

Thiền giữa đời thường
Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương 2

Sống đơn độc

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

Trí tuệ là quả của độc lập.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

[\[Mục lục\]](#) [\[Chương kế\]](#)

[\[*Thư Mục chính*\]](#)

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)