

Trình Pháp Với Thiền Sư

Thiền Sư Sayadaw U Jotika

Người Dịch Sư Tâm Pháp

Trình pháp với thiền sư

Sayadaw U Jotika

Thiền sinh:

Bạch ngài, con đang cảm nhận thấy một động lực, một sự thúc giục rất lớn đang dần dần lớn mạnh trong tâm con. Sức mạnh tâm linh đó đang khiến cuộc sống của con thay đổi, và đôi lúc cũng khiến con cảm thấy bối rối. Con thực sự mong muốn đi theo con đường phát triển tâm linh đó, nhưng cũng còn những băn khoăn về những thay đổi trong cuộc sống của mình. Con muốn xin ngài cho con một lời khuyên và sách tấn.

Thiền sư:

Điều quan trọng nhất là con không được cố gắng kiểm soát hay chống đối, điều này rất quan trọng, và không đánh giá phán xét hay tự chỉ trích bản thân mình. Những lời khuyên này Thầy đã cho đến rất nhiều người. Và có lẽ thầy đã từng viết về nó nữa.

Bởi vì, con biết đấy, trong cuộc sống chúng ta luôn luôn cố gắng kiểm soát mọi thứ. Chúng ta thích kiểm soát tất cả mọi việc. Nhưng càng cố kiểm soát, chúng ta lại càng mệt mỏi, kiệt sức và

phiền não. Chúng ta có thể kiểm soát được một số thứ, nhưng rất ít ỏi, con phải hiểu và chấp nhận điều đó. Và chúng ta thường chống đối quá nhiều. Chúng ta xua đuổi quá nhiều thứ, ngay cả bản thân thầy đôi khi vẫn làm điều đó. Tiếng ồn chẳng hạn. Khi phải nghe tiếng ồn, chúng ta muốn tống khứ nó đi. Chúng ta muốn xua đuổi nó: “Tôi không thích tiếng ồn đó, tôi không thích”. Chính điều đó làm cho mình mệt mỏi. Bởi vì xung quanh con luôn có rất nhiều người, rất nhiều tiếng ồn. Khi con chống đối lại tất cả mọi người, con sẽ kiệt sức, con luôn đánh giá phán xét: cái này không tốt, cái kia không hay...

Tất nhiên, trên đời có những điều tốt và cả những điều không tốt. Nhưng khi chúng ta đánh giá phán xét nó, tâm chúng ta sẽ ngập đầy những cảm xúc (giận, hờn, buồn, vui, yêu, ghét...), và chính những cảm xúc đó không tốt đối với con. Chúng ta phải đánh giá sự việc bằng trí tuệ (panna). Chúng ta biết điều đó là không tốt, nhưng chúng ta không phiền não vì điều đó. Vì vậy, biết sự việc đó không tốt, nhưng không khởi phiền não vì nó, điều này rất quan trọng. Và hãy để tiến trình phát triển tâm linh đó diễn ra một cách tự nhiên. Đừng cố gắng quá mức. Nhưng hầu hết các vị thầy đều nói : “Hãy thực hành thật cố gắng, thật chăm chỉ”. Nhưng thầy chỉ nói một điều này: “Hãy chú ý, chú ý, luôn luôn chú ý”. Chỉ cần chú ý, đừng cố gắng ép mình quá mức. Việc mà con cần chăm chỉ làm chỉ là chú ý, không cần điều gì khác. Đó chính là trí tuệ.

Thầy muốn con nói chuyện và trao đổi với con gái thầy. Con gái thầy có thể nói với con nhiều thứ hơn. Thầy đã làm một nhà sư hơn 40 năm rồi. Đó là một cuộc sống rất khác biệt. Con gái thầy, nó làm việc ngoài xã hội, làm rất nhiều việc, tiếp xúc với cuộc

sống, với thế giới xung quanh. Có rất nhiều vấn đề phải giải quyết mỗi ngày. Chính vì vậy hai chị em có thể có nhiều kinh nghiệm để trao đổi và tâm sự với nhau hơn.

Con năm nay bao nhiêu tuổi rồi?

Thiền sinh:

Dạ, bạch ngài, con 30 tuổi ạ.

Thiền sư:

Con gái thầy lớn hơn con mười mấy tuổi. Chị ấy cũng thực hành pháp. Chị ấy thực hành thiền từ năm 16 tuổi, thầy nghĩ như vậy. Đúng không nhỉ? Con bắt đầu hành thiền từ năm 16 tuổi đúng không?

À, chị ấy nói là không phải từ năm 16 tuổi. Mà năm 16 tuổi chị ấy bắt đầu nhận ra được những điều này, điều nọ diễn ra trong tâm chỉ là các suy nghĩ. Chị ấy nhận ra mình có rất nhiều loại suy nghĩ khác nhau. Chị ấy nói chị ấy nhớ được rất nhiều thứ. Chị ấy tỉnh dậy giữa đêm khuya, khi mọi người đã ngủ say. Chị ấy bắt đầu suy nghĩ và nhận ra: “A, đó chỉ là một suy nghĩ. Rất đơn giản”.

Khi con chú ý đến tâm mình và con biết rằng có một suy nghĩ đang

diễn ra trong đó. Đó chính là sự khởi đầu của thiền tập. Thiền tập tiến triển rất chậm chạp, chậm chạp và dần dần. Thầy chẳng bao giờ thúc giục con gái thầy, thầy chẳng bao giờ nghĩ đến việc phải thực hành thật tích cực, chỉ cần chú ý, một cách thật kiên nhẫn, và để chánh niệm lớn dần lên một cách tự nhiên.

Giống như việc trồng cây, con thấy đấy, con chỉ cần trồng cây xuống đất, tưới tắm, cho phân bón, không cần nhiều quá. Nhiều phân quá cây sẽ chết, đúng không. Con hiểu không? Con tưới nước cho nó nữa. Chỉ vừa đủ, đừng quá nhiều. Con bón phân, và nếu nó cần chỗ râm mát thì con đưa nó vào chỗ có bóng râm. Nếu nó cần thêm ánh sáng mặt trời, thì con lại đưa nó ra ngoài một chút. Rồi con chỉ cần đợi cho nó lớn. Giống như vậy thôi. Nhưng thầy thấy nhiều “ông chủ” nói rằng: “Phải tu thật tích cực! Tích cực cho đến tận lúc chết”. Quá nhiều áp lực, và nó sẽ làm con cảm thấy kiệt sức. “Tôi phải thực hành tích cực hơn, tích cực hơn nữa, tích cực nữa”.

Chỉ chú ý thôi thì rất thú vị. Và nếu con yêu thương và chăm chút mấy con mèo con thì sẽ thấy. Trước kia thầy có rất nhiều mèo, nhưng giờ thì chúng chạy đi đâu mất cả rồi. Chúng ta nuôi chúng, chăm sóc chúng thật tốt và để cho chúng lớn lên một cách tự nhiên. Cũng y như vậy, con phải kiên nhẫn với chính bản thân mình. Hãy hiểu mình và biết chấp nhận, chấp nhận chính bản thân mình. Hãy quan sát tâm mình và xem nó cần gì, hỗ trợ đầy đủ cho nó. Hãy quan sát tâm mình và chấp nhận, quan sát một cách tử tế, một cách thật kiên nhẫn và yêu thương. Và đừng vội vàng, vội vàng là vô ích, bởi vì vội vàng làm cho tâm mình bất an và phiền não. Hãy tin điều đó. Hãy thực hành chánh niệm, biết mình mỗi

ngày, ở bất cứ nơi nào, bất cứ lúc nào. Hãy chú ý tới thân và tâm của mình và xem: Cái gì đang diễn ra? Chỉ một câu hỏi duy nhất: Cái gì đang diễn ra. Đừng hỏi tại sao, cũng đừng hỏi như thế nào. Những điều đó sau này sẽ tự đến cùng với trí tuệ. Còn bây giờ thì chỉ cần biết: “Đó là cái gì?”.

Con có hiểu điều thầy vừa nói không? Thứ tiếng Anh rất đơn giản. Con có thực hành trong cuộc sống hàng ngày không?

Thiền sinh:

Dạ, bạch ngài, con có thực hành trong cuộc sống.

Thiền sư:

Điều đó rất quan trọng. Ngay cả khi con sân, hận, đau khổ, hay những cảm xúc rất mạnh, chỉ đơn giản quan sát, đó là việc con gái thầy làm trong mọi lúc. Bởi vì, sống trên thế giới này, không khởi sân, giận là điều rất khó. Đúng không? Khi con sân, con làm gì? Đừng tự áp đặt mình rằng: “Ồ, đừng có sân”. Nó xảy đến một cách tự nhiên. Hãy thông thả, ngồi xuống và quan sát cơn sân của mình. Đừng cố vượt qua nó, đừng cố xua đuổi nó đi, chỉ nhìn, nhìn và nhìn. Sau một thời gian, con sẽ phát triển được chút trí tuệ. Và chính trí tuệ đó sẽ làm những việc cần làm. Không phải là bản ngã, cái tôi của con, con không thể làm điều đó bằng cái tôi, cái bản

ngã được, chỉ có trí tuệ mới làm điều đó. Và với sự trợ giúp của chánh niệm, trí tuệ sẽ phát triển, và nó sẽ làm những việc cần phải làm, những việc đáng làm. Vì vậy, hãy thực hành chánh niệm ở mọi nơi, nhất là ở trên đường. Ở nhà, con có sự yên tĩnh, bình an và thoả mái, khi ngồi thiền, con sẽ chỉ quan sát được sự bình yên và tĩnh lặng đó, hoặc chỉ quan sát được bất kể những gì đang diễn ra hoặc con nghĩ là đang diễn ra trong tâm. Khi ra ngoài, con nổi giận, và đó là cơ hội tốt để con quan sát được cơn giận của mình. Vì vậy, bất cứ cái gì đang diễn ra, đó đều là đề mục để hành thiền. Thầy đã viết về vấn đề này trong rất nhiều cuốn sách, nhưng hầu hết là bằng tiếng Miến Điện.

Thực hành chánh niệm thực ra rất đơn giản. Thầy nghĩ là con đã đọc bản dịch kinh Tứ Niệm Xứ bản tiếng Anh do thầy dịch ra từ tiếng Pali rồi, đúng không?

U Dhamma Citta:

Vâng, con đọc rồi ạ. Bản dịch ấy tương đối khác với các bản dịch khác, nhưng con thấy nó rất rõ ràng, nhất là những đoạn thầy giải thích phía dưới.

Thiền sư:

Hơi khác một chút ở một số đoạn. Thầy dịch bài kinh đó từ lâu rồi, khoảng năm 1985-1986, thầy không nhớ rõ lắm. Từ rất lâu trước kia, với sự giúp đỡ của một vị sư người Úc, vị sư này về sau đã hoàn tục. Hai người mỗi ngày chỉ dịch vài câu, rất chậm, dịch từng câu, từng câu một rất chậm và cẩn thận. Con còn nhớ thầy đã nói về “Pajanati, pajanati” (nghĩa là tỉnh giác). Pajanati – tỉnh giác nghĩa là hay biết – không có gì hơn thế. Bất cứ cái gì diễn ra – con cũng đều hay biết. Sau một thời gian, con cũng biết rằng mình đang hay biết nữa. Điều đó rất rất quan trọng, bởi vì thực sự không phải là con hay biết, mà là tâm biết. Nó là tự nhiên, tự nhiên biết, chứ không phải một cái bản ngã, một cái tôi nào hay biết cả. Vì vậy, nếu con thực sự hiểu được kinh Tứ Niệm Xứ, thì chẳng có cái gì là khó hiểu nữa cả. Nó rất đơn giản và rõ ràng.

U Dhamma Citta:

Con gái con năm nay đã lớn, con và nó cũng ít khi được gặp nhau, cả năm gặp nhau chỉ 1-2 lần. Bởi vì nó sống rất xa nơi con ở, nó sống ở nước ngoài. Hai cha con rất yêu thương nhau, mỗi khi chia tay nó đều khóc, nhưng luôn cố giấu đi những giọt nước mắt. Con không biết mình có thể làm được gì cho nó. Có đôi khi con nghĩ, điều duy nhất con có thể làm được cho con gái con chỉ là hết lòng yêu thương nó, thầy ạ.

Thiền sư:

Con có thể hướng dẫn con gái con một cách thật nhẹ nhàng để ngày càng hiểu rõ hơn về những gì nó đang suy nghĩ hay cảm nhận. Đừng cố làm điều gì đặc biệt cả. Khi con gái thầy còn nhỏ, nó thường đến và kể với thầy rất nhiều chuyện, bất cứ chuyện gì, bởi vì nó còn rất nhỏ. Nó kể chuyện ở trường, chuyện ở nhà. Thậm chí, có khi ông nói điều này điều kia làm cho nó buồn, giận, thầy chỉ lắng nghe, lắng nghe nó. “Con nghĩ thế nào?”, và nó kể cho thầy nghe rằng nó cảm thấy ra sao. Diễn đạt được những tình cảm và những cảm xúc của mình là điều rất quan trọng. “Con đang cảm thấy như thế nào?”. Bất cứ lúc nào, đây là điều rất quan trọng.

Chính cảm xúc là cái kiểm soát chúng ta. Một suy nghĩ không kèm cảm xúc sẽ không thực sự kiểm soát con được. Nhưng một suy nghĩ đi kèm cảm xúc sẽ có rất nhiều sức mạnh để kiểm soát con. Vì vậy, khi con chú ý hơn đến cái con đang cảm nhận, thì dần dần, càng chánh niệm, con sẽ càng ý thức hơn về bản thân mình, và càng ít bị nó kiểm soát hơn. Cảm xúc đó sẽ không kiểm soát được con nữa.

Rồi sau một thời gian, thầy hỏi nó: “Con có biết tại sao ông nói những điều làm con bực mình như thế không?”, và nó bắt đầu suy nghĩ: “Tại sao ông lại nói với mình như thế nhỉ? Tại sao?”. Ah, có một điều là ông luôn luôn nói kiểu như thế...nhưng thực sự không phải là ông tức giận, đó là cách nói của ông. Nhưng mọi người cứ nghĩ rằng ông lúc nào cũng giận dữ. Nhưng mà không phải lúc nào ông cũng giận. Đó chỉ là phong cách nói chuyện của ông. Cách nói chuyện của thầy cũng giống như thế, rất mạnh mẽ, có khi gay gắt

... Khi hiểu được điều đó, tâm nó trở nên bình tĩnh trở lại. Và đôi khi nó nói: “Ồ, có thể điều ông nói cũng đúng, có phần đúng”. A, đúng rồi, có phần đúng. Tất cả mọi người đều có phần đúng, có phần đúng và có phần sai. Tất cả chúng ta đều như vậy cả.

Vì vậy, cần hiểu người khác, hiểu chính mình và các cảm xúc của mình, hiểu tại sao mình buồn bực và thất vọng, và khi đã hiểu chính mình thì tâm con sẽ bình tĩnh trở lại. Điều đó rất quan trọng. Cách tốt nhất để vượt qua bất cứ một vấn đề tâm lý nào là đầu tiên hãy chú ý quan sát để hiểu nó. Rồi vấn đề sẽ biến mất một cách từ từ, chứ không thể ngay lập tức được. Một số vấn đề còn kéo dài đến hàng năm, nhiều năm trời, cho dù chúng ta vẫn tiếp tục chú ý. Nó cần một thời gian rất dài để vượt qua. Và khi con hiểu biết được người khác, thì sẽ có sự tha thứ và thông cảm. Khi thực sự thấu hiểu, con sẽ tha thứ. Và quả thật ông cũng có đôi lúc bực mình thật. Thầy có nhiều thứ mà ông ấy không thích, điều đó cũng là một hiểu biết rất đơn giản, và chúng tôi vẫn sống hoà hợp với nhau được.

Có khi nó nói: “Ở nhà con là chủ”. Nó muốn làm chủ nhà, muốn là một người đặc biệt, nó muốn sống theo cách riêng của nó. Ờ, được, thầy nói, “Con thấy đấy, có bao nhiêu là người, con không thể lúc nào cũng có được điều mình muốn đâu”. Điều đó còn phụ thuộc vào cả tính cách của chúng ta nữa: cách chúng ta quan hệ với mọi người, cách chúng ta phản ứng với người, hoàn cảnh của chúng ta và phụ thuộc vào cả việc chúng ta là ai nữa. Thầy hiểu điều đó. Thầy cũng từng có và vẫn có rất nhiều khuyết điểm. Thầy không tự hào về điều đó và vẫn tự cười bản thân mình.

Đối với những người khác thì điều đó không quan trọng, họ sẽ quên ngay. Nhưng thầy thì suy nghĩ rất sâu sắc và nghiêm túc và vì vậy mà thầy thường thất vọng. Vì vậy thầy biết mình là con người rất nghiêm túc. Nhưng nếu có ai đó bảo thầy rằng đừng có nghiêm túc như thế, thầy sẽ nói KHÔNG ngay lập tức. Thầy sẽ vẫn nghiêm túc, thầy suy nghĩ nghiêm túc và sâu sắc, chính vì vậy mà thầy mới trở thành một nhà sư. Nếu không sâu sắc và nghiêm túc, thì rốt cuộc thầy cũng sống như những người bạn ngày xưa của thầy, hưởng thụ cuộc sống đời thường. Thầy không sống một cuộc đời tầm thường như thế. Nhà sư là những con người khác bình thường. Bởi vì thầy thường nhìn mọi việc một cách sâu sắc và nghiêm túc, nên đôi khi thầy nghĩ những điều đó (cuộc sống đời thường) là không thể chấp nhận được. Nó không phải là cách sống mà mình muốn sống. Và chính điều đó đã giúp thầy thực hành Pháp và trở thành một nhà sư. Thầy đã sống cuộc đời xuất gia hơn 40 năm rồi. Vì sao? Bởi vì thầy không thích cuộc sống tầm thường ngoài đời đó...nó vô nghĩa quá! Mọi người đều để tiền bạc, vật chất, dính mắc...chi phối và kiểm soát tâm mình. Điều đó thật vô nghĩa! Con không bao giờ có hạnh phúc được theo cách sống đó. Nhưng những người bình thường thì lại thích sống như thế.

Có lúc con sẽ thấy, thất vọng cũng là một loại trí tuệ. Con thất vọng bởi vì con biết rằng điều đó là không đúng, không tốt. Nhưng mà con cũng phải quán sát cả điều này nữa, bởi nếu không con sẽ trở nên ngã mạn, để cái tôi xen vào trong đó. “A, tôi sẽ sửa lại mọi thứ cho đúng, tôi sẽ sửa tất cả mọi người”. Con không thể làm điều đó, không thể được, thậm chí con cũng không thể làm điều đó với chính mình. Con thất vọng, “Ừ, cái đó thật là dở, thật là đáng thất vọng!”. Con sẽ học được những điều rất quan trọng,

rất lợi ích chỉ khi con hiểu được rằng con sẽ trở thành một con người trí tuệ, một con người chân chánh, hạnh phúc và bình an. Con không thể che dấu, hoặc chạy trốn nỗi thất vọng. Nếu con chạy trốn nó, con sẽ còn phải tiếp tục sống vô nghĩa như thế suốt cả cuộc đời. Con sẽ không bao giờ có thể vượt qua được nó nữa. Vì vậy hãy phơi bày nó ra, hãy để nó lộ diện và nhìn thẳng vào nó. Nhìn một cách kiên nhẫn và với tình thương nữa, ngay cả khi con tức giận, hãy nhìn cái tâm ấy như thể đó là một đứa trẻ con, một đứa bé dễ thương.

Giống như con gái thầy, nó đến và mách với thầy: “Ông mắng con thế này, thế kia”, hãy nhìn đứa bé của con mà xem, nó là một đứa trẻ. Cũng như vậy, khi con tức giận, hãy nhìn cái tâm đó. Cái tâm đó là một đứa trẻ con, đừng đánh nó. “Kể cho cha xem tại sao con tức giận thế?”. Hãy nhìn nó, nhìn nó, quan sát nó cả một thời gian dài. Chính việc nhìn được tâm mình như vậy, thì đó đã là một cái tâm trưởng thành. Vì vậy, khi con có chánh niệm, biết mình, con là một người trưởng thành, khi con không biết mình, con chỉ là một đứa trẻ con.

U Dhamma Citta:

Con cũng mong muốn được sống gần con gái con nhiều hơn. 2 cha con con sống xa nhau quá, chẳng mấy khi được gặp nhau.

Thiền sư:

Con hãy suy nghĩ và trao đổi về điều đó với con gái con, cố gắng tìm một nơi nào đó cho nó để nó có thể sống và học hỏi để phát triển. Con chỉ có một đứa con gái, thầy có những hai đứa. Nhiều hơn con một đứa nữa kia. Từ khi còn nhỏ, chúng nó sống với ông bà, ở rất xa, còn thầy thì ở một nơi khác cũng rất xa chúng nó, nhưng trong lòng thầy lúc nào cũng có chúng nó. Thầy yêu thương nó, yêu thương cả hai đứa con của thầy, và giúp chúng nó học chánh niệm. Đó là một loại hình giáo dục vô cùng quan trọng. Chánh niệm cũng là một loại hình giáo dục. Nó giúp chúng ta tìm hiểu chính mình, tìm hiểu về thân và tâm mình, về mọi thứ. Tiến trình đó diễn ra một cách chậm chạp, dần dần qua nhiều năm tháng. Hãy thông thả mà làm con ạ, con thấy đấy, con còn rất nhiều thời gian phía trước, hãy luôn ghi nhớ điều đó trong tâm và nói chuyện, tâm sự nhiều với con gái con.

U Dhamma Citta:

Vâng, bạch thầy con xin ghi nhớ.

Thiền sư:

Hai cha con có thường xuyên liên lạc với nhau không?

U Dhamma Citta:

Dạ có. Con và con gái con thường xuyên nói chuyện với nhau qua điện thoại. Cùng giống như thầy, con luôn luôn lắng nghe nó kể chuyện.

Thiền sư:

Tốt, hãy lắng nghe, lắng nghe nhiều. Trước tiên là hãy lắng nghe.

U Dhamma Citta:

Con hy vọng là khi nó lớn lên, con có thể dạy dỗ nó được nhiều hơn. Hai cha con con sống xa nhau quá, nó sống ở nước ngoài, nói tiếng nước ngoài và hấp thụ nền văn hoá ngoại quốc. Sự giao tiếp, nói chuyện về những vấn đề sâu sắc hơn ngày càng trở nên khó khăn. Nhưng con sẽ cố gắng tìm ra một cách nào đó để dạy nó về chánh niệm.

Một điều nữa là...con xuất gia làm một nhà sư không phải để làm

một người thầy dạy dỗ mọi người, nhưng đến giờ thì con không thể tránh được chuyện đó. Con thực sự mong muốn được sống độc cư trong rừng, người không biết mặt, đời chẳng biết tên, một cuộc sống bình an và tĩnh lặng để tu tập. Nhưng con không thể tránh được tất cả mọi người. Họ cứ đến và hỏi pháp, xin được học, xin được hướng dẫn tu tập chánh niệm...

Thiền sư:

Thầy rất hiểu con, rất hiểu chuyện đó.

Thầy cũng chưa bao giờ muốn trở thành một người thầy cả. Thầy chỉ muốn sống một mình trong rừng suốt cả cuộc đời còn lại. Đó là ước mơ của thầy. Nhưng như con nói đấy: “Con đã học hỏi được nhiều điều và khi gặp gỡ mọi người, con cũng muốn chia sẻ điều đó với họ”. Việc đó là việc tốt, một việc rất quan trọng. Học chánh niệm và nói về chánh niệm mỗi khi thầy gặp gỡ mọi người, đó cũng chính là lúc thầy đang tu tập chánh niệm. Ngay cả khi đang nói chuyện về chánh niệm, thầy cũng không nghĩ rằng mình đang thuyết pháp, giảng đạo. Thế nào là thuyết pháp? Thầy chỉ đang nói chuyện với các bạn của mình. Đó không phải là một bài thuyết giảng.

Nhưng rồi họ bắt đầu ghi âm lại các bài nói chuyện ấy và in ra nhiều bản. Thầy nói đừng làm điều đó. Nhưng họ nói: “Chúng con nghe ngài nói xong rồi lại quên, vì vậy phải ghi âm và nghe đi nghe lại để hiểu kỹ hơn. Vì vậy chúng con cần ghi âm lại, chỉ là một cuốn băng ghi âm nhỏ thôi mà”.... Vậy họ ghi âm lại... và rồi sau đó còn in ra nhiều bản nữa và bắt đầu bán các băng ghi âm. Thầy không thể nào bắt họ dừng lại được. Khi mọi người đến, chủ đề thầy

thực sự muốn nói chỉ là chánh niệm... mọi người tiếp tục đến nói chuyện và ghi âm lại, và trước khi thầy biết chuyện đó, thì thầy đã bị trở thành một nhà sư nổi tiếng mất rồi.

Thế rồi một ngày, một vị sư bạn nghe băng ghi âm buổi nói chuyện của thầy và chép lại, mang đến cho thầy xem. Thầy thấy có rất nhiều lỗi, nhiều chỗ không chính xác, không đúng với những gì thầy nói. Thế là họ nói: “Vậy thì ngài sửa lại những chỗ sai đó hộ con”. Thầy sửa rồi đưa lại. Thế là họ bắt đầu in ra thành những cuốn sách...thầy hoàn toàn không có ý định làm những việc đó.

Vì vậy, trường hợp của con cũng giống thầy thôi. Con mơ ước được sống một cuộc đời bình yên và tĩnh lặng, một mình ở trong rừng trong suốt quãng đời còn lại. Rất tốt, rất tốt! Hãy luôn giữ niềm mơ ước đó con ạ. Nó sẽ chẳng bao giờ thành hiện thực đâu. Nhưng con hãy giữ ước mơ ấy.

Con sẽ phải trở thành một vị thầy, dù con có muốn hay không. Bởi vì mọi người cần điều đó. Mọi người cần những vị thầy mà bản thân họ không muốn làm thầy. Ở ngoài kia có vô số người đang khao khát làm thầy thiên hạ. Chỉ có một số rất rất ít những người không muốn trở thành thầy người khác. Một người bạn của thầy có lần nói đùa rằng: “Chúng tôi chỉ muốn tìm những vị thầy chẳng muốn làm thầy người khác”.

Đúng là như thế, cuộc đời là như thế mà. Người Miến Điện có câu nói rằng: “Khi bạn không muốn gì, thì bạn sẽ có rất nhiều” và “Khi không còn mong muốn mình đẹp, bạn sẽ là người đẹp”, “Khi không muốn là người nổi tiếng, nhất định bạn sẽ phải nổi tiếng”.

Dù con có cố cách nào để không trở thành người nổi tiếng, thì cuối cùng con vẫn phải là người nổi tiếng thôi.

U Dhamma Citta:

Con chưa được chuẩn bị cho điều đó, chính vì vậy con cảm thấy rất khó xử.

Thiền sư:

Tốt, hãy cố gắng sống yên tĩnh một mình trong rừng thiền của con càng nhiều càng tốt. Hãy tận dụng thời gian để hành thiền trước khi mọi người tìm đến và không để cho con thời gian làm việc đó nữa.

U Dhamma Citta:

Con làm theo thầy khi xưa là chỉ cho phép họ đến trình pháp vào ngày Chủ Nhật cuối tuần.

Thiền sư:

Một vị thầy của thầy khi xưa cũng nói với thầy: “Khi không ai biết bạn là ai, thì sẽ không có ai đến quấy rầy con hành thiền cả”. Một ngày, có nhiều người đến tìm ngài và ngài chẳng có thời gian để hành thiền nữa. Bởi thế ngài mới nói với thầy, sự việc rồi sẽ xảy ra như thế với thầy sau này. Ngài muốn làm một nhà sư sống ẩn cư trong rừng, xa rất xa con người, nhưng điều đó chẳng đến với ngài. Bởi vì mọi người cần các vị thầy. Và con cũng không cần thiết phải biết tất cả mọi thứ mới có thể làm một người thầy. Không có ai biết tất cả mọi thứ được, có quá nhiều thứ để biết. Nhưng khi con thực sự biết thế nào là chánh niệm, thì thế là đủ rồi.

U Dhamma Citta:

Nhưng để làm cho họ hiểu được chánh niệm, con lại phải nói và giúp họ giải quyết rất nhiều vấn đề khác, nhất là các vấn đề tâm lý. Con bỗng nhiên lại phải làm công việc của một bác sỹ tâm lý bất đắc dĩ. Đôi lúc quả là mệt mỏi.

Thiền sư:

Đúng vậy. Con đã từng đọc sách của thầy và thấy trong các cuốn sách ấy và trong các bài nói chuyện của thầy, thầy nói rất nhiều đến tâm lý, bởi vì thiền chánh niệm cũng là một loại trị liệu tâm lý,

một phương thức trị liệu tâm lý tích cực và thực tế. Và Đức Phật cũng nói rất nhiều về thân và tâm, các tâm sở và tiến trình tâm. Vì vậy có vị thầy nói rằng những lời dạy của Đức Phật chủ yếu cũng là một thể loại trị liệu tâm lý. Cách thức để phát triển tâm mình, đó cũng chỉ là vấn đề tâm lý mà thôi. Làm cách nào để làm được điều đó? Dùng những kiến thức tâm lý học mà con đã có để cố gắng giải quyết các vấn đề tâm lý. Và Đức Phật đã làm những gì? Ngài cố gắng giải quyết và vượt qua các vấn đề tâm lý. Vấn đề tâm lý lớn nhất là gì? Đau khổ!

Vì vậy đó chính là tâm lý học, chúng ta cần phải hiểu về tâm lý học, về những thể loại tính cách khác nhau. Con người rất khác nhau. Chúng ta cần phải hiểu rõ người này thuộc thể loại tâm lý, tính cách nào để nói hoặc hành xử một cách thích hợp. Chúng ta không thể và cũng không nên nói tất cả mọi thứ cho họ biết. Điều đó sẽ làm họ quá tải thông tin. Vì vậy con hãy học hỏi thêm về tâm lý học. Trong các cuốn sách của thầy có viết rất nhiều về tâm lý. Thầy nghĩ mọi người thích đọc là vì điều đó.

U Dhamma Citta:

Con cũng học được rất nhiều từ thầy, và trong khi tiếp xúc, nói chuyện với mọi người, con đã hiểu ra được rất nhiều điều từ thực tế, nảy sinh rất nhiều kiến thức mới mẻ mà con nghĩ trước nay không có trong mình. Con cũng phát hiện ra mình có nhiều khả năng để giúp mọi người vượt qua các vấn đề tâm lý của họ. Nhưng dần dần nó cũng tạo thêm khó khăn cho con vì con sẽ trở nên bận

Trình Pháp Với Thiền Sư
rộn và mệt mỏi vì mọi người.

Thiền sư:

Bởi vì con có thiện ý giúp đỡ mọi người hiểu Pháp, và chính điều đó thành sức hấp dẫn lôi cuốn mọi người tìm đến với con.

U Dhamma Citta:

Vâng con hiểu thưa thầy. Xin tri ân thầy đã dạy dỗ con! Đối với con, Thầy luôn là một người cha tinh thần của con trên con đường tu tập!