

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 dường 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. Ôu 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 chiêm; 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 chập chờn 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 dường 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 bôn phận, để hài lòng một ai đó "anaday" (cảm thấy chán, khó xử, cảm thấy bất buộ) - 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 bợn

như của chúng ta. Đừng mong đợi thay đổi thế 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 chuyến 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 lặng, 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". Aù, 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? Ở 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 đả quỷ 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 hờ hợt. Không có chánh niệm thì người ta không thể làm gì khác hơn là hờ hợt.

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 hợt 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](mailto:binh_anson@yahoo.com)  
[binh\\_anson@hotmail.com](mailto:binh_anson@hotmail.com)