lạ lùng, ít nhiều đối với tôi.

Cuộc đời là một chuỗi đổi thay. Không chắc chắn hoặc không kết cuộc. Luôn luôn thí nghiệm với những cách mới của cuộc sống và quan hệ, suy nghĩ rằng chắc hẳn một nơi hoàn hảo để sống và một người bạn đồng hành hoàn hảo để sống; luôn luôn lừa dối bản thân chúng ta. Thật sự hãi đường nếu như chúng ta sẽ không có sự tương tượng như thế! Nhưng khi chúng ta chính chắn và càng nhiều ảo tưởng chúng ta từ từ khám phá ra rằng không có

một nơi nào hoàn hảo trên thế giới, không có người bạn hoàn hảo, không có người thầy hoàn hảo, không có vị sư hoàn hảo... Chẳng có điều gì trong thế gian này hoàn hảo. Tôi không hoàn hảo và tôi sẽ không bao giờ. Họ nói đức Phật thì hoàn hảo.

Có biết điều gì chắc chắn? Cuộc sống của chúng ta đầy rẫy nhưng giả thiết dường nào.

Đây những sự tưởng tượng. Chúng ta đang dựa trên những sự tưởng tượng. Nếu chúng ta loại bỏ tất cả những giả thiết, chúng ta chẳng có điều gì để dựa vào. Bạn có thật chắc chắn mình đang sống cho điều gì? Chi vậy! Việc đó là gì?

Niềm tin, tưởng tượng, hy vọng. Đủ rồi!! Không có chúng ta trở nên nhẹ nhàng. Chúng là những gánh nặng. Không có những điều này người ta có chú ý hơn nó là gì.

Bạn biết đấy nếu bạn không sống cho một điều gì có ý nghĩa, cuộc đời bạn sẽ vô nghĩa. Bạn đang sống cho cái gì? Chân lý, tình yêu, lý tưởng, chính trị, cho tổ quốc bạn? Bạn nhận thức nó, thật khó trả lời. Không?

Nếu bạn có câu trả lời, hãy nói sự thật. Sau đó, cuộc sống hàng ngày của bạn có chứng tỏ bằng chứng nào cho câu trả lời của bạn không? Nay bạn thân mến của tôi, chúng ta thật lạc lõng. Chúng ta chẳng tới đâu cả. Chúng ta giống như con thuyền không bến.

Thật hết sức ngạc nhiên về cách mà người đang sống, không có định hướng, mục tiêu hoặc ý nghĩa trong cuộc sống, không có lòng từ bi (mettà) và hiểu biết lẫn nhau. Một cuộc sống thật phức tạp biết bao!

Một số người đang sống không định hướng, không biết đi về đâu. Họ không có chí hướng, mục đích; họ lạc lõng. Họ không hiểu cuộc đời, ý nghĩa cuộc đời và bản chất luân hồi (Samasàra).

Một số người ở đây có cơ hội sống theo giáo pháp, nhưng họ đang phí phạm thời gian. Bạn không biết giá trị của những gì bạn có cho đến khi bạn đánh mất nó.

Tôi rất quan tâm đến việc bạn sống như thế nào mỗi ngày, những ngày tháng bạn sử dụng ra sao. Cách sống của bạn chắc hẳn là nguồn cảm hứng của bạn.

Tôi nhận được thư của U Dh. kể cho tôi về sự sống khó khăn của một vị sư ở phương tây. Ông nhận thấy khó mà hành thiền. Ông ta nói rằng có quá nhiều sự việc đang xảy ra xung quanh ông ta. A, tôi biết điều đó.

Đừng bận rộn. Hãy tìm nhiều thời gian để được thanh thản. Đức Phật nói về sự bận rộn "Appakicco ca sallahukavatti" đừng bận rộn, hãy sống giản dị - bận rộn là con đường dẫn đến sự điên cuồng.

Nếu bạn giới hạn cẩn thận bạn có thể phát huy sự hiểu biết sâu sắc của cuộc đời. Hiểu cuộc sống và hiểu giáo pháp kết hợp với nhau. Trước tiên tìm hiểu để sống cuộc sống hàng ngày có ý nghĩa, lành mạnh.

Hãy làm điều nào quan trọng nhất. Có nhiều điều hữu ích mà một người có thể thực hiện, nhưng chúng ta phải biết kềm chế bản thân và làm việc nào tốt nhất.

Một người bạn tôi bảo rằng: "Anh là người tài năng", nhưng tôi không muốn là kẻ nô lệ cho tài năng của mình. Tôi kiềm chế bản thân mặc dù tôi có thể làm nhiều việc. Tôi đã thực hiện nhiều điều ở đời sống trước. Tuy thế ở cuộc sống này, tôi sẽ học cách sống ý nghĩa; tôi sẽ học ý nghĩa của cuộc sống.

Người ta phải hiểu sâu sắc người ta hầu như người ta đã từng sống qua nhiều kiếp (đàn ông, đàn bà, giàu nghèo, có học, quyền lực v.v...). Tại sao lại giống như thế ở cuộc sống này?

Chúng ta cần một ít lý tưởng trong cuộc sống của chúng ta để chúng ta có một ý tưởng, mục đích, nhưng chúng ta đừng nên điên rồ về lý tưởng của mình. Cái lý tưởng tốt đẹp nhất là luôn luôn giữ chánh niệm. Một cái nhìn về chính mình mà lại không thực tế thì rất nguy hiểm.

Trước hết phải hiểu tâm của chúng ta thật sâu sắc. Bạn muốn sống như thế nào trong cuộc sống của mình? Bạn cho điều gì giá trị nhất trong cuộc sống?

"Làm thế nào để cuộc sống càng giản dị càng tốt?" Hãy giữ tâm của bạn càng giản dị càng tốt, như thế cuộc đời bạn sẽ đơn giản. Tham muốn lên kết chặt chẽ với vô minh làm cho cuộc sống thật phức tạp. Không dễ dàng chút nào khi mọi người xung quanh bạn đang sống một cuộc đời hết sức tham lam và phức tạp như thế. Người ta cần có một trí tuệ tuyệt vời và một cái tâm mạnh mẽ để không phục tùng chúng. Trước khi bạn biết nó, bạn đang suy nghĩ phải làm gì để chứng tỏ rằng bạn không phải là một người thất bại. Bạn sẽ cố gắng làm tất cả mọi điều bạn có thể chứng tỏ rằng bạn là một người thành công. Thật khó khăn để sống mà không nghĩ đến những người khác nghĩ gì về mình. Bạn không phải đánh cuộc sống của mình để kiếm và tiêu xài tiền, và tuy thế mọi người hầu như lại sống như thế.

Khi bạn muốn mua thứ gì, hãy hỏi bản thân: bạn có thật sự cần nó. Đừng mua vật gì chỉ vì nó ích lợi. Có quá nhiều vật hữu ích trên thế giới: (cũng có nhiều vật vô ích). Hãy cách sử dụng tốt nhất của những gì bạn có. Giấy được làm từ cây. Nếu bạn yêu cây cối thì đừng phí phạm giấy.

Thời giờ rất quý báu. Chúng ta phí phạm thời giờ nhiều để đọc sách, trò chuyện đi chỗ này chỗ nọ, chỉ để giết thời giờ. Buồn chán là một vấn đề lớn lao. Cho nên giải trí trở nên thật quan trọng. Cái tâm cần những sự thay đổi. Nó không thể ở mãi với một vật.

Trong nhiều năm, tôi đã đọc triết học, so sánh các tôn giáo, Phật giáo, khoa học chính trị, tâm lý, văn chương,

thơ ca, cố gắng tìm ra một số hình thức chỉ đạo cho cuộc sống của tôi, một điều gì để sống cho nó, và cố gắng tìm một vài công thức chung để đi theo. Càng đọc nhiều tôi càng nhận ra rằng các lý tưởng tôn giáo, chính trị gây nhiều nguy hại cho nhân loại; các cuộc chiến tranh chính trị, tôn giáo chứng tỏ điều đó. Nó thật sự mỉa mai: chúng nói về việc tạo dựng hạnh phúc cho con người, tuy thế lại làm cho con người đau khổ; chúng nói về tình yêu thương tuy thế chúng không cư xử tốt với nhau; chúng nói về sự đoàn kết và hỗ trợ nhưng lại tạo ra sự ly giáo và bè phái.

Bây giờ tôi nghĩ về bản thân. Nó là trách nhiệm của tôi để tìm ra làm thế nào để sống, điều gì tôi sống cho nó. Nếu tôi có lỗi lầm tôi là người chịu trách nhiệm; tôi không thể đổ lỗi cho người khác. Tôi không thể chắc chắn về những sự đánh giá có giá trị của tôi, và những sự chọn lựa tôi tạo ra. Tôi phải luôn luôn cảnh giác và nhận thức sự suy nghĩ của tôi ảnh hưởng như thế nào với cuộc sống của tôi. Việc này không dễ thực hiện. Tôi cần giữ tâm thật chánh niệm, sâu sắc, và luôn luôn trung thực với bản thân.

Nhận lấy toàn bộ trách nhiệm về sự việc tôi sống như thế nào là một điều không dễ dàng. Không ngạc nhiên hầu hết mọi người đều dồn trách nhiệm cho những người lãnh đạo tôn giáo (chính trị) - một số người khác nhận lấy trách nhiệm vì hạnh phúc hoặc bất hạnh của chúng ta.

Tôi không phải là một môn đồ, bởi vì điều đó ý muốn nói tôi không gánh vác toàn bộ trách nhiệm về cuộc sống của tôi. Tôi cũng không phải là một nhà lãnh đạo, vì điều đó có nghĩa tôi sẽ gánh lấy trách nhiệm vì người khác mà có nghĩa là làm bớt đi trách nhiệm họ gánh vác. Tôi là một người bạn. Tôi vẫn mãi mãi là người thám hiểm.

Tôi muốn giữ lòng tôi rộng mở với bất cứ ai bất cứ điều gì. Tôi không biết mình sẽ thành công được bao nhiêu trong công việc đó. Tôi đã sống một cuộc sống cách biệt sáu năm, và bây giờ tôi muốn vạch trần bản thân cho nhiều người hơn. Tôi tin rằng mình sẽ học hỏi nhiều hơn

nếu tôi học hỏi cách sống với mọi người. Nó sẽ là một thử thách lớn lao cho tôi. "Những người bị làm cho xa cách không đóng góp." Điều đó thật đúng.

Bạn có thể nói tôi việc ưu tiên trong đời sống được không? Tôi không muốn trở thành một ai đó. Tôi chỉ cố gắng hết sức để tìm hiểu bất cứ điều gì đang xảy ra trong cuộc sống của tôi, trong tâm, lòng tôi.

Mọi thứ đã mất đi sự quan trọng đối với tôi bởi vì tôi không dành trọn bất cứ điều gì cho chúng. Một số người có thể nhận thấy rằng khó được sự thay đổi thái độ của tôi. Tôi hiểu họ và những vấn đề của họ, nhưng tôi không thể xem chúng quá nghiêm trọng. Ví dụ, U Dh., viết thư cho tôi về việc cố gắng xây một cái nhà nguyện, hàng rào trong tu viện của ông ta, tôi hoàn toàn không quan tâm những việc như thế. Thậm chí tôi không quan tâm người ta nghĩ về tôi - chỉ thoáng qua những ý tưởng trong tâm của một ai đó. Dầu sao tôi không muốn làm phiền họ.

Hãy làm điều gì bạn có thể thực hiện, nhưng hãy bạn sẽ không bao giờ đạt được lý tưởng của mình. Bạn không thể đổ lỗi vì không được hoàn hảo. Đối với tôi, tôi ít quan tâm về những gì người ta kỳ vọng nơi tôi; tôi không quan tâm nếu tôi không thỏa mãn những mong đợi của họ. Hãy cảm nghĩ rằng giống như là tôi đang tự làm trong sạch bản thân. Tôi có những giá trị tiêu chuẩn của mình, và tôi không nghĩ rằng bất cứ ai đều phải đồng ý với tôi về việc đó. Tôi không thể chia sẻ sự hiểu biết và tuệ giác của tôi với những người khác bởi vì hầu hết mọi người đều bị truyền thông trói buộc.

Có sự mâu thuẫn với mọi người thật chán nản. Ham muốn được tôn trọng, biết ơn và đến mọi người là ngục tù. Tôi đã cố gắng hết sức để trở thành một người tốt đẹp; và tôi cũng đã cố gắng tạo cho mọi người hạnh phúc nhưng tôi nhận ra rằng khi tôi tạo cho một ai đó hạnh phúc, thì luôn có những kẻ khác không được hạnh phúc về điều đó! Vì thế tôi đã thất bại trong việc tạo cho mọi người đều hạnh phúc. Bây giờ tôi đang cố gắng hết sức tạo cho một người

có hạnh phúc và đó là chính bản thân tôi; dầu rằng việc đó luôn luôn có thể được.

Tôi cố gắng cải thiện mọi người quanh tôi; và cố tìm những giải pháp cho các vấn đề đối với mọi người. Tôi thường cuu mang một câu hỏi tâm lý to lớn trong tâm. Mấy năm về trước một người bạn tôi làm cho tôi thấy rõ rằng tôi không phải là một vị thượng đế. Tôi nghĩ anh ấy đúng. Tôi không thể gánh lấy trách nhiệm cho cả thế gian. Tôi đừng cuu mang cả thế giới trên đôi vai của mình. Bởi vì sau đó tôi đã bỏ rơi nó. Vì thế bây giờ tôi không gánh vác bất cứ điều gì về nó. Hàng ngày tôi sống giản dị, an lạc với "vui sống"

"Sự suy nghĩ về mọi người trong cái thế giới thay đổi này là một điều nào đó chắc hẳn phải sai sót ở một chỗ nào đó." - Tôi nghĩ nó nằm giữa hai tai của họ.

Đối với tôi một ngày giống như mọi ngày. Tôi không buồn mà cũng không vui khi năm mới đến. Như vậy, thay vì nói "Chúc mừng năm mới" cho bạn. Tốt hơn tôi sẽ nói "Chúc mừng mọi ngày", nếu sự việc có thể như thế. Nó giống như đối với tôi, với sinh nhật của tôi; tôi không biết tại sao mình cảm thấy hạnh phúc hơn vào ngày sinh nhật của tôi. Nhưng tôi không quan tâm người ta chúc "Chúc mừng sinh nhật của bạn."

Một ngày giống như mọi ngày. Đôi lúc tôi quên đi ngày tháng là gì. Đôi lúc tôi không xem lịch trong nhiều tuần. Thời gian trôi qua lặng lẽ, những ngày trôi qua cũng thế. Chẳng mấy chốc cuộc sống này cũng tàn lụi.

Đừng lo lắng, bạn sẽ có nhiều cuộc sống hơn. Như thế hãy từ tốn, hãy thoải mái. Tại sao lại vội vã như thế?

Tuệ giác này mang lại cho tôi năng lực lớn lao; nó làm cho tôi tỉnh giác. Tôi là người thám hiểm đang đi đến những vùng đất xa lạ. Bất cần là một điều tôi không thể gây ra được. Tôi luôn luôn theo dõi, xác định vị trí, luôn

luôn cẩn thận về mọi cử động tôi tạo ra, và luôn luôn sửa đổi.

"Tôi không có mục đích. Tôi cần một thời gian để nhận thấy tôi cô độc. "Ừ, tôi nghĩ bạn không cô đơn trong trường hợp đó. Có hàng tỷ người mất phương hướng và cô đơn. Hầu hết họ không nhận thức được nó và toàn bộ còn lại đang phủ nhận nó hoặc che giấu nó với một cái gì đó (công việc, thú vui...)"

Điều đó khó chấp nhận tôi không ai để tôi có thể nương dựa vào, ai sẽ hiểu được sự cô đơn của tôi, nhưng một chú chim nhỏ bảo tôi rằng "Cuộc đời vốn dĩ như vậy, đừng mang theo tất cả những kỷ niệm của quá khứ và tất cả những lo lắng về tương lai trong tâm của bạn. Hãy sống bằng tâm chánh niệm từng khoảnh khắc (sát na). Chính tương lai sẽ tự nó gánh vác."

Bạn nói: "Tôi cô đơn, lạc lõng" bạn sẽ đi đâu? Nếu bạn không đi đâu cả bạn không thể lạc lõng. Bạn vẫn luôn luôn là bạn không ngoài ai khác. À, tôi đang đùa đấy. Tôi biết bạn cảm thấy thế nào, và tôi đã nghe nhiều người nói rằng. Thậm chí một số người ở Burma cảm thấy theo cách đó. Chúng ta muốn cuộc sống của mình khác đi. Nhưng chúng ta muốn gì? Không phải tiền bạc, danh tiếng, quyền lực. Một cái gì vượt xa những điều đó. Có phải là tốt hơn đừng ham muốn bất cứ điều gì? Nhưng rồi người ta sẽ nói bạn không có sự cảm hứng, bạn không đóng góp bất cứ điều gì cho đất nước, hoặc cho nhân loại. Xã hội đòi hỏi rằng chúng ta phải cần có một điều gì, làm một việc gì hoặc khác hơn nữa chúng ta không phải là những kẻ vô tích sự. Thật khó mà ngồi yên và theo dõi sự phô trương; thật khó mà giữ tâm chánh niệm.

Tôi đang làm nhiều việc ở đây "không làm điều cả". Thật tuyệt vời; và người ta hỗ trợ tôi cho điều đó. Cảm ơn nhiều về sự tu dưỡng, và cảm ơn đức Phật nhiều, người làm cho sự việc thành tựu.

"Không dám vượt qua mặt những người khác. Tôi thích điều đó."

Càng có nhiều người hơn đang nhìn vào tôi như thể tôi là một nhà sư uyên bác. Đôi lúc tôi nghĩ đó là một gánh nặng. Họ sẽ không cho phép tôi đôi khi phải ngờ nghệch. Thật là tuyệt vời khi chẳng có ai quanh tôi. Tôi không phải là không có lỗi lầm và tôi không khao khát là hoàn hảo. Thật thoải mái hơn khi tôi được tự mình làm kẻ ngớ ngẩn. Danh tiếng tốt là ngục tù.

Cố gắng hiểu biết mọi người thêm nữa. Chỉ có sự tử tế và hiểu biết bạn mới có thể gần gũi mọi người. Ngược lại họ sẽ không chia sẻ cuộc sống của họ với bạn. Thật là nguy hiểm khi lộ rõ bản thân với những ai không tử tế và không thể hiểu bạn; thay vào đó họ sẽ phán xét và buộc tội bạn. Nếu bạn có thể đi sâu vào tâm hồn của mọi người bạn sẽ thấy rằng có nhiều người đang hết sức đau khổ trong lòng nhưng họ phải học cách che giấu điều đó.

Hãy tử tế với mọi người nhưng đừng cố gắng chịu đựng họ. Đừng làm một thiên thần. Rất khó khăn để được làm người tốt. Quá tốt đẹp có thể có nghĩa chấm dứt đáng cay.

Tôi luôn luôn nói với mọi người về sự giới hạn của tôi; thậm chí khi một điều về giáo pháp. Nó thật sự yên tĩnh và an lạc nơi đây. Bởi vì chúng tôi có giới hạn. Người ta muốn đến mỗi ngày nhưng chúng tôi nói: "không được, xin lỗi".

Cuối cùng bạn phải quyết định bạn muốn làm điều gì. Không một ai có thể quyết định bạn phải làm gì. Bạn không thể sống cuộc đời của tôi và tôi không thể sống cuộc đời của bạn. Làm người lớn thật khổ. Chúng ta không thể nương dựa được ai. Tự lực là điều tốt nhất.

Không có ai và không có nơi nào là hoàn hảo. Chúng ta không tìm được một nơi hoàn hảo, một cuộc sống hoàn hảo, một người thầy hoàn hảo ở bất cứ nơi nào.

Tôi biết được nhiều người nhưng tôi chưa thấy ai được an lạc ngoại trừ UI. Ông ta không được học hành nhưng ông biết cách sống an lạc.

Chúng ta không phải hoàn toàn thông thái. Vì thế đôi khi chúng ta phạm lỗi lầm. Tôi không nghĩ rằng chúng ta phải cảm thấy tội lỗi cho toàn bộ cuộc sống còn lại của chúng ta về những hành động sai lạc chúng ta đã làm trong quá khứ.

Hãy tha thứ cho bản thân. Hãy để bản thân bạn là một người mới. Chúng ta xác định bản thân là loại người này, người nọ. Những người khác cũng biết chúng ta như là loại người này, người nọ, nhưng bạn là loại người nào thì luôn luôn thay đổi. Bạn không giống như bạn mười năm trước đây, bạn đã thay đổi thật nhiều, bạn luôn luôn thay đổi. Chấp nhận bản thân thay đổi, để trở thành một người khác.

Cuộc đời là một sự thử nghiệm, một cuộc phiêu lưu. Nó thật mạo hiểm. Chấp nhận sự mạo hiểm nhưng phải chắc chắn quyết định của bạn phát xuất từ một tâm vắng lặng.

Khi tôi còn trẻ tôi nghĩ cuộc đời như công thức toán. Bây giờ tôi chín chắn hơn tôi thấy rằng cuộc đời như một bài thơ.

Tôi đang cố hết sức để làm cuộc sống của tôi tạm được. Đôi lúc tôi hạnh phúc, đôi lúc tuyệt vọng.

Bạn sẽ không nghĩ tôi có sự đau khổ (dukkha). Bạn nghĩ cuộc đời của tôi là hạnh phúc bất diệt? Dukkha trên đỉnh của dukkha; dù rằng một hình thức dukkha khác, nhưng tuy vậy khổ đau. Tôi chịu đựng nó; tôi làm việc với nó; tôi phải trả giá. Tôi đau khổ nhưng không phàn nàn. Tôi hy vọng mình xứng đáng với sự khổ đau; sự đau khổ được quan sát một cách bình tĩnh.

Một cuộc sống thật sự đang thỏa mãn không cần quảng cáo. Nếu cuộc sống của bạn thật sự thỏa mãn bạn không

cần chứng tỏ điều đó.

Bạn nói, "Thật dễ dàng bị lôi kéo, đánh mất bản thân ở Mỹ, bị cuốn hút trong sự náo nhiệt, bị cuốn hút với vô số món giải trí, thông tin, bị cuốn hút với nhiều trò tiêu khiển. Bạn đứng và tôi nghĩ nó rất nguy hiểm. Một cuộc sống bận rộn là một cuộc sống bề ngoài. Nếu bạn quá bận rộn thậm chí bạn không có thời giờ để hiểu được những cảm nghĩ trong tâm bạn. Cha tôi là nhà doanh nghiệp. Rất bận rộn. Ông ta đã chết một người lạ lùng đối với chúng tôi, con cái của ông. Tôi không biết bất cứ điều gì về đời sống tinh thần, cảm xúc hoặc tâm lý của ông ta. Ông ta là một người ham công tiếc việc. Do kết quả đó tôi quyết định không bị trói buộc bận rộn. Hầu hết những người thông thái, các tác giả uyên bác, và những nhà thơ tôi biết họ đều không bận rộn. Họ sống thanh thản. Họ không quan tâm đến sự công nhận, tên tuổi, danh tiếng, tiền bạc, xa hoa v.v...Những gì người đời cho là thành công đều là về bề ngoài, hời hợt."

Lẽ dĩ nhiên người ta phải kiếm sống, nhưng dành toàn bộ thời gian để chạy theo một trăm lẻ một công việc mà không có bạn thì thật điên rồ. Thậm chí bạn không biết được bản thân, bạn không có thì giờ để nhìn sâu sắc vào nội tâm, bởi vì bạn luôn luôn nhìn bên ngoài mà bạn cho là quan trọng, hoặc bạn có thói quen nhìn bên ngoài. Thậm chí bạn không hiểu được người mà bạn yêu thương rất nhiều.

Tôi hiểu những gì bạn nói về sự thiếu thốn tình cảm giữa những người đàn ông Hoa Kỳ. Chính tôi đã nhận thức điều này khi tôi ở Mỹ. Căn bệnh (được gọi này) thì thật hiếm có giữa những dân tộc ở vùng kém phát triển ở Miến Điện. Tuy thế ngay cả những gia đình người Miến giàu có cũng xảy ra vấn đề này. Tôi nghĩ rằng do bởi người ta mong đợi quá nhiều từ bản thân, và khuôn mẫu của một cuộc sống thành công quá cứng nhắc, hạn hẹp, vật chất, ngu xuẩn. Nếu như thế chỉ có một khuôn mẫu tốt cho tất cả mọi người. Hãy sống theo cách sống của bạn. Ít nhất có ai đó thật sự quan tâm đến bạn không?

Hãy thoải mái. Cuối cùng chẳng có vấn đề nào. Tôi hi vọng bạn học hỏi cách sống an lạc trong thế giới phức tạp này.

Tôi kết thúc năm thứ ba mươi chín của tôi vào ngày năm tháng tám. Theo cách tính của người Miến tôi ở vào tuổi bốn mươi. Tóc tôi đã điểm bạc, đặc biệt ở hai bên mái tóc, và tóc đang hói dần, một dấu hiệu chắc chắn của tuổi già! Có thể thoát nó được không. Điều đó thật quá giả tưởng khi tôi còn trẻ. Không bao lâu tôi cũng sẽ lìa đời, nhưng tôi cảm thấy chẳng sao về việc đó.

Có việc gì với cái chết? Nó là một phần hết sức quan trọng và cần thiết của cuộc sống. Thật khủng khiếp khi không có cái chết. Tôi tự hỏi điều gì sẽ xảy ra cho tâm của tôi nếu tôi sống thêm bốn mươi năm nữa? Tôi có thể ngu dốt như bản thân tôi bây giờ, hoặc... đúng, tôi cũng đang về già. Tóc rụng nhiều. Một cái đầu hói, tóc bạc. Không bao lâu tôi sẽ chết. Bây giờ tôi đã đau lưng, đau ở các khớp ngón tay. Viêm khớp? Đó là một phần của cuộc sống. Không than trách. Tôi thực sự sống trọn vẹn theo cách sống của mình cho toàn bộ cuộc đời còn lại. Sau đó tôi không cần biết.

Tôi đang về già; không còn nghi ngờ về điều đó. Điều tôi muốn nói là bây giờ tôi có thể thật sự cảm thấy nó qua việc tôi sống như thế nào; như thể tôi không còn xúc giác. Tôi không thấy, không nghe mọi người; tôi cảm thấy họ trong lòng tôi. Tôi biết họ nòng nài, lạnh lùng ra sao, cứng hoặc mềm; tôi cũng nghĩ thấy chúng - Tôi biết họ trong sạch hay không, hoặc họ có giả vờ hay không?

Cái phần tốt đẹp đó là tâm đang trở nên chín chắn hơn, không chấp thủ nữa. Tôi biết không xứng đáng với dukkha. Tôi có một nơi để sống, đủ quần áo, đủ thức ăn hàng ngày. Sức khỏe tôi không tồi tệ. Tôi có đủ và tôi biết điều đó. Tôi có một ít người bạn tốt. Tôi có thể hành thiền suốt ngày, tôi chẳng bao giờ bận rộn. Như thế, bạn có ganh tị với cách sống của tôi không? Tôi thoải mái. Dù

đang về già, bớt chấp thủ về cái ngã của mình. Hạnh phúc ở một mình.

Vào quá nửa khuya
Nghe mưa mùa đông
Gợi nhớ thời trai trẻ
Có phải nó chỉ là một giấc mộng?
Có phải tôi thật sự có thời trai trẻ (Ryokan)

Chẳng mấy chốc bạn sẽ tự hỏi bản thân bằng câu hỏi giống như thế

Bây giờ tôi càng biểu lộ tình thương của tôi. Có vẻ như trái tim vị sự già này đang phát triển to hơn trong tuổi già của ông ấy. Chúng lớn tim - không phải là căn bệnh! Nhưng tôi không thể yêu thương tất cả mọi người. Những người tôi yêu thương, tôi yêu thương hết mực. Có nhiều người tôi yêu thương rất nhiều, và một số người cảm thấy điều đó.

Chết một cái chết tự nhiên thì OK. Điểm quan trọng là làm thế nào để sống an lạc và có ý nghĩa. Tôi không quan tâm đến sự chết, nhưng tôi không muốn đau khổ. Một ngày kia tất cả chúng ta đều phải lìa đời. Nó có thể là bây giờ. Chắc chắn một trăm phần trăm tất cả chúng ta đều phải chết. Biết được điều đó, chúng ta thật sự sống khôn ngoan và không phí phạm thời gian và năng lực để làm những việc tầm thường, suy nghĩ và lo lắng về những điều vô bổ.

Chết không phải là một điều tồi tệ. Con đau trong lúc chết thực tế khó khăn. Do bởi chấp thủ chúng ta cho cái chết là tồi tệ, bởi vì chúng ta để lại mọi thứ mà chúng ta yêu quý khi chúng ta chết đi. Tôi nghĩ chúng ta phải giáo dục bản thân làm cách nào để chết với cái tâm an lạc và làm thế nào để xa lìa những thứ mà chúng ta yêu mến. Một người không học hỏi làm thế nào để sống an lạc chắc hẳn không học hỏi nhiều ở cuộc sống. Sống cả một đời người phủ nhận cái chết là một dấu hiệu chắc chắn của cái tâm non nớt. Tốt hơn hãy chấp nhận những gì không thể phủ nhận.

Đúng, tôi thường suy niệm về cái chết. Tôi đã xem chết hai lần. Nhận thức cuộc sống bằng quan điểm đó, thật rõ ràng chúng ta đang phí phạm thời giờ - theo đuổi một cách ngu dốt các hình tượng, tài sản, ngưỡng mộ, chấp nhận và chẳng bao giờ đủ cả. Tôi đã nhận thức được cái chết thật sâu sắc, nhưng làm cách nào tôi có thể nói cho những người khác nó giống cái gì? Khi bạn biết mình đang sắp đánh mất mọi thứ và khi bạn cảm thấy điều đó không đến nỗi nào (OK). Tôi đã từ bỏ mọi thứ. Sau đó tôi biết mình có một vật hết sức quý giá đó là sự hiểu biết sâu sắc về cuộc sống. À, một ngày nào đó tôi sẽ kể cho bạn về điều đó. Tôi hết sức khỏe mạnh. Chỉ là đang già đi và học hỏi những lỗi lầm của mình. Tôi đang hết sức cố gắng để sống an lạc.

Tôi luôn luôn nhận thấy rằng những chấp thủ đều dẫn đến khổ đau. Không có lỗi lầm về việc đó. Hãy theo dõi những chấp thủ. Những ham muốn làm cho bạn tin rằng bạn sẽ hạnh phúc khi nó được thỏa mãn, nhưng không bao giờ thỏa mãn được những ham muốn. Chúng ta nghĩ rằng một ngày nào đó chúng ta sẽ hạnh phúc. Một ngày nào đó, một ngày nào đó...và một ngày nào đó luôn luôn đi về phía trước. Bạn may mắn nếu bạn có thể nói "Tôi hạnh phúc".

Già đi không phải là điều tồi tệ nếu bạn có sự chánh niệm và trí tuệ. Hãy giữ gìn sức khỏe. Hãy nghỉ ngơi trước khi bạn mệt. Xin vui lòng giữ sức khỏe để bạn sống lâu và khỏe mạnh. Chúng ta sẽ có nhiều điều để chia sẻ khi chúng ta già. Khi chúng ta già hơn. Tôi hy vọng chúng ta sẽ trở nên bao dung và thân thiện hơn. Sự chia sẻ, chăm sóc thật sự. Tôi rất biết ơn cuộc đời. Nó đã dạy tôi thật nhiều. Tôi muốn sống lâu dài để có thể học hỏi nhiều hơn. Có những điều nào đó mà chúng ta chỉ học hỏi khi tuổi già. Tôi không cảm thấy buồn khi biết tin những người bạn khác đã qua đời. Điều đó hết sức tự nhiên.

Người ta có nhiều việc để làm do đó hầu hết mọi người quên đi người chết.

Chúng ta nghĩ mình là quan trọng. Đó là một ảo giác.

Chúng ta phải làm những gì chúng ta có thể không mong đợi người ta sẽ nhớ những gì chúng ta đã làm cho họ.

Chúng ta muốn tỏ ra quan trọng trong cuộc sống của những người khác. Chúng ta muốn tin rằng chúng ta tạo một sự khác biệt trong cuộc sống của những người khác.

Bạn cố gắng hết sức tử tế với mọi người. Bạn phải có nhiều quan tâm về sự tu tập của những người khác. Bạn sẽ không an lạc nếu bạn tiếp tục làm điều đó.

Hãy sống an lạc trước. Sau đó hãy làm bất cứ điều gì bạn nghĩ thích hợp với tâm chánh niệm. "Đem lại những người khác thoát khỏi ngu dốt là một trong bước quan trọng nhất và khó khăn nhất để đi vào tiến trình tinh thần". Đúng.

Hãy làm bất cứ điều gì với sự quan tâm và chú ý.
Tốt hơn là làm một chút và làm nó tốt.
Động lực thuần túy thì hiếm (hầu như không thể được)

Chúng ta càng phủ nhận những động lực ích kỷ chúng ta càng làm hại cho bản thân chúng ta và những người khác dưới cái tên của sự hy sinh quên mình

"Từ bỏ sự tối tăm là từ bỏ sự nguy hiểm
Chấp nhận là chiếu sáng
Từ bỏ là làm tối tăm"

Chúng ta có thể giả vờ trong một lúc nào đó nhưng rồi một lúc nào đó sự thật sẽ phơi bày.

[\[Mục lục\]](#)[\[Chương kế\]](#)

Thiền giữa đời thường
Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương 5

Học hỏi và giảng dạy

Sự ham muốn một mối quan hệ, an ninh tài chánh, một người nào đó săn sóc tôi, hoặc muốn làm cho bạn mù quáng.

Chính sự phản ứng của bạn làm cho bạn nóng giận. Hãy theo dõi và xả bỏ. Những sự việc trở nên tốt đẹp trong cuộc đời của tôi bởi vì tôi không phản ứng. Tôi đã nhẫn nhục.

Quá vội vã có thể tạo ra những kết quả cản trở tiến trình tiến bộ. Hãy làm những việc đúng và kiên nhẫn chờ đợi. Tôi nói: "Tôi đã khác hơn rất nhiều vào năm này; bởi vì tôi nghĩ mình không đặt thành vấn đề về kết quả nhiều hơn nữa.

Cho tới khi chúng ta có chấp nhận là mình có thể sống một mình và cho tới khi chúng ta đứng vững trên đôi chân mình. Chúng ta không thể có một mối quan hệ có ý nghĩa và những mối quan hệ ỷ lại, bóc lột và thao túng, là vô nghĩa và không thể tồn tại lâu dài. Một mối quan hệ tốt đẹp rất nhiều, thậm chí những người thân thuộc trong gia đình.

Chúng ta nghĩ mình biết điều gì tốt và bởi vì chúng ta nghĩ chúng ta biết điều gì tốt, chúng ta nghĩ chúng ta tốt. Trừ phi chúng ta biết mình xấu xa thế nào; chúng ta không

thể thật sự. Bạn có luôn luôn có chánh niệm không? Bạn đang nghĩ người ta luôn luôn là xấu xa đường nào.

Tôi tạo ra sự đau khổ có ý nghĩa tôi sung sướng về sự hiểu biết cuộc sống của tôi trở nên hiện thực.

Chúng ta không nhiều có lý tưởng hóa

Bạn có thể nhìn cuộc đời của mình mà không có chút quan điểm nào về tôn giáo không? Bạn hơi cay đắng bởi vì bạn không thể biểu lộ sự cay đắng của mình, bạn trở nên.

Hầu hết mọi người đang đấu tranh với một hình thức nào đó hoặc khác nữa để xây dựng hoặc bảo vệ lòng tự trọng của họ, cái cảm nghĩ về sự quan trọng là một con người.

Sự tốt đẹp đòi hỏi rất cao ở chúng ta, và sự niềm tin khờ khạo rằng con người đơn thuần yêu quý sự tốt đẹp là một trong những ảo tưởng đầu tiên nhất của chúng ta.

Ngoài ra, ngây thơ là một tình trạng không có khả năng. Khi chúng ta bàn cãi về sự thơ ngây, một trong những vấn đề của chúng ta sẽ được đặt ra để mở rộng sự mất khả năng này lợi dụng bởi con người thơ ngây. Câu hỏi là: sự thơ ngây được sử dụng như là chiến lược cho sự sống? (Rollo May)

Tôi không thơ ngây: Tôi biết mình có tính tốt lẫn xấu.

Tôi đã từng trò chuyện thật lâu với mọi người. Tâm của tôi hoạt động tối đa - tôi nghĩ nhanh và nói nhanh. Sự nhanh chóng này thật tồi tệ; nó làm cho tôi rối tung lên.

Nhưng bây giờ tôi ở đây, nó thật yên tĩnh và an lạc. Tôi cần đi vào sự vắng lặng trong sâu thẳm của trái tim tôi. Khi quá quan tâm đến những điều tầm thường nó làm cho người ta bớt đi sự quan tâm ý nghĩa thật sự của cuộc sống. Tôi đang sống vì cái gì?

Được sống một mình là điều cần thiết đối với tôi để đi vào sự sâu kín nhất của con người. Nếu chúng ta không đi sâu vào bản thân, làm sao chúng ta có thể hiểu sâu sắc người khác. Không đi sâu sát với bản thân là nguyên nhân của sự không hiểu biết sâu sắc về những người khác, đó là lý do hầu hết mọi người cảm thấy cô đơn.

Hôm nay trời nắng ráo. Cây cỏ đã mọc thêm nhiều. Ổi đây rất râm mát. Bụi tre đã có nhiều mục măng to, khỏe, và đẹp; chúng lớn thật nhanh. Chúng thật mạnh mẽ, sức mạnh để vươn lên.

Chim chóc đang ca hát; những chú chim câu đang gáy từ những đám cây xa xa; những chú chim non kêu chiêm chiếp; chú chim khác đang thì thầm thật ngọt ngào. Chúng vui vẻ biết bao. Và gió đang lướt thướt trên cây cỏ - tâm và trái tim thật thanh thản. Một con bướm đẹp đang đập chồn bay lượn.

Bạn có thích nhạc cổ điển? Khi còn trẻ tôi đã nghe thật nhiều. Tôi vẫn còn nhớ một số bài. Có thể bạn hết sức ngạc nhiên khi nghe tôi nói về nhạc cổ điển: Mozart, Chopin, Strauss, Beethoven, Rachmaninow v.v...Hãy tìm những đĩa nhạc hay nhất. Âm nhạc là một loại ngôn ngữ; chứa đầy chất thơ và sâu sắc. Nếu bạn có thể hiểu được ca khúc "Nocturne" của Chopin, hãy lắng nghe nó; nó sẽ nói cho bạn về cuộc đời.

Cách sống cao thượng không gì khó khăn cho những ai không có những ham muốn khi tình yêu và thù hận không còn nữa mọi thứ đều thật rõ ràng và Những nghĩ suy tạo nên nhiều vấn đề. Và tuy thế nó luôn luôn tìm cách giải quyết các vấn đề.

Những vấn đề tưởng tượng và các giải pháp tưởng tượng
Tiếp tục mãi mãi
Khi bạn có thể,
Không có những vấn đề.
Khi bạn muốn trở thành,
Vô số vấn đề phát sinh

Chỉ vì bản chất là thế phải không?
Tại sao hiện hữu có vẻ có trọng như vậy?
A, bởi vì chúng ta nghĩ sẽ tốt đẹp hơn
Chúng ta không bao giờ cảm thấy thoải mái như ở nhà
Chỉ vì ở trong tâm
Vì thế chúng ta mãi mãi không có được chỗ trú chân
Không có mái nhà, chúng ta đi tìm nơi nương náu.
Nhưng chúng ta đang tìm một mái ấm sai chỗ.
Nơi nương trú thì ở trong lòng ta
Không ở
Thăng rồi trầm
Cử trạo
Bạn càng mất chánh niệm bạn càng hoang mang
(Sayadaw U Jotika)

Tôi đang đọc những cuốn của Jung: Những kỷ niệm, những giấc mơ, ký ức. Có một lần bạn đã viết thư cho tôi về những cuốn sách này. Tôi muốn bảo bạn đọc lại những trang ba mươi ba đến ba mươi bốn và bốn mươi bốn đến bốn mươi lăm. Tôi cũng có một cảm giác rất mạnh mẽ về hai người khác biệt. Dù rằng bố mẹ tôi đã sanh thành ra tôi; nhưng tôi lại già dặn hơn bố mẹ tôi nhiều. Tôi đã nói cho TT về việc này bởi vì nếu không bà ta không thể hiểu tôi. Đầu tiên tôi không hiểu sao mình lại làm như thế. Khi tôi nhận được "cái tôi già dặn hơn" sự việc trở nên rõ ràng hơn "cái tôi già dặn hơn" biết được cuộc đời thì ngắn ngủi. Những sự việc này đã được thực hiện. Sự hiểu biết sâu sắc thì thỏa mãn hơn "những khoái lạc rẻ tiền". Để sống một cuộc đời có ý nghĩa thì rất quan trọng. Tôi dự định sẽ dạy dỗ mấy đứa con gái tôi. Với ý nguyện là tôi muốn dạy chúng về: Cuộc đời, cái tâm, mối quan hệ, giao tiếp, thái độ chân chánh, ý nghĩa, sự chín chắn, sự đấu tranh và trên hết là cái tâm chánh niệm của một người. T.T thì đã tu tập tốt trong việc theo dõi tâm của mình. Vì vậy mọi sự việc đang trở nên tốt đẹp hơn trong cuộc sống của cô ta. Chúng ta là những người bạn rất tốt. SS cũng đang nhận thức nhiều những xúc cảm và tình cảm của mình. Cô ta cũng đang tu tập việc "theo dõi bản thân"

"Tôi muốn cầu xin anh như tôi có thể làm được, để có lòng kiên nhẫn với mọi điều không thể giải quyết được trong lòng của bạn và cố gắng yêu thích những câu hỏi như thể chúng bị nhốt chặt trong các phòng hoặc những cuốn sách viết bằng một thứ ngôn ngữ. Đừng tìm kiếm những câu trả lời, mà nó không thể trao cho bạn bây giờ, vì bạn không thể sống với chúng. Và điểm chủ yếu là sống với mọi thứ. Bây giờ hãy sống với những câu hỏi. Có lẽ sau đó, một ngày không xa trong tương lai, bạn sẽ dần dần, thậm chí không nhận ra nó; hãy đem cách sống của bạn vào những câu trả lời (Rainer Maria Rilke)".

Đoạn văn trên thật tuyệt có phải vậy không? Nó thật sâu sắc và truyền cảm.

Thái độ chơn chánh thì rất quan trọng trong việc thực hiện mọi công việc. Hãy tìm hiểu thái độ chân chính là gì?

Để thực hiện sự việc đúng đắn đừng quan tâm quá nhiều về kết quả.

Thất vọng và mãi mãi tôi vẫn là người học trò. Tôi chẳng bao giờ làm một người thầy, nhưng tôi sẵn sàng chia sẻ sự hiểu biết của tôi mà nó không giống như điều người khác dạy.

Bạn nói rằng măng không tốt cho sức khỏe. Tôi nhận thấy là bạn đúng. Như thế tôi không dùng măng. Tôi biết rằng nó không tốt cho sức khỏe (ít nhất là cho tôi); nhưng tôi không chỉ trích măng. Tôi không ghét chúng nhưng tôi tránh dùng chúng mặc dù tôi thích chúng. Tôi không có lỗi với chúng. Tôi nói với bạn rằng măng ăn khó tiêu, vì thế nó không thích hợp với người yếu bao tử.

Một số những nhà lãnh đạo tôn giáo và các vị thầy không có sự trung thực trí tuệ; họ muốn cải giáo những người khác sang tôn giáo của họ. Họ dạy những điều chính họ không tu tập và tin tưởng, và họ giả vờ rằng họ có những câu trả lời cho tất cả các vấn đề. Không có sự trung thực tuyệt đối thì không có cơ hội nhìn thấy thực tế. Sự giả dối

đã làm lu mờ cái tâm. Tôi tình ngộ với những phô trương của những vị thầy tinh thần, . Nó đã trở thành một nghề nghiệp, một hình thức khác của sự sinh kế.

Bất cứ ai nhất mực chuyển đổi một người nào đó sẽ trở thành một kẻ nói láo, một người gây tai họa. Bạn cứ ai muốn những đệ tử là một diễn viên, một người trong ngành biểu diễn. Thế giới đầy rẫy những vị thầy tinh thần muốn làm nên một buổi trình diễn lớn lao.

Có một nơi mà không cần đến chuyển đi không?

Bạn có thể tạo một nơi không cần có chuyển đi được không?

Tôi rất lấy làm thất vọng rất nhiều về kỹ thuật giáo dục và phương pháp của hầu hết các vị thầy tinh thần - toàn bộ chỉ là kiến thức sách vở. Thật hết sức hăm hở để cải tạo con người!

Giáo pháp sống trong cuộc sống của bạn; chứ không ở sách vở. Nếu bạn không hiểu được cuộc sống của mình, ý nghĩa sự thử thách của bạn ngay khoảnh khắc này, bạn không hiểu được giáo pháp, không đặt thành vấn đề bạn có bao nhiêu về kiến thức sách vở. Không hiểu được sự sống của bạn, nói về giáo pháp chỉ là trò chơi trí tuệ.

Một số người nghĩ rằng nếu bạn biết tất cả những lý thuyết về những sự việc diễn tiến, bạn biết mọi việc tương tạn. Xa vời với sự thật đường nào.

Không có lý thuyết nào có thể giải thích bản chất của nó tiến hành ra sao. Một sự giải thích theo lý thuyết là sự chấp vá.

Bởi vì sự hiểu biết của tôi về sự thực hành giáo pháp thì thật khác biệt với hầu hết các vị thầy khác. Tôi rất khó khăn để thực hành với nó. Tôi không thể trò chuyện với bất cứ Sayadaw nào với sự cởi mở thật sự. Tôi hết sức khó khăn để diễn giải cho một ai đó khác nữa với cùng một lý

do. Tôi độc lập. Tôi càng tu tập sâu sắc hơn tôi càng nhận thấy sự cách biệt của tôi với những vị sư xa cách thêm. Đôi lúc tôi cảm thấy không thích nói về việc tu tập chính nào cả. Có thể tôi chẳng bao giờ trở thành một vị thầy và điều đó cảm thấy tạm ổn với tôi. Tôi không phải là đấng cứu rỗi nhưng có thể là người hữu ích cho một vài người bạn của tôi.

Thật là buồn chán khi phải trò chuyện với ai đó không nghĩ cho bản thân họ, người đang nói về một cuốn sách, người có sự hoài nghi, người tin vào sách vở. Thậm chí việc trò chuyện...thì buồn chán dù rằng người ấy vô tư và rất tuyệt. Tôi đã đánh mất sự vô tư của mình.

Người ta xem một tấm bản đồ đều có những ý tưởng khác nhau về phong cảnh thật tế. Những tấm bản đồ đều ích lợi. Không có chúng ta có thể lạc đường, nhưng bạn phải đi vào thám hiểm để hiểu nơi trong bản đồ thật sự như thế nào. Có một sự khác biệt to lớn giữa bản đồ và phong cảnh thật; tấm bản đồ chỉ là sự mô phỏng phong cảnh thật.

Tôi nghĩ cách tốt nhất để chuẩn bị làm một vị thầy có sự hiểu biết sâu sắc về giáo pháp. Nếu bạn quan tâm sâu sắc về giáo pháp sau đó bạn có đủ sức bật để tiếp tục khám phá nó; không bao giờ nghỉ ngơi trong chốc lát. Không bao giờ cảm thấy hài lòng cho đến khi bạn đạt được chân lý tối thượng. Bạn biết một trong những nguyên nhân của sự giảm sút giáo pháp của đức Phật do bởi những vị thầy thiếu kinh nghiệm dạy giáo pháp; thiếu kinh nghiệm về hiểu biết lẫn thực hành.

Quá vội vã để trở thành một vị thầy có thể là một trở ngại trong việc tu tập. Nếu bạn muốn trở thành một vị thầy bạn phải sáng tạo. Học hỏi các sự kiện và truyền đạt chúng thì cũng chưa đủ. Bạn phải hiểu mọi người, đời sống, vấn đề khả năng, sở thích của họ, và sau đó trò chuyện theo cách mà họ có thể hiểu và có thể liên hệ. Giúp họ hiểu vấn đề theo quan điểm của giáo pháp. Hướng dẫn họ từ từ để họ có thể nhìn thấy bản chất thật trong cuộc sống của bản thân họ, bằng kinh nghiệm của họ. Để có thể làm điều đó

trước tiên bạn phải hiểu cuộc sống của bạn và những thử thách của bạn, các vấn đề, những sự đau khổ, hạnh phúc, vui sướng, hy vọng trong thực tế ở mọi khía cạnh của cuộc sống của bạn. Như vậy, trước tiên hãy tự hiểu bản thân; rồi sẽ giúp kẻ khác.

Bạn cũng phải hiểu rõ giáo pháp là bao la. Nó không bao giờ lỗi thời. Nó thích hợp cho tất cả mọi nền văn hóa.

Tôi đã từng nghe nói đến các vị thầy phương tây biến đổi giáo pháp cho phù hợp lối sống của họ để cho mọi người đến nhiều hơn. Giáo pháp bị biến đổi thì chẳng phải là giáo pháp. Họ không có đủ can đảm để sống với sự thật hoặc họ không thể hiểu sự suy nghĩ xấu và tốt. Bạn không thể tạo một sự suy nghĩ xấu thành một sự suy nghĩ tốt. Chúng ta không đặt thành vấn đề nền văn hóa mà bạn đã được sinh ra trong đó. Như thế bạn cần nhiều can đảm để có thể chấp nhận sự thật, nhìn thấy sự thật, tu tập sự thật nói về sự thật. Tốt hơn tôi nên dạy về sự thật (chân lý) hoặc là không dạy gì cả. Không có sự dạy dỗ chán phèo. Nhưng trước hết tôi phải nhìn thấy chân lý và sống với nó.

Sự thật vô thường thì vượt quá xa mức độ buồn chán. Đọc một cái gì đó trong tờ báo và hiểu được vô thường là trí tuệ. Khi bạn thật sự nhận thức được sự vô thường là gì là bạn đang trải qua giây phút hiện tiền. Không có sự suy nghĩ, thật khó để viết toàn bộ mọi việc trong một lá thư - có quá nhiều điều để nói, nhưng không có chỗ để viết.

Nếu những gì tôi đã nói có ý nghĩa cho bạn thì tôi thật thỏa mãn. Tôi không phải buôn bán; tôi không muốn bị mua bán hoặc thuê mướn. Tôi không muốn trở thành người làm công cho một ai hoặc một tổ chức. Tôi muốn làm một người không bị ràng buộc. Tôi không cho đây là niềm kiêu hãnh. Nó là lòng tự trọng của tôi. Tôi nhớ một số người đánh giá về tôi như thế nào, hoặc nói về tôi khi làm tư vấn ở Hoa Kỳ. Tôi đã từng làm tư vấn khi tôi còn học trung học. Tôi nghĩ càng có kiến thức và trí tuệ bạn càng là một nhà tư vấn giỏi hơn. Người ta không thể tạo một người trở thành một nhà tư vấn trừ phi người đó có

một khuynh hướng tự nhiên đối với việc tư vấn. Nó giống như một họa sĩ. Trừ phi bạn thật sự quan tâm sâu sắc đến con người và cuộc sống cùng những vấn đề của họ, bạn sẽ trở thành một nhà tư vấn giỏi.

Sự khác biệt giữa một vị thầy dạy giáo pháp và một nhà tư vấn giỏi là điều gì? Tôi không thấy nhiều sự khác biệt; cả hai đều làm việc với những vấn đề con người. Một vị thầy giỏi giáo pháp là một nhà tư vấn giỏi. Tôi hiểu rằng đức Phật là một nhà tư vấn tài ba nhất. Bạn nghĩ thế nào, bạn thân mến của tôi?

Một phương pháp chấp vả đối với cuộc sống sẽ không thể tiến hành được. Người ta cần hiểu biết mọi khía cạnh. Trong cơ thể, mỗi phần có liên hệ với phần khác. Cuộc đời cũng vậy. Mọi khía cạnh cuộc đời của bạn đều có liên quan đến từng khía cạnh khác của cuộc đời. Kinh tế, tình dục, cảm xúc, trí tuệ, xã hội nhưng khía cạnh tinh thần của cuộc sống của bạn đều có liên quan với nhau. Bạn không thể tách rời chúng. Nếu bạn tìm cách tách rời chúng cuộc sống của bạn sẽ không đầy đủ. Sẽ không có sự hài hòa thay vào đó là sự mâu thuẫn - tình trạng tê liệt sự ly giáo.

Đừng làm việc gì bạn thật sự không thích làm. Chúng ta phí thời giờ làm những việc chúng ta thật sự không thích làm. Vì bốn phận, để hài lòng một ai đó "anaday" (cảm thấy chán, khó xử, cảm thấy bất buộc) - đủ rồi!

Tôi đang về già. Bạn cũng thế. Đừng phí thời gian. Hiểu biết sự mê tín dị đoan và sự ngu dốt của mọi người là một phần sự của tôi, nhưng nếu tôi bực mình vì sự suy nghĩ về những lỗi lầm của người khác. Tôi chắc rằng mình có thể làm điều đó cho toàn bộ phần còn lại của cuộc đời tôi. Nó thật dễ dàng. Tôi có muốn làm điều đó không? Đó là câu hỏi. Một câu hỏi quan trọng cho tôi ở giây phút này. (Dosa) khó chịu là đau khổ.

Chúng ta đừng phí thời giờ bàn luận về sự ngu dốt của kẻ khác, và chúng ta hãy giữ tâm chánh niệm về những bạn

nhờ của chúng ta. Đừng mong đợi thay đổi thể giới.
Nghịệp lực mù quáng dẫn đến hành động mù quáng.

Chúng ta khó chịu về những người tín ngưỡng (chính đáng - thiện cận); chúng ta khó chịu về những người quá hoài nghi (một hình thức khác của sự thiện cận) thậm chí sẽ không cố giữ chánh niệm. Khi nào người ta sẽ trở thành điều gì họ muốn?

Hãy nhìn những sự hạn chế của bản thân tôi. Thật khó khăn cho tôi để nhìn thấy được nơi nào tôi kẹt và không bị kẹt. "Mọi người đều bị mắc mưu", bạn nói. Chỉ khi bạn nhận thức rõ ràng bạn bị vướng mắc ở chỗ nào, có một cơ hội để bạn không còn bị vướng mắc. Người ta hành động như thể họ biết mình đang làm gì. Họ có thật sự biết mình đang làm gì không? Tự lừa dối bản thân. Đôi lúc sự việc này có thể quá hoàn hảo đến nỗi bạn không biết nó. Sự phòng vệ làm cho bạn làm che lấp sự yếu đuối của bạn. Chúng ta lừa dối bản thân để tạo cho mình hạnh phúc. Đôi lúc thật đau đớn để nhận thức được những điểm yếu của bản thân; nó cần nhiều can đảm, trung thực và chánh niệm.

Bạn biết, tôi quan tâm sâu sắc về liệu pháp bởi vì tôi biết liệu pháp có thể giúp ích được bao nhiêu. Một nhà liệu pháp giỏi cũng là một vị thầy của sự tu tập chánh niệm có thể giúp đỡ nhiều. Ông/ bà ta có thể giúp đỡ một người biết nhận thức vấn đề của họ.

Bạn biết tôi quan tâm về mọi người. Tôi đã từng làm việc tư vấn gần hai mươi năm: nó là bản chất của tôi, chứ không phải nghề nghiệp. Tôi đã từng học hỏi nhiều vấn đề tâm lý ở các nước phương tây. Tôi không có ý muốn nói rằng tôi có thể giải quyết tất cả mọi vấn đề nhưng tôi có thể hiểu chúng. Tôi có thiện chí để hiểu chúng. Tôi đã từng làm việc với nhiều người có những vấn đề khác nhau và tôi đã giúp họ để hiểu biết bản thân mình.

Bạn có nhiều phẩm chất tốt. Bạn chỉ cần phát huy chúng. Nếu bạn hiểu giáo pháp bằng lý thuyết và thực hành bạn

sẽ có thể giúp nhiều người cũng như làm cho cuộc sống của bạn có ý nghĩa và hữu ích hơn. Bạn không cảm thấy rằng bạn có một vài điều để diễn giải nhưng không thể được có phải vậy không? Như thế bạn có một kho tàng nhưng không thể tìm được chìa khóa để mở nó.

Khi bạn thật sự an tâm về bản thân và cách sống của mình, chỉ như vậy bạn mới có thể thật sự giúp đỡ được kẻ khác. Như vậy, nó rất quan trọng đối với bạn để tiếp xúc tâm của bạn thật sâu sắc. Chỉ khi bạn nhận thức rõ ràng mọi sự việc trong tâm bạn mới có thể tìm được một cách sống hòa điệu với bản thân. Với sự hòa điệu của nội tâm bạn có thể thực hiện mọi điều: giúp đỡ những người khác, hoặc không làm bất cứ điều gì.

Xin đừng tham gia vào chuyện đi trong việc giúp đỡ những người khác và mang giáo pháp đến phương tây. Đầu tiên bản thân bạn phải an lạc. Hiểu được những sự thiếu khả năng và phiền não của bản thân. Sau đó bạn học hỏi sống an lạc và có ý nghĩa, rồi nghĩ đến việc giúp đỡ những kẻ khác thực hiện những việc tương tự như thế.

Lo lắng quá nhiều về những người khác, về việc giúp đỡ họ, về giáo pháp ở phương tây, về sự suy đồi của giáo pháp ở phương tây, có thể là một cách thoát khỏi cuộc sống vô nghĩa của một người.

Bất cứ ai đang tìm cách chuyển Phật giáo đến Hoa Kỳ đã không hiểu nó sâu sắc. Người ta phải lấy hột và gieo nó vào đất mới.

Tôi nghĩ điều quan trọng nhất người ta phải thực hiện là chánh niệm và thậm chí phải giữ chánh niệm hơn. Hãy giữ chánh niệm quyết định về những hình thức giáo pháp phải thực hiện ở phương tây.

Giáo pháp phải được học hỏi trong cuộc sống, chúng không phải ở các trường học hoặc nơi tu ẩn. Những cốc tu ẩn là những khóa học cấp tốc.

Có thể không thực hiện được điều gì và cảm thấy hạnh phúc về nó được không? Tôi đang tìm cách khám phá nó.

Không làm điều gì là không phải dễ dàng, đặc biệt ở Hoa Kỳ khi làm việc là vấn đề chính trong cuộc sống. Không có sự giúp đỡ từ những người gần gũi và yêu mến bạn chắc hẳn bạn khó mà sống một nơi an lạc và hành thiền được. Bạn cần một cái tâm mạnh mẽ để thực hiện điều đó. Nhưng nếu bạn chắc chắn về những gì bạn cần làm quên đi những gì người khác nghĩ về nó. Hãy tiến về phía trước và thực hiện nó. Đức Phật đã thực hiện điều đó. Hãy nói cho tôi nếu/ khi bạn tìm một chỗ an lạc.

Tôi rất sung sướng bạn có thời gian để hành thiền. Trong một xứ sở giống Hoa Kỳ, nơi người ta có thể thực hiện nhiều điều và nơi có nhiều thú tiêu khiển; hành thiền không phải là điều dễ dàng. Khi một người già dặn hơn để làm việc này việc nọ, không tìm thấy sự thỏa mãn thật sự ở bất cứ điều gì.

Tôi chỉ là kẻ nhàn rỗi.

Tôi không muốn bận rộn. Bận rộn là một cách phung phí sự sống. Khi bạn bận rộn, bạn bị dính dáng thật nhiều đến nỗi bạn không thể nhận thấy việc gì đang xảy ra trong tâm bạn. Bạn trở nên bị dao động. Vì vậy tôi không muốn làm một người thầy bận rộn. Không bao giờ. Tôi sẽ nói mãi chuyện này bởi vì tôi muốn bạn hiểu tôi. Tôi kính trọng sự ước muốn của bạn. Bạn muốn tôi đến Hoa Kỳ. Nhưng tại sao? Để dạy phải không? Để bận rộn phải không? Để dạy điều gì? Những gì tôi đã học được.

Hội Pàli thật là một tài sản lớn lao, quý báu, chứa đựng nhiều sự hướng dẫn rõ ràng và chỉ dẫn. Không có điều gì hời hợt giống như những bài giảng của các vị thầy tinh thần giả mạo và sách vở. Mỹ - vùng đất của các vị thầy tinh thần.

Nếu bạn nhờ ai giải thích cho mình ý nghĩa của kinh điển Pàli, bạn sẽ không bao giờ có sự tự tin thật sự nơi bản

thân. Không phiên dịch thì tốt hơn.

Bạn có thể học một số từ Pàli, nó không khó lắm. Trong một năm bạn có thể đủ học được tiếng Pàli để có thể đọc kinh cho phần còn lại của cuộc đời mình. Người Mỹ đang dạy giáo pháp ở phương tây nhưng họ không truyền đạt tốt. Không có một cơ bản tốt trong việc học hỏi và tu tập. Tu tập một mình thì không đủ tốt nếu bạn sắp sửa thành một vị thầy. Và sự tự tin mà bạn có thể đạt được để đọc hiểu giáo pháp của đức Phật cho bạn thì không thể nói được. Đừng đặt niềm tin lớn lao vào một ai đó về sự phiên dịch. Dù sao, tất cả các bản dịch đều không hoàn hảo.

Khi bạn sống khác lạ bạn nhìn những sự việc bằng một cách khác lạ, khi bạn sống khác nền văn hóa bạn học hiểu những điều khác biệt; thậm chí sắc bén hơn. Bạn nhìn những sự việc mà bạn đã không chú ý đến trước đó. Những giá trị thay đổi; bạn bớt cứng nhắc, cởi mở hơn. Một môi trường khác làm cho bạn cảnh giác. Nó tạo ra những khía cạnh khác biệt bản chất của bạn. Bạn bị ép buộc phải dùng những sáng kiến của bạn mà bạn không dùng ở nơi quen thuộc của bạn, những sáng kiến đó thậm chí bạn không biết mình đã có. Vì thế nó rất hữu ích ở một xứ sở khác, ở một nền văn hóa khác, và sống với những người không quen biết.

Sách vở là những người bạn đồng hành tốt nhất của tôi. Chúng làm cuộc sống của tôi phong phú; cho tôi sự hiểu biết sâu sắc, rộng rãi hơn về thế giới tôi đang sống. Tôi nghĩ tôi sẽ đọc sách cho tới khi mắt tôi còn nhìn được. Đọc sách, hành thiền, đi bộ trong rừng, đôi lúc trò chuyện với mọi người, sống một cuộc sống đơn giản, trầm lắng, không bận tâm điều gì: đó là cách tôi sẽ sống trong cuộc đời còn lại không đặt thành vấn đề tôi sẽ sống ở đâu.

Chiều hôm qua tôi đã trò chuyện với các học sinh tiểu học. Một vài em đọc thơ, một số khác hỏi tôi những câu hỏi. Một em hỏi tại sao tôi mặc y. Tôi đã trả lời chúng những điều tốt nhất mà tôi có thể. Tôi kể cho chúng về thời thơ ấu của tôi.

Nhiều người đến vào chiều tối. Hầu hết họ đều có học. Họ có nhiều điều để nói để hỏi. Chúng tôi đã trò chuyện khoảng hai tiếng rưỡi đồng hồ. Ấy bây giờ, tôi không thể than phiền rằng mọi người không quan tâm về thiền. Chúng tôi đã thành lập nhóm tư vấn. Người ta chia sẻ cuộc sống trong nhóm và tôi chia sẻ với họ về cuộc sống và những kinh nghiệm của tôi.

Nhiều người đến trò chuyện với tôi. Thật ngạc nhiên hầu hết những người này đều trẻ tuổi; khoảng hai mươi đến ba mươi tuổi. Và chúng tôi thành lập nhóm thảo luận vào mỗi buổi chiều tối. Suốt cả ngày tôi đưa ra những buổi phỏng vấn. Điều đó khuyến khích có nhiều người hăng hái tìm hiểu về thiền và Phật giáo để học hỏi. Một số trong họ là những hành giả tốt. Vì thế đạo này tôi rất bận rộn. Nhưng tôi hạnh phúc.

Tôi sẵn lòng gặp gỡ mọi người và trò chuyện với họ. Tôi rất sung sướng tôi có thể làm bạn tốt. Thời gian tôi dành cho họ không phí phạm. Nó không thuận tiện trong việc đi lại của tôi, nhưng không đáng bực bội. Mọi người đã giúp đỡ tôi thật nhiều. Vì thế tôi muốn làm một điều gì để đền đáp trở lại. Tất cả những gì tôi có thể mang lại cho họ là lòng từ bi, sự hiểu biết; và một số lời khuyên. Như thế nếu họ không thể đến với tôi, sau đó tôi sẽ đến với họ.

Nhiều người đến gặp tôi, hầu hết họ là những người mới đến. Bây giờ tôi biết họ đang tìm kiếm điều gì; họ đang tìm một người bạn tốt, một người thầy mà họ có thể đàm đạo thoải mái theo cách họ có thể hiểu được. Tôi hy vọng có thể trám đầy khoảng cách đó với một phạm vi nào đó.

Tôi đến thăm viếng nhà mọi người vào các buổi sáng; dùng cơm trong nhà họ; lắng nghe sự buồn phiền của họ, và giúp họ những ý kiến mà tôi cho là có thể thích hợp. Có quá nhiều phiền não ở thế gian. Để chấp nhận điều không tránh được là rất quan trọng cho an lạc của tâm.

Nếu/ khi tôi đến chỗ của bạn, tôi sẽ chỉ lắng nghe bạn và trò chuyện cùng bạn và một số bạn bè của bạn. Tôi không

phải là vị thầy. Tôi chỉ là người bạn/ người anh. Tôi không thể buộc mọi người tu tập, nhưng nếu họ đang tu tập và họ cần lời khuyên của tôi tôi sẵn lòng giúp đỡ.

Vai trò một vị thầy thật dukkha. Tôi luôn luôn cảnh tỉnh để thấy được nếu tôi bị lôi cuốn vào vai trò. Tôi hạnh phúc đủ để làm một nhà sư sống trong một tu viện đơn giản trong rừng.

Tôi đã gần quên hết những gì đã học được từ sách vở. Tôi không muốn nhớ quá nhiều vấn đề. Tôi thích tâm của mình trống rỗng (thanh thản), trong sạch và không bị đè nặng sự học hỏi. Tôi không có điều gì để phô trương, để phòng thủ và chẳng có điều gì để truyền bá.

Người ta có nhiều mâu thuẫn ước ao và ham muốn. Hầu hết mọi người thật sự không biết họ muốn làm gì. Họ thay đổi tâm liên tục. Tính mâu thuẫn là một quy luật.

Bạn có biết bạn rất sâu sắc? Bạn biết, người ta đau khổ sâu sắc nhiều hơn và họ cũng hiểu sâu sắc hơn những người hời hợt.

Bạn hỏi: "Anh có đặt lòng tin với nhiều người không?" Đặt lòng tin có nghĩa là có sự tin tưởng rằng mọi người sẽ không làm bất cứ điều gì có hại cho bạn, họ sẽ không lợi dụng bạn. Trong ý tưởng đó tôi có thể nói tôi không đặt lòng tin ở nhiều người.

Một vị A la hán sống cuộc đời không có sự so sánh bản thân mình với kẻ khác. Những người khác không thể làm thế. Chắc hẳn cuộc sống sẽ rất an lạc nếu chúng ta "so sánh cái này với cái khác" nhưng sau đó cách sống của chúng ta sẽ khác biệt với cách sống của chúng ta bây giờ.

Chúng ta tiếp tục cuộc sống của mình đầy sự đối kháng; đối kháng với cuộc sống và đối kháng với cái chết; đối kháng với sự đau khổ và mất mát, đối kháng với tình yêu (đúng, như vậy) sự chấp nhận thì thật khó khăn. Trẻ con

không giống như ý tưởng đó. Khi chúng ta trưởng thành chúng ta học hỏi sự đối kháng này.

Hãy suy nghĩ về bạn và cảm thấy một chút lo lắng về những sự việc xảy ra như thế nào với cuộc sống của bạn. Thay đổi là một điều hết sức chán nản. Tôi rất quan tâm đến sức khỏe của bạn. Nếu bạn khỏe mạnh bạn có thể làm bất cứ điều gì bất kể nó khó khăn cách nào. Hãy đi bộ nhiều - điều này giúp máu lưu thông khắp cơ thể bạn, không quá chậm và không quá nhanh. Bất cứ khi nào cơ thể của tôi cảm thấy khó chịu, hoặc trong phổi, bao tử của tôi, hoặc khi không ngủ được hoặc khó chịu, tôi đi bộ thong thả vài giờ, và nó luôn luôn giúp tôi, thậm chí khi tôi bị bệnh truyền nhiễm nào đó tôi nhận thấy nó chóng lành bệnh hơn theo phương cách này.

WI và tôi đi bộ vào những buổi chiều trong vài giờ như thường lệ. Hầu hết chúng tôi nói về bản chất tâm. Đôi lúc chúng tôi nói về những gì người ta cho là có giá trị trong cuộc sống của họ; và những thứ đồ tạo nên như thế nào những hình thức về sự suy nghĩ và tình cảm của bản thân họ.

Có tốt lẫn xấu về mọi điều, mọi người, và mọi nơi. Khi chúng ta thấy những điều tồi tệ về nơi chốn, người, chúng ta đừng quên những điều tốt. Chúng ta thường có khuynh hướng chỉ nhìn một mặt. Khi chúng ta bất mãn chúng ta thường công kích những điều tồi tệ, và khi hài lòng chúng ta thường tán dương những điều tốt.

Khả năng chấp nhận thì rất quan trọng cho sự sống còn. Cứng nhắc thì rất nguy hại. Hãy điều chỉnh mọi việc ngoại trừ lòng chân thật của bạn.

Bạn nói: "Tôi đã thay đổi nhiều". Aụ, tiến trình chỉ mới bắt đầu. Nếu bạn không giữ lại sự thay đổi sẽ tiếp tục mãi mãi. Bạn sẽ cảm thấy giống như một người mới, luôn luôn thay đổi, và phát triển, và bạn cũng sẽ cảm thấy trẻ hơn. Sự già cỗi thì vẫn luôn luôn già cỗi; cái mới thì luôn luôn trẻ trung.

Hiểu biết thì thật đau đớn, và chấp nhận những gì sự thật thì cũng đau đớn nhưng chỉ sau đó chúng ta lại trưởng thành hơn.

Bạn cần một cái gì sâu xa hơn để nhìn thấy những sự việc rõ ràng, để tiếp thu. Khi bạn quá nhạy cảm với sự thử thách của mình bạn không thể hiểu nó.

Hãy hiểu biết những giới hạn của mình. Bạn chỉ có thể thực hành thật nhiều.

Tôi không muốn bị nhốt vào tủ đựng giấy tờ; nó quá giới hạn. Tôi muốn giải thoát khỏi cái tên, nhãn hiệu. Tôi là cái gì. Tôi không cần được phân loại.

Từ "phân loại" có nghĩa là "xác định một vật gì". Như vậy những sự phân loại (những người được xác định) càng trở nên ít ý nghĩa đối với tôi chẳng hạn như Phật tử - đó là sự phân loại.

Tôi không thích bị xác định, dù tiêu cực hay tích cực.

Tâm của tôi đang thoát khỏi nhiều vì sự phân loại, gồm tốt và xấu, và những điều đại loại như thế. Tôi muốn nhìn thấy bản chất thật của các hiện tượng mà không đặt tên nó. Tôi hi vọng đừng ai hiểu nhầm tôi. Tại sao việc đặt tên thì rất quan trọng? Oử một số trường hợp đặt tên thì giống như gọi tên xấu, buộc tội.

Một việc khác nữa tôi muốn nói về những sự mong đợi (niềm hi vọng). Làm thế nào chúng ta biết được điều mong đợi có thể đạt được? Tại sao chúng ta cần có những niềm hy vọng? Tại sao chúng ta không thể sống với những gì hiện có? Những điều kì vọng/mong đợi làm cho con người cảm thấy tốt đẹp. Khi người ta mong đợi một điều gì đó được tôn xưng và tốt đẹp. Người ta nghĩ người đó là một người tốt. Đôi lúc sự khao khát, và mong đợi là tự lừa dối. Chúng có thể làm cho người ta thất vọng.

Đức Phật dạy khi một người đắc quả đạo A la hán vị ấy đã vượt qua những quan điểm và ý kiến. Chúng ta thật sự có nhiều quan điểm và ý kiến. Tuy thế chúng ta không chắc chắn về bất cứ điều gì; chúng ta chỉ nói nhiều, nhiều lời - ba hoa.

Mặc dù tôi có thật nhiều sự kiện và những ý kiến, tôi vẫn muốn biết nhiều nữa. Tâm của tôi tràn đầy, những điều gì có ý nghĩa nhất, nền tảng sự hiểu biết của tôi, không thể giao tiếp thẳng và tuyệt đối bằng những lời nói.

Tôi biết về bề ngoài của thế giới, và tôi biết tôi không thể làm bất cứ điều gì với nó. Đôi khi bản thân tôi cũng hơi hợ. Không có chánh niệm thì người ta không thể làm gì khác hơn là hơi hợ.

Tôi đang đọc cuốn lịch sử mà bạn đã gởi cho. Thời kỳ Châu Âu Phục Hưng. Việc đọc lịch sử thật quan trọng giúp chúng ta hiểu rộng rãi và sâu sắc hơn về con người; những quan điểm, lý tưởng thay đổi ra sao; con người tạo ra đau khổ như thế nào. Con người chấp thủ ra sao với những quan điểm và ý kiến. Sự xác nhận với những quan điểm, tôn giáo và quốc tịch tạo ra quá nhiều dukkha và mâu thuẫn. Sự tự tôn tạo ra sự cách biệt và cô đơn.

Bạn có chú ý khi một ai viết một điều gì - bạn biết họ đang viết nó từ cái tâm suy nghĩ, hoặc đọc về nó ở một chỗ nào khác? Và khi họ viết nó ra bằng chính sự cảm nhận và trái tim của họ - bạn có thấy sự khác biệt?

Bạn có bao giờ đưa ra ý nghĩ nào từ các vấn đề xảy ra với bạn không? Và màn vô minh của những vấn đề đã đến dồn dập với bạn trong tình huống hiện nay không? Bất cứ những đau đớn, ăn năn, và nuối tiếc?

Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu một ai đó gây ra một điều gì cho con cái bạn nhưng với những sự bào chữa?

Bạn có thể cảm thấy đối với những kẻ khác? Nếu một ai đó không thể đặt mình vào địa vị của người khác và cảm

thấy họ cảm thấy thế nào, những hậu quả sẽ là gì?

Bạn có bao giờ quan sát những sự tự tôn mà mình có thể có không? Những điều lý tưởng hóa, những điều thần tượng hóa, những điều đích thực, những điều khác biệt, mà bạn bày tỏ với những người khác. Tất cả là bao nhiêu? Làm cách nào bạn có thể dung hòa chúng? Làm cách nào bạn có đưa vào sự tự tôn của một người? Hoặc có một sự việc như thế chỉ sự tự tôn của một người phải không? Như vậy ai là cái ngã "lớn lao" này? Có bao giờ bạn gặp một người có sự tự tôn giống như vậy không đặt thành vấn đề họ là ai và họ ở đâu, và ở bất cứ tình huống và hoàn cảnh nào?

Khi người ta gán cho bạn một danh nghĩa, bạn có bắt đầu tin vào những danh nghĩa và sống theo những gì họ nói về bạn phải không? Sự cảm nhận của họ về bạn thì đúng và sai được bao nhiêu; lỗi lầm hoặc làm méo nó? Bạn nhìn thấy được người khác có bao nhiêu sai trái, cũng như những lỗi lầm và bóp méo?

Bạn có nhận thấy một số người ghét những điều xấu xa là có thể chính bản thân họ có thể xấu xa? Tại sao? Tôi đã nhìn thấy nhiều chỉ thấy họ theo dõi sự xấu xa của người khác nhưng lại không nhìn lại mình. Sự xấu xa của họ, họ chạy trốn nó. Liệu điều đó thật sự nói rằng bằng cách lên án kẻ khác họ cảm thấy mình tốt hơn những người đó họ định ninh rằng sự xấu xa như thế cái cảm giác tốt hơn tạo cho họ cái ý nghĩ giả tạo rằng họ chẳng xấu xa chút nào cả?

Một người dối trá có thể làm mọi điều. Bạn có đồng ý với lời nói này không? Bạn cảm thấy ra sao khi một ai đó lừa dối bạn? Bạn nghĩ điều gì? Khi một người vi phạm sự thật, người đó mất mát cái gì? Người ấy đạt được điều gì nếu họ trong sự lừa dối và dối gạt bản thân? Liệu một người có thể trưởng thành và phát triển tâm thần nếu họ sống bằng sự dối gian? Người ấy sẽ đạt được điều gì nếu người ấy vẫn giữ ở một giai đoạn ấu trĩ - tình cảm, thân, tâm? Có

niềm vui thật sự và sự thỏa mãn tồn tại lâu dài ở giai đoạn như thế?

Bạn sẽ xử lý ra sao với một người có hai nhân cách cực kỳ khác biệt như thế? Một người thì tử tế ân cần; một người thì lạnh lùng, ích kỷ, thờ ơ, lãnh đạm, quá đáng, bừa bãi. Bạn có từng gặp những loại như thế trước đây? Tôi đã từng gặp một ít người và tôi đã không biết xử lý như thế nào với họ.

Lời nói thì rất mơ hồ trong ý nghĩa và giao tiếp. Nhiều sự việc không thể giao tiếp bằng lời. Trong nhiều trường hợp người ta chỉ dùng lời để diễn tả, nhưng sự thật thì vượt hơn cả lời nói.

Làm thế nào bạn hiểu biết mình hoàn toàn? Nếu một người không biết được mình, liệu người có biết những người khác và mong đợi người khác hiểu chúng ta?

Bạn đã cân nhắc và hỏi mình tại sao bạn làm những điều nào đó, và với những động cơ nào, hoặc bạn chỉ làm những điều bởi vì có một sợi dây thúc đẩy bạn thực hiện chúng, không bao giờ nhận xét hoặc là chúng xấu, tốt, có hại hoặc ích lợi. Không? Bạn có bị thói quen cũ và sự nôn nóng khống chế hơn là có sự khống chế những thói quen và những cách quen thuộc như thế, mà không có lợi ích hoặc xảy đến với hạnh phúc. Có một sự việc như thế như là một nhân cách cố định không? Như thế, có một sự việc như thế như là một con báo đốm không thể thay đổi được những vết đốm của nó, hoặc bạn có thể đổi một con qua đen thành con bò câu trắng? Có phải một số người thật yếu đuối đến nỗi sẽ không và không thể thay đổi tốt hơn nhưng phải làm nô lệ những thói quen và tính cách của mình không? Nếu không có sự thay đổi là có một sự trí tuệ. Sự tha thứ là gì đối với anh? Bạn có tha thứ cho bản thân và những người khác không?

Có bao nhiêu điều bất công xảy ra với bạn? Có bao nhiêu bất công bạn đã gây ra cho người khác?

Bạn có nghĩ nó xứng đáng để sửa chữa những khuyết điểm và những yếu ớt của mình, hoạt liệu bạn thích chấp thủ về sự tự tôn cũ của mình; điều đó làm tổn thương cái ngã quá nhiều nếu bạn thay đổi nó phải không? Bạn có thể thấy sự lợi ích của việc từ bỏ sự tự tôn và bản ngã mà đã gây nên quá nhiều điều bất hạnh đối với bản thân và những người khác.

Từ bi là gì? Làm cách nào để chuyển nó thành hành động cuộc sống hằng ngày của bạn được không? Vào cuối mỗi ngày có một sự cân nhắc về những gì chúng ta đã làm trong ngày tốt lẫn xấu không? Có một sự quyết tâm để tránh những điều xấu xa sau này không? Hoặc không quan tâm đến gì cả và bạn chẳng bao giờ nghĩ đến nó trong những giai đoạn đến tội không?

Nếu bạn khó chịu với cái bóng theo dõi, bạn tránh nó và trốn chạy. Bạn có nhận thấy rằng cái bóng của mình chẳng bao giờ rời bỏ bạn nếu có ánh sáng ở quanh phải không? Nó luôn luôn theo bạn. Như thế ánh sáng chính nó không phải là cái bóng hoặc bóng tối phải không? Bạn có thể chạy trốn được bao xa với cái bóng của mình? Có bao giờ bạn có một ý tưởng về cái bóng này - một điều gì bạn không biết được nhưng có lẽ có một cái gì nhìn thoáng qua hơi hột bên ngoài nhưng nó cũng hết sức đau đớn và sợ hãi để đào sâu vào nó có phải không? Làm thế nào bạn có thể giải quyết các vấn đề và những điều bí mật nếu bạn chối bỏ việc chấp nhận nó là cái gì? Bạn có đủ can đảm để gọi chúng bằng những cái tên đúng của chúng và vạch trần chúng xong rồi từ bỏ chúng?

Hãy luôn luôn cảnh tỉnh. Nếu một điều nào đó mà bạn từ chối chấp nhận và phủ nhận và bạn tránh xa (sự lo sợ phát sinh trước tiên), sự việc này chính xác vào lúc bạn thật sự cần nhìn thẳng vào chúng. Chúng luôn luôn ở trong trạng thái vô thức và có thể phát sinh bất cứ lúc nào. Bạn có dám đối mặt với chúng không! Bạn có nhận thấy rằng vào lúc ban đầu thì rất khó khăn để khởi sự một điều gì, nhưng sau vài lần cố gắng nó càng dễ dàng hơn. Giống như việc tu tập tâm chánh niệm, vào lúc ban đầu nó khó khăn vì

tâm bị bám chặt vào những điều quen thuộc và bỏ ngoài tai những phương pháp khác - luôn luôn lơ là. Nhưng nếu bạn cứ tiếp tục kiên quyết bạn sẽ thấy rằng sự chánh niệm sẽ đến một cách hoàn toàn tự nhiên. Sự thực hành làm cho hoàn hảo. Bạn không nghĩ vậy sao?

Bạn thấy "nghịch" diễn tiến như thế nào trong đời sống của bạn? Có phải nó diễn tiến giống như sự quay ngược trở lại. Không?

Điều gì đang làm bạn đau khổ? Có bao nhiêu người mà bạn đã buộc họ phải chịu đau đớn? Bạn có liên quan ở quá khứ với những điều nguy hại đã tạo những đau khổ lớn lao cho những kẻ khác không? Liệu bạn sẽ vì việc nâng cao bản thân mình, làm điều gì đó với những kẻ khác phải bất hạnh và đau khổ, và rồi thực hiện nó với những lời cáo lỗi dư thừa và những lời biện hộ phải không? Nếu không có liên quan đến tội lỗi thì có cần thiết để biện hộ không?

Yù nghĩa của cuộc đời đối với bạn là gì? Cuộc đời muốn ở bạn điều gì? Tại sao bạn nghĩ bạn có ở đây trong sự hiện hữu này được gọi là cuộc đời? Bạn có nghĩ nó là một cơ hội quý báu được sinh ra làm người hơn là làm thú hoặc những chúng sinh thấp hơn.

Khi bạn làm những việc, có phải bạn làm nó do sự thúc đẩy hoặc có phải bạn đã quyết định sau khi xem xét những hậu quả đầu tiên. Không? Bạn có bao giờ nhận thấy bạn thường bị đòi hỏi ra sao để đi đến những quyết định trong cuộc sống? Những tiêu chuẩn nào bạn có trong tâm khi bạn đi đến một quyết định?

Mọi người đều cần đến sự tử tế, hiểu biết, tình thương, và lòng bi mẫn từ những kẻ khác. Chúng ta sẵn lòng mang lại cho những người khác những điều giống như thế được bao nhiêu?

Nếu bạn chỉ có một tháng để sống, bạn sẽ làm gì trong tháng đó?

Điều nào có ý nghĩa và quan trọng nào mà cái chết dành cho bạn? Cuộc đời có thể là có ý nghĩa và hoàn hảo khi không có khổ đau và cái chết được không?

Bạn đã học hỏi được điều gì từ sự khổ đau - của mình và những kẻ khác?

Bạn có nằm mơ mỗi đêm? Bạn có thể nhớ được chúng? Bạn thường mơ thấy những điều gì? Bạn có thể nhận thấy cái tâm có ý thức ảnh hưởng với tâm vô thức như thế nào trong các giấc mơ của bạn?

[[Mục lục](#)][[Chương kế](#)]

[[Thư Mục
chính](#)]

*Last updated: 21-01-
2000*

Web master:
binh_anson@yahoo.com
binh_anson@hotmail.com

Thiền giữa đời thường
Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương 6

Giá trị và triết lý

"Con người ở bất cứ nơi đâu và mọi lúc, có thể bắt cứ người ấy là ai, đã thích hành động như anh đã chọn lựa và không phải hoàn toàn vì lí do của anh ta mà vì sự lợi ích đã sai khiến". Đó là những gì Dostoevsky viết trong cuốn "Notes from underground". Bạn nói gì đây?

Người bạn của tôi, Henry David Thoreau, nói: "Một người mình hẳn chắc hẳn sẽ nhận thức được bản thân đầy đủ thường có một cách phản kháng chính thức đối với những gì được cho là những điều luật thiêng liêng nhất của xã hội; bởi vì sự tuân thủ tuy thế lại còn hơn cả những điều luật thiêng liêng và như thế đã thử nghiệm sự quyết tâm của mình mà không đi trật hướng của mình".

Đối với tôi, tôi đang chán nản với sự mâu thuẫn, tôi muốn sống một cuộc sống an lạc. Tôi muốn tìm một cách sống, không có sự chấp nhận một thế giới điên loạn và cũng không có sự mâu thuẫn với những người khác. Hãy để mọi người sống theo cách điên cuồng của chính nó. Tôi sẽ đứng sang một bên.

Nếu tôi xem như là đúng tôi không thể được người ta gọi là người tìm kiếm chân lý năng nổ nhất, dù đó chính là điều Đức Phật đã dạy. Tôi không thể tin một điều gì ngoài hơn là kính trọng ngài (và tôi đã có sự kính trọng cao cả nhất đối với ngài). Tôi muốn biết về bản thân mình.

Một việc khác tôi đã học hỏi đó là truyền đạt với bản thân. Người duy nhất mà tôi có thể thực sự truyền đạt tốt là bản thân. Điều này không dễ dàng. Mọi cử động, chán nản, cảm xúc, hãnh diện, buồn chán (đặc biệt khi ở gần mọi người bởi vì tôi không cảm thấy buồn chán khi tôi ở một mình) thì hoàn toàn được truyền đạt (đã có sẵn đối với tôi). Tôi cảm thấy mình thấy rõ hoàn toàn về bản thân bây giờ tôi hiểu được bản thân mình sâu sắc.

Tôi không còn ham muốn mạnh mẽ nào để cải thiện bản thân nữa, đó là một điều mà hầu hết mọi người không thể hiểu. Bạn có hiểu điều đó không? Và tôi cũng không có ham muốn mạnh mẽ để cải thiện người khác. Bây giờ tôi cảm thấy thích thú một hình thức thoải mái mà tôi chưa từng hưởng trước đây.

"Tất cả những gì có giá trị đến từ trái tim này". Thật đúng. Bạn biết đấy, tôi là một người khôn ngoan. Tôi đánh giá cao sự hiểu biết và lập luận rất nhiều. Tôi đã đọc hàng ngàn cuốn sách của tất cả mọi chủ đề. Nhưng bây giờ tôi đọc rất ít mặc dù tôi vẫn đánh giá cao kiến thức và sự lập luận. Tôi không thể thuyết giảng nhiều hơn nữa bởi vì tôi cảm thấy nó quá táo bạo. Thay vào đó tôi nói và chia sẻ những gì tôi đã học hỏi. Lòng tôi càng trở nên bao dung.

Những lý tưởng càng trở nên ít quan trọng hơn với tôi vào lúc này. Tôi không sống theo công thức. Tôi nhìn sâu vào tâm lòng của tôi. "Những gì phải nên làm" và không nên làm "thì không quan trọng" nữa. Thay vào đó tôi tin tưởng vào lòng tôi (đầu óc của tôi quá sáng suốt); tôi cảm thấy ham sống hơn khi tôi nhận thức được trái tim của mình.

Tôi không muốn phán xét; tôi muốn hiểu biết. Tôi không hoàn hảo; thực tế, thậm chí tôi càng trở nên không hoàn hảo. Vì vậy tôi sợ những người đánh giá. Tôi muốn ở một mình.

Tôi đã làm nhiều điều sai trái trong cuộc đời. Tôi không trách mình hoặc trách người. Thật khó có thể tránh không

làm được những điều xấu xa...tôi đang cố gắng thực hành giáo pháp và tôi hạnh phúc về điều đó.

Tôi thích kỷ luật. Vì thế khi người ta không làm những điều đúng. Tôi phải bảo họ từ bỏ. Tôi biết mình phải cư xử bằng một cách nào đó mà hài lòng đối với những người ở Miến; và khi tôi nói tôi phải nói những điều họ có thể hiểu. Tôi có thể bị cực đoan trong một giới hạn nào đó. Mặc dù chỉ ở một số trường hợp tôi không chấp nhận những đánh giá chủ quan tôi không nên nói bất cứ điều gì làm phiền họ quá nhiều. Thật vô ích để gây sự mâu thuẫn với những người khác. Miến là tôi không làm hoặc nói bất cứ điều gì với ý định lừa dối họ; tôi cảm thấy trong lòng thanh thản. Những gì tôi đang cố gắng để nói là những gì tôi không thể cư xử hoặc nói theo cái cách tôi cảm thấy trong lòng. Đây là xứ Miến. Ví dụ, người đến thăm và đối xử tôi với một cách làm tôi khó chịu bởi vì họ biết tôi từng là một người Hồi giáo. Tuy thế thật tuyệt vời đối với họ khi biết rằng một nhà sư từng là một người theo đạo Hồi. Họ hi vọng tôi tin tất cả những câu chuyện mà họ tin tưởng.

Tôi có thể làm gì? Tôi mỉm cười.

Khi tôi còn trẻ người ta gọi tôi là Cộng Sản bởi vì tôi không tin vào bất cứ tổ chức tôn giáo nào. Bây giờ, tôi có tin vào tổ chức tôn giáo không? À, ai biết được?

Làm cách nào bạn có thể chuyển một tôn giáo yêu thích sang giáo pháp? Bây giờ tôi đang cố gắng thực hiện điều đó ở đây.

Như vậy tôi muốn có một ý tưởng trong sạch về việc làm cách nào để quan hệ với mọi người. Tôi không thích mọi người suy nghĩ về tôi như một loại người nào đó mà tôi không phải là thế, nhưng điều đó không thể trách được. Mọi người trong thế giới đều hiểu lầm và liệu tôi sẽ bực mình nếu họ hiểu lầm tôi đúng.

Miền là tôi nhận thức rõ ràng về những động cơ của tôi, nó tạm ổn thôi.

Tôi đồng ý với bạn như thế nào một kẻ ngu ngốc có thể đạt được một vị trí trong một tổ chức. Tôi có đủ thứ kinh nghiệm đó với những kẻ ngu dốt, đặc biệt đối với người ngu dốt cho mình là kẻ thông minh. Tôi bắt đầu xa lánh mọi người và mọi tổ chức. Tôi không suy nghĩ nhiều về sự giúp đỡ; người này dùng người khác cho sự vơ vét của cải về mình dưới cái tên giúp đỡ.

"Bất cứ ai từng chiến đấu với ác quỷ sẽ nhận thấy điều đó trong tiến trình và chính họ sẽ không trở thành những con quỷ" (Nietzsche)

Như một ai đó đã từng nói: "Việc gì? Một người tuyệt vời là thế nào? Tôi chỉ luôn luôn nhìn thấy người diễn viên với lý tưởng của mình." (Nietzsche) tôi đã thật sự làm quá nhiều việc chỉ là muốn cho thấy rõ về con người chứ tôi không phải là kẻ khờ khạo (không phải là kẻ dễ bị lừa bịp).

Tôi thay đổi quá nhanh đến nỗi đôi lúc nó thật khó khăn cho tôi để nói về thái độ của mình trong năm tới. Tôi nhận thấy các vị thầy, những người bạn của tôi vẫn ở nguyên vị trí như từ trước. Tôi có thể đàm đạo với họ duy nhất về những vấn đề không quan trọng như là sức khỏe, thời tiết, và chính phủ. Đối với họ toàn bộ chân lý đã được phơi bày trong sách vở; đối với tôi mọi thứ có thể là câu hỏi. Tôi đã tìm ra nhiều ý tưởng không hiện thực.

Sự thay đổi trong bản thân tôi vẫn tiếp diễn. Tôi không muốn cản trở điều này. Hết ảo tưởng này đến ảo tưởng khác. Đó có thể là điều học hỏi - thức dậy từ một giấc mơ đẹp thành một sự hiện thực khó khăn.

Những giá trị của tôi đã thay đổi thật nhiều đến nỗi tôi cảm thấy khó khăn để trò chuyện với mọi người. Tôi muốn rõ ràng hơn thái độ của mình. Tôi muốn nói, tôi

không thể đóng vai một Sayadaw; cái trò lừa bịp đang lôi kéo tôi sao lãng.

Bạn có sự thay đổi không? Tôi hy vọng không. Nếu bạn sợ thay đổi thì bạn không thể là bạn của tôi. "Người ta phải thay đổi không còn giống như tôi", như Nietzsche đã từng nói.

Chúng ta muốn mình thay đổi và khác hơn. Tại sao? Có phải chúng ta chưa đủ tốt, hoặc có thể chấp nhận không? Có phải bởi vì cái bản ngã hoặc sự kiêu hãnh không?

Một người nói: "Tôi muốn trở thành bậc giác ngộ!" người khác nói: "Tôi muốn hiểu tham, sân, kiêu ngạo, nghi ngờ là gì; v.v... thái độ nào đúng?"

Hầu hết mọi người đều không có một phương hướng nào trong cuộc sống của họ, bởi vì họ đi tìm một ý hướng bên ngoài, trong kinh thánh; trong các sách thiên của phương Đông, ở triết học, khoa học. Bất cứ ý hướng của một người đạt từ một nguồn gốc bên ngoài thì không phải là một ý hướng đúng. Nó chỉ là một ý hướng bất thường, một phương hướng trong bóng tối. Những nguồn gốc bên ngoài có thể tạo nên một biểu hiện thoáng qua cho một người tìm một hướng nội tâm. Không có hướng nội tâm này con người sẽ lạc lõng. Sự truyền cảm từ việc đọc một cuốn sách thiêng hoặc theo một vị thánh, một vị thầy tinh thần hoặc Sayadaw không có thể đem lại cho một người ý hướng đúng. Tôi đã nhìn thấy sự việc này khắp mọi nơi.

Chỉ khi một người bị thất vọng về sự vô nghĩa, sự mù quáng, và thiếu phương hướng mới có thể có cơ hội tìm được một ý hướng. Để có thể tìm thấy sự thất vọng về hoàn cảnh mà người đó đang đương đầu, người đó cần nhiều sự thông minh và quan sát (trạng thái tâm của Sĩ Đạt Đa trước khi ngài tuyên bố mình thành Phật).

Nhiều người đọc rất nhiều sách về giáo pháp, theo các vị thầy vĩ đại, nghe giáo pháp, một số có thể dạy giáo pháp, nhưng tôi không thể thấy họ không có phương hướng. Họ

chỉ lặp lại những câu chuyện, luôn luôn cũ rích chẳng bao giờ mới lạ. Một số trong những người đó trở nên nổi tiếng, họ thích thú với danh tiếng của mình, và hãnh diện về thành công của họ. Đó là sự tuột dốc của họ. Điều đó cho thấy rằng họ không có ý hướng.

Một số người trở nên hạnh phúc hơn bằng cách theo một vị thầy, tu tập một số phương pháp thiền, nhưng không có sự sâu sắc trong đó. Lấy làm thú vị với một ý tưởng đẹp, nhưng nó không tồn tại lâu dài. Một số người chỉ tìm một sự khác lạ, một sự thay đổi. Họ nắm bắt tất cả - Phật giáo Tây tạng, Zen, Yoga, Phật giáo Nam Tông v.v...

"Những trí tuệ cao cả nhất của chúng ta phải nghe như những điều ngớ ngẩn và đôi lúc giống như những tội ác khi họ được nghe không cần sự cho phép bởi những người không được dẫn dắt và không được chuẩn bị trước cho họ" (Nietzsche).

Con người thích sự lừa dối bản thân. Thật khó khăn làm cho họ từ bỏ được cái ý tưởng mà họ đang dính mắc. Họ sẽ thật sự bức mình khi bạn nói một điều gì đe dọa những ý tưởng của họ yêu thích (những ước mơ, những sự tưởng tượng v.v...)

Con người thích tin vào huyền thoại, tôi nghĩ. Hầu như không thể làm cho họ từ bỏ điều đó. Họ giống như trẻ con. Không đặt niềm tin vào một điều này hay điều nọ họ cảm thấy lạc lõng; không có niềm tin này cuộc sống của họ giống như bộ xương khô. Như thế nếu bạn muốn loại bỏ huyền thoại ra khỏi con người họ, bạn phải mang lại cho họ một điều gì khác thay thế vào.

Con người già đi, nhưng họ không già dặn (chín chắn)

Đức tin có nghĩa là không muốn biết điều nào là thật (Nietzsche)

Sự trung thực có trí tuệ thật hiếm hoi. Khi các vị thầy nói họ nói như thể họ biết chắc chắn, thậm chí họ chẳng có

chút kinh nghiệm nào về những gì họ đang nói. Họ chẳng bao giờ nói lên được những sự hoài nghi của họ. Họ không có những hoài nghi nào không? Điều đó không thể nào?

Tôi muốn sống trong ánh sáng ban ngày, không ở trong một giấc mơ.

Khi tôi sống một mình, không nói quá nhiều, tôi sống ở một thế giới khác. Tôi thường gọi nó là thế giới tâm linh, nhưng khi tôi trò chuyện quá nhiều với mọi người, về tất cả những vấn đề thế tục, tôi cảm thấy như mình đã bị lôi kéo xuống thế giới tình dục, vật chất, điên cuồng, hời hợt, buộc phải lắng nghe, trả lời và tham gia vào các cuộc trò chuyện.

Một ai đó (tôi đã quên mất đi họ là ai) đã từng nói với tôi rằng một số người đeo nhiều đồ trang sức vàng bạc, đá quý bởi vì chính họ không có giá trị; họ chỉ cảm thấy có giá trị khi có những thứ đó đeo vào. Một số người có những viên đá rực rỡ và kim loại lấp lánh; một số có nhiều ngân hàng; một số người được tạm thời chỉ định làm bộ trưởng, tổng thống (và trông họ thật hết sức tự đắc dường nào). Nếu bạn không gọi đó là sự điên rồ, thế thì tôi không biết điên rồ là ra sao! Có phải có những hình thức khác mà người ta tạo cho mình cảm thấy xứng đáng (hoặc cho thấy rằng họ xứng đáng), giống như, ví dụ mặc áo nhà tu nhà sư, ni cô? Tôi nhớ A. thường nói: "Có quá nhiều khổ đau trên thế giới". Tôi muốn nói thêm nữa: "Có quá nhiều sự vô lý trên thế giới!"

Không đặt thành vấn đề bạn cố gắng không tham dự vào cái bi kịch vô lý này; bạn bị người ta ép buộc phải tham gia. Bạn đã từng bị một sự gán ép như thế phải không? Người ta đang nói (các nhà sư và những cư sĩ): "Ông ta là một vị A la hán và tro của ông ta được vo tròn thành những viên của chuỗi hạt", như thể đó là những tiêu chuẩn để chứng tỏ rằng nhà sư là một vị A la hán hay không. Tôi muốn tránh xa mọi điều. (Tro có thể biến thành các viên bi. Thế thì đã sao?)

Bạn có nhiều chánh niệm để đừng "bị kẹt vào" trong một cuộc trò chuyện. Tôi muốn giữ yên lặng hơn nhiều. Như thế cái tâm an lạc của tôi sẽ tốt đẹp hơn nhiều.

Nếu bạn có thể loại bỏ sự vô lý, các giả thiết và dối trá trong cuộc trò chuyện, bạn sẽ không có nhiều điều để nói. Tôi đang chán nản rất nhiều và những giả tạo, quá nhiều giả tạo làm cho cuộc đời không thật. Những người giả tạo làm những hành động giả tạo trong một tình huống giả tạo, sống một cuộc đời giả tạo.

Hãy coi chừng những người bị bám víu vào những giá trị to lớn đối với việc được tín nhiệm về đạo đức xử thế và sự tế nhị trong việc tạo những khác biệt đạo đức. Họ chẳng bao giờ tha thứ cho chúng ta một khi họ phạm phải lỗi lầm trước mặt chúng ta. (hoặc tồi tệ hơn, chống lại chúng ta); điều không thể tránh được họ trở thành những kẻ vu cáo, nói xấu một cách tự nhiên, thậm chí họ phải giữ lại những người bạn của chúng ta. (Nietzsche).

Thật đúng biết đường nào. Tuệ giác biết bao.

Tôi e rằng mình càng trở nên cực đoan. Tôi chắc hẳn phải trở thành người lang thang, nơi đó tôi có thể ở một mình, tôi phải từ bỏ nhiều bạn bè của mình.

Tôi đã gặp một ít bạn bè của tôi (một số nhà sư, một số cư sĩ) tôi thật khó khăn để trò chuyện với họ bởi vì sự khác lạ của tôi. Tôi đang cố tìm hiểu và chấp nhận điều đó, tôi sẽ kết bạn mới và mất đi những người bạn cũ. Người ta sợ những kẻ cực đoan, tôi nghĩ suy và thay đổi. Họ tìm thấy được sự an toàn trong những ý nghĩ quen thuộc; những ý tưởng mới thì đe dọa - những người thay đổi tâm của họ không thể tin cậy được.

Một trích dẫn khác từ "An End to Innocence":

"Đối với phạm vi đó họ phủ nhận sự tồn tại của những thế lực xấu xa trong bản thân họ và những người khác, mãi mãi theo tính cách của mình, mỗi tính cách đó không

cường nổi sự xúi dục của xã hội hoặc sự phá hoại riêng tư tác động đến những người xung quanh họ...Đối với một số người nguy tạo thơ ngây theo một hình thức tìm kiếm lâu dài bằng một phương pháp kỳ diệu khiến mọi người quan tâm đến họ. Chỉ khi họ có thể hiểu được để nâng cao người khác với cái đẹp và thiện chí của họ; để làm hài lòng họ với sự phục tùng của họ, gây ấn tượng cho họ với những thành quả, hoặc tác động họ với những mảnh khỏe, sau đó họ có thể sống hạnh phúc mãi mãi (Sheldon Kopp)".

Một số thay đổi liên quan đến những đánh giá quá chủ quan đang tiếp tục xảy ra với bản thân tôi, điều mà tôi muốn trình bày cho bạn. Có nhiều việc mà tôi cho rằng sẽ làm cho cuộc sống của tôi có ý nghĩa, thỏa mãn, thành công, và sự hài lòng sâu sắc, dường như nó không còn quan trọng nữa, hoặc ra ít nhất nó không còn là ưu tiên hàng đầu của tôi nữa. Một trong các vấn đề đó là dạy dỗ (giúp đỡ). Nghe không được hay lắm phải không? Chà! Giúp đỡ hoặc dạy dỗ có thể là một hành động vị kỷ. Tôi nhìn thấy nhiều sự mâu thuẫn trong cách dạy, cách sống của họ. Tại sao có sự mâu thuẫn? Đây là câu hỏi quan trọng và thú vị đối với tôi.

Tôi có quá nhiều thời giờ - không cần làm việc để kiếm sống; không có gia đình để nuôi nấng; không thưởng thức dục lạc, mà để mất nhiều thời giờ; không có nhiều người để trò chuyện (tôi trò chuyện những một/hai giờ một ngày); thực tế không có gì bận tâm và không những trách nhiệm. Bởi vì tôi có nhiều thời giờ, tôi nghĩ nhiều về cuộc sống và ý nghĩa của nó; bởi vì tôi không có các vấn đề nghiêm trọng khác để nghĩ suy; nó trở thành một vấn đề rất quan trọng đối với tôi. Tôi thật sự muốn điều gì? Tại sao?

Những sự việc làm cho tôi cảm thấy tuyệt vọng là vô nghĩa và trẻ con đối với một số người. Bởi vì tôi không có điều gì để lo lắng về cuộc sống của mình. Tôi suy nghĩ nghiêm túc về những sự việc và nó vượt xa sự quan tâm của mọi người.

Bởi vì tôi không tin vào bất cứ giáo điều nào, tôi tự mình đi tìm câu trả lời.

Đặc điểm của tôi là thế, đôi lúc tôi hết sức thất vọng. Đôi lúc tôi cảm thấy thật sự bất lực. Sau đó tôi bắt đầu làm lại những cơ bản và những điều đơn giản, và cố nhìn vào cuộc sống mới mà không có bất cứ sự phán xét có định kiến quá mức. Vào những giây phút an lạc, thanh thản, trong sạch đó, dường như chẳng có điều gì quan trọng. Chỉ có một ý những chân lý cơ bản xuất hiện rất rõ, chẳng hạn như vô thường, vô ngã, tham ái (tham muốn chấp thủ và đau khổ, đau đớn - thân và tâm), tham, khó chịu, ảo tưởng. Tội tệ nhất là ảo tưởng. Không có cơ hội để quan sát thì quá mức tồi tệ - quá nhiều mâu thuẫn trong cuộc sống.

"...phải chăng con người đã đau khổ dường nào trong nhu cầu đóng vai một tên hề. Điều này có đáng không, bạn yêu mến của tôi? Bạn phải biết". Đó là những gì Nietzsche nói về Shakespeare.

Bởi vì những ý tưởng của tôi cực đoan tôi thật sự khó nói với những người chân chính. Do đó, sự dạy dỗ của tôi khó khăn. Nếu tôi thật sự nói với tâm của mình, tôi sẽ chấm dứt phiên muộn. Thật khó khăn để làm người trung thực. Tôi muốn trung thực và cởi mở hơn nhưng tôi không muốn gặp rắc rối. Tôi phải học cách giữ im lặng, hoặc nói khác đi tôi là một ẩn sĩ. Trong thế giới siêu bận rộn, siêu âm, siêu mâu thuẫn, hời hợt - có chút hy vọng nào cho đa số nhân loại được minh mẫn? Tôi không đang nói về đa số; tôi đang nói về một ít người trên trung bình? Hãy để người trung bình ăn, ngủ, lắng nghe nhạc rock, và chết.

Con người đang trở nên giống như quần áo được sản xuất - có khuôn mẫu, rẻ tiền, mau lỗi thời và không độc đáo. Tôi thích quần áo (đồ vật) đặc biệt vừa vặn, có thẩm mỹ và chất lượng (đúng, điều đó rất quan trọng) và không lỗi thời, bền.

Tôi đã đọc về một vệ tinh trong cuốn sách khoa học; một số vệ tinh bay vòng quanh trái đất với đường kinh tăng dần; chúng bay càng ngày càng xa khi bay quanh trái đất và ở một điểm nào đó khi chúng không thể bay vòng quanh trái đất nữa, chúng phát nổ, tách rời khỏi trái đất, thoát khỏi sức hút của trái đất. Tôi cảm thấy giống như vệ tinh đó. Tôi thường cảm thấy điều này và rất mạnh mẽ.

Đôi lúc tôi không thích trò chuyện nhiều. Hầu như mọi người trò chuyện để giết thời giờ; không vì họ có bất cứ điều gì để truyền đạt. Sau đó có sự nguy hiểm của sự hiểu lầm khi bạn cố gắng truyền đạt một điều gì mà bạn cảm thấy sâu sắc. Bạn bị người ta chế giễu.

Hiếu biết là một hiện tượng quý giá và hiếm hoi.

Như một y sĩ có thể nói rằng không một con người nào có thể hoàn toàn khỏe mạnh, như thế bất cứ ai thật sự biết về con người có thể nói rằng không có con người nào mà không có chút thất vọng, kín đáo ẩn chứa một tình trạng bất mãn, một sự xung đột nội tâm dữ dội, một sự bất hòa, một nỗi lo lắng về một điều không đâu hoặc một điều nào đó thậm chí anh ta không dám tìm hiểu, một sự lo lắng về một số khả năng trong cuộc sống hiện hữu, hoặc lo lắng về bản thân, như thế như là một y sĩ nói về sự bận rộn với bệnh tật trong một cơ thể, ông ta đi vòng với người bệnh mang đi vòng vòng một bệnh nhân về tâm thần mà biểu hiện bệnh lý của nó xảy ra từng chập hiếm hoi và qua một sự lo lắng mà ông ta không thể giải thích được. (Kierkegaard).

Đức Phật dạy: "Ta có thể nhìn thấy một số người khỏe mạnh ở thân một ngày, hai ngày...một năm, hai năm. Nhưng nếu bất cứ ai nói anh ta khỏe mạnh ở tâm thậm chí trong chốc lát anh ta có thể là người nào trừ ra một thằng khùng?"

Như vậy, bạn là ai, người bạn yêu mến của tôi? Bạn có khỏe mạnh trong tâm hoặc bạn là thằng khùng? Nếu bạn

nói rằng bạn khỏe mạnh trong tâm, như thể bạn là thằng khùng đó!

Kierkegaard nói tiếp "Luôn luôn phân biệt mọi việc là một điều tốt. Tôi chẳng hỏi một điều gì tốt hơn là vạch rõ là điều duy nhất trong tâm trạng của chúng ta ai mà. Bạn có thích điều đó không? Bạn có muốn chết trong lúc vui cười không?"

Tôi muốn viết cho bạn một vài trích đoạn từ cuốn "An End to Innocence".

"Có một giống người ngây thơ giả tạo khác, chủ tâm của họ là trực tiếp duy trì sự tự tôn thánh thiện của mình. Xem nó là một chiến lược cho cuộc sống sự thánh thiện có thể có tận dụng hoàn toàn những tin tưởng về những người khác để đáp lại như thế nào đối với sự trong sạch của một người. Tuy thế, sự quan tâm chính là với sự đảm bảo liên tục về sự thơ ngây một cách thiên thân của một ai đó."

Tôi nhận thấy rằng những người như thế luôn luôn trở nên quá sức tốt đẹp để thành sự thật.

Tôi đã suy nghĩ về vấn đề này lâu lắm rồi. Đây là một câu khác "những dự tính quá tốt đẹp thường tạo ra những hành động tồi tệ." Bạn nghĩ gì về việc này? "Sự buồn chán do kết quả về sự ngu dốt của họ, một số người loạn thần kinh thì hết sức tốt để trở thành những người thơ ngây đúng mực. Chấm dứt việc tìm kiếm liệu pháp tâm lý" Bây giờ hãy bàn đến những sự quan sát của tôi: Hầu hết, những người này không thể ngừng nói về sự giúp đỡ những kẻ khác; có lẽ vì họ cần nó. Giúp mọi người tức là giúp cho bản thân họ, cho nên họ sẽ không cần sự giúp đỡ của bạn nữa.

Người ta thật sự không hiểu được tâm linh là gì. Họ nhầm lẫn tâm linh với đức tin, đức tin mù quáng - tôi cống hiến cho sự tự do tinh thần.

Một người suy nghĩ về sự giúp đỡ những kẻ khác (đóng góp giáo pháp) và phục vụ cho nhân loại (hoặc cứu vớt nhân loại) là điều quan trọng nhất để thực hiện trong cuộc sống của họ mà không cần biết điều đó thật sự quan trọng và sâu sắc. Điều quan trọng nhất mà một người thông minh có thể thực hiện là sống trung thực, năng nổ, tích cực và nỗ lực đạt được sự hiểu biết sâu sắc hơn về bản chất thật của họ. Sự giúp đỡ sẽ là thứ yếu. Có một điều đã trở nên rõ ràng với tôi.

Tôi đã và đang một cách sống mà có thể chấp nhận bất cứ người thông minh nào và dễ dãi với bất cứ quan điểm nào cũng như có thể thực tiễn và ích lợi cho mọi người. Tôi đã hết sức quan tâm, hoặc kính trọng rất nhiều về cách suy nghĩ và hiểu biết của những người khác. Bây giờ tôi rằng điều đó không còn quan trọng. Tôi không cần giải thích mọi điều tôi làm.

Thậm chí trước đây, tôi thường làm những điều tôi cần, nhưng tôi tìm cách giải thích theo một lối mà trông có vẻ hợp lý với những người khác. Bây giờ tôi biết rằng cuộc sống riêng tư của tôi không dính dáng đến kẻ khác. Tôi sống (và sẽ sống) với cuộc đời để nó thỏa mãn cho tôi, và không liên quan đến những gì người khác nghĩ tôi phải làm.

Tôi không dính dáng đến các tổ chức. Bàn thảo quá nhiều, đánh đấm những điều nhỏ nhặt, thù địch, vu cáo; tôi muốn thoát khỏi những điều này. Tôi chắc mình không phải là người thuộc tổ chức. Dù sao tôi không muốn mình trở thành điều gì cả, nhưng tôi sẽ cố gắng hết sức để giúp đỡ bất cứ ai đến với tôi.

Tôi có thói quen chứng thực bản thân với con người; mọi việc là một vấn đề với con người là điều quan tâm của tôi. Tôi không cần biết điều đó xấu hay tốt, nhưng tôi đã học hỏi được nhiều bằng cách đó. Bây giờ, tôi biết đây thật là một gánh nặng to tát. Tại sao tôi phải cố gắng giải quyết mọi vấn đề? (về mặt tâm lý, tôi có thói quen giải quyết các vấn đề) Tôi là ai mà phải giải quyết các vấn đề? Tôi

không thể giải quyết vấn đề khác; tôi đã đạt đủ cho bản thân. Một số người nghĩ rằng tôi chẳng có vấn đề gì. Đúng, không phải loại vấn đề của họ, tuy thế tôi có vấn đề riêng của mình. Thật tuyệt vọng, tôi cố tìm những câu trả lời cho những loại câu hỏi của tôi, những câu hỏi mà hầu hết mọi người không nghĩ đến.

Những câu trả lời đó thỏa mãn hầu hết mọi người nhưng tôi thì không. Đối với hầu hết mọi người, tất cả các câu trả lời cho những câu hỏi đều ở trong sách, nhưng không phải dành cho tôi.

Một lâu đài được xây bằng những tấm cọc tông, bị gió thổi bay đi.

Thật khó khăn để từ bỏ những giấc mộng (Sayadaw U Jotika)

Những vấn đề nhỏ nhất làm tâm bị trôi buộc.

Tôi có nhiều thứ mà hầu hết mọi người đều cần. Mỗi lần tôi cố đạt được một điều gì, tôi nghĩ nó sẽ làm cho cuộc sống của tôi thêm ý nghĩa, nhưng khi tôi đạt được những gì tôi cần, tôi nhận ra rằng nó chỉ là hơi hợt, chỉ là một bậc thêm đá, một việc khác nữa để từ bỏ. Có một hình thức cảnh tỉnh ở mỗi lần từ bỏ, cho tới khi không còn gì để từ bỏ. Những gì tôi đã và đang làm dường như có vẻ quan trọng với tôi, nhưng dường như chẳng có chút gì quan trọng đối với người khác. Sau khi tôi chết, tôi sẽ bị quên lãng. Không thành vấn đề. Điều quan trọng nhất đối với tôi là sống thoải mái sâu sắc và có ý nghĩa, ý nghĩa đối với tôi.

Ca ngợi và bôi bác thật không quan trọng đối với tôi. Hầu như chúng đều là định kiến.

Bây giờ có nhiều thứ không còn quan trọng, ảnh hưởng, quyền rũ, thu hút của chúng với tôi, ví dụ, chính trị, tiên bộ khoa học và kỹ thuật, và thậm chí tôn giáo.

Thật ngạc nhiên về những điều người ta tin tưởng vào. Tôi nghĩ rằng dường như mọi người không thể sống nếu họ không đặt niềm tin vào cái gì đó. Tôi tự hỏi tôi sống như thế nào nếu cuộc đời tôi không có niềm tin hoặc sự kỳ vọng nào.

Bạn có thể tưởng tượng điều đó được không? Bạn rộn, bận rộn, bận rộn. Không cần thiết. Thật điên cuồng, thật vô nghĩa. Có đời sống văn minh trên trái đất không? Sự văn minh là gì? Thật là phí phạm khi không làm điều gì thật sự có ý nghĩa cho bạn và cho mọi người đang mong đợi bạn. Bạn có biết điều gì thật sự có ý nghĩa và hết sức thoải mái cho bạn không?

Để được hạnh phúc thì chưa đủ đối với tôi. Tôi muốn hiểu mọi điều thật sâu sắc, để hiểu được không chỉ bằng sự suy nghĩ mà bằng cách sống, sống thật sự chứ không lý tưởng.

Mặc dù tôi tuân thủ bằng xác thân, ở nhiều hình thức, với truyền thống đã đặt đề, về mặt tinh thần tôi sống một cuộc sống riêng rẽ.

Người bình luận khôn ngoan này ở trong tâm thì là một điều phiền toái (một cái gai nhọn trong thịt); nó phải đặt một lời ghi chú ở dưới mỗi hiện tượng. Bạn muốn người ta học hỏi điều gì? Bạn muốn họ trở thành cái gì? Bạn dự định làm gì với điều đó?

Nhưng, bạn đang sống cuộc sống như thế nào?

Tôi đang đọc Kierkegaard: "Concluding unscientific postscript." Tôi thích thú đọc nó với sự ngạc nhiên. Tôi rất thích cái phong cách của ông ta. Tôi có thêm những cuốn sách của ông ta nữa "Sickness unto Death" tôi xem qua nhanh. Tôi sẽ đọc nó lại. Bạn có biết những cuốn sách hay nào về triết lý cuộc sống? Tôi chưa bao giờ đọc sách của Jean-paul Sartre. Sách như thế đủ rồi.

Tôi muốn trích một đoạn từ "Concluding unscientific postscript".

Sau đó, chúng ta hãy tiếp tục, nhưng chúng ta đừng tìm cách lừa dối ai nữa. Tôi, Johannes Chimerus (ông ta dùng bút hiệu giả khi ông viết cuốn sách này), là con người dù ít hay nhiều; và tôi giả thiết rằng bất cứ ai mà tôi có thể được vinh hạnh tham gia cuộc trò chuyện, cũng là một con người. Nếu ông ta (người ấy) cho là một triết lý đoán bằng sự trừ tượng, một ý tưởng hoàn toàn suy diễn, tôi phải từ bỏ nỗ lực để nói chuyện với ông ta; bởi vì trong trường hợp đó ông ta liên tục hủy hoại cái nhìn của tôi, và từ cái nhìn thiếu sinh động của mọi người. (Kierkegaard)

Diễn tả thật hay! Đúng theo cách tôi nghĩ về mình và người khác. Không ít thì nhiều, tôi cũng là con người; không chỉ là một nhà sư, và tôi thích tham dự trò chuyện với con người.

Khi đang trò chuyện với ai đó đang ở vai trò (hoặc là nhà sư hoặc một vị thầy hoặc một vị thầy tinh thần, hoặc bất cứ vai trò nào), tôi cảm thấy bối rối (Ha! Ha! Tôi tìm được một từ quan trọng trong từ điển đồng nghĩa, có nghĩa: bị gặp phải bối rối)

Đừng cho là mình là một điều gì, một nhà sư, một vị thầy tinh thần hoặc một triết gia, thì rất giới hạn, bó buộc, hạn chế, trói buộc. Tôi muốn có thể nói chuyện thoải mái, để phải nói chuyện theo phong cách nhà sư nói thì thật chán nản (tôi hết kính phục đức Phật, xin đừng quên điều đó) Như vậy tôi ở trong một thế khó xử, một tình huống khó khăn. Ngày nay, đặc biệt ở nền văn hóa Phật giáo, là một nhà sư phải hành động như một nhà sư. Bạn không nói theo cái tâm của mình. Bạn nói những điều nhà sư phải nói, những gì người ta mong đợi bạn nói. Bạn giả vờ là bạn hiểu và tin mọi điều trong những sách thiêng liêng (kinh sách). Thậm chí bạn không thể hiểu mọi điều, dù sao bạn vẫn tin tưởng. Tôi có thể làm điều đó được không? Tôi không thể nói chuyện với hầu hết các vị sư bởi vì họ sẽ nói những điều họ phải nói, không phải những điều thật sự trong tâm của họ (hầu hết các trường hợp họ không có điều gì trong tâm của họ) Tôi không phải

đang nói những chuyện tầm phào đầu, bạn thân mến của tôi. Đây là một đôi điều tôi cảm nhận rất mạnh mẽ.

Cái từ "Phật tử" là một từ lạ hoắc. Ngày xưa họ dùng từ sammā-ditthi-vàdī (người có chính kiến). Phật tử ngày nay có chính kiến không?

"Tất cả đều xấu xa tôi nghĩ rằng bạn có khả năng: do đó tôi cần sự tốt lành nơi bạn" Nietzsche)

Người ta thích ước mơ ảo tưởng, họ không cần sự chánh niệm, chánh niệm hiện tại, bởi vì ở hiện tại người ta chẳng có điều gì để ước mơ.

Để nhìn được cái tâm của mình thật sâu sắc, và không tự dối mình và bây giờ là công việc nhiệm vụ quan trọng nhất đối với tôi. Khi tôi không tin một điều gì, điều quan trọng đối với tôi là nhận thức rõ ràng. Tôi không tin nó thay vào đó cố gắng tin vào nó.

Tôi ước ao có tài hài hước như Mark Twain hoặc ít nhất như bạn. Một người không thể sống (không thể ngăn chặn mình khỏi việc đi vào sự điên cuồng) không có nó. Tôi hết sức quan tâm về con người. Có thể mọi người suy nghĩ trung thực không?

Tôi sẽ kể cho bạn một câu chuyện. Ngày hôm qua, một vị sư đến gặp tôi. Ông ta ba mươi chín tuổi. Tôi đã quen biết ông ta lâu rồi. Ông nói với tôi ông phấn khởi để thành vị Phật. Ông ta không chỉ thể thôi mà chắc chắn rằng mình sẽ thành Phật. Khi tôi không đặt ông ta thành vấn đề quan trọng và hỏi: "Không ai có thể chắc chắn về điều đó". Ông ta rất bức mình và nói chuyện gần hai giờ đồng hồ để làm cho tôi tin tưởng ông ta. Ông ta đi khắp nơi và nói với mọi người rằng mình sắp thành Phật. Loại người hoang tưởng không hiếm gì ở Burma. Ha! Ha! Tốt hơn là nên cười còn hơn bức mình. Tôi thật khó diễn giải. Tôi ước ao mình có thể nói như T.P.S, "Có đúng không?"

Bởi vì có nhiều việc đang mất dần sự quan trọng đối với tôi, những sự việc mà không ai có thể tìm hiểu chắc chắn là chúng đúng hay sai, tôi nhận ra rằng mình đã không còn nhiều điều để bàn luận. Những sự việc mà tôi đang trải qua ở giây phút hiện tại càng trở nên quan trọng đối với tôi. Đừng cố gắng để đạt cho bất cứ điều gì. Tôi có thể nhận thức mọi việc rất đơn giản và rõ ràng. Tôi cảm thấy sâu sắc hơn ngay trong lúc này về những gì đang xảy ra với tôi.

Những hiện tượng đang có mặt là điều duy nhất tôi cảm nhận, dù tôi thích hay không; như vậy thật quan trọng đối với tôi. Không có nhiều sự thay đổi, tôi có thể quan sát mọi việc dễ dàng.

"Người ta phải loại trừ thị hiếu xấu xa của sự ham muốn để hòa đồng với nhiều điều" (Nietzsche)

Tôi muốn nhắc lại (ý tưởng đó) với một cách thử nghiệm, do dự, thăm dò. Nó có thể dễ dàng bị hiểu lầm, bởi vì lời nói có thể bị hiểu sai, và bị bóp méo.

Tôi nghĩ rằng công việc quan trọng của một người (của tôi) là hiểu biết bản thân tốt; hiểu biết mọi điều thật sâu sắc đang diễn ra trong cuộc sống không chỉ là triết lý; để hiểu được động lực và thái độ bản thân rõ ràng khi tôi nói hoặc làm điều gì; hiểu biết mà không có sự méo mó về việc tôi cảm thấy thế nào với những điều tôi đã nghe, thấy v.v...(phản ứng thật của tâm tôi) không bị bất cứ ai lừa dối, hoặc dối mình; không theo bất cứ ai, không có một lý tưởng chỉ vì nó nghe có vẻ tuyệt vời, nhưng hãy khám phá bản thân dù nó tự nhiên có khả năng, và về những hậu quả, và để biết được khả năng của chính mình khi tôi thực hiện điều gì. Khi tôi hiểu được tất cả những điều này rõ ràng sau đó tôi có thể nghĩ đến sự giúp đỡ người khác. Nói một cách khác tôi lừa dối bản thân và cũng lừa dối người khác dưới danh nghĩa giúp đỡ họ. Giúp đỡ người khác có thể trở thành sự thu góp sự đề cao của cái cho mình.

Tôi nhìn thấy sự đề cao này ở khắp mọi nơi.

Cho nên tôi nói lại nó một lần nữa. Tha lỗi cho tôi về sự lập lại bản thân mình.

"Một vấn đề trở nên rõ ràng làm ngừng lại để xem xét bản thân chúng ta" Hãy đoán xem ai đã nói điều này?
(Nietzsche)

Tôi sẽ kể cho bạn một câu chuyện về một con rắn. Ngày xưa có một con rắn. Một ngày nọ một con ong bay đến đốt vào đầu nó và không rời ra khỏi nó. Con rắn tìm cách tống khứ con ong nhưng không thể được. Rồi con rắn trông thấy chiếc xe bò đi đến chỗ đồ đạc nặng nề. Vì thế con rắn nói với ong, "Tao sẽ cho mày biết" Nó bò ra đường và để cái đầu ngay trên đường bánh xe bò. Bánh xe lăn và giết chết con ong. Con rắn đã thật sự thành công trong việc trừng trị con ong. Bạn thấy con rắn thông minh dường nào không? Không thiếu những hạn người thông minh như thế đó ở thế gian này.

Này bạn thân mến, bạn mong đợi nơi tôi điều gì? Là sự hoàn hảo? A, tôi hoàn hảo theo một cách duy nhất - Tôi là một người khờ khạo ngớ ngẩn hoàn hảo! Không thật sự ngu dốt nhưng hết sức ngớ ngẩn, nhưng tôi cảm thấy thật ổn về điều này. Tôi có đủ can đảm để nói rằng "Tôi không biết".

Người ta không thay đổi một cách triệt để. Sự chuyên đổi chỉ có thể duy nhất qua thiên định. Thậm chí sau đó, nó mất một thời gian dài. Sự nhận thức sâu sắc để trông thấy "cái ngã" thật rõ ràng là cần thiết, và đó là công việc khó khăn. Như vậy tôi không mong đợi quá nhiều.

Khi bạn viết về Bangkok thì thật sự sững sờ. Liệu Rangoon có giống như thế vào một ngày nào đó? Đó là giá cái giá bạn phải trả để hiện đại hóa. Tôi thích sống ở vùng rừng núi, ăn thức ăn đơn giản, sống trong cốc đơn giản, hít thở không khí trong lành, làm mọi việc ở mức độ

thoải mái, không bận tâm về tiền bạc và danh vọng, không có tuần, ngày, cuối tuần, và không hào nhoáng.

Chúng ta cần quá nhiều sự ngưỡng mộ, công nhận, kính trọng, yêu thương mà chúng ta nghĩ nhiều về những gì cần làm để đạt chúng. Hình thức đó chúng ta không sống cho những gì chúng ta coi trọng nhất những điều gì người khác coi trọng nhất. Sự việc rất quan trọng là tìm được điều mà chúng ta đánh giá cao và sống với nó không có sự mâu thuẫn với người khác nếu có thể được. Chúng ta tạo nên những giá trị và sống với chúng. Như thế điều quan trọng là khám phá có phải những gì trị đó thật sự xứng đáng để sống với nó.

Một số người cho rằng nó giống như cỡi trời để sống trong B. nơi đó bạn có thể tận hưởng mọi lạc thú và ở đó bạn có thể đạt được những xa hoa. Thật khó khăn biết bao để hiểu rằng những cảm giác xa hoa lạc thú đó thì trống rỗng giống như những giấc mơ.

Tôi muốn có một người bạn không cứng nhắc, mù quáng, và phân biệt. Tuân theo những quy tắc là người quan sát; người sống cuộc sống khôn khéo; người biết học hỏi và chín chắn khi năm tháng trôi qua; người linh hoạt (người hiểu được một tình huống và hành động phù hợp) người cần khám phá bản thân thậm chí cái chân lý đơn giản nhất (được dạy bởi người thông thái nhất trong lịch sử) người ta sẽ không xem bất cứ điều gì là đúng (nhưng do bởi kính trọng), nhưng thay vào đó cố gắng khám phá bản thân mình; một người sống động và không thờ ơ, người không sợ phải đứng mũi chịu sào.

Buồn cười thay danh tiếng - rỗng tuếch và phiến toái biết chừng nào.

Khi tôi nghe một số người bạn nói về những gì mà người ta nói về tôi, tôi không biết nên cười hay bực mình. Những câu chuyện buồn cười, điên khùng mà người ta bày vẽ. Người ta ngu dốt và điên cuồng; không nghi ngờ về điều này. Họ muốn bị lừa dối, tuy thế họ cũng tự dối

mình. Tôi biết theo cơ bạn họ thật sự là tốt đẹp những nông dân chất phác; họ không muốn tin vào sự thật và họ cũng sẵn lòng tin vào những chuyện hoang đường. Tại sao người ta lại sẵn lòng tin vào những chuyện hoang đường? Họ đạt được điều gì khi làm như thế?

Tôi thích đọc cuốn "The Illusion of Technique". Đức Phật dạy: "Mà naya hetu" có nghĩa "Đừng tin điều gì (ý tưởng) là sự thật bởi vì nó hòa hợp với (hệ thống triết lý)". Kỹ thuật hay hệ thống là sự lừa dối; các kỹ thuật và những hệ thống là những phát minh của con người. Thiên nhiên không hợp vào bất cứ hệ thống nào. Thậm chí Vi diệu pháp (Abhidhamma) thật sự không thể giải thích được những hiện tượng tự nhiên một cách hoàn hảo; nó bị thiếu hụt ở nhiều hình thức. Tôi đã đọc chúng; cố hiểu chúng, thử nghiệm chúng và học hỏi một vài điều từ chúng, tôi hiểu là bạn thất vọng với triết học phương Tây, và tôi cũng không thỏa mãn với nó; nhưng tôi nghĩ mình có thể học hỏi một vài điều từ chúng.

Hầu hết triết lý về cuộc sống đều rất chán chường. Họ nói cho bạn cuộc sống thật tồi tệ dường nào nhưng họ không thể hướng dẫn cho bạn sống như thế nào bằng cuộc sống an lạc. Hầu hết các triết gia đều có trí tuệ; đầu óc lẫn lộn. Tất cả mọi điều họ làm là sự suy nghĩ; thậm chí họ không hạnh phúc, và nhiều người trong số họ đã điên khùng. Hầu hết những người không suy nghĩ quá nhiều, không đọc triết lý, nhưng họ lại hạnh phúc hơn hầu hết các triết gia. Tôi càng đọc nhiều những triết lý này, tôi càng hiểu biết sâu sắc những lời dạy của đức Phật, chúng thật thực tiễn và đầy ý nghĩa.

Mettà (tâm từ), karunà (bi)' mudità (hi) ,upekhà (xã), sīla (giới), samādhi (định), sati (chánh niệm) và panna (tuệ) - những điều này thật sự có ý nghĩa và quan trọng với cuộc sống, nếu người ta tu tập chúng, họ có thể tạo cho một cuộc sống khác lạ.

Ở nhiều hình thức và đối với nhiều người, triết lý và khoa học đã giúp đỡ họ thoát khỏi những giáo điều. Đó là điều

tốt đẹp nhất về chúng nhưng chúng cũng tạo ra một sự cách biệt trong tâm những người đó; người ta còn lại sự trống vắng, bị vỡ mộng, và lạc lõng, nhưng chúng có thể đổ lỗi cho triết lý và khoa học về những điều đó được không? Triết lý và khoa học đã giúp tâm tôi thoát khỏi sự tin tưởng vào tôn giáo của bố mẹ tôi, tuy thế điều đó cũng để lại cho tôi một tình trạng lung chùng. Bây giờ bổn phận của tôi là tạo ý nghĩa cho cuộc đời mình.

Đọc triết lý sự sống phương Tây giúp tôi, ở một số hình thức nào đó, để hiểu được người phương Tây và những vấn đề của họ, tính cách suy nghĩ của họ và điều nào thiếu vắng trong sự suy nghĩ của họ, và họ giải quyết ra sao về các vấn đề của họ. Giáo pháp của đức Phật có thể giúp họ được không? Thế nào? Có phải phương pháp mà hầu hết những Sayadaw dạy đều thích hợp cho người phương Tây? Không? Tại sao không?

Hiểu những người khác là quan trọng trong cách hiểu của mình.

Thế giới này thì điên cuồng, hoàn toàn vô lý, một sự giả mạo. Một sự phô trương, một sự tự phụ. Những kẻ ngu dốt bị kẹt trong những cái bẫy của mình. Tự đắc khoắc lác...những vật sở hữu giả tạo.

Bóng gió

Tôi giả vờ tôi đã đến

Để cải thiện thế giới và làm cho mọi người hạnh phúc

Thực tế tôi cảm thấy trống vắng trong tâm hồn

Thật ghê sợ để biết mình xấu xí dường nào.

Hãy làm một điều gì để che giấu sự xấu xí này

Tôi thật trống rỗng và vô nghĩa.

Đi tìm một điều gì để lấp đầy khoảng trống này và sự vô nghĩa.

Tôi nghĩ rằng; cuối cùng, tôi đạt được một điều gì để làm cho cuộc sống của mình thỏa mãn. Một điều gì đẹp đẽ và có ý nghĩa.

Nhìn kỹ lại tôi nhận ra.
Nó quá trống rỗng
Tôi muốn dạy mọi người. Tại sao?
Nhưng chính tôi tự lừa dối bản thân

Che dấu sự lừa dối của mình tôi phải dạy mọi người, và
giả vờ rằng tôi biết.
Nói về tình yêu thương. Những lời đẹp để trang trọng

Bay cao giống như những con đại bàng
Nhưng lòng tôi chứa chất đầy giận hờn và chán nản
Giả vờ rằng không bị dính mắc
Và lòng tham ái dấu kín lại được nổi tiếng vì vô tư

Nói về sự ham muốn ít ỏi. Và tuy vậy lại thích xa hoa.
Hài lòng và hãnh diện vì được bạn tặng với những món
quà.
Nói về sự trong sạch và trinh tiết nhưng không can đảm
nhìn thẳng vào bản thân

Thật là đạo đức giả.

Người ta nói rằng "Bạn là người tốt đẹp, khôn ngoan và
hạnh phúc" Tôi ước ao điều đó thành sự thật

Người đi tìm chân lý
Không đi theo con đường nào cả

Tất cả các con đường dẫn đến nơi chân lý là đây. (e. e.
cummings)

"Sự kết hợp giáo pháp quá nhiều của tôi đã bị thất bại,
một phần do bởi sự thiếu triệt để của tôi, một phần do bởi
tôi đã quá ảo tưởng với những hình thức đặc biệt và
những tập quán" Tôi không thể hiểu rõ được điều đó, bản
thân của tôi. Hoàn cảnh của tôi bây giờ khác biệt nhiều.
Thật khó khăn để trò chuyện với một nhà sư, các thầy
giáo cũ và bạn bè của tôi là những vị sư. Tôi cố gắng hiểu
họ và chính bản thân. Tâm từ và tâm bi tôi đã dành cho họ
nhưng không hiểu biết sâu sắc lẫn nhau. Có một khoảng

cách to lớn giữa chúng tôi. Tôi không hy vọng tìm được một vị sư mà tôi có thể chia sẻ những ý tưởng, tình cảm và tuệ giác sâu sắc nhất. Đối với tôi dường như là bạn càng biết nhiều bạn càng cô đơn bạn trở thành trí tuệ."

A, dù sao đi nữa, tôi không bức mình về điều đó nữa mặc dù tôi vẫn khao khát một mối quan hệ rộng mở, không bị xét đoán. Tôi đang cố tìm hiểu để sống với sự cô đơn đó; tôi phải làm thôi. Tôi cảm thấy thích mình là một vì sao; cách xa một triệu năm ánh sáng với ngôi sao khác! Tôi cho rằng mọi người đều hết sức cô đơn. Một số người nhạy cảm hơn và vì thế họ cảm thấy nó nhiều hơn.

Dù rằng tôi cảm thấy tâm thanh thản, chỉ với những ý tưởng xấu và tốt là đường lối chỉ đạo của tôi. Những ý tưởng xấu xa thì đau đớn và cũng là những nguyên nhân cho sự đau xót, trong lúc đó những ý tưởng tốt đẹp thì an vui.

"...Không còn lại bánh xe nào." Chúng ta cần bánh xe giáo pháp nào không? Tôi nghĩ rằng nếu chúng ta tu tập tâm chánh niệm bằng sự hoàn hảo của nó (không để sót bất cứ phần nào cuộc sống của chúng ta); chắc hẳn là đủ rồi.

Tôi sẽ kể cho bạn một câu chuyện. Ngày hôm qua, một vị sư đến gặp tôi. Ông ta ba mươi chín tuổi. Tôi đã quen biết ông ta lâu rồi. Ông nói với tôi ông phấn khởi để thành vị Phật. Ông ta không chỉ thể thôi mà chắc chắn rằng mình sẽ thành Phật. Khi tôi không đặt ông ta thành vấn đề quan trọng và hỏi: "Không ai có thể chắc chắn về điều đó". Ông ta rất bức mình và nói chuyện gần hai giờ đồng hồ để làm cho tôi tin tưởng ông ta. Ông ta đi khắp nơi và nói với mọi người rằng mình sắp thành Phật. Loại người hoang tưởng không hiếm gì ở Miến Điện. Ha! Ha! Tốt hơn là nên cười còn hơn bức mình. Tôi thật khó diễn giải. Tôi ước ao mình có thể nói như T.P.S, "Có đúng không?"

Bởi vì có nhiều việc đang mất dần sự quan trọng đối với tôi, những sự việc mà không ai có thể tìm hiểu chắc chắn là chúng đúng hay sai, tôi nhận ra rằng mình đã không

còn nhiều điều để bàn luận. Những sự việc mà tôi đang trải qua ở giây phút hiện tiền càng trở nên quan trọng đối với tôi. Đừng cố gắng để đạt cho bất cứ điều gì. Tôi có thể nhận thức mọi việc rất đơn giản và rõ ràng. Tôi cảm thấy sâu sắc hơn ngay trong lúc này về những gì đang xảy ra với tôi.

Những hiện tượng đang có mặt là điều duy nhất tôi cảm nhận, dù tôi thích hay không; như vậy thật quan trọng đối với tôi. Không có nhiều sự thay đổi, tôi có thể quan sát mọi việc dễ dàng.

"Người ta phải loại trừ thị hiếu xấu xa của sự ham muốn để hòa đồng với nhiều điều" (Nietzsche)

Tôi muốn nhắc lại (ý tưởng đó) với một cách thử nghiệm, do dự, thăm dò. Nó có thể dễ dàng bị hiểu lầm, bởi vì lời nói có thể bị hiểu sai, và bị bóp méo.

Tôi nghĩ rằng công việc quan trọng của một người (của tôi) là hiểu biết bản thân tốt; hiểu biết mọi điều thật sâu sắc đang diễn ra trong cuộc sống không chỉ là triết lý; để hiểu được động lực và thái độ bản thân rõ ràng khi tôi nói hoặc làm điều gì; hiểu biết mà không có sự méo mó về việc tôi cảm thấy thế nào với những điều tôi đã nghe, thấy v.v...(phản ứng thật của tâm tôi) không bị bất cứ ai lừa dối, hoặc dối mình; không theo bất cứ ai, không có một lý tưởng chỉ vì nó nghe có vẻ tuyệt vời, nhưng hãy khám phá bản thân dù nó tự nhiên có khả năng, và về những hậu quả, và để biết được khả năng của chính mình khi tôi thực hiện điều gì. Khi tôi hiểu được tất cả những điều này rõ ràng sau đó tôi có thể nghĩ đến sự giúp đỡ người khác. Nói một cách khác tôi lừa dối bản thân và cũng lừa dối người khác dưới danh nghĩa giúp đỡ họ. Giúp đỡ người khác có thể trở thành sự thu góp sự đề cao của cái cho mình.

Tôi nhìn thấy sự đề cao này ở khắp mọi nơi.

Cho nên tôi nói lại nó một lần nữa. Tha lỗi cho tôi về sự lập lại bản thân mình.

"Một vấn đề trở nên rõ ràng làm ngừng lại để xem xét bản thân chúng ta" Hãy đoán xem ai đã nói điều này? (Nietzsche)

Tôi sẽ kể cho bạn một câu chuyện về một con rắn. Ngày xưa có một con rắn. Một ngày nọ một con ong bay đến đốt vào đầu nó và không rời ra khỏi nó. Con rắn tìm cách tống khứ con ong nhưng không thể được. Rồi con rắn trông thấy chiếc xe bò đi đến chỗ đồ đạc nặng nề. Vì thế con rắn nói với ong, "Tao sẽ cho mày biết" Nó bò ra đường và để cái đầu ngay trên đường bánh xe bò. Bánh xe lăn và giết chết con ong. Con rắn đã thật sự thành công trong việc trừng trị con ong. Bạn thấy con rắn thông minh dường nào không? Không thiếu những hạn người thông minh như thế đó ở thế gian này.

Này bạn thân mến, bạn mong đợi nơi tôi điều gì? Là sự hoàn hảo? A, tôi hoàn hảo theo một cách duy nhất - Tôi là một người khờ khạo ngớ ngẩn hoàn hảo! Không thật sự ngu dốt nhưng hết sức ngớ ngẩn, nhưng tôi cảm thấy thật ổn về điều này. Tôi có đủ can đảm để nói rằng "Tôi không biết".

Người ta không thay đổi một cách triệt để. Sự chuyển đổi chỉ có thể duy nhất qua thiền định. Thậm chí sau đó, nó mất một thời gian dài. Sự nhận thức sâu sắc để trông thấy "cái ngã" thật rõ ràng là cần thiết, và đó là công việc khó khăn. Như vậy tôi không mong đợi quá nhiều.

Khi bạn viết về Bangkok thì thật sự sững sờ. Liệu Burma (Rangoon) có giống như thế vào một ngày nào đó? Đó là giá cái giá bạn phải trả để hiện đại hóa. Tôi thích sống ở vùng rừng núi, ăn thức ăn đơn giản, sống trong cốc đơn giản, hít thở không khí trong lành, làm mọi việc ở mức độ thoải mái, không bận tâm về tiền bạc và danh vọng, không có tuần, ngày, cuối tuần, và không hào nhoáng.

Chúng ta cần quá nhiều sự ngưỡng mộ, công nhận, kính trọng, yêu thương mà chúng ta nghĩ nhiều về những gì cần làm để đạt chúng. Hình thức đó chúng ta không sống cho những gì chúng ta coi trọng nhất những điều gì người khác coi trọng nhất. Sự việc rất quan trọng là tìm được điều mà chúng ta đánh giá cao và sống với nó không có sự mâu thuẫn với người khác nếu có thể được. Chúng ta tạo nên những giá trị và sống với chúng. Như thế điều quan trọng là khám phá có phải những gì trị đó thật sự xứng đáng để sống với nó.

Một số người cho rằng nó giống như cõi trời để sống trong B. nơi đó bạn có thể tận hưởng mọi lạc thú và ở đó bạn có thể đạt được những xa hoa. Thật khó khăn biết bao để hiểu rằng những cảm giác xa hoa lạc thú đó thì trống rỗng giống như những giấc mơ.

Tôi muốn có một người bạn không cứng nhắc, mù quáng, và phân biệt. Tuân theo những quy tắc là người quan sát; người sống cuộc sống khôn khéo; người biết học hỏi và chín chắn khi năm tháng trôi qua; người linh hoạt (người hiểu được một tình huống và hành động phù hợp) người cần khám phá bản thân thậm chí cái chân lý đơn giản nhất (được dạy bởi người thông thái nhất trong lịch sử) người ta sẽ không xem bất cứ điều gì là đúng (nhưng do bởi kính trọng), nhưng thay vào đó cố gắng khám phá bản thân mình; một người sống động và không thờ ơ, người không sợ phải đứng mũi chịu sào.

Buồn cười thay danh tiếng - rỗng tuếch và phiến toái biết chừng nào.

Khi tôi nghe một số người bạn nói về những gì mà người ta nói về tôi, tôi không biết nên cười hay bực mình. Những câu chuyện buồn cười, điên khùng mà người ta bày vẽ. Người ta ngu dốt và điên cuồng; không nghi ngờ về điều này. Họ muốn bị lừa dối, tuy thế họ cũng tự dối mình. Tôi biết theo cơ bạn họ thật sự là tốt đẹp những nông dân chất phác; họ không muốn tin vào sự thật và họ cũng sẵn lòng tin vào những chuyện hoang đường. Tại sao

người ta lại sẵn lòng tin vào những chuyện hoang đường? Họ đạt được điều gì khi làm như thế?

Tôi không cho rằng mình có thể trở thành một thành viên của một tổ chức bởi vì tôi không chịu đựng nổi những giáo điều ràng buộc của đảng phái. Tôi muốn sống với tinh thần thoải mái. Có thể tôi chưa bao giờ hoàn tất bất cứ điều gì quan trọng "trong cách nhìn của người khác" nhưng tôi cảm thấy điều đó chẳng sao cả. Tuy thế, trong thâm tâm, tôi cảm thấy có một sự giải thoát mà tôi đã không cảm nhận được trước đó và hầu hết mọi người không biết về nó. Bằng tính cách này tôi không cho rằng bất cứ tầng giác ngộ nào đều ở trong ý tưởng trang trọng của nó.

Này bạn thân mến của tôi, bạn có thể sống an lạc nếu bạn trong sạch và khôn ngoan. Tại sao bạn quá quan tâm đến người khác? Bạn nghĩ mình có bổn phận với họ không?

Thật không đáng buồn với bất cứ điều gì. Tôi không cho là mình luôn luôn hạnh phúc, nhưng tôi có thể biết rằng khi có một cái ngã to tướng được chứng thực với một điều nào đó cũng có sự buồn chán.

Lập lại lời nói của bạn: "Tôi đoán rằng những gì tôi đang nói đó là những điều tôi đã suy nghĩ trong tâm", "Vấn đề lớn lao" về hình thức quân bình nào có thể thực hiện sự tu tập giáo pháp ở đây, ở phương Tây, cho sự tu tập thật sự lần chính xác của giáo pháp và cùng một lúc thỏa mãn được những nhu cầu vật chất nền văn hóa này "Đây là vấn đề lớn lao" hãy trả lời câu hỏi này trước tiên cho bản thân của bạn.

Tôi cho rằng việc đầu tiên và quan trọng nhất là người đó phải nhận thức rõ ràng sự tu tập của mình để thấy được chân lý là những ý tưởng xấu xa làm cho người ấy buồn bã. Không cần cố gắng để vượt qua chúng, nhưng chỉ quan sát chúng thật rõ ràng.

Người ta cần gì? Họ cần hạnh phúc và họ không muốn sự đau khổ. Như thế để nhìn thấy điều gì làm bạn buồn khổ. Người ta không thấy rằng chính những ý tưởng xấu xa làm họ buồn phiền. Đối với mọi người thì thật khó khăn để chấp nhận điều này. Họ nghĩ rằng những khoái lạc tình dục và tất cả những thứ họ cần có thể mang lại cho họ vui sướng. Nếu trong lòng bạn hạnh phúc bạn không cần nhiều điều để có hạnh phúc.

"Ngoại trừ lý tưởng khổ hạnh, cuộc sống con người vốn có thú tính và vô nghĩa" (Nietzsches)

"Những người sống về tâm linh nhất là những người mạnh mẽ nhất" (Nietzsche)

"Thậm chí một sự thỏa hiệp không duy nhất thôi với những thị hiếu của quan điểm quần chúng cuối cùng cũng có thể dẫn một người suy nghĩ đến việc mất đi hết sự chính trực khôn ngoan." (Nietzsche)

"Sức mạnh vĩ đại chính nó tỏa ra trong
Đối với những ai không biết được.
Làm cách nào để kềm chế bản ngã sâu kín thường được
không chế thỏa thích.
Cái nghị lực gần gũi của anh ta tùy theo sự kiêu ngạo của
chính mình. (Goethe)

Cái ảo tưởng kỳ lạ đẹp nhất của bạn là gì?

Chà! Những giấc mơ đẹp! Chúng mang lại cho tôi hạnh phúc; chúng nuôi dưỡng tôi; chúng rất ích lợi khi tôi còn trẻ! Bây giờ tôi biết được chúng chỉ là những giấc mơ. Đôi lúc tôi ao ước mình có thể mơ mộng trở lại. Thật là một thứ hạnh phúc! Nhưng không có thì không thể được. Tôi phải trèo lên ngọn núi này, một mình, vào một buổi trưa nắng chói chang. Tôi mong ngóng một người bạn đồng hành nhưng, than ôi, tôi không có lấy được một người. Tôi phải làm cho tâm và thể xác mình mạnh mẽ hơn để tôi có thể leo lên đỉnh núi một mình.

Tôi biết được thế nào là sự cô đơn. Tôi đang chuẩn bị cho bản thân điều đó. Đó là định mệnh của tôi. Một nỗi cô đơn ngọt ngào.

Bạn thân mến của tôi, hãy cảm nhận bản thân thật sâu sắc.

Tôi càng giảm bớt sự dąy dỗ, nhưng tôi vẫn thích trò chuyện với những người thông minh và đầy trí tuệ, không phải với những phật tử chân chính, họ tin tưởng mọi điều trong kinh điển. Tôi tệ hơn tất cả là tôi không thể nghe được một đố nói chuyện như là một nhà truyền giáo, như thể anh ta biết được mọi điều.

Nếu bạn viết một cuốn truyện tôi sẽ xem nó. Một người có những lý tưởng mâu thuẫn; một phật tử người Mỹ gốc Do Thái; một người biết rất nhiều và không biết làm gì với cuộc sống của mình; một người xem trò đùa trên thế giới và không thể nhận thức được điều gì nghiêm túc, ngay cả bản thân anh ta, nó đã thành một vấn đề nghiêm trọng đối với bản thân mình (điều này cũng đúng với tôi, nhưng tôi nhận biết về tâm của mình rất nhiều)

Hãy từ bỏ! Hãy theo dõi!

"Thay vì cảm kích lòng tử tế của bạn, họ nghĩ rằng bạn ti tiện, ngu dốt và dùng nó và họ bắt đầu chi phối. "Tại sao?" Bởi vì họ không có sự kính trọng người khác. Họ phải học hỏi và mối quan hệ tốt với mọi người. Có lẽ họ chưa bao giờ được cư xử với lòng tôn kính. Chúng ta học hỏi những điều này ở kinh nghiệm của mình, không phải ở sách vở, có lẽ họ đã sống với mọi người, bố mẹ, người phối ngẫu họ chỉ phối lẫn nhau.

Thật khó khăn để tìm được một người không chi phối đến người khác. Chúng ta chi phối người khác bởi vì chúng ta không tin tưởng và kính trọng họ, và chúng ta không tin tưởng vào bản thân. Nếu chúng ta kính trọng và tin tưởng lẫn nhau, chúng ta không chi phối lẫn nhau. Sự chi phối là một dấu hiệu yếu đuối và non nớt.

Cuộc đời thật thần bí

Những ai không thể cảm nhận nó, sẽ không tìm thấy được niềm vui hoặc điều kỳ diệu.

Những ai cố phân giải cuộc đời thì quá hão huyền

Họ chẳng bao giờ thành công

Chẳng tha tôi là một nhà mặc khải thần linh hơn làm một nhà khoa học.

Những nhà mặc khải cũng là những nhà khoa học thần linh (Sayadaw U Jotika)

Tự tôn chẳng bao giờ dẫn đến tuệ giác. Nếu bạn muốn thấy chân lý đầu tiên bạn cần có lòng can đảm và trung thực.

Chúng ta có một phần là thiên thần, một phần là ma quỷ. Nếu chúng ta phủ nhận ma quỷ nó sẽ hiện ra trong bóng tối; hay để con quỷ đó bước ra ánh sáng ban ngày.

Sự tưởng tượng, maya (ảo tưởng), và sự tự kỉ ám thị thậm chí tạo cho đời sống càng thêm trống rỗng.

Có nhiều hình thức sự nương tựa trong xã hội của chúng ta - có quá nhiều người lo âu, cô đơn, trống vắng trong xã hội - được che giấu bằng tình thương. Chúng thay đổi với những hình thức tương tự khác hoặc sự thỏa mãn được trao đổi nhau của những sự ham muốn (mà có thể hết sức hợp lý nếu chúng được gọi với những cái tên đúng của chúng) qua những hình thức kinh doanh khác nhau của những mối quan hệ riêng tư cho đến người mắc chứng khổ dâm sống như kẻ ăn bám. Nó thường xảy ra đến nỗi hai người cảm thấy họ thật cô đơn và trống vắng, liên hệ với nhau bằng một hình thỏa thuận không nói ra để giúp họ khỏi đau khổ, cô đơn (Rollo May).

"Vấn đề chiến lược là vấn đề nhận thứ được thực tại và sự thực về bản thân của một người".

Đối với những người dễ dàng bị sao lãng, điều tốt hơn là giữ tâm họ ghi nhận liên tục vào một vấn đề đối với những người bình tĩnh và có chánh niệm họ có thể theo dõi bất cứ việc gì đến một cách tự nhiên.

"Khi bạn bị cản trở, đó chính là thái độ của bạn không còn kiểm soát được". (Meister Eckhart)

Nếu bạn không có điều gì để sống vì nó có nghĩa bạn không có gì đáng giá trong cuộc sống, bạn không có mục đích. Tất cả những lý tưởng bạn trân trọng đều vay mượn.

Vào thời điểm ngay lúc này, bạn không có một điểm tựa chắc chắn để đứng.

"...Người không bao giờ có thể áp dụng một số điểm chủ yếu từ bên ngoài".

"Sự khó khăn của công việc là, chúng ta phải chấp nhận bản thân và xã hội nơi chúng ta sống, và phát hiện ra điểm chủ yếu thuộc về đạo đức của chúng ta qua sự hiểu biết sâu sắc hơn về bản thân cũng như sự đối mặt can đảm với hoàn cảnh lịch sử của chúng ta"

"Và nơi được xây dựng vững chắc để bắt đầu học hỏi làm thế nào để yêu thương là biết được làm thế nào mà chúng ta không còn được yêu thương. (Rollo May)

Tha thứ là để hiểu biết

Tha thứ là giải thoát

Khi bạn không thể tha thứ cho một ai bạn bị nhốt trong ngục tù

Khi bạn nhận thấy được cái ngã (anattà) là ai thì có sự tha thứ (Sayadaw U Jotika)

Đây là một ít lời trích dẫn mà tôi nhận thấy rất cần thiết để suy ngẫm:

"Bây giờ nó một khuynh hướng tâm lý nổi tiếng là khi chúng ta kèm chế một thái độ hoặc một cảm xúc, chúng ta

thường đối mặt với nó bằng cách hành động hoặc giả vờ với một thái độ bề ngoài mà nó chỉ là một sự đối nghịch. Ví dụ, bạn có thường nhận thấy bản thân hành động đặc biệt rất lịch sự với người mà bạn không thích".

"Hơn thế nữa nếu bạn không kiềm chế sự sân hận và sự phần nộ một cách công khai chúng thường có khuynh hướng biến thành một hậu quả mà không bao giờ làm cho bất cứ ai bất cứ điều tốt đẹp nào, dưới cái tên sự tủi thân. Sự tủi thân là hình thức được bảo vệ bởi sân hận và phần nộ" .

"...không một ai có thể đi đến một tình yêu chân thật hoặc đạo đức hoặc (tự do) trừ phi người ấy thắng thần đối mặt và thực hành bằng sự phần nộ của mình".

"Tự do không phải là nổi loạn"

"Tự do có nghĩa là sự cởi mở, một sự chuẩn bị để trưởng thành; nó có nghĩa là linh động; sẵn sàng thay đổi vì những giá trị to lớn hơn của nhân loại."

"...con người luôn luôn phải sống trong một thể giới hợp quần, và thể giới đó quyết định sức khỏe tâm lý của người ấy."

"Như thế, một xã hội tốt là xã hội mà mang đến sự (sự tự do) cao cả nhất đối với người dân của nó - tự do được phân định không phải là tiêu cực và phòng thủ, nhưng tích cực, như là một cơ hội để nhận thấy những giá trị con người lớn lao hơn lúc nào hết."

"Tự do là khả năng của một người bắt tay vào sự phát huy của mình. Nó là khả năng của chúng ta để kiểm soát bản thân."

"...một người ít có sự tự nhận biết, thì người ấy càng bị nó buộc."

"Khi một người đạt nhiều sự nhận thức về ngã, phạm vi sự chọn lựa và sự tự do của anh ta gia tăng một cách tương xứng."

"Sự tự do được bộc lộ thì tùy thuộc vào đời sống của một người cùng với những điều thực tế"

"Điều đáng nghi ngờ rằng dù bất cứ ai thật có được sự lãnh mạnh không có trách nhiệm quyết định cho là lãnh mạnh."

"Như thế tự do không chỉ là vấn đề nói "có" hoặc "không" đối với một quyết định đặc biệt: nó là năng lực để hướng dẫn và sáng tạo bản thân"

"Tự do không có nghĩa là sống biệt lập."

"Không có nghĩa là khi người ấy có thể đương đầu với sự cô lập của mình, người ấy có thể tỉnh táo để đi đến quyết định để hành động với một ít trách nhiệm, trong sự hình thành về những mối quan hệ của anh ta với mọi người (thế giới), đặc biệt thế giới của những người quanh anh ta."

"Bước cơ bản trong thành quả giải thoát nội tâm là "quyết định cái ngã của một người" cụm từ nghe có vẻ lạ lùng này của Kierkegaard ngụ ý xác nhận bốn phận của một người đối với cái ngã và sự hiện hữu của người ấy...chấp nhận sự kiện là người ấy phải tạo ra những sự chọn lựa cơ bản ngay cho bản thân"

"Biểu hiện của một con người chín chắn là cách sống của anh ta hòa nhập với những mục tiêu tự mình chọn lựa; người ấy biết mình muốn gì..."

"...những đức tin và các truyền thống được truyền lại trong xã hội có khuynh hướng trở nên minh bạch bằng những hình thức tuyệt đối kèm chế sự sống động của từng cá thể."

"Như vậy, vấn đề xác thực là phân biệt sự lành mạnh trong đạo đức học và tôn giáo, và tạo ra một sự an toàn để gia tăng thêm hơn là làm giảm bớt giá trị cá nhân; trách nhiệm và tự do. Do đó, ngày nay người ta tìm kiếm những giá trị gần gũi mà người ấy có thể hội nhập vào cuộc sống của mình, những nhu cầu để đối mặt với sự kiện cho nên không có một lối thoát dễ dàng, đơn giản."

"...một cách chính xác hơn, không có sự mâu thuẫn giữa mỗi nhu cầu của mỗi con người để phấn đấu hướng dẫn đến mở rộng sự tự nhận thức cái ngã, sự khôn ngoan chín chắn, tự do và trách nhiệm, và khuynh hướng của anh ta vẫn duy trì một tính cách trẻ con và bám víu vào sự bảo hộ của cha mẹ hay người thay thế cha mẹ? (thông điệp là: hãy trưởng thành!)"

"Có phải tín ngưỡng sẵn có của một cá nhân dùng để đập tan nghị lực của người đó, giữ người ấy ở mức độ ấu trĩ của sự phát triển, và khiến cho người ấy tránh được nổi băn khoăn về sự tự do và trách nhiệm cá nhân? Hoặc có phải nó sử dụng người ấy là một cơ bản của mục đích xác nhận chân giá trị và sự xứng đáng của người ấy, tạo cho người ấy một cơ bản cho sự chấp nhận can đảm về những giới hạn của mình và những lo âu thường tình, nhưng nó giúp người ấy phát huy những năng lực trách nhiệm, và khả năng của người ấy để yêu thương đồng loại của mình? (Rollo May)"

"Vấn đề của con người là món mồi được củng cố thêm đối với quyền lực của một số người khác, lẽ dĩ nhiên bằng sự ham muốn ấu trĩ của chính người đó được người ta quan tâm đến"

"Họ đã được dạy rằng hạnh phúc và thành công thường đi theo "sự tốt đẹp" của họ, phần sau thường được diễn giải như là sự phục tùng. Nhưng chỉ đơn thuần là tuân thủ, nhưng chúng ta đã cho biết ở trên, để giảm bớt sự phát triển về sự nhận thức có tính cách đạo đức và sức mạnh nội tâm của một người. Do sự phục tùng đối những đòi hỏi ngoại cảnh qua một thời gian dài, người ấy một đi hết

những năng lực thật sự của sự chọn lựa có tính đạo đức và trách nhiệm. Sự việc nghe thật lạ lùng, thế thì, những năng lực của những người này để đạt được sự tốt đẹp và niềm vui đi cùng với nó bị tiêu tan."

"...người mà từ bỏ sự độc lập có tính cách đạo đức đã mất đi cùng một mức độ năng lực của mình để đạt được đạo đức và hạnh phúc. Không còn ngạc nhiên khi người ấy cảm thấy phần nọ."

"Những cách sử dụng tôn giáo có tính cách bệnh hoạn có một vấn đề quen thuộc; chúng là những công cụ mà người lập dị đó dùng để tránh việc đối mặt với nỗi cô đơn và sự lo âu của hắn ta."

"...con người đặt trên cơ bản thì luôn chìm sâu trong nỗi cô đơn của họ...không có một nơi nương tựa ở sự cần thiết của sự chọn lựa của một người nọ"

"...thất vọng và lo âu không bao giờ có thể từ bỏ được cho tới khi người ấy đối kháng chúng với sự thật trần trụi và trơ vạ."

"Sự chín chắn và sự khắc phục cuối cùng về nỗi cô đơn chỉ có khả năng khi người ấy chấp nhận một cách can đảm sự cô độc của mình và bắt đầu với!!"

"Những gì lo lắng làm cho tôi bây giờ muốn sẵn sàng có một thâm quyền và vấn đề của bản thân mình tôi đang cố tránh né phải không?"

"Chúng ta định nghĩa tôn giáo như là điều giả thiết như thể cuộc sống có ý nghĩa."

"Tôn giáo là bất cứ điều gì mà người ấy nhận lấy là sự quan tâm tột bậc của anh ta"

"...theo tâm lý, tôn giáo được hiểu như là một hình thức liên hệ với sự hiện hữu của một người."

"Nhưng chúng ta muốn thật sự nhân mạnh rằng trừ phi chính cá nhân người đó có thể khẳng định giá trị; trừ phi động lực nội tâm, sự nhận thức có tính đạo đức của người ấy, được thực hiện nên nơi khởi đầu, không bàn cãi về những giá trị sẽ tạo nên sự khác biệt thật sự rất nhiều."

"Tình yêu được đòi hỏi như là một sự đền đáp thì hoàn toàn không phải là tình yêu."

"Chúng ta nhận được tình yêu không phải ở sự tương xứng với những đòi hỏi của chúng ta hoặc những hy sinh hoặc nhu cầu, nói một cách đại khái sự tương xứng đối với chính khả năng của chúng ta để yêu thương. Và khả năng của chúng ta đối với tình yêu làm cho sâu sắc hơn, tiếp theo đó, dựa trên khả năng đầu tiên của chúng ta là những người có tiêu chuẩn riêng biệt của mình"

"Lý do chúng ta không nhận ra được chân lý đó là chúng ta không có đủ can đảm"

Khi một người đã có thể nói "không" đối với nhu cầu như thể người ấy "đu sức đương đầu" nói một cách khác, khi người ấy không thể đòi hỏi người ấy được lưu tâm, khi người ấy có đủ can đảm để tự đứng vững một mình, sau đó, người ấy có thể nói như là một người có thẩm quyền.

"Một người càng có thể sống cuộc đời có ý thức, người ấy càng có thể dùng thời giờ cho những lợi ích thiết thực. Để có thể nhận thức được chân lý như vậy hãy hòa hợp với sự chín chắn có tình cảm và đạo đức. Khi một người có thể nhìn thấy chân lý bằng cách này, người ấy có được lòng tự tin về những gì mình nói. Người ấy trở nên vững vàng trong đức tin "bằng chính nhịp đập của tim mình và bằng chính sự cảm nhận của mình hơn là qua những nguyên tắc trừu tượng hoặc qua sự kể lại."

"Con người càng thiếu nhận thức về bản ngã người ấy càng là con mồi cho sự lo âu và cơn giận và sự phẫn nộ; và trong khi cơn giận bộc phát thường thường cản trở chúng ta ở việc sử dụng phương tiện trực giác vi tế cho

việc nhận thức được chân lý, sự lo âu luôn luôn cản trở chúng ta."

"Tôi là người học hỏi suốt cả cuộc đời của mình, nhưng tôi tạo nên sự thật, mà nó rất phổ biến, chính bản thân phát sinh từ đó, qua sự vận dụng sự giải thoát của tôi và kiến thức về chân lý của tôi là mối quan hệ của tôi đối với chân lý."

"Để có khả năng cho và nhận được tình yêu thương chín chắn thì nghe có vẻ là một tiêu chuẩn mà chúng ta dành cho một nhân cách hoàn toàn."

"...điều quan trọng nhất từ lúc ban đầu hãy gọi những cảm xúc của chúng ta bằng những tên đúng của chúng. Và một nơi hữu ích nhất để bắt đầu học hỏi thế nào là yêu thương là chúng ta không có tình thương."

"Nhưng khi "tình thương" được tham gia vào cho mục đích khắc phục sự cô đơn, nó đạt được mục đích của nó ở cái giá của sự trống rỗng gia tăng cho cả hai người."

"Tình yêu thương, như chúng ta đã nói, nó thường lẫn lộn với sự nương dựa: nhưng ở một điểm thực tế, bạn có thể yêu thương duy nhất bằng một sự tương ứng đối với khả năng của bạn cho sự độc lập."

"Hầu hết các lời trích dẫn này được trích từ "Man's search for himself" của Rollo May hoặc "Freedom to Learn" của Carl Rogers.

[\[Mục lục\]](#) [\[Chương kế\]](#)

Thiền giữa đời thường
Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương 7

Tình bạn, mối quan hệ, và lòng nhân từ

Vấn đề chủ yếu đối với tâm lòng con người là gì? (sự hiểu biết)

Cuộc sống không thể chân thật nếu những mối quan hệ không chân thật (tình bạn)

Mối quan hệ thì thiêng liêng

Điều tốt đẹp nhất tôi có thể mang đến cho bạn là tình bằng hữu

Mối quan hệ là nguồn gốc của những niềm vui lớn lao nhất và nỗi đau khổ lớn lao nhất của tinh thần.

Phẩm chất của cuộc sống chúng ta tùy thuộc nhiều về phẩm chất mối quan hệ của chúng ta với những người chung quanh.

Thật vui sướng để có những người bạn tốt

Cuộc sống sẽ hết sức tẻ nhạt khi không có những người bạn cao quý.

Thật quý báu thay để có một người bạn

Bạn yêu mến, tôi không còn có nhiều bạn bè. Tuy thế tôi đánh giá cao về bất cứ điều gì với những người bạn tôi

vẫn thường có.

Để có một người bạn là một trong những cảm nhận tuyệt vời ở cuộc sống. Để phát huy sự hiểu biết càng sâu sắc hơn về một người và thế giới thì cũng rất tuyệt vời. Đối với tôi sự hiểu biết là điều thỏa mãn nhất trong cuộc sống.

Không có thời gian và khoảng trống giữa tình bạn của chúng ta.

Tôi có nhiều người bạn mới mà tôi có thể quan hệ với họ; tôi không đặt bất cứ kỳ vọng nào nơi họ: chỉ là một sự giao tiếp chân thật, thoải mái.

Đúng, tôi cũng có "những tham ái sâu xa hơn đối với một số hình thức của người tri âm, tri kỷ"

Tôi muốn mỗi quan hệ với bạn, với anh ta, với những đứa con gái của tôi, với người vợ cũ là một mối quan hệ được chăm bón và nuôi dưỡng.

Những mối quan hệ với mọi người thật sự không đáng tin cậy ở hầu hết mọi trường hợp. Hầu hết những mối quan hệ là những trò chơi. Một mối quan hệ trung thực, bao dung, chân thành, chính đáng, không thao túng, không độc đoán, ở đó có sự kính trọng và tin tưởng lẫn nhau, và không có những kỳ vọng ảo tưởng - như thế có thể là một mối quan hệ được không?

Tôi muốn trích dẫn từ sách của C.Roger "Freedom to Learn"

"Hơn thế nữa, tôi không có ham muốn hướng dẫn độc giả của mình, hoặc gây ấn tượng cho bạn với sự hiểu biết của tôi ở lĩnh vực này. Tôi không có ham muốn kể cho bạn những gì tôi phải suy nghĩ, hoặc cảm nhận hoặc thực hiện."

Giải pháp duy nhất tôi tìm ra đó là tôi có thể chia sẻ một điều gì đó của bản thân, một điều gì đó về sự kinh nghiệm

của tôi trong mối quan hệ giữa hai người, một vài điều gì đó đã từng giống như trường hợp của tôi trong sự giao tiếp với những người khác?

"...mối giao tiếp giữa hai người thì hầu như không bao giờ đạt thành quả ngoại trừ ở một góc độ nào. Bạn có thể chẳng bao giờ cảm nhận được sự hiểu biết thông suốt bởi người khác, và tôi cũng thế. Tuy vậy, tôi nhận thấy nó hết sức thỏa đáng khi tôi có thể, bằng một ví dụ đặc biệt, quan hệ bản thân chân thật với người khác. Tôi nhận thấy nó rất quý giá đúng vào một thời điểm, khi tôi cảm thấy nó thật sự gần gũi, liên hệ mật thiết với người khác."

Tôi tin tưởng tôi biết tại sao tôi hài lòng để lắng nghe một ai đó. Khi tôi có thể thật sự lắng nghe một ai đó, nó giúp tôi quan hệ với anh ta nó làm cho cuộc sống của tôi phong phú (C.Rogers)

Một người cần một mối quan hệ tốt cho sự phát triển tâm lý của họ. Một mối quan hệ tốt là sự cần thiết cho đời sống một con người. Người ta học hỏi và trưởng thành trong một mối quan hệ tốt, không có mối quan hệ tốt chúng ta giống như người máy; với một mối quan hệ xấu, chúng ta trở nên những con thú hoặc tồi tệ hơn những con thú. Người ta đang càng trở nên tàn ác bởi vì họ không có những mối quan hệ tốt với mọi người.

Mối quan hệ là đất mà ở đó chúng ta tâm lý. Nếu đất kém màu mỡ chúng ta không phát triển tốt hoặc chúng ta bị còi cọc; nếu đất tốt thì chúng ta phát triển tốt, khỏe mạnh và chín chắn. Có thể không thật sự có sự chín chắn tâm lý mà không có những mối quan hệ tốt. Như thế chúng ta cần những mối quan hệ tốt với sự giao tiếp trung thực, thoải mái, thông suốt và không sợ hãi bất cứ điều gì. Những mối quan hệ xấu xa là thuốc độc.

Với sự hiểu biết chân thật và cởi mở, ân cần, từ bi và nhẫn nại chúng sẽ chắc chắn đạt được tốt đẹp. Hầu hết những mối quan hệ không có hiệu quả bởi vì họ không có sự cởi mở, quan tâm đúng mức, thật sự kính trọng người khác,

và một sự hiểu biết rằng tất cả chúng ta đều là con người (mỗi người chúng ta đều có những điều không hoàn hảo, những giới hạn). Mong đợi quá nhiều từ những người khác cũng có thể là một nguyên nhân của sự thất vọng dẫn đến sự chối bỏ (nghĩ rằng đây là không phải những gì tôi đã mong đợi, hoặc có thể chấp nhận)

Với sự bao dung, trung thực, nhạy cảm, tâm từ và sự hiểu biết nó sẽ là một mối quan hệ tốt sẽ gia tăng tâm linh, sự chín chắn v.v...Hầu hết những mối quan hệ trở nên một thông lệ sau một thời gian (trí tuệ, không có sinh khí)

Không có sự trung thực không thể có sự giao tiếp thật thà; không có sự giao tiếp thật thà không thể có mối quan hệ trung thực; không có mối quan hệ trung thực không thể có sự giúp đỡ thật thà (sự hỗ trợ, giáo dục...)

Bạn cần một người bạn tốt (hoặc những người bạn tốt, thì tốt hơn nếu có thể được). Người ta không nên sống một nơi không có tình bạn. Nhưng tình bạn là gì? Và bạn cần một nơi thích hợp với tính khí của bạn.

Thật dễ dàng cho người ta có lòng bi mẫn với sự đau khổ của một chúng sinh. Nhưng thật không dễ dàng sống với người đó với phần còn lại của cuộc sống.

Chỉ tình yêu thương thôi thì không đủ giúp cho hai người sống chung với nhau; sự hiểu biết sâu sắc lẫn nhau là cần thiết. Tình yêu thương cũng chưa đủ cho một mối quan hệ; sự hiểu biết sâu sắc và sự cảm thông cũng cần thiết. Hãy nhận thức nếu bạn có thể chấp nhận tất cả những điều xấu xa về người ấy mà không muốn thay đổi người ấy và nếu nhận thấy bạn có thể kính trọng người ấy như bản thân anh ta lúc này. Những mối quan hệ y lại không đạt kết quả tốt.

Chúng ta đừng sử dụng những mối quan hệ như là những phương tiện, nó phải kết thúc trong tình yêu thương, sự hiểu biết, kính trọng và cảm thông. Không có ai hoàn hảo

toàn bộ. Đôi lúc những mối quan hệ trở nên phức tạp nếu họ không đặt trên cơ sở

Đừng dùng hôn nhân hoặc bất cứ mối quan hệ nào như là một phương tiện để giải quyết một vấn đề. Người ta phải quan hệ với nhau bởi vì họ yêu thương, kính trọng, ngưỡng mộ lẫn nhau theo những tính cách của họ. Ngược lại họ sẽ không có một mối quan hệ đúng nghĩa.

Yêu thương nhau là một vấn đề bình thường nhưng đừng vội vã kết hôn. Người ta thay đổi một khi họ ở trong một mối quan hệ thâm giao.

Người ta phải mất nốt cả cuộc đời để chắc chắn rằng bạn thật sự yêu thương một ai đó. Cỏ khô bùng cháy với ngọn lửa lớn và tàn ngay trong một thời gian ngắn, nhưng trấu khô cháy ngầm và kéo dài thật lâu.

Hôn nhân không phải là điều tồi tệ. Tôi đã từng thấy nhiều cặp vợ chồng sống hòa thuận, giúp đỡ nhau tu tập giáo pháp. Mặc dù điều này rất hiếm hoi.

Thật hiếm hoi tìm được một ai đó chăm sóc cho bạn. Tình yêu thương không có hy vọng cho mỗi quan hệ tồn tại lâu dài. Hãy nhìn buổi bình minh rực rỡ trong lúc nó còn hiện diện, nhưng bạn không thể giữ nó mãi được.

Chúng ta chưa bao giờ có thật nhiều tâm từ, thường thường chúng ta có rất ít. Tâm từ thật đúng nghĩa chẳng bao giờ làm cho bạn buồn phiền. Sự chấp thủ và những kỳ vọng làm cho bạn buồn khổ. Bạn không thể mong đợi ở tâm từ như sự đền đáp cho bạn tâm từ; tâm từ không thể mua bán. Nếu có một sự trông đợi; như thế có nghĩa là ích kỷ. Nếu chúng ta yêu thương một ai bởi vì chúng ta muốn được yêu, như thế rồi chúng ta cảm thấy tổn thương khi chúng ta không sự đáp đền lại bằng tâm từ.

Tình cảm cũng như ham muốn đến rồi đi - hãy để chúng đến và đi. Đừng đặt nặng vào chúng. Chỉ theo dõi chúng. Nếu bạn không cố gắng để kiểm soát chúng và không can

chúng thì ngược lại bạn sẽ không buồn chán. Những ham muốn của chúng ta được khống chế làm chúng ta bị suy sụp tinh thần, thể xác. Chúng ta không đau khổ vì chúng ta có trái tim, chúng ta đau khổ vì chúng ta ham muốn và coi trọng chúng.

Tôi hy vọng bạn và anh ta là những người bạn lâu dài của giáo pháp giúp đỡ lẫn nhau trên con đường phát triển trí tuệ; áp đặt những tư tưởng và lý tưởng của một người cho một ai đó có thể gây nên sự mâu thuẫn lớn lao. Phán xét và chỉ trích cũng không giúp ít gì nhiều; nó có thể tạo nên sự cô đơn. Bạn không thể thay đổi anh ta và anh ta không thể thay đổi bạn. Mong đợi rằng những người khác phải thay đổi những trở ngại trong việc giao tiếp. Tốt hơn chúng ta đừng nên có những mong đợi về một mối quan hệ.

Chia xẻ và chăm nom là phương thuốc đủ xoa dịu. Điều này sẽ dẫn đến việc trút hết những tâm tư tình cảm của người ấy. Người ta muốn trút bỏ gánh nặng những tình cảm của họ nhưng họ e ngại rằng họ sẽ bị khinh khi; rằng họ sẽ bị hiểu lầm hoặc bị chi phối; rằng họ sẽ bị bàn tán và không được yêu thương nếu mọi người biết tất cả những điều đó, rằng họ sẽ bị nghĩ là không được bình thường v.v... Như thế họ mang theo tất cả những điều đau khổ, sợ hãi, thất vọng, và khát khao suốt cả cuộc đời; giữ mãi nỗi cô đơn và hành động như những kẻ hung bạo, nhưng họ sẽ dịu xuống khi gặp gỡ những người khác không phê phán hoặc bàn tán về họ; những người đó vẫn yêu thương họ thậm chí sau khi người đó biết tất cả về họ; và họ thật sự chăm sóc họ.

Sự chấp nhận vô điều kiện là những gì người ấy cần. Bạn có thể mang lại cho người ấy hình thức chấp nhận đó. Không? Tôi sẽ lấy/cưới anh/em nếu... Tôi sẽ không lấy anh/em nếu... Những chữ nếu thật sự khủng khiếp, những điều ghê sợ.

Khi một ai đó nói "tôi thương anh/em" chúng ta cảm thấy hạnh phúc, nhưng chúng ta thật sự không tin vào điều đó.

Chúng ta luôn luôn có sự sợ hãi này trong tâm của chúng ta, "khi người ấy biết rõ tôi, người ấy sẽ không còn yêu thương tôi nữa. Tôi cần phải chuẩn bị cho điều đó. Tôi phải chuẩn bị cho sự từ chối." Chúng ta không có một lòng tin cậy hoàn toàn, chúng ta luôn luôn thay đổi. Chúng ta có thật sự chắc chắn khi chúng ta nói "tôi yêu anh/em" không? Rất hiếm hoi. Dường như rất hiếm hoi để biết một ai đó có thể thật sự hiểu bạn. Khi bạn không có bất cứ ai hiểu mình (hoặc ít nhất có tìm hiểu có cảm tình với bạn), bạn cảm thấy rất cô đơn. Có bao nhiêu người cô đơn trong thế giới năm tỷ người này? Có một mối quan hệ thật tình giữa người này người khác không? Chúng ta có thể thật sự người khác được không? Liệu bạn sẽ để người khác bạn được không?

Nhiều người bảo tôi "bạn là người duy nhất hiểu tôi" tôi ngạc nhiên khi nghe người ta nói đến điều đó nhiều lần, và cái cách họ đang nói thật sự xúc động. Tôi cố gắng. Tôi ước ao mình có thể mọi người sâu sắc; tôi không mong đợi hiểu được mọi người - điều đó có lẽ quá sức của tôi. Nhưng ít nhất tôi muốn hiểu những đứa con gái của tôi và mẹ của chúng, và những người bạn thân của tôi.

Bạn cần một ai đó yêu thương bạn. Tuy thế khi bạn yêu thương một ai đó bạn không cảm thấy rằng bạn xứng đáng với tình yêu của họ. Làm cho bạn không cảm thấy xứng đáng với tình yêu của họ. Để làm cho bạn cảm thấy xứng đáng với tình yêu của người ấy bạn phải hy sinh bản thân, nhưng hình thức của một quan hệ đó chẳng bao giờ an toàn và thỏa mãn. Sự vững lòng trong những mối quan hệ: chỉ có khả năng đối với những người chín chắn và vững vàng với bản thân của họ. Đối với những người có những cảm giác không vững lòng và không xứng đáng sẽ không bao giờ cảm thấy vững vàng ở bất cứ mối quan hệ nào.

Người ta thường không yêu thương người đã từng hy sinh cho họ; họ không muốn bị mắc nợ với bất cứ ai. Và thậm chí hơn nữa nếu bạn nhắc nhở về việc bạn đã hy sinh cho họ biết bao, lạ lùng thật? Đúng, con người thật lạ lùng. Nếu bạn đã giúp một ai đó tốt nhất bạn cho bạn nếu như

bạn có thể quên đi về việc đó. Nếu họ nhớ, đó là điều tốt đẹp của họ nhưng nếu bạn nhắc nhở về việc mình đã hy sinh nhiều cho họ, họ sẽ ghét bạn về điều đó.

"Nếu tôi hy sinh cho người ấy, người ấy sẽ yêu tôi mãi mãi". Không! Đừng dối mình.

"Tôi yêu bạn không bởi những gì bạn mang đến cho tôi, nhưng vì bản thân bạn."

"Tôi sẽ quên người ấy và người ấy sẽ quên tôi, và chúng tôi sẽ yêu thương nhau".

Không! Đó là một hình thức thỏa thuận, mua bán.

"Tôi không ban sống với cuộc đời luôn luôn tự hỏi, có phải người ấy đang nói cho bạn sự thật; điều này sẽ làm khô cạn năng lực tinh thần và thể chất của bạn. Đúng, một kẻ nói dối có thể làm bất cứ điều gì. Tôi sẵn sàng không sống với một người mà tôi không tin tưởng. Tôi có thể tha thứ nhưng tôi không thể sống với người không xứng đáng với niềm tin. Hãy đọc Sanity, Madness and Family của R.O.Laing. Bạn biết là thế nào khi bạn có thể điên cuồng khi phải sống với người sẽ không nói sự thật với bạn.

Giúp đỡ một người thì được nhưng đi vào quan hệ sâu sắc với một người không trung thực thì thật mệt mỏi. Bạn không thể có một mối quan hệ hết mức với một người bạn không đặt niềm tin và kính trọng.

Người ta muốn được yêu thương, bao gồm cả bạn và tôi, nhưng những gì chúng ta làm để được yêu thương lại là khác biệt.

Để được yêu thương vô điều kiện, đó là những gì chúng ta thật sự cần. Nhưng chúng ta không thể yêu bản thân vô điều kiện phải không?

Bạn có yêu bản thân không? Một câu hỏi lạ lùng. Chúng ta không nghĩ về nó.

Yêu thương thì dễ dàng hơn tìm hiểu, tốt hơn nữa, nếu hai người vẫn cùng nhau tiến bước.

Chúng ta phải học hỏi để yêu thương và không trở nên ỷ lại hoặc sở hữu. Tình yêu chân chính không gây nên đau khổ.

Tâm từ chân thật thì cần thiết trong những mối quan hệ; không có nó những mối quan hệ không còn nhiều ý nghĩa. Với tâm từ đi đến sự chấp nhận, hiểu biết và tha thứ. Chúng ta không hoàn hảo và chẳng ai hoàn hảo. Để nhìn thấy sự khiếm khuyết của bản thân và cảm thấy tạm ổn về nó thì rất quan trọng đối với hạnh phúc và thậm chí đối với sự tiến bộ trong việc tu tập của chúng ta. Nếu chúng ta không thể chấp nhận những khiếm khuyết của bản thân chúng ta thì làm sao chúng ta có thể chấp nhận sự khiếm khuyết của người khác?

Người ta có thể sống hòa hợp nếu chúng ta sẵn lòng mang lại cho nhau tự do càng nhiều càng tốt, nếu họ không quá tự mãn hoặc ta đây.

"Năng lực của tâm từ, thậm chí tâm từ cá nhân, tâm từ dành cho một người đặc biệt; và điều này có thể có một tác động thế nào về đời sống tinh thần của một người". Đúng vậy.

Tình yêu chân thật và sự hiểu biết sâu sắc thì thỏa thích nhiều hơn khoái lạc hoặc tiền bạc. Hơn thế nữa cách sống dựa trên chánh niệm và trí tuệ chắc chắn sẽ tạo cho cuộc sống này đáng sống.

Bạn không thể có tâm từ cho ai đó với sự mong đợi là họ sẽ từ tế với bạn. Bạn cần được hạnh phúc và an lạc, như thế hãy mở rộng cách cư xử đó với những người khác. Không còn cách nào nữa. Bạn phải cầu mong cho người khác đạt được những điều tốt đẹp đó cũng là bạn ước mong cho chính bản thân.

Chúng ta cần tâm từ ở nhiều người, có khả năng là tất cả mọi người chung quanh ta. Ngày nay hầu như mọi người đều đau khổ bởi hội chứng thiếu lòng nhân từ (metta - deficiency syndrome MDS). Hầu hết mọi người cuồng điên bởi vì họ không có tâm từ và giới luật, chánh niệm và trí tuệ họ bị xa những thứ xa hoa, đồ chơi mới thu hút, vì thế họ đã đánh mất cái nhìn về những phẩm chất tốt về cái tâm lòng của họ - theo một cách nói, họ đã bán linh hồn cho quỷ dữ.

Bạn có nghĩ rằng mình có thể tìm được một ai đó có thể giúp cho bạn hạnh phúc? Bạn nghĩ rằng bạn có thể tìm được một người mãi mãi yêu thương bạn vô điều kiện?

"Sự quan tâm đến người khác đó là sự quan tâm bản thân chúng ta, một vinh dự sâu sắc của con người mà tất cả chúng ta đều chia sẻ". Điều đó đúng khi không có cái ngã và khi chúng ta nhận thấy tất cả chúng sinh đều có mối quan hệ.

"Bạn không thể làm hại người khác mà lại không hại bản thân mình". Như thế khi bạn giúp đỡ kẻ khác tức là giúp mình; sự quan tâm của chúng ta đến người khác thì cũng đang quan tâm cho mình. Để nhận thức và cảm nhận được điều này, chúng ta phải bỏ đi cái ngã của mình không có những người khác, tôi không tồn tại. Hãy tưởng tượng rằng không có một điều gì, không có một ai, như vậy rồi sẽ ra sao? Vì thế mọi người chúng ta biết với một cách nào đó đều ảnh hưởng đến cuộc sống chúng ta. Bạn có thể tưởng tượng điều gì tác động đến bạn, tôi và cuộc đời của tôi? Bạn biết điều gì tác động đến bạn, tâm, và đời sống của bạn? Đối với tôi nó cũng đúng như thế: Bạn cũng có một tác động lớn lao đến cuộc sống của tôi; ở nhiều hình thức nào đó bạn đã làm cuộc sống của tôi phong phú hơn.

Một phụ nữ với chính cái tâm của mình có thể yêu thương một người đàn ông với chính cái tâm của anh ta.

Hai người trưởng thành, những người độc lập về tâm lý chín chắn kính trọng lẫn nhau và tự do, có thể có một mối

quan hệ sâu sắc, bền vững, đầy ý nghĩa, chăm nom chúng ta có thể mua một người nô lệ nhưng không thể mua một tình bằng hữu.

Người ta có thể không hiện thực khi bị tình yêu tràn ngập. Tình yêu thật phi lý. Bởi vì chúng ta không thể nói, giải thích được nó hoặc thậm chí có nó, chúng ta cho rằng mình biết nó. Nhưng nó huyền bí biết bao. Chúng ta cảm thấy nó; chúng bị nó làm mê muội, đôi khi không thể tin vào bạn. Có thể điều này thật sự đúng khi tôi yêu thương ai với tất cả tấm lòng phải không! Bởi vì chúng ta luôn luôn kín đáo và bởi vì chúng ta không tin vào bản thân, chúng ta không tin bất cứ ai.

"Tôi yêu thương em/anh hết lòng. Và tôi biết rằng anh/em yêu tôi. Không còn bất cứ điều gì để nghi ngờ. Điều này thật kỳ diệu. Ít nhất đối với tôi, tôi biết rằng điều đó không thể xảy ra với tôi. Tôi chẳng bao giờ mong đợi nó. Làm sao tôi có mong chờ những điều mà tôi chưa hề biết được? Như vậy nó còn hơn một điều ngạc nhiên. Tôi cảm thấy thật sự biết ơn. Nhưng với ai đây? À, với cuộc đời - một nỗi khát khao - cay đắng ngọt ngào.

Nếu bạn chưa yêu (và nếu bạn không yêu) một ai đó với tất cả tấm lòng thì bạn chưa phải là chính thật một con người, bạn chỉ là một con người có tiềm năng.

Yêu thương là một trạng thái tâm tình giác. Tình yêu không có lý lẽ; nó vượt qua lý lẽ.

Bạn đang sống và tràn đầy tình cảm. Sự việc như thế xảy ra một lần trong đời. Tôi rất sung sướng biết rằng trái tim bạn đang rộng mở. Hãy để trái tim của bạn cởi mở mặc dù đôi lúc nó có thể đau đớn. Chúng ta sẽ tình yêu, e ngại rằng chúng ta sẽ bị từ chối; ngại rằng chúng ta sẽ không được quan tâm, hoặc chúng ta sẽ bị chi phối, e ngại rằng chúng ta sẽ bị tổn thương, và đôi lúc chúng ta không tin vào bản thân; chúng ta không tin rằng mình có thể thật sự yêu thương một người.

Hãy để cho tình cảm của bạn bộc phát. Ghi chép vào, diễn tả tình cảm của mình vào nguồn thơ tự do.

Đừng vội vã kết hôn. Hãy tìm hiểu cô ta. Cô ta cũng là con người, giống như tất cả chúng ta cô ta phải có những lỗi lầm. Hãy tìm hiểu toàn bộ một con người và yêu cô ta về điều đó, không chỉ về những phần của cô ta, hoặc chính sự tưởng tượng của anh về hình cô ta.

Bạn nói, "cô ấy rất trung thực" đó là phẩm chất quan trọng nhất, không có nó không thể có mối quan hệ có ý nghĩa.

"Nhưng cô thật nhạy cảm, đau khổ về mọi điều".

Bạn mong đợi điều gì? Thật sự điên đầu đối với người yêu cô ta mù quáng. Lẽ dĩ nhiên cô ta phải cẩn thận. Cô ta phải có một ít kinh nghiệm với những người đàn ông đã điên cuồng và rồi...tốt hơn cô ta nên tìm hiểu để yêu thương bạn càng nhiều hơn. Đối với một phụ nữ, mối quan tâm thì lớn hơn và tình yêu chưa đủ. Chắc hẳn bạn đã đọc về tình yêu lãng mạn, một số đã không bền vững, một số đã có những kết cuộc bi thảm.

"Nó đau đớn như một vết thương". À, ừ, nó đau đớn và cùng một lúc bạn không muốn sự đau đớn đó biến mất. Nó thật quý báu, thật đặc biệt. Nó đau đớn và cũng thoải lạc.

Yêu thương một ai đó với tất cả trái tim của bạn thì trở thành một con người thật sự. Cái cảm nhận này của bạn có một tác động thật sự vào cái cách bạn nhìn vào tất cả chúng sinh; nó vô giá.

Thậm chí tình yêu đối với một phụ nữ có thể là một sự cảm nhận thuộc về tâm linh. Chắc hẳn có một khía cạnh tâm linh ở trong mọi khía cạnh đời sống tinh thần của chúng ta. Thế rồi chỉ có cuộc đời là đẹp đẽ và có ý nghĩa.

Bạn thấy đó, chẳng một ai có thể dạy bạn mở rộng trái tim của mình; nó dễ bị tổn thương dường nào; làm thế nào để

yêu thương một người khác; làm thế nào để vượt qua tất cả những qui ước; làm thế nào để vượt qua những giới hạn và để nhận thức đó là điều vượt xa sự tầm thường.

Những gì bạn đang trải qua là một điều gì đó tương tự với sự cảm nhận về sự giác ngộ. Bạn ở trong một thế giới hoàn toàn khác lạ và những giá trị khác biệt; bạn đã trở nên một người khác biệt và bạn không giống như con người bạn trước đây - sự chuyển hóa không thể đảo ngược được.

"Tôi đánh giá cao sự quan hệ đầy cảm thông với những người khác." Tôi biết những gì cảm thấy như là sự quan hệ với người bằng sự cảm thông giữa hai trái tim. Hầu hết những mối quan hệ không tốt đẹp bởi vì không có sự quan tâm, chia sẻ lẫn nhau, sự gây tổn thương, trung thực, dịu dàng, sâu sắc và tâm từ thật sự (không ham muốn) có một phẩm chất nữa mà không kém phần quan trọng nghĩa là sự hiểu biết sâu sắc về người khác như là một người (không phải vấn đề tình dục). Tình dục cũng là một phần của mối quan hệ giữa người đàn ông và đàn bà; nó không nên thờ ơ nhưng nó phải được hòa hợp với sự chia sẻ thật sự của khoái lạc và không chỉ là một sự thỏa mãn sự khát khao thú tính của một người.

Chúng ta bàn cãi quá nhiều về tình yêu. Bạn có biết chúng ta đang nói về việc gì không? Bạn nói "đôi lúc, nó cảm thấy giống như mình không còn biết thực tại là gì". Miễn là chúng ta nghĩ về thực tại. Chúng ta không bị dính mắc vào nó; khi chúng ta ở cùng với thực tại chúng ta không còn suy nghĩ về nó.

Nếu tôi có thể giúp bạn ý kiến. Tôi muốn nói bạn hãy từ từ tìm hiểu tâm của mình thật sắc về điều gì bạn thật sự cần ở cuộc đời này. Người ta có thể tiếp tục làm hết việc này đến việc khác để bước vào và thoát khỏi những mối quan hệ. Bạn mong đợi điều gì ở mỗi quan hệ? Bạn đang tìm kiếm điều gì? Nếu bạn không biết mình đang tìm kiếm điều gì, bạn sẽ đi đến một kết luận có nhiều điều mà bạn không cần chúng.

Tôi biết điều bạn ngụ ý khi bạn nói "sống bằng trái tim". Hầu hết mối quan hệ của tôi với mọi người tôi đã hết sức thất vọng cho rằng những điều tạo nên những mối quan hệ đáng tin đang biến mất. Thật đúng ở một vài trường hợp, bản thân tôi không có nó. Như thế mọi việc cuối cùng tiến triển tốt đẹp; một vài sự việc đi sai. Nhưng bây giờ tôi đang nhận thức nhiều về nó. Tuy thế đôi với một số người tình bạn xảy ra thật tự nhiên; ví dụ, nó thật dễ dàng cho tôi được quan hệ với bạn.

Tôi hy vọng cả hai bạn đều thật sự bao dung và trung thực với nhau. Không có sự việc như là "họ đã sống hạnh phúc mãi mãi. Sẽ luôn luôn có những vấn đề không như ý muốn; chúng ta chỉ cần học hỏi để giải quyết một cách khéo léo.

Thật cần thiết để có một số vấn đề. Sau khi các bạn đã cùng nhau vượt qua thời điểm khó khăn với sự sâu sắc và kiên nhẫn các bạn trở nên gần gũi hơn, các bạn hiểu nhau nhiều hơn. Sự hiểu biết lẫn nhau đó tạo nên mối quan hệ - càng ý nghĩa và lâu dài. Riêng tình yêu vẫn chưa đủ. Sự hiểu biết về tình cảm lẫn nhau, ước mong, mơ ước, sợ hãi, hy vọng v.v...đều rất quan trọng. Bố mẹ chúng ta yêu thương chúng ta. Làm thế nào chúng ta có thể quan hệ với họ?

Các bạn rất may mắn biết ý nghĩa những gì để yêu thương người khác. Tôi không biết về tương lai, nhưng tôi tin tình yêu của anh dành cho cô ta đã mang lại nhiều sâu sắc và ý nghĩa cho cuộc đời của bạn. Tôi nghĩ rằng duy nhất điều đó cũng đủ cho một phần đời. Nhiều người đã sống và chết mà không biết điều gì có ý nghĩa để yêu thương dịu dàng. Dù rằng họ hát những ca khúc về điều này.

Họ nói rằng chim sơn ca đâm xuyên qua

...ức nó với một cây gai nhọn

Khi nó hát lên bài tình ca của mình

Tất cả mọi người chúng ta cũng vậy

Còn cách nào khác nữa để chúng ta nên hát? (Kahlil Gibran)

Rất vui sướng biết rằng cô ta và bạn bây giờ rất tâm giao. Hiểu biết cuộc sống một cách thực tế - tâm cảm xúc, những khó khăn của cô ta trong sự chấp nhận bạn và nước Mỹ và sự mâu thuẫn trong lòng cô ta. Nếu như cô ta có bất cứ điều nào (hầu hết mọi người đều có sự mâu thuẫn) bạn có thật sự hiểu được sự sâu kín về con người của cô ta? Bạn có biết cảm nghĩ thế nào về con người của cô ta? Điều gì nếu cô ta sẽ không lấy anh?

Điều gì tạo một mối quan hệ thật sự đầy sức sống, thỏa mãn, tồn tại, sống động và không phải chỉ là thông lệ.

Bạn đã viết "tôi cần cô ta rất nhiều..."nhưng bạn cần gì? Câu hỏi đó rất quan trọng, và không ai có thể cho bạn câu trả lời đối với điều đó. Bạn phải nhìn sâu vào bản thân đối với câu trả lời.

Sự kết hợp của những trái tim - sự hiểu biết sâu sắc và theo trực giác của nhau; một mối giao cảm (không bằng lời); huyền nhiệm, vượt quá khả năng của tất cả các lý lẽ; một sự nhận biết thật rõ ràng hai người muốn cùng nhau được tái sinh, yêu thương, chăm sóc và giúp đỡ nhau: biết được sự hiểu biết giữa hai người sẽ phát triển và phát triển cho tới khi tâm của họ hoàn toàn trong sạch; không sợ hãi, không bí ẩn và một niềm tin hoàn toàn, không có các trò chơi, hoặc đóng vai tham dự, dễ tổn thương. Điều này có thể được không?

Hãy đề nghị cô ta nói cho anh ta về cô ta - tuổi thơ của cô ta, bố mẹ, anh chị em của cô ta, những niềm hy vọng, lo sợ v.v... bạn nói;"như thế, sự ham muốn mãnh liệt đầy thú vị đã phai nhạt" và cũng vậy "có phải bởi vì nó tự mình phai nhạt? Hoặc một phần bởi vì tôi dần dần thành công trong sự đạt được tình thương của cô ta". Cuộc sống không thể tiếp tục với sự mãnh liệt như thế, nó sẽ làm bạn kiệt sức. Hầu như nó thật đơn giản.

Một vật trong thiên nhiên đi theo những chu kì. Bạn không thể tiếp tục với tình cảm mãnh liệt đó. Ở mọi lúc, cuộc sống của bạn sẽ bị nguy hiểm, bạn sẽ không thể thực hiện những việc bình thường bạn cần làm trong cuộc sống của mình. Cảm giác mãnh liệt hết sức ám ảnh. Tôi không làm mất giá trị hoặc bất cứ cách nào cho rằng cảm giác mãnh liệt không quan trọng. Nó mang lại cho chúng ta một cái nhìn thoáng qua về những gì có nghĩa là "thật sự sống động" và nó thay đổi những giá trị, những mục đích của chúng ta. Câu hỏi thứ hai của bạn có thể được trả lời một cách khẳng định. Bạn có được sự cảm mến của cô ta. Như thế bạn không còn phải bận tâm về việc đạt được nó; điều đó làm bạn cảm thấy thật thú vị, nhưng điều đó không có nghĩa tình yêu của bạn dành cho cô ta kém hơn trước kia. Có nghĩa là tâm bạn bây giờ vững vàng hơn (hoặc tình yêu) sự khát khao bốc cháy hừng hực không tốt đẹp trong một thời gian dài. Sự ấm áp thậm chí đôi lúc một thứ tâm từ mát mẻ (không lạnh lùng) lại càng tốt đẹp hơn nhiều; nó càng chắc chắn và càng áp ủ nhiều hơn. À, bạn sẽ say mê trở lại khi bạn có đứa con đầu lòng. Tôi sẽ chờ điều đó.

Khi bạn có con hãy để tôi làm bạn với nó, người bạn đồng hành, bạn cùng chơi đùa. Hãy để tôi giúp nó hiểu biết về thiên nhiên, cuộc sống và về bản thân nó.

Một mối quan hệ không lành mạnh cần được kết thúc. Nếu bạn không thay đổi, bạn không sống trọn vẹn. Bất cứ điều gì mà cuộc đời phải có sự cần thiết thay đổi. Không thay đổi có nghĩa là chết. Như vậy đối với một tình bạn là một sinh vật sống, nó phải luôn luôn thay đổi. Hầu hết chúng ta không cảm thấy sinh động bởi vì chúng ta sợ thay đổi (đi vào sự vô danh) chúng ta không muốn mạo hiểm.

Trước khi bạn đoạn trừ sự chấp thủ (bám víu) với ai hoặc bất cứ điều gì hãy nhìn vào sự chấp thủ trong tâm. Hiểu được sự chấp thủ thì rất quan trọng. Chỉ có sự hiểu biết sâu sắc về sự chấp thủ mới có thể giải thoát tâm khỏi điều đó. Nếu bạn buộc tâm phải đoạn trừ sự chấp thủ mà không

thật sự nhìn thấy được bản chất của nó, nó sẽ quay trở lại sớm. Nhận thức rõ ràng và hiểu biết sâu sắc là cách duy nhất để vượt qua nó. Sự xả bỏ bị bắt buộc (không bám víu) là không phải là sự xả bỏ thật sự.

Hầu hết mọi người đã trưởng thành trong một vỏ bọc không nhìn thấy, không thể hiểu được chung quanh họ để bảo vệ họ khỏi bị tổn thương, và họ tìm kiếm tiền bạc, chức vụ, khoái lạc, ma túy, rượu và tình dục phần đông vì không có ai yêu thương họ và hiểu biết họ sâu sắc hơn. Quá lo sợ thì không thể bao dung và dễ tổn thương !

Có thể có tình yêu bị bắt buộc (hoặc giả tạo), sự thương xót, sự bằng lòng, sự nhún nhường v.v...đằng sau tình yêu bị bắt buộc, và nhún nhường, cũng có thể có (và hầu hết các trường hợp đều có) sân hận, sợ hãi, kiêu hãnh. Thật quan trọng để chúng ta nhìn thấy sân, tham, kiêu hãnh v.v...nhận thức được hoàn toàn có nghĩa là có thể đoạn trừ toàn bộ.

Tôi cũng có những khó khăn tương tự trong sự quan hệ với mọi người. Tôi nhận thấy hầu hết mọi người đều hơi hợm. Bởi vì tôi là nhà sư tôi có thể tránh xa những người tôi không thể khoan dung, nhưng chúng ta là con người (những con vật có xã hội); chúng ta không thể sống một mình, chúng ta cần sự quan hệ của con người, và chúng ta đang sống trong một thế giới ở nơi đây hầu hết mọi người rất thiếu chánh niệm, ích kỷ, vô tình, ngu dốt, kiêu hãnh, ganh tỵ v.v...

Như thế một người sâu sắc và thông minh chắc hẳn phải có sự đau khổ khi tiếp xúc với người khác. Sự bao dung và hiểu sâu sắc mọi người thì rất quan trọng. Đôi khi bạn phải nhắc nhở bản thân bằng những điều đức Phật dạy: "Puthujjano ummattako" (những người mê đắm trần tục)!

Bạn đang quan hệ với những người điên cuồng. Con người trưởng thành nhưng họ không nhất thiết đều chín chắn! Như vậy là bạn đang quan hệ với những đứa trẻ khôn trước tuổi. Bởi vì bạn không thể tránh được những

người như thế, hãy cố gắng tìm một phương cách để quan hệ với những người có trí tuệ và nhân từ.

Khi bạn không có những tương đồng với người khác, bạn không thể chia sẻ bất cứ điều gì với họ. Bạn cảm thấy như một người lạ. Nếu bạn muốn có thêm bạn bè hãy xem nếu bạn có điểm tương đồng với họ. Nếu bạn quan tâm họ họ sẽ cảm thấy gần gũi bạn.

Hãy học cách lắng nghe mọi người mà không phán xét. Bạn không cần phải giải quyết các vấn đề của họ. Hãy rộng lượng và tử tế.

Có sự mâu thuẫn với mọi người là điều chán nản. Ham muốn sự kính trọng, cảm thông và kính mến của mọi người là một sự tù túng.

Nếu có khả năng, hãy tránh việc liên hệ với những kẻ ngông cuồng; nếu không được, hãy cẩn thận đừng nghe theo những lời sai trái của họ. Nhưng cũng đừng gây mâu thuẫn với họ. Chúng ta đang sống trong một thế giới đảo điên. Nếu một người quan hệ với những kẻ ngông cuồng không sớm thì muộn cũng sẽ gặp rắc rối. Hầu hết mọi người không chấp nhận đức Phật người chẳng bao giờ đưa ra những lời khuyên sâu xa; nói một cách nghiêm túc.

Đúng, "asevanà ca balànam" (không quan hệ với những kẻ ngông cuồng). Hãy nhận biết họ và tránh xa họ, nhưng đừng làm cho bản thân mình cảm thấy khó chịu phải nghĩ ngợi quá nhiều về họ. Giống như việc tránh xa những con rắn độc; tránh những kẻ ngông cuồng. Nhưng điều gì làm cho người đó ngông cuồng?

Nếu bạn có thể tìm được một người bạn tốt, hãy sống cùng họ; nếu không, hãy sống một mình. Không có tình bạn với một kẻ ngông cuồng.

Khi tôi còn nhỏ, tôi nhận thấy một người hầu hết đều là đạo đức giả. Điều này làm tôi khó khăn để đặt niềm tin vào mọi người; nhưng đó là cái bản chất con người dù tôi

có thích hay không. Chấp nhận hoặc từ bỏ nó. Thỉnh thoảng bạn tình cờ gặp được một người không đạo đức giả mà còn thành thật, và bởi vì những người này thật hiếm hoi, họ thật quý báu.

Hầu hết mọi người theo đuổi tiền bạc, danh vọng, địa vị, lạc thú v.v...thậm chí ngay cả những nhà sư. Rất có ít người nhiệt tình tìm kiếm chân lý và an lạc. Một số người dùng thiền như là một sự thay thế cho ma túy. Bạn có khó chịu về điều này không? Sau đó bạn có thể khó chịu cho toàn bộ phần đời còn lại của bạn.

Tôi rất hạnh phúc vì vẫn có một số người trung thực, thật thà v.v... hãy cố tìm khía cạnh sáng chói của mọi người. Họ không tồi tệ như họ đã có thể, họ còn tồi tệ hơn nữa!

Mọi người đều tồi tệ. Sau khi chúng ta đã chấp nhận điều đó, chúng ta thật sự có thể cảm thấy điều đó khi chúng ta thấy được một vài điều tốt nơi mọi người.

Dường như đối với tôi bạn già dặn hơn nhiều, tâm lý, hơn hầu hết những người cùng tuổi với bạn. Như vậy bạn không hòa hợp với lứa tuổi của bạn. Bạn có biết rằng những người thông minh cực kỳ gặp phải một thời gian vất vả khi thực hiện những công việc hơn là người bình thường.

Bởi vì những giá trị của bạn thật khác biệt với những giá trị của những người chung quanh bạn, bạn mâu thuẫn với họ, điều này thật hoàn toàn tự nhiên. Trước tiên nhất là hãy tìm hiểu bản chất của tất cả các vấn đề. Đôi khi hiểu được vấn đề là giải quyết được phần nửa các vấn đề.

Bạn cần một người tin tưởng để nói về những gì trong tâm của bạn, đặc biệt là những điều phiền muộn và lo lắng. Đôi khi tôi nghĩ rằng bạn cảm thấy cô đơn trong một thành phố đông đúc. Bạn đang sống xa gia đình, đôi lúc bạn cảm thấy cần một ai đó gần gũi, người không lợi dụng bạn, người hiểu bạn, sự đấu tranh và nỗi đau của bạn.

Ngày nay người ta thật khó mà tin tưởng một ai ngoài gia đình. Nhưng tôi nghĩ cũng có những người tốt khắp thế giới. Bạn phải tìm họ. Có ai đó trong vòng bạn bè của bạn tử tế và đạo đức?

Tôi hiểu bạn đang phải trải qua điều gì và tôi đã có những kinh nghiệm tương tự bạn. Phần khó khăn nhất là quyết định. Sự đau khổ sẽ lành mạnh sau một thời gian tôi đã sống với quá nhiều sợ hãi, đau đớn và tội lỗi trong nhiều năm, nhưng bây giờ những điều đó đã thành quá khứ. Một ngày nào đó tôi sẽ kể cho bạn câu chuyện về đời của mình.

Bạn cần một thời gian để phục hồi những gì đã làm tổn thương mối quan hệ đã gây cho tâm của bạn. Hãy giữ chánh niệm và thanh thản hơn. Tâm của bạn đã phản ứng thật lâu dài trong sự chán nản như thế đó, điều này sẽ cần nhiều sự chánh niệm và kiên nhẫn để quên đi những hành động và những phản ứng quen thuộc. Không đặt thành vấn đề mất thời gian bao lâu; hãy kiên nhẫn và giữ bạn thân tốt đẹp. Không bị ép buộc đổi thay, người ta cần phải hoan hỉ với điều này. Phẩm cách của bạn cũng sẽ thay đổi.

Điều tồi tệ có thể xảy ra đối với một người là mất đi lòng tự trọng.

Bạn nói, "những gì mà giáo pháp còn tồn tại duy nhất ở một nơi chán ngắt này trong khi các vị sư tốt và nhiều người ở Miến Điện". Nhìn sự việc theo một quan điểm khác, bạn có thể nói "giáo pháp thật tuyệt vời có thật nhiều người bạn tốt, những vị sư tốt như là những người bạn cao quý ở Miến Điện."

Trên thế giới không ai chỉ có một độc nhất một người bạn. Được yêu thương vô điều kiện là những gì chúng ta thật sự cần đến, nhưng chúng ta có thể yêu thương bản thân vô điều kiện được không?

Thật là quan trọng trong cuộc sống của một ai đó. Có thể tạo nên một sự khác biệt. Nhưng đối với tôi...

Một người không yêu bản thân mình vô điều kiện và yêu thương thật sự với bất cứ ai. Để có thể yêu thương thật sự với bất cứ ai. Để có thể yêu thương chúng ta phải tự do.

Tôi có thật sự yêu thương bất cứ ai không? Ở hầu hết các trường hợp, chúng ta yêu thương bởi vì chúng ta quá cô đơn. Hy vọng rằng chúng ta sẽ vượt qua sự cô đơn nếu chúng ta thật sự yêu thương một người và người đó thể thật sự yêu tôi. Trừ phi chúng ta có thể chấp nhận sự cô đơn và chấp nhận sự cô đơn của người khác thì chúng ta không thể thật sự thông cảm cho nhau. Mỗi người chúng ta thì hoàn toàn cô đơn. Chúng ta hãy chấp nhận sự cô đơn của mình, và đừng tìm cách che dấu hoặc trốn chạy nó hoặc tìm cách vượt qua nó. Chúng ta sẽ mãi mãi cô đơn. Chỉ trong những khoảnh khắc ngắn ngủi khi chúng ta quên đi bản thân chúng ta tạm thời thoát khỏi được sự cô đơn này càng nhiều hơn. Có rất ít người có thể đến và hiểu được chúng tôi. Giữa mỗi con người có một khoảng cách biệt tư tưởng lớn về sự hiểu lầm.

Tôi có những người bạn yêu thương và kính trọng tôi, nhưng họ không biết tôi là ai hoặc hiểu tôi như là một con người. Họ không thể biết tôi sẽ không đổ lỗi họ vì họ không biết tôi là ai. Họ yêu những hình tượng của họ nghĩ về tôi, là một hình tượng giả tạo. Nhưng tôi có biết tôi là ai? Những gì tôi nghĩ về tôi cũng là một hình tượng của tâm mình. Tốt hơn hãy giữ chánh niệm từng sát na mà không cố gắng tìm những câu trả lời cho những câu hỏi này. Chánh niệm là nơi nung nấu của tôi.

Tôi biết người ta cô đơn biết bao; tôi biết bạn cô đơn thế nào; bởi vì tôi biết mình cô đơn như thế nào. Tôi đã học hỏi để sống yên lặng, an lạc, và cô đơn, nhưng tôi đánh giá cao sự thông cảm giữa người và người.

Tôi đau khổ thật nhiều và trở thành một nhà sư.

Tôi đau khổ hơn nhiều và tôi trở thành một con người.

Thật khó khăn để có được một người bạn. Một người bạn là người không thao túng bạn; người lắng nghe và hiểu biết; người có thời gian lắng nghe mà không ngắt lời hoặc lơ là; và lắng nghe với sự chú ý và sâu sắc. Hầu hết mọi người điều đáng trí, không chánh niệm, và bất hạnh; họ bị các vấn đề chi phối.

Nếu bạn không an lạc, làm sao bạn có thể lắng nghe?

Tôi biết có nhiều người rất chân tình; họ đã cho tôi về cuộc sống và những cảm nghĩ của họ chưa bao giờ kể cho ai, và ở trong một vài trường hợp họ đã kể cho tôi những vấn đề mà họ chưa bao giờ trước khi suy nghĩ chín chắn. Chỉ khi tôi hỏi họ thêm nhiều câu hỏi để làm sáng tỏ một số điểm họ thật sự bắt đầu nhìn vào tâm/tâm lòng của họ thật sâu sắc và đối với sự ngạc nhiên của họ, họ bắt đầu nhận thức những sự việc họ chưa nhận thấy trước đây. Chúng ta không che đậy được bản thân mình thật tốt. Hầu hết mọi người đều chia rẽ; họ không có toàn bộ. Nếu bạn không trọn vẹn bạn không thể trưởng thành. Để được trọn vẹn bạn đừng nên phủ nhận hoặc bác bỏ bất cứ điều gì, bất cứ ý tưởng hoặc tình cảm hoặc ý kiến, không đặt thành vấn đề họ có thể không chấp nhận mình là gì.

Vì thế từ những sự cảm nhận với những người tôi biết rằng người ta cô đơn, thậm chí những người đang sống với gia đình của họ, và một số với những đại gia đình; sự cô đơn không biến mất bởi có nhiều người xung quanh bạn, sự cô đơn khi không có sự hiểu biết sâu sắc cùng với sự chấp thuận. Thậm chí những thành viên trong gia đình không hiểu và chấp nhận nhau. Có quá nhiều sự đánh giá và hiểu nhầm ngay trong các thành viên của gia đình.

Nguồn gốc của vấn đề nằm trong sự không biết và không hiểu một người sâu sắc và chấp nhận người đó. Chúng ta luôn luôn từ chối những khía cạnh của bản thân. Có thể chúng ta yêu và kính trọng bản thân vô điều kiện không?

Như thế, trừ phi bạn biết được bản thân mình sâu sắc (và điều này không dễ dàng) không còn phương cách để giải

quyết vấn đề này. Hầu hết chúng tôi cần mối quan hệ bởi vì chúng ta cảm thấy cô đơn. Mối quan hệ là một phương tiện để vượt qua sự cô đơn không đạt kết quả, mỗi người chúng ta đều mong đợi một ai đó có thể làm cho chúng ta bớt cô đơn. Mối quan hệ là phương tiện để đến một sự kết thúc luôn luôn chấm dứt bằng nỗi thất vọng. Chạy trốn nỗi cô đơn. Đó là điều mà chúng ta luôn luôn thực hiện ở mọi lúc. Chúng ta không có thời giờ cho những việc khác.

Một khi bạn có một sự hiểu biết sâu sắc bản thân cuộc sống của bạn có một sự thay đổi mới; và điều đó cần một người bạn tốt người hiểu biết sâu sắc với bản thân; người cảm thấy bằng lòng bản thân của họ; người không ngại nhận thấy sự việc họ là như thế; người quen thuộc nhận thấy sự việc mà hầu hết mọi người giả vờ không có ở đó. Nó giống như việc phóng sâu vào đại dương: bạn nhận thấy những sự việc mà bạn không bao giờ tưởng tượng đến - những hình dáng ảo tưởng cũng như màu sắc, một điều gì đẹp để một điều gì xấu xí !

Người ta tìm kiếm hồng ngọc không nhìn thấy kim cương bởi vì kim cương không có màu. Dù rằng viên kim cương thì không có màu sắc và nó lại lấp lánh (mặc dù kim cương nhân tạo có màu sắc)

Tốt hơn bạn giúp đỡ mọi người với một khả năng ít nhất mà bạn có thể bởi vì bạn có thể làm điều đó không có nhiều thời gian và nỗ lực, như thế bạn không bị chán nản hoặc kiệt sức. Nếu khi bạn có thể, thỉnh thoảng thực hiện một chút (nhưng không luôn luôn như thế) nếu bạn thực hiện tối đa theo khả năng của bạn, chẳng mấy chốc bạn sẽ cảm thấy rằng bạn không thể tiếp tục thực hiện nó được nữa; nó trở nên quá nhiều.

Bạn nói, "Sayadaw, người ta thật lạ lùng. Khi bạn tốt với họ, họ sẽ cho là bạn đúng, bạn từng là xấu xa với họ". Không, bạn không từng xấu xa với họ. Bạn chỉ cần một giới hạn dứt khoát với điều bạn có thể làm, vài bạn có thể làm được bao nhiêu. Bạn phải nói với họ giới hạn của mình và phương cách bạn muốn dành cho ngày của bạn.

Nếu bạn không bảo cho họ, làm thế nào họ có thể biết không? Bạn có mong đợi họ biết nhu cầu của bạn mà không nói cho họ. Họ càng trở nên quan tâm hơn về những gì họ cần, chứ không phải những gì bạn cần. Như thế bạn phải cho họ biết, bạn phải yêu cầu.

Nếu bạn không nói cho họ về giới hạn của bạn họ sẽ đòi hỏi bạn càng ngày càng nhiều, và cuối cùng bạn cảm thấy bị khai thác và bạn sẽ phản ứng với sự thất vọng, mà nó sẽ tạo nên sự hủy hoại mối quan hệ của mình với những người đó. Tôi luôn luôn nói với mọi người về giới hạn của tôi, thậm chí đó là một điều gì về giáo pháp.

Như thế nếu bạn đi đến một nơi khác, ngay từ lúc đầu đặt ra một giới hạn, có một chương trình nghiêm ngặt. Quá tốt đẹp, bạn tận diệt được những gì đáng cay. Bạn chấm dứt sự thù hận với những người bạn đã thỏa mãn cho bản thân bạn quá nhiều. Tất cả mọi người, bao gồm những thành viên trong gia đình của chúng ta, mong mỗi rất nhiều nơi chúng và họ cho chúng ta là đúng.

Chẳng có một ai quyền lực áp buộc nào với bạn trừ phi bạn trao quyền cho họ. Bạn cho phép người ta làm áp lực trên tâm của bạn. Bây giờ bạn không sẵn lòng để họ gây áp lực với bạn, họ không còn quyền lực và không có một áp lực với bạn. Bạn không thấy họ có thể sợ hãi khi không có quyền lực và ý lại như thế nào không? Họ sẽ cư xử như những nhà vua, những hoàng hậu nếu bạn đặt họ lên ngai vàng, nhưng nếu bạn hạ bệ họ xuống đất, bạn sẽ thấy rằng họ giống như những người khác- không quyền lực, yếu đuối, lo sợ, ý lại và cô đơn.

Khi chúng ta đoạn trừ được sự tự tôn, khi chúng ta bỏ được sự tự vệ, chúng ta thật sự nhận ra chúng là ai, tôi không khác gì bạn nhiều.

Năng lực thật sự đến từ hiểu biết bản thân

"Sự phô trương thật về năng lực thì bị gò bó" (Aristotle).

Người dân trao quyền lực cho người làm tổng thống. Như thế tổng thống có quyền lực.

Đừng để người ta lợi dụng bạn. Khi bạn bị người ta lợi dụng, hãy tự bảo với bản thân rằng đó là cái giá bạn phải trả để tìm hiểu có phải một người nào đó sẽ lợi dụng bạn hay không ở làm cách nào khác để bạn có thể chắc chắn về điều đó?

Rừng tre lay động và ngã nghiêng khi gió mạnh đến. Đó thừa cho ai? Gió hay rừng tre? Tôi đã đọc một số sách hay, viết thư cho bè bạn của mình, và cố giữ chánh niệm. Tôi thỏa thích ở nơi đây - yên lặng và an lạc; bầu trời xanh và mây trắng cuộn cuộn; chim chóc, cây rừng. Tôi buồn mà lại còn nhớ con gái mình rất nhiều; cô đã thành mục tiêu cuộc sống của mình!

Như thế, bạn biết, luôn luôn có điều này điều nọ. Rất khó mà sống cho bản thân. Chúng ta cần một điều gì (một lý tưởng) hoặc một ai để sống cho họ. Ngay cả một ẩn sĩ cũng có một lý tưởng để sống.

Này bạn thân mến, tôi hy vọng sẽ gặp bạn một ngày nào đó. Không biết khi nào sẽ đến ngày đó. Bạn sẽ thay đổi và tôi sẽ thay đổi. Như thế chúng ta đừng thất vọng khi chúng ta nhận ra sự khác biệt nhau. Tôi cảm thấy OK miễn là chính bản thân thật sự của bạn; và bạn sẽ nhận ra tôi giống như thế.

Tôi chắc chắn có một điều: Tôi không có bất cứ quyền lực nào để thay đổi bất cứ ai. Tôi không quan tâm để làm điều đó. Tôi sẽ không bao giờ trở thành một vị thầy tinh thần. Nếu như tôi chưa trở thành bất cứ cái gì, tôi sẽ trở thành một người rất đơn giản, và tôi cũng hy vọng mình nhún nhường.

Tôi đánh giá cao rất nhiều về tình bạn. Có một số điều thật khó cho tôi để dứt bỏ ngay bây giờ. Tôi sẽ cố gắng giữ tâm từ và đoạn trừ sự chấp thủ.

Bạn là bạn của tôi. Điều đó có đủ lý do để chia sẻ những tình cảm sâu sắc của mình với bạn được không? Xin vui lòng đừng nghĩ rằng bạn không xứng đáng với nó. Tôi hy vọng bạn sẽ hiểu.

Tôi đã sống với bạn lâu dài, và tôi nghĩ tôi biết một điều gì đó về mọi người bởi kinh nghiệm lâu dài của tôi với sự liên hệ với họ. Tôi nghĩ tôi biết về bạn và hiểu bạn một phần nào đó. Nếu nó tốt với bạn, tôi sẽ tiếp tục kể cho bạn về những tình cảm sâu kín nhất của tôi.

Nếu như tôi ở bất cứ lối sống đặc biệt nào, sau đó bạn cũng phải đặc biệt ở một số tính cách đặc biệt nào đó là bạn của tôi.

* *

*

Có một sự mong ngóng, khát khao trong lòng tôi.
Tôi đến với bạn. Tôi biết bạn đang đến với tôi.

Nhưng tôi không thể đến với bạn. Một điều gì đó làm cách biệt chúng ta. Điều đó là gì?

Tôi cảm thấy giống như có một sự trống vắng trong lòng.
Tôi đang sống nhưng tôi không cảm thấy thật sự đang sống

Làm sao tôi có thể cảm thấy sống mà không điều đó?
Làm sao tôi có thể tới với bạn mà không có điều đó?

Chúng ta xa cách phải không? Nhưng chúng ta không biết.

Điều gì đang thật sự làm chúng ta cách biệt?
Chỉ sau này tôi khám phá ra điều đó tôi không có nó.
Tôi vẫn thường có nó
Và tôi đã đánh mất nó
Tôi không biết mình đã đánh mất nó.

Nhưng tôi luôn luôn biết rằng đó là một điều gì đang thiếu vắng

Không có sự sống trong cuộc đời của tôi.
Tôi cảm thấy bế tắc.
Với tất cả mọi giá
Tôi phải tìm nó lại
Không có nó cuộc đời không đáng sống

Thật điên rồ tôi đã xao lãng điều đó và thay đổi toàn bộ thân, tâm của tôi.

Hướng đến những điều hời hợt như thế.
Bây giờ lòng tôi đang thổn thức.
Tôi đã sống thật giả dối.

Thật là phí phạm nếu tất cả cuộc đời mình lại sống như thế này.
Vô nghĩa biết bao!

Tôi có thể vượt qua điều kiện sai lầm của mình không?
Tôi có đủ cam đảm để vượt qua điều dối trá này không?
Tôi có thể sống một cuộc sống lành mạnh và có ý nghĩa được không?
Tôi có đủ lành mạnh để trở thành lành mạnh nữa không?
Để trở thành một con người thật sự hoàn hảo lần nữa được không? (Sayadaw U Jotika)

Có một lần tôi đã từng lo ngại đánh mất người bạn của tôi bởi vì sự thay đổi, sự hiểu biết và những giá trị. Nhưng, dần dần, bây giờ tôi có thể chấp nhận điều này. Tôi phải thật lòng với bản thân.

Bây giờ nó trở nên một lệ thường. Không còn nhiệt tình nữa
Tôi nhớ nó như thế nào.
Đã có sự thay đổi. Đã có niềm hy vọng

Đã có một sự lo lắng điều đó nó sẽ không đến với tôi.
Đã có một sự buồn chán tuyệt vọng. Cuộc sống thật mãi

liệt.

Thậm chí sự đau đớn dữ dội, một nỗi đau đớn mãnh liệt, ê
chề

Trong lòng tôi thật vô cùng ý nghĩa

Ít nhất nó đã mang lại cho tôi một vài ý nghĩa với cuộc
sống của mình.

Hoàn toàn từ bỏ, hoàn toàn đoạn trừ một sự hiểu biết đầy
đủ, và một sự chấp nhận hoàn toàn.

Mong mỏi cho hai kết hợp thành một.

Một cái gì đó hồn nhiên, không chuẩn bị hoặc không tính
toán

Khi tôi đạt được điều đó tôi cảm thấy giống như một điều
gì mất mát

Đó là điều gì đang mất mát

Tôi biết. Nhưng tôi không thể định nghĩa nó.

Đó có phải là một điều nào đó mà chúng ta chỉ có thể mơ
về phải không?

Khi nó vượt qua khỏi tầm tay của tôi. Nó không có vẻ
hoàn hảo

Khi nó ở trong vòng tay của mình, một điều gì đang mất
mát.

Chỉ là ảo giác.

*

* *

*Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Thiện Minh đã gửi tặng
phiên bản điện tử (Bình Anson, 01/2000)*

[[Mục lục](#)]

[[Thư Mục
chính](#)]

*Last updated: 21-01-
2000*

Web master:
binh_anson@yahoo.com
binh_anson@hotmail.com