

Thiền giữa đời thường
Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương 6

Giá trị và triết lý

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tôi có thể làm gì? Tôi mỉm cười.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Thật đúng biết đường nào. Tuệ giác biết bao.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Một lâu đài được xây bằng những tấm gạch đồng, bị gió thổi bay đi.
Thật khó khăn để từ bỏ những giấc mộng (Sayadaw U Jotika)

Những vấn đề nhỏ nhất làm tâm bị trói buộc.

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

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

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

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

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

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

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

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

Nhưng, bạn đang sống cuộc sống như thế nào?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bóng gió

Tôi giả vờ tôi đã đến

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

Thực tế tôi cảm thấy trống vắng trong tâm hồn

Thật ghê sợ để biết mình xấu xí dường nào.

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

Tôi thật trống rỗng và vô nghĩa.

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

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

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

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

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

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

Thật là đạo đức giả.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Người ta cần gì? Họ cần hạnh phúc và họ không muốn sự đau khổ. Như thế để nhìn thấy điều gì làm bạn buồn khổ. Người ta không thấy rằng chính những ý tưởng xấu xa làm họ buồn phiền. Đối với mọi người thì thật khó khăn để chấp nhận điều này. Họ nghĩ rằng những khoái lạc tình dục và tất cả những thứ họ cần có thể mang lại cho họ vui sướng. Nếu trong lòng bạn hạnh phúc bạn không cần nhiều điều để có hạnh phúc.

"Ngoại trừ lý tưởng khổ hạnh, cuộc sống con người vốn có thú tính và vô nghĩa" (Nietzsches)

"Những người sống về tâm linh nhất là những người mạnh mẽ nhất" (Nietzsche)

"Thậm chí một sự thỏa hiệp không duy nhất thôi với những thị hiếu của quan điểm quần chúng cuối cùng cũng có thể dẫn một người suy nghĩ đến việc mất đi hết sự chính trực khôn ngoan." (Nietzsche)

"Sức mạnh vĩ đại chính nó tỏa ra trong
Đối với những ai không biết được.
Làm cách nào để kềm chế bản ngã sâu kín thường được
không chế thỏa thích.
Cái nghị lực gân gỏi của anh ta tùy theo sự kiêu ngạo của
chính mình. (Goethe)

Cái ảo tưởng kỳ lạ đẹp nhất của bạn là gì?

Chà! Những giấc mơ đẹp! Chúng mang lại cho tôi hạnh phúc; chúng nuôi dưỡng tôi; chúng rất ích lợi khi tôi còn trẻ! Bây giờ tôi biết được chúng chỉ là những giấc mơ. Đôi lúc tôi ao ước mình có thể mơ mộng trở lại. Thật là một thứ hạnh phúc! Nhưng không có thì không thể được. Tôi phải trèo lên ngọn núi này, một mình, vào một buổi trưa nắng chói chang. Tôi mong ngóng một người bạn đồng hành nhưng, than ôi, tôi không có lấy được một người. Tôi phải làm cho tâm và thể xác mình mạnh mẽ hơn để tôi có thể leo lên đỉnh núi một mình.

Tôi biết được thế nào là sự cô đơn. Tôi đang chuẩn bị cho bản thân điều đó. Đó là định mệnh của tôi. Một nỗi cô đơn ngọt ngào.

Bạn thân mến của tôi, hãy cảm nhận bản thân thật sâu sắc.

Tôi càng giảm bớt sự dạy dỗ, nhưng tôi vẫn thích trò chuyện với những người thông minh và đầy trí tuệ, không phải với những phật tử chân chính, họ tin tưởng mọi điều trong kinh điển. Tôi tệ hơn tất cả là tôi không thể nghe được một đó nói chuyện như là một nhà truyền giáo, như thể anh ta biết được mọi điều.

Nếu bạn viết một cuốn truyện tôi sẽ xem nó. Một người có những lý tưởng mâu thuẫn; một phật tử người Mỹ gốc Do Thái; một người biết rất nhiều và không biết làm gì với cuộc sống của mình; một người xem trò đùa trên thế giới và không thể nhận thức được điều gì nghiêm túc, ngay cả bản thân anh ta, nó đã thành một vấn đề nghiêm trọng đối với bản thân mình (điều này cũng đúng với tôi, nhưng tôi nhận biết về tâm của mình rất nhiều)

Hãy từ bỏ! Hãy theo dõi!

"Thay vì cảm kích lòng tử tế của bạn, họ nghĩ rằng bạn ti tiện, ngu dốt và dùng nó và họ bắt đầu chi phối." "Tại sao?" Bởi vì họ không có sự kính trọng người khác. Họ phải học hỏi và mối quan hệ tốt với mọi người. Có lẽ họ chưa bao giờ được cư xử với lòng tôn kính. Chúng ta học hỏi những điều này ở kinh nghiệm của mình, không phải ở sách vở, có lẽ họ đã sống với mọi người, bố mẹ, người phối ngẫu họ chi phối lẫn nhau.

Thật khó khăn để tìm được một người không chi phối đến người khác. Chúng ta chi phối người khác bởi vì chúng ta không tin tưởng và kính trọng họ, và chúng ta không tin tưởng vào bản thân. Nếu chúng ta kính trọng và tin tưởng lẫn nhau, chúng ta không chi phối lẫn nhau. Sự chi phối là một dấu hiệu yếu đuối và non nớt.

Cuộc đời thật thần bí

Những ai không thể cảm nhận nó, sẽ không tìm thấy được niềm vui hoặc điều kỳ diệu.

Những ai cố phân giải cuộc đời thì quá hão huyền

Họ chẳng bao giờ thành công

Chẳng thà tôi là một nhà mặc khải thần linh hơn làm một nhà khoa học.

Những nhà mặc khải cũng là những nhà khoa học thần linh (Sayadaw U Jotika)

Tự tôn chẳng bao giờ dẫn đến tuệ giác. Nếu bạn muốn thấy chân lý đầu tiên bạn cần có lòng can đảm và trung thực.

Chúng ta có một phần là thiên thần, một phần là ma quỷ. Nếu chúng ta phủ nhận ma quỷ nó sẽ hiện ra trong bóng tối; hay để con quỷ đó bước ra ánh sáng ban ngày.

Sự tưởng tượng, maya (ảo tưởng), và sự tự kỉ ám thị thậm chí tạo cho đời sống càng thêm trống rỗng.

Có nhiều hình thức sự nương tựa trong xã hội của chúng ta - có quá nhiều người lo âu, cô đơn, trống vắng trong xã hội - được che giấu bằng tình thương. Chúng thay đổi với những hình thức tương tự khác hoặc sự thỏa mãn được trao đổi nhau của những sự ham muốn (mà có thể hết sức hợp lý nếu chúng được gọi với những cái tên đúng của chúng) qua những hình thức kinh doanh khác nhau của những mối quan hệ riêng tư cho đến người mắc chứng khổ dâm sống như kẻ ăn bám. Nó thường xảy ra đến nỗi hai người cảm thấy họ thật cô đơn và trống vắng, liên hệ với nhau bằng một hình thỏa thuận không nói ra để giúp họ khỏi đau khổ, cô đơn (Rollo May).

"Vấn đề chiến lược là vấn đề nhận thức được thực tại và sự thực về bản thân của một người".

Đối với những người dễ dàng bị sao lãng, điều tốt hơn là giữ tâm họ ghi nhận liên tục vào một vấn đề đối với những người bình tĩnh và có chánh niệm họ có thể theo dõi bất cứ việc gì đến một cách tự nhiên.

"Khi bạn bị cản trở, đó chính là thái độ của bạn không còn kiểm soát được". (Meister Eckhart)

Nếu bạn không có điều gì để sống vì nó có nghĩa bạn không có gì đáng giá trong cuộc sống, bạn không có mục đích. Tất cả những lý tưởng bạn trân trọng đều vay mượn.

Vào thời điểm ngay lúc này, bạn không có một điểm tựa chắc chắn để đứng.

"...Người không bao giờ có thể áp dụng một số điểm chủ yếu từ bên ngoài".

"Sự khó khăn của công việc là, chúng ta phải chấp nhận bản thân và xã hội nơi chúng ta sống, và phát hiện ra điểm chủ yếu thuộc về đạo đức của chúng ta qua sự hiểu biết sâu sắc hơn về bản thân cũng như sự đối mặt can đảm với hoàn cảnh lịch sử của chúng ta"

"Và nơi được xây dựng vững chắc để bắt đầu học hỏi làm thế nào để yêu thương là biết được làm thế nào mà chúng ta không còn được yêu thương. (Rollo May)

Tha thứ là để hiểu biết

Tha thứ là giải thoát

Khi bạn không thể tha thứ cho một ai bạn bị nhốt trong ngục tù

Khi bạn nhận thấy được cái ngã (anattà) là ai thì có sự tha thứ (Sayadaw U Jotika)

Đây là một ít lời trích dẫn mà tôi nhận thấy rất cần thiết để suy ngẫm:

"Bây giờ nó một khuynh hướng tâm lý nổi tiếng là khi chúng ta kèm chế một thái độ hoặc một cảm xúc, chúng ta

thường đối mặt với nó bằng cách hành động hoặc giả vờ với một thái độ bề ngoài mà nó chỉ là một sự đối nghịch. Ví dụ, bạn có thường nhận thấy bản thân hành động đặc biệt rất lịch sự với người mà bạn không thích".

"Hơn thế nữa nếu bạn không kèm chế sự sân hận và sự phần nộ một cách công khai chúng thường có khuynh hướng biến thành một hậu quả mà không bao giờ làm cho bất cứ ai bất cứ điều tốt đẹp nào, dưới cái tên sự tủi thân. Sự tủi thân là hình thức được bảo vệ bởi sân hận và phần nộ" .

"...không một ai có thể đi đến một tình yêu chân thật hoặc đạo đức hoặc (tự do) trừ phi người ấy thắng thần đối mặt và thực hành bằng sự phần nộ của mình".

"Tự do không phải là nổi loạn"

"Tự do có nghĩa là sự cởi mở, một sự chuẩn bị để trưởng thành; nó có nghĩa là linh động; sẵn sàng thay đổi vì những giá trị to lớn hơn của nhân loại."

"...con người luôn luôn phải sống trong một thế giới hợp quần, và thế giới đó quyết định sức khỏe tâm lý của người ấy."

"Nhu thế, một xã hội tốt là xã hội mà mang đến sự (sự tự do) cao cả nhất đối với người dân của nó - tự do được phân định không phải là tiêu cực và phòng thủ, nhưng tích cực, như là một cơ hội để nhận thấy những giá trị con người lớn lao hơn lúc nào hết."

"Tự do là khả năng của một người bắt tay vào sự phát huy của mình. Nó là khả năng của chúng ta để kiểm soát bản thân."

"...một người ít có sự tự nhận biết, thì người ấy càng bị nó buộc."

"Khi một người đạt nhiều sự nhận thức về ngã, phạm vi sự chọn lựa và sự tự do của anh ta gia tăng một cách tương xứng."

"Sự tự do được bộc lộ thì tùy thuộc vào đời sống của một người cùng với những điều thực tế"

"Điều đáng nghi ngờ rằng dù bất cứ ai thật có được sự lãnh mạnh không có trách nhiệm quyết định cho là lãnh mạnh."

"Như thế tự do không chỉ là vấn đề nói "có" hoặc "không" đối với một quyết định đặc biệt: nó là năng lực để hướng dẫn và sáng tạo bản thân"

"Tự do không có nghĩa là sống biệt lập."

"Không có nghĩa là khi người ấy có thể đương đầu với sự cô lập của mình, người ấy có thể tỉnh táo để đi đến quyết định để hành động với một ít trách nhiệm, trong sự hình thành về những mối quan hệ của anh ta với mọi người (thế giới), đặc biệt thế giới của những người quanh anh ta."

"Bước cơ bản trong thành quả giải thoát nội tâm là "quyết định cái ngã của một người" cụm từ nghe có vẻ lạ lùng này của Kierkegaard ngụ ý xác nhận bốn phần của một người đối với cái ngã và sự hiện hữu của người ấy...chấp nhận sự kiện là người ấy phải tạo ra những sự chọn lựa cơ bản ngay cho bản thân"

"Biểu hiện của một con người chín chắn là cách sống của anh ta hòa nhập với những mục tiêu tự mình chọn lựa; người ấy biết mình muốn gì..."

"...những đức tin và các truyền thống được truyền lại trong xã hội có khuynh hướng trở nên minh bạch bằng những hình thức tuyệt đối kèm chế sự sống động của từng cá thể."

"Như vậy, vấn đề xác thực là phân biệt sự lành mạnh trong đạo đức học và tôn giáo, và tạo ra một sự an toàn để gia tăng thêm hơn là làm giảm bớt giá trị cá nhân; trách nhiệm và tự do. Do đó, ngày nay người ta tìm kiếm những giá trị gần gũi mà người ấy có thể hội nhập vào cuộc sống của mình, những nhu cầu để đối mặt với sự kiện cho nên không có một lối thoát dễ dàng, đơn giản."

"...một cách chính xác hơn, không có sự mâu thuẫn giữa mỗi nhu cầu của mỗi con người để phấn đấu hướng dẫn đến mở rộng sự tự nhận thức cái ngã, sự khôn ngoan chín chắn, tự do và trách nhiệm, và khuynh hướng của anh ta vẫn duy trì một tính cách trẻ con và bám víu vào sự bảo hộ của cha mẹ hay người thay thế cha mẹ? (thông điệp là: hãy trưởng thành!)"

"Có phải tín ngưỡng sẵn có của một cá nhân dùng để đập tan nghị lực của người đó, giữ người ấy ở mức độ ấu trĩ của sự phát triển, và khiến cho người ấy tránh được nổi bật khoản về sự tự do và trách nhiệm cá nhân? Hoặc có phải nó sử dụng người ấy là một cơ bản của mục đích xác nhận chân giá trị và sự xứng đáng của người ấy, tạo cho người ấy một cơ bản cho sự chấp nhận can đảm về những giới hạn của mình và những lo âu thường tình, nhưng nó giúp người ấy phát huy những năng lực trách nhiệm, và khả năng của người ấy để yêu thương đồng loại của mình? (Rollo May)"

"Vấn đề của con người là món mồi được củng cố thêm đối với quyền lực của một số người khác, lẽ dĩ nhiên bằng sự ham muốn ấu trĩ của chính người đó được người ta quan tâm đến"

"Họ đã được dạy rằng hạnh phúc và thành công thường đi theo "sự tốt đẹp" của họ, phần sau thường được diễn giải như là sự phục tùng. Nhưng chỉ đơn thuần là tuân thủ, nhưng chúng ta đã cho biết ở trên, để giảm bớt sự phát triển về sự nhận thức có tính cách đạo đức và sức mạnh nội tâm của một người. Do sự phục tùng đối những đòi hỏi ngoại cảnh qua một thời gian dài, người ấy một đi hết

những năng lực thật sự của sự chọn lựa có tính đạo đức và trách nhiệm. Sự việc nghe thật lạ lùng, thế thì, những năng lực của những người này để đạt được sự tốt đẹp và niềm vui đi cùng với nó bị tiêu tan."

"...người mà từ bỏ sự độc lập có tính cách đạo đức đã mất đi cùng một mức độ năng lực của mình để đạt được đạo đức và hạnh phúc. Không còn ngạc nhiên khi người ấy cảm thấy phần nọ."

"Những cách sử dụng tôn giáo có tính cách bệnh hoạn có một vấn đề quen thuộc; chúng là những công cụ mà người lập dị đó dùng để tránh việc đối mặt với nỗi cô đơn và sự lo âu của hắn ta."

"...con người đặt trên cơ bản thì luôn chìm sâu trong nỗi cô đơn của họ...không có một nơi nương tựa ở sự cần thiết của sự chọn lựa của một người nọ"

"...thất vọng và lo âu không bao giờ có thể từ bỏ được cho tới khi người ấy đối kháng chúng với sự thật trần trụi và trơ vạ."

"Sự chín chắn và sự khắc phục cuối cùng về nỗi cô đơn chỉ có khả năng khi người ấy chấp nhận một cách can đảm sự cô độc của mình và bắt đầu với!!"

"Những gì lo lắng làm cho tôi bây giờ muốn sẵn sàng có một thâm quyền và vấn đề của bản thân mình tôi đang cố tránh né phải không?"

"Chúng ta định nghĩa tôn giáo như là điều giả thiết như thể cuộc sống có ý nghĩa."

"Tôn giáo là bất cứ điều gì mà người ấy nhận lấy là sự quan tâm tột bậc của anh ta"

"...theo tâm lý, tôn giáo được hiểu như là một hình thức liên hệ với sự hiện hữu của một người."

"Nhưng chúng ta muốn thật sự nhân mạnh rằng trừ phi chính cá nhân người đó có thể khẳng định giá trị; trừ phi động lực nội tâm, sự nhận thức có tính đạo đức của người ấy, được thực hiện nên nơi khởi đầu, không bàn cãi về những giá trị sẽ tạo nên sự khác biệt thật sự rất nhiều."

"Tình yêu được đòi hỏi như là một sự đền đáp thì hoàn toàn không phải là tình yêu."

"Chúng ta nhận được tình yêu không phải ở sự tương xứng với những đòi hỏi của chúng ta hoặc những hy sinh hoặc nhu cầu, nói một cách đại khái sự tương xứng đối với chính khả năng của chúng ta để yêu thương. Và khả năng của chúng ta đối với tình yêu làm cho sâu sắc hơn, tiếp theo đó, dựa trên khả năng đầu tiên của chúng ta là những người có tiêu chuẩn riêng biệt của mình"

"Lý do chúng ta không nhận ra được chân lý đó là chúng ta không có đủ can đảm"

Khi một người đã có thể nói "không" đối với nhu cầu như thể người ấy "đủ sức đương đầu" nói một cách khác, khi người ấy không thể đòi hỏi người ấy được lưu tâm, khi người ấy có đủ can đảm để tự đứng vững một mình, sau đó, người ấy có thể nói như là một người có thẩm quyền.

"Một người càng có thể sống cuộc đời có ý thức, người ấy càng có thể dùng thời giờ cho những lợi ích thiết thực. Để có thể nhận thức được chân lý như vậy hãy hòa hợp với sự chín chắn có tình cảm và đạo đức. Khi một người có thể nhìn thấy chân lý bằng cách này, người ấy có được lòng tự tin về những gì mình nói. Người ấy trở nên vững vàng trong đức tin "bằng chính nhịp đập của tim mình và bằng chính sự cảm nhận của mình hơn là qua những nguyên tắc trừu tượng hoặc qua sự kể lại."

"Con người càng thiếu nhận thức về bản ngã người ấy càng là con mồi cho sự lo âu và cơn giận và sự phẫn nộ; và trong khi cơn giận bộc phát thường thường cản trở chúng ta ở việc sử dụng phương tiện trực giác vi tế cho

việc nhận thức được chân lý, sự lo âu luôn luôn cản trở chúng ta."

"Tôi là người học hỏi suốt cả cuộc đời của mình, nhưng tôi tạo nên sự thật, mà nó rất phổ biến, chính bản thân phát sinh từ đó, qua sự vận dụng sự giải thoát của tôi và kiến thức về chân lý của tôi là mối quan hệ của tôi đối với chân lý."

"Để có khả năng cho và nhận được tình yêu thương chính chắn thì nghe có vẻ là một tiêu chuẩn mà chúng ta dành cho một nhân cách hoàn toàn."

"...điều quan trọng nhất từ lúc ban đầu hãy gọi những cảm xúc của chúng ta bằng những tên đúng của chúng. Và một nơi hữu ích nhất để bắt đầu học hỏi thế nào là yêu thương là chúng ta không có tình thương."

"Nhưng khi "tình thương" được tham gia vào cho mục đích khắc phục sự cô đơn, nó đạt được mục đích của nó ở cái giá của sự trống rỗng gia tăng cho cả hai người."

"Tình yêu thương, như chúng ta đã nói, nó thường lẫn lộn với sự nương dựa: nhưng ở một điểm thực tế, bạn có thể yêu thương duy nhất bằng một sự tương ứng đối với khả năng của bạn cho sự độc lập."

"Hầu hết các lời trích dẫn này được trích từ "Man's search for himself" của Rollo May hoặc "Freedom to Learn" của Carl Rogers.

[\[Mục lục\]](#) [\[Chương kế\]](#)