

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 nỗi 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 phiến 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.

Đề 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. Đề 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 kháng kháng 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 (Samsàra).

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 kèm 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 chinh 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 curu 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 curu 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 đơn. "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 đắng 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 khó. 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 ngoài 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 đúng 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 Miền Điện. Tuy thế ngay cả những gia đình người Miền 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 già tương 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 sư già này đang phát triển to hơn trong tuổi già của ông ấy. Chứng 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.

[\[Mục lục\]](#) [\[Chương kế\]](#)

