

Mục lục

Lời giới thiệu	6
Nhập	11

Chương 1: Cát để thấy 12

01 Nhất cuộc trong tâm	14
02 Cái đỉnh trong nào	17
03 Xoá tan cơn giận	21
04 Cát mằm đổ kị	24
05 Ăn - thua làm gì!	27
06 Áo tướng sở hữu	30
07 Ai làm ta khổ?	34
08 Khi Đức Phật oan	38

Chương 2: Đi để thấy 42

09 Năng lượng sáng ở Nalanda	44
10 Một con đường ở Câu Thi Na	47
11 Bông hoa lạ ở Linh Sơn	49
12 Nắng trong vườn Lộc Uyển	53
13 Tiếng vọng gốc Bồ Đề	57

Chương 3: Nhìn để thấy 60

14 Chỗ đứng và cái thấy	62
15 Tri kiến không hoàn hảo	65
16 Vạn vật do duyên	68
17 Ai dùng ai?	70
18 Hương hoa “chạy trốn”	74
19 Khoảng trống trong mình	78
20 Có một gã ăn mày	81
21 Càng biết càng buông	86

Chương 4: Soi để thấy 88

22 Dừng lại sẽ an	90
23 Ba chữ “bình” cho nhà mình	94
24 Hãy cho tâm trí một cơ hội	98
25 Bạn ấy gặp ta	102
26 Thực tập quay vào	104
27 Cái tôi ảo giác	108
28 Kẻ trộm trong tâm	111
29 Thường lầm bước chân	113
30 Đức Phật bên trong, Khổng Tử bên ngoài	116
31 Điều Đức Đạt Lai Lạt Ma “không biết”	119

Chương 5: Thấy để không thấy 122

32 Món quà không đáp trả	124
33 Cảnh củi ngày xuân	126
34 Những cột khói trầm	131
35 Những con mắt thiêng	135
36 Cánh cửa nhiệm màu	137
37 Cái cây sống lại	141
38 Cơn mưa trên lá	144
39	146

Lời giới thiệu

Ra đi để trở về

Đây không phải là một cuốn sách thông thường. Đây là con đường của một người đi tìm chính mình để xác thực mình và xác lập mình trong cái thế giới của chính cá nhân mình. Đây là con đường khó nhất và cũng chính là con đường duy nhất để tìm thấy ý nghĩa đích thực của đời sống.

Quả thực, đọc xong cuốn sách này, tôi có ý định từ chối viết lời giới thiệu. Bởi tôi viết gì thì vẫn ở trong cuốn sách ấy. Nhưng tôi chợt nhận ra Phan Đăng chính là tôi, chính là bạn. Bóng tối hay ánh sáng trong tác giả cũng chính là bóng tối hay ánh sáng của bạn và của tôi. Con đường tác giả đi cũng là con đường của bạn và của tôi phải đi nếu bạn và tôi muốn tới được nơi nhân loại đã đi tìm trong toàn bộ lịch sử của mình.

Mỗi trang sách cuốn tôi đi. Cho đến khi đọc hết dòng cuối cùng của cuốn sách, tôi bừng tỉnh và nhận thấy có hai con đường. Đây là con đường của bông hoa và con đường của cái hạt. Cả hai đều đi tới cái đẹp. Một con đường để ra đi và một con đường để trở về. Con đường thứ nhất là con đường mở cánh của bông hoa. Mỗi câu chuyện trong từng chương của cuốn sách là hành trình Phan Đăng ra đi. Cuộc ra đi ấy chính là đi về phía cái TÔI của mình và phải đối mặt với cái TÔI ấy. Trong thế giới cái TÔI vô tận ấy là tất cả những gì có trong đời sống con người với quá nhiều bóng tối. Nhưng ở trong bóng tối của chính mình, tác giả nhìn thấy hoa nở. Bóng tối ấy là tác giả và hoa nở ấy cũng là tác giả. Nhưng hoa chỉ nở khi tác giả thừa nhận bóng tối của mình. Ánh sáng không cách biệt bóng tối như hai thửa ruộng cách nhau bằng một cái bờ. Ánh sáng ở trong bóng tối và ngược lại. Phan Đăng càng nói về bóng tối, thừa nhận bóng tối trong chính con người anh và bước qua thì hoa càng nở.

Con đường thứ hai là con đường của một hạt cây. Đây là con đường trở về. Tác giả đi qua bóng tối để tự nở hoa. Nhưng con đường trở về của tác giả là con đường của một cái hạt. Cái hạt là sự tinh kết tất cả sự sống và vẻ đẹp trong sự tĩnh lặng tận cùng của nó. Mỗi chương trong cuốn sách là một chặng đường và mỗi câu chuyện trong cuốn sách là một bước chân. Từ “Cắt để thấy”⁽¹⁾ đến “Thấy để không thấy”⁽²⁾ là chặng đường ấy.

(1) (2): Tên hai chương sách.

Không có những bước ra đi như vậy sẽ không bao giờ có những bước trở về như vậy.

Khi Phan Đăng viết hai câu thơ: *Có một gã ăn mày/ Chợt ngồi nghe mây bay...* thì tôi như nhìn thấy toàn bộ Phan Đăng. Nhưng sự thật là hai câu thơ không phải được viết ra bởi bất cứ nghệ thuật ngôn từ nào mà bởi sự thức tỉnh. Gã ăn mày kia là chính anh. Vầng mây kia cũng là chính anh. Cái khoảnh khắc chuyển hoá từ gã ăn mày tới vầng mây chỉ trong một chớp mắt. Nhưng con đường dẫn ta tới được khoảnh khắc ấy có khi phải đi bằng bao kiếp người.

Đây là tất cả những gì tôi nhận được từ cuốn sách này.

Hà Đông, 09.05.2023

Nguyễn Quang Thiều
Chủ tịch Hội Nhà văn Việt Nam



Chương 1 Cắt để thấy

Ai cũng muốn cắt đi nỗi buồn và giữ lại niềm vui. Người ta tìm mọi cách để cắt được nỗi buồn và giữ được niềm vui. Nhưng đến một lúc nào đó người ta sẽ ngộ ra, phải cắt cả buồn lẫn vui để trực cảm những thứ nằm ngoài mọi buồn vui.

01

Nhát cuốc trong tâm

Bạn đã từng cầm cuốc, bỏ xuống đất rồi chứ? Đất mênh mông và bao dung, nên bạn cứ bỏ thoải mái. Nhưng thử tưởng tượng, tâm trí bạn chính là nền đất, và có một người cầm cuốc, bổ vào tâm bạn. Tâm sẽ chảy máu.

Tôi đã từng chịu những nhát cuốc như thế, và đã tổn thương. Vết thương phá huỷ gần như toàn bộ con người bên trong của tôi, đẩy tôi vào ý nghĩ: chỉ có cái chết mới giúp mình thoát nạn. May sao, những “phương pháp trị liệu” của Đức Phật đã giúp tôi tự chữa lành cho mình. Bây giờ, khi đã đi rất xa khỏi vết thương ngày xưa, nhìn lại, tôi thấy vết thương hoá ra lại là một món quà. Một món quà vô giá. Bởi, nó mở ra một trải nghiệm tâm thức nằm ngoài mọi sự tưởng tượng trước đó của tôi.

Nếu không có những trải nghiệm như thế, tôi sẽ không hiểu nổi tận cùng nỗi đau. Nếu không có những trải nghiệm



như thế, tôi sẽ không đi tìm những phương pháp triệt để, để đi qua nỗi đau.

Nếu không có những trải nghiệm như thế, tôi sẽ mãi mãi không thể trở thành một con người khác.

Bây giờ, thi thoảng tôi vẫn hay nhìn lại nhát cuốc vào tâm. Mỗi lần như thế, miệng tôi mỉm cười, lòng tôi thấm biết ơn. Cũng giống như nhát cuốc vào lòng đất, những nhát cuốc vào tâm giúp ta nhận ra: ở trong tận cùng lòng đất (tâm ta) luôn có một hạt mầm bí ẩn!

02

Cái đing trong não

Một ngày cuối năm 2022, một chị doanh nhân tới gặp tôi. Tất nhiên không phải là để nói về chuyện kinh doanh - lĩnh vực tôi không biết, không hiểu, mà để nói về một vấn đề tâm lí của chị. Sở dĩ tôi viết lại câu chuyện này là vì sau khi đã giải quyết trọn vẹn vấn đề của mình, chị ấy bảo tôi: Hãy chia sẻ câu chuyện của chị nhé, biết đâu có thể giúp ích cho nhiều người.

Vấn đề của chị khi đó là trong đầu chị tràn ngập đing kiến. Khi biết một điểm xấu của nhân viên thì năm năm sau điểm xấu ấy vẫn như một cái đing găm trong não chị. Mặc dù chị ý thức được rằng người nhân viên của năm năm sau đã rất khác trước, nhưng chị không thể nhổ đing. Chị thừa nhận: trong não chị có rất nhiều cái đing. Cái đing về con. Cái đing về chồng. Cái đing về bạn bè.