

Cùng Bước Qua Tầng Sâu với Bát Nhã Tâm Kinh, do Đức Đạt Lai Lạt Ma giảng trên Video.

<https://youtu.be/cHl2jzAS08A?si=dF9rbvxePj90zvsS>

NGỘ BÁT NHÃ TÂM KINH LÀ GIẢI THOÁT

Lời người Phiên tả:

Đúng lý Người Phiên Tả sẽ dùng đúng tựa đề video, vừa online trên Youtube ngày 19/2/2026, nhưng sau khi nghe qua đôi lần, nhận thấy toàn bộ bắt đầu với câu “ngày thứ 2 của Tâm kinh “ vì theo bản đọc có nhắc đến “*ngày hôm qua chỉ mới chạm nhẹ*”. Người Phiên tả kính ghi lại thêm chữ Tầng Sâu, đồng thời ghi thật rõ và thật đúng những gì đã được nghe và chỉnh lại cách chấm câu và chảnh tả nếu có.

Nhận thấy mỗi lời giảng của Đức Đạt Lai Lạt Ma trong video này rất sâu sắc nhưng lại dễ hiểu, vì lợi ích bài pháp thoại này đến với các bạn từng tụng Bát Nhã Tâm Kinh, kính mạo muội ghi chép lại và kính tri ân Ban Giáo Lý Đạt Lai Lạt Ma .

Kính trân trọng;

Bài Phiên Tả:

Thưa Chư vị,

Bước sang ngày thứ 2 của Tâm Kinh, ta bắt đầu đi sâu hơn vào 1 điều rất quan trọng mà hôm qua mới chỉ chạm nhẹ--- **BẢN CHẤT CỦA TÂM vốn sáng và NHỮNG PHIỀN NÃO chỉ là tạm thời.**

Trong truyền thống Nalanda, các bậc luận sư luôn nhấn mạnh 1 điểm then chốt “ *Nếu Phiền não là bản chất cố hữu của Tâm thì sẽ không có con đường Giải Thoát*”

Không có gì có thể loại bỏ cái vốn là Tự Tính, nhưng nếu phiền não chỉ là những lớp che phủ đến rồi đi thì việc chuyển hóa là điều hoàn toàn có thể.

Tâm kinh hôm nay đặt nền cho chính niềm tin này, không phải niềm tin mù quáng mà là niềm tin dựa trên lý trí và khảo sát.

Khi ta nhìn vào tâm mình lúc giận, lúc sợ, lúc tham, nếu quan sát kỹ, ta sẽ thấy những trạng thái ấy không đứng yên. *Chúng sinh khởi do điều kiện và cũng tan đi khi điều kiện đổi khác.* Chính điểm này cho thấy chúng không phải là bản chất sâu nhất của Tâm. *Bản chất sâu hơn ấy trong truyền thống được gọi là TÍNH SÁNG CỦA TÂM.*

Sáng ấy không có nghĩa là Luôn An Vui hay Luôn Tích Cực mà Sáng ở đây có nghĩa là KHẢ NĂNG BIẾT, nhờ khả năng Biết này mà ta có thể nhận ra Phiền não, phân tích chúng và từng bước làm yếu đi sức mạnh của chúng.

Nếu Tâm vốn không có KHẢ NĂNG SÁNG ấy, thì ngay cả việc nhận ra “TÔI ĐANG KHỔ” cũng không thể xảy ra, nhưng vì ta có thể nhận ra nên đã có sẵn 1 khoảng cách rất quan trọng giữa Tâm và Phiền não.

Khoảng cách ấy chính là *cửa ngõ của TỰ DO*, và cái Tự Do đó mà các bậc Thầy Nalanda như Ngài Long Thọ và Thánh Thiên đã dùng lý lẽ rất chặt chẽ để chỉ ra rằng:” Nếu các Pháp có Tự Tánh Cố Định thì bậc Thánh Trí khi quán chiếu rốt ráo phải tìm thấy Tự Tính ấy- nhưng khi tìm KHÔNG tìm thấy!

Điều này cho thấy cái ta bám vào, chỉ là “CÁI CÓ THEO CÁCH XUẤT HIỆN” không phải “CÁI CÓ TỪ PHÍA NÓ”. Điều này nghe có vẻ trừu tượng nhưng trong đời sống, ta có thể thấy rất rõ!

1 lời nói làm ta tổn thương hôm qua, hôm nay có thể không còn sức nặng như trước. 1 nỗi sợ rất lớn, vài năm sau nhìn lại ta thấy nó đã tan. Nếu mọi thứ có Tự Tính Cố Định điều này không thể xảy ra.

Vì vậy Tâm kinh không làm ta mất hy vọng mà ngược lại, điều này lại mở ra hy vọng rất thực tế: “Ta có thể Thay Đổi “ Không phải thay đổi bằng cách phủ nhận những gì đang có mà bằng cách HIỂU ĐÚNG bản chất của chúng.

Từ đây *con đường tu tập không còn là cuộc chiến với phiền não* mà là TIẾN TRÌNH LÀM SÁNG DẦN CÁI THẤY.

Khi Thấy đúng, Phiền não tự yếu *khi phiền não yếu, những phẩm chất như Từ Bi, Nhân nại, Trí tuệ có không gian để hiển lộ* , không phải vì ta tạo ra chúng, mà vì chúng vốn có tiềm năng sẵn trong Tâm.

*Và chính vì vậy mà ngày thứ 2 của Tâm Kinh không đòi hỏi ta phải làm thêm điều gì đặc biệt, nó chỉ mời ta TIN SÂU hơn vào 1 điều rất căn bản: “*Tâm này có thể HỌC, có thể CHUYỂN, và có thể GIẢI THOÁT*”, không phải trong 1 ngày, nhưng chắc chắn trên con đường này, nếu ta không bỏ cuộc.

Từ nền tảng ấy, ta sẽ tiếp tục đi sâu hơn vào cách *Trí tuệ và lòng Bi mẫn phải đi cùng nhau*, để việc “THẤY KHÔNG” không trở thành khô cạn và việc THƯỜNG không trở thành mù lòa và khi Niềm Tin vào khả năng chuyển hóa của Tâm được đặt đúng chỗ, ta bắt đầu bước vào 1 điểm rất tinh tế của ngày thứ 2:

Đừng nhầm lẫn giữa việc THẤY KHÔNG và việc PHỦ NHẬN CẢM XÚC

Rất nhiều người khi nghe nói Phiền não không có tự tính, liền cố gắng làm cho mình không còn Buồn, không còn Giận nhưng đó không phải là tinh thần của Tâm Kinh.

“Thấy Không”, không có nghĩa là “Xóa Cảm Xúc “ mà là thấy cách “CẢM XÚC TỒN TẠI “- 1 cơn giận vẫn có mặt, 1 nỗi buồn vẫn đau, nhưng ta lại thấy rõ rằng : “Chúng sinh khởi từ điều kiện “ riêng lời nói, ký ức, mệt mỏi, kỳ vọng đã khiến chúng ta không còn tin rằng “Cơn giận ấy là tôi” hoặc “ Nỗi buồn ấy là bản chất của tôi”

Chính sự không đồng nhất này tạo ra một khoảng thở, khoảng thở ấy rất quan trọng, nhờ nó mà ta không còn bị cảm xúc cuốn đi, ta cũng không cần phải đè nén, cũng không cần phải xả ra 1 cách mù quáng. Ta chỉ cần đủ TỈNH để biết điều này đang xảy ra.

Tâm kinh ở đây dạy ta 1 DẠNG CAN ĐĂM rất khác, *không phải Can đăm ĐỐI ĐÀU*, mà là Can đăm Ở LẠI. *Ở lại với cảm giác khó chịu mà không vội tìm lối thoát, ở lại với sự chưa rõ ràng mà không tự trách*. Chính sự ở lại này làm cho Tâm trở nên Vững.

Khi ta không còn sợ cảm xúc của mình ta bắt đầu thấy chúng thay đổi nhanh hơn ta tưởng.

-1 cảm giác tưởng như rất BỀN, nhưng nếu không được nuôi dưỡng bằng câu chuyện, phản ứng sẽ yếu đi, không phải vì do ta muốn yếu mà vì ta *không muốn Tiếp Thêm Nhiên Liệu*, điều này sẽ giúp ta hiểu sâu hơn 1 câu kinh then chốt trong Tâm Kinh :”Không có KHỔ, không có TẬP, không có DIỆT, không có ĐẠO”

Câu này không phủ nhận TỨ DIỆU ĐẾ, mà chỉ ra rằng: “*Nếu ta tìm chúng như những thực thể cố định, ta sẽ không thấy*”

KHỔ chỉ là 1 tiến trình, PHIỀN NÃO chỉ là 1 tiến trình, GIẢI THOÁT cũng là 1 tiến trình,- Khi hiểu như vậy con đường không còn bị chia cắt thành từng bước cứng nhắc, “ *Mỗi khoảnh khắc tỉnh thức đều là Đạo, mỗi lần ta không đồng nhất với Phiền não là Diệt ĐANG XẢY RA, không cần đợi đến 1 tương lai xa.*”

Một hệ quả rất đẹp của cách Nhìn này là Lòng Bi Mẫn đối với chính mình lại tăng lên.Ta không còn trách mình vì còn phiền não, Ta chỉ nhận ra rằng :” À, đây là tiến trình cần được hiểu thêm, thái độ này không làm ta buông lỏng mà làm ta kiên trì hơn”. Và lạ 1 điều là sau khi bi mẫn với chính mình, ta cũng dễ bi mẫn với người khác. Ta thấy rằng họ cũng đang bị cuốn trong những tiến trình tương tự. Không phải vì họ Xấu, mà vì họ chưa THẤY RÕ.--Thấy như vậy ta bớt thêm sân hận vào những tình huống vốn đã khó

* Từ đây, ngày thứ 2 của Tâm Kinh bắt đầu đi vào đời sống rất cụ thể, không còn là chuyện triết học trừu tượng mà là chuyện TA ĐÚNG THỂ NÀO TRƯỚC CẢM XÚC CỦA MÌNH và TRƯỚC CẢM XÚC NGƯỜI KHÁC

Và nếu có 1 điều cần ghi nhớ ở đoạn này thì chỉ là thể này: “*Đừng vội làm cho Tâm Đứng, Hãy giúp Tâm được Thấy*” Vì khi được THẤY, rất nhiều điều sẽ được tự điều chỉnh theo cách nhẹ hơn, sâu hơn, và bền hơn.

* Và khi ta học được cách giúp Tâm được Thấy như vậy, ta bắt đầu đi vào một lớp rất sâu của ngày thứ 2:“CÁCH TRÍ TUỆ BÁT NHÃ BẢO VỆ TÂM KHỎI TUYỆT VỌNG “

Nhiều người khi đối diện với khổ đau lâu ngày, sẽ rơi vào 1 trạng thái rất nguy hiểm : “*Tôi như thế này là Hết rồi!- Tâm tôi vốn vậy-Không thể thay đổi được!*” . Phải biết đây *không phải chỉ là Khổ thông thường, mà là Khổ do đông cứng nhận thức!* Khi ta tin rằng trạng thái Tâm là Cố Định, hy vọng tự nhiên tắt đi.

Bài Tâm kinh đi thẳng vào chỗ này, “ KHI NÓI CÁC PHÁP LÀ KHÔNG”, điều cốt lõi không phải là phá chấp triết học mà là mở lại khả năng chuyên động. Nếu 1 điều là Duyên Khởi thì nó chưa bao giờ bị khóa cứng và nếu chưa bị khóa cứng thì luôn còn đường.

Điều này đặc biệt quan trọng, khi ta đối diện với những trạng thái nặng: Trầm Uất, Tự Trách, Mặc Cảm hoặc Cảm giác vô nghĩa. Nếu nhìn chúng như vậy, ta sẽ bị nuốt chửng, nhưng nếu nhìn ở trạng thái đang vận hành, thì dù nặng đến đâu, nó cũng không phải toàn bộ con người là.

Ở đây, Trí Tuệ Bát Nhã không an ủi bằng lời đẹp, nó chỉ trao cho ta 1 ĐIỂM TỰA rất thật “ KHÔNG CÓ TRẠNG THÁI TÂM NÀO LÀ ĐỊNH MỆNH. Điều này không làm KHỔ biến mất ngay nhưng nó giữ cho ta không rơi vào tuyệt vọng. Và chỉ việc *không tuyệt vọng đã là 1 Sức Mạnh rất lớn rồi.*

Khi còn khả năng ở lại với khó khăn, mà không kết luận HẾT RỒI, thì con đường vẫn mở dù rất hẹp, rất chậm nhưng VẪN MỞ.

* Ngày thứ 2 của Tâm kinh, vì vậy nhấn mạnh 1 điều rất NHÂN BẢN : Trí tuệ không làm ta Siêu Việt đời sống, mà giúp ta không bị đời sống bẻ gãy, ta vẫn mang Khổ nhưng không mang thêm ý nghĩ rằng MÌNH VÔ VỌNG.

Một điều rất tinh tế nữa là : Khi ta không đông cứng mình trong Khổ, ta cũng không đông cứng người khác trong lỗi lầm,

ta bớt dần nhãn, ta bớt kết án, không phải vì ta dễ dãi mà vì ta thấy rõ “ Nếu mình có thể chuyển thì người khác cũng vậy”

Từ đó lòng Bi mẫn của ngày thứ 2 Tâm kinh không còn là cảm xúc mềm yếu mà là 1 Lập Trường rất vững “ Không ai bị đóng khung vĩnh viễn “ không phải bởi vì ta tin mù quáng, mà vì TRÍ TUỆ DUYÊN KHỞI, không cho phép 1 sự đóng khung như vậy tồn tại.

Và khi sống với lập trường này đủ lâu, ta bắt đầu thấy mình bớt nặng, không phải vì Khổ ít đi ngay, mà vì ta không mang thêm lớp tuyệt vọng lên trên Khổ. *Chỉ riêng điều này thôi, đã là 1 sự GIẢI THOÁT rất thật .*

* Từ đây ngày thứ 2 của Tâm Kinh sẽ dẫn ta sang 1 điều quan trọng thứ hai: *Làm sao để “TRÍ TUỆ KHÔNG” không TÁCH RỜI ĐỜI SỐNG ĐẠO ĐỨC để cái THƯƠNG không trở thành lạnh lùng và sự HIỂU ĐÚNG không biến thành Vô cảm*

Và chính tại đây, ngày thứ 2 của Tâm Kinh, chạm vào 1 điểm *rất dễ bị hiểu Sai* “vì “trí tuệ Thấy Không “không hề làm cho mọi việc không trở nên quan trọng, có ngui lo ngại rằng “ Nếu mọi thứ đều là duyên khởi, đều không có tự tính thì Đúng/Sai, Thiện /Ác, Trách nhiệm / Vô trách nhiệm sẽ trở nên mờ nhạt

Nhưng đó không phải là Hệ Quả của Trí Tuệ Bát Nhã, mà đó là Hệ quả của việc hiểu nửa chừng --HỆ QUẢ CỦA VIỆC HIỂU NỬA CHỪNG BÁT NHÃ TÂM KINH”.

“ Thấy Không “không làm đạo đức biến mất trái lại nó làm cho Đạo Đức *chín* hơn.

Khi không còn Cái Tôi cứng đặt để bảo vệ, Ta hành động không vì hơn thua, mà vì rõ hậu quả. Ta biết rằng mỗi hành động đều đi vào mạng lưới Duyên Khởi, đều để lại dấu vết, dù không có 1 chủ thể cố định đứng sau. Chính vì thấy các Pháp không đứng riêng rẽ, ta càng cẩn trọng,

Một lời nói thô, có thể khởi lên từ 1 khoảnh khắc bất cẩn, nhưng nó đi rất xa. Một hành động tử tế nhỏ cũng vậy. Không có gì “ CHỈ LÀ CHUYỆN NHỎ” bởi vì mọi thứ đều gắn nối vào nhau, nhưng ở đây Trí Tuệ và Giới Hạnh không tách rời.

Ta giữ giới không phải vì sợ tội cũng không vì muốn trở thành người tốt, ta giữ giới vì thấy rất rõ: “ *Khi Tâm bị Tham, Sân, Si, chi phối thì hành động sẽ tạo thêm rối loạn trước hết là trong chính mình*”.

* Ngày thứ 2 của Tâm Kinh nhấn mạnh điều này để tránh 1 ngộ nhận rất nguy hiểm “ DỪNG TÍNH KHÔNG ĐỀ BIỆN HỘ CHO SỰ BUÔNG THẢ “.

Khi Trí Tuệ chưa chín, ta có thể nói “Mọi thứ đều Không” để làm theo ý muốn, nhưng đó không phải là Bát Nhã. Đó là Cái Tôi khoác áo Bát Nhã, Trí tuệ thật sự làm ta Mềm hơn, không phải tùy tiện hơn. Nó làm ta nhạy cảm hơn với khổ đau của người khác, không phải dửng dưng hơn . Khi thấy rằng người khác cũng đang vận hành trong những điều kiện phức tạp như mình, ta bớt làm tổn thương, dù vô tình.

Một dấu hiệu rất rõ của Trí tuệ đang đi đúng hướng là: Tâm trở nên dễ xin lỗi hơn, không phải vì yếu mà là không còn cần bảo vệ hình ảnh.

Khi cái Tôi nhẹ, việc nhận sai không còn là sụp đổ mà là điều chỉnh tự nhiên, và từ đó đời sống đạo đức không còn là danh sách những điều phải làm hay không được làm, Nó trở thành sự tinh tế trong từng tình huống. Nói bao nhiêu là đủ, im lặng lúc nào là đúng, tiến lên hay dừng lại lúc nào là khôn ngoan.

Tâm kinh ở ngày thứ 2, không dạy ta công thức ÚNG XỬ, nó chỉ trao cho ta 1 CÁI NHÌN ĐỦ SÂU để mỗi tình huống tự nói lên điều cần thiết. Cái nhìn ấy không ôn ào, nhưng rất chính xác bởi vì nó không bị che bởi nhu cầu phải chứng minh là mình đúng.

Từ đây, Trí Tuệ Bát Nhã và đời sống hằng ngày bắt đầu thực sự hòa vào nhau, không còn 2 thế giới (1 thế giới hiểu sâu và 1 thế giới vụng về.mà chỉ còn 1 ĐỜI SỐNG ĐƯỢC SOI SÁNG dần dần qua từng lựa chọn rất nhỏ nhưng rất thật .

Và khi trí tuệ ấy bắt đầu hòa vào từng lựa chọn nhỏ như vậy ta chạm đến 1 tầng rất tinh tế của ngày thứ 2 :

“CÁCH BÁT NHÃ LÀM LẶNG DỊU SỰ PHÁN XÉT “

Phán xét là phản xạ rất nhanh của Tâm: ta phán xét người khác, phán xét hoàn cảnh, và phán xét chính mình.

Phán xét mang lại cảm giác kiểm soát tạm thời : Đúng/Sai, Hơn /Thua, Nên/Không Nên...*nhưng phía sau cảm giác kiểm soát ấy thường là CĂNG THẲNG. Tâm bị khóa vào” Lập Trường” và khi bị thách thức nó phản ứng mạnh.*

Trí Tuệ “THẤY KHÔNG”, không làm ta mất khả năng phân biệt nhưng làm cho sự phân biệt không còn cứng. *Ta vẫn thấy hành vi nào gây Khổ, hành vi nào giảm Khổ nhưng ta không còn đồng nhất toàn bộ con người với 1 hành vi. Ta phân biệt mà không kết án, điều này đặc biệt quan trọng trong cách ta nhìn chính mình.*

Trước kia 1 lỗi lầm nhỏ cũng có thể kéo theo hàng loạt nhãn dán “ Minh Tệ, Minh Tu Không Được, Minh Không Xứng Đáng “nhưng những nhãn dán đó cũng không giúp ta sửa sai, chúng chỉ làm Tâm ta thu hẹp lại.

Khi nhìn bằng tinh thần Tâm Kinh, ta bắt đầu thấy lỗi lầm như 1 dữ kiện, không phải 1 bản án phải có điều gì đó xảy ra do những điều kiện cụ thể. Và khi thấy được điều đó ta có thể điều chỉnh, không cần phải tự hạ thấp, hay tự bảo vệ và chính

cách nhìn này làm cho SỰ HỌC trở nên liên tục. Ta không cần đợi đến lúc Tốt hơn, mới tiếp tục TU, vì ngay trong lúc thấy mình còn vụng về, trí tuệ đã đang làm việc rồi. .

Đối với người khác cũng vậy, khi không còn phán xét nặng nề, ta nghe được nhiều hơn, không phải nghe để phản biện mà nghe để hiểu rõ bối cảnh, động cơ, nỗi sợ phía sau hành vi. Điều này không làm ta đồng ý với mọi thứ, nhưng làm cho phản ứng ta bớt gây tổn thương.

*Ngày thứ 2 của Tâm Kinh vì *thế không đưa ta đến 1 thái độ Trung Dung lạnh lẽo, nó đưa ta đến 1 sự rộng rãi nội tâm.* RỘNG để thấy nhiều yếu tố đang cùng vận hành---Rộng để không vội thu gọn thực tại vào 1 kết luận sớm.

Một dấu hiệu rất đẹp của sự rộng rãi này là ta bớt “CẦN PHẢI THẮNG” trong các cuộc đối thoại, không phải vì ta thua, mà vì ta thấy việc thắng thua ấy không thật sự giải quyết điều gì. Khi không cần thắng, ta có thể giữ được mối quan hệ và đôi khi giữ được cả sự thật.

Từ đây, Trí Tuệ Bát Nhã không còn là điều gì xa vời, nó thể hiện rất cụ thể trong cách ta ngừng lại trước khi nói 1 câu nặng, trong cách ta cho mình thêm 1 nhịp để hiểu, trong cách ta đóng khung người khác bằng ấn tượng đầu tiên. Và chính nhịp dừng nhỏ ấy làm cho đời sống trở nên bớt sắt cạnh,” *Không phải vì thế giới hiền hơn mà vì cái nhìn của ta đã mềm hơn* “MỀM NHƯNG KHÔNG YẾU, mềm vì đủ sâu để không cần phải cứng.

*Từ nền tảng này ngày thứ 2 của Tâm Kinh sẽ tiếp tục mở ra 1 chiều sâu nữa khi phán xét lắng xuống.

Điều gì bắt đầu xuất hiện thay thế ? *Không phải là Trống Rỗng mà là 1 phẩm chất rất người, rất ấm, mà ta thường gọi là HIẾU và THƯƠNG.*

Và khi phán xét lắng xuống như vậy, *điều bắt đầu hiện ra không phải là khoảng trống lạnh mà là 1 sự quan tâm rất tự nhiên.* Sự quan tâm này không phải là cố gắng thương người khác cho đúng đạo lý, nó xuất hiện vì khi không còn bận rộn bảo vệ lập trường của mình.

Tâm có chỗ để thấy người khác đang thật sự ở đâu, thấy được điều đó, phản ứng của ta đổi khác: ta không cần nỗ lực như trước kia, cũng không ai đó làm điều khiến ta khó chịu và tâm liền lập tức dựng lên hàng loạt kết luận “ *người này ích kỷ, người kia vô tâm.*”

Bây giờ khi nhìn bằng tinh thần duyên khởi, ta bắt đầu thấy thêm những lớp khác: Mệt mỏi, sợ hãi, thiếu hiểu biết, thói quen cũ không phải để biện minh mà để hiểu bối cảnh.

Chính cái sự hiểu bối cảnh ấy làm cho lòng thương không còn mơ hồ, ta biết lúc nào nên mềm, lúc nào cần rõ ràng, lúc nào nên im lặng, lúc nào nên nói thẳng.

Từ Bi lúc này không phải là cảm xúc chung chung, mà là sự đáp ứng phù hợp với hoàn cảnh cụ thể.

*Ngày thứ 2 của Tâm Kinh nhấn mạnh điều này để tránh 1 cực đoan khác “NGHĨ RẰNG TỪ BI LÀ LUÔN NHƯỜNG NHỊN, LUÔN CHỊU ĐỰNG”.

“Trí tuệ Không” không làm ta tan chảy mọi ranh giới, ngược lại nó giúp ta thiết lập ranh giới mà không mang theo oán hận,

- Khi cần nói Không, ta nói mà không cần phải chứng minh mình đúng,
- Khi cần rút lui, ta rút lui mà không cần kết án
- Khi cần ở lại, ta ở lại mà không hy sinh chính mình.

Đây là sự cân bằng rất khó nhưng chỉ có thể xuất hiện khi Trí Tuệ và Bi Mẫn đi cùng nhau.

Điểm tinh tế nữa là Từ Bi này bắt đầu quay về chính mình, ta không còn dùng giáo pháp để ép mình phải tốt hơn, nhanh hơn, sâu hơn

Ta thấy rõ chính mình cũng đang đi trong duyên khởi, cũng có giới hạn, cũng cần thời gian. Thấy như vậy ta bớt tự làm khổ mình bằng những đòi hỏi quá sức và khi không làm khổ mình, ta tự nhiên ít làm khổ người khác. Đây không phải là Lý Tưởng Đạo Đức mà là 1 hệ quả rất thực tế :

- Tâm căng thì lời nói sắc
- Tâm mềm thì lời nói tự dịu, không cần cố, không cần gắng

* Ngày thứ 2 Tâm Kinh vì thế không tách Trí Tuệ ra khỏi Đời Sống Tình cảm, nó chỉ giúp tình cảm không bị mù --Khi Thương mà còn bám chấp ta dễ gây Khổ, --Khi Thương mà thấy được “Tính Không“, sự thương ấy trở nên nhẹ nhàng bền vững.

Từ đây đời sống bắt đầu sang 1 sắc thái khác, không phải là lúc nào cũng dễ chịu nhưng ít gay gắt hơn, ít phản ứng hơn, ít phải sửa chữa hơn. Ta bắt đầu tin rằng “ Chỉ cần giữ cho cái Thấy”, không lệch quá xa thì những điều cần thiết sẽ tự sắp xếp.

* Và chính từ nền tảng này, ngày thứ 2 của Tâm kinh sẽ dẫn ta sang 1 điểm rất sâu nữa: “*Khi Hiểu và Thương cùng hiện diện*”

Tâm bắt đầu có khả năng chịu đựng đời sống mà không co rút, không phải chịu đựng bằng gồng mình mà bằng 1 độ mở rất lặng, rất vững. Và khi Tâm có khả năng chịu đựng theo cách mở ấy, ta bắt đầu thấy 1 điều rất khác với sự chịu đựng quen thuộc: “*Tâm không còn co rút khi gặp khó*”

Trước kia, mỗi lần đời sống không như ý, tâm ta có xu hướng thu hẹp lại, ta phòng thủ, khép kín, hoặc phản công. Sự co rút này tiêu tốn rất nhiều năng lượng, nó làm ta mệt không chỉ vì hoàn cảnh khó mà vì ta đang gồng lên để chống lại hoàn cảnh ấy.

* Ngày thứ 2 của Tâm kinh chỉ cho ta 1 Hướng khác: *khi hiểu rằng mọi trạng thái đều là duyên khởi, ta không còn xem khó khăn như 1 sự xúc phạm cá nhân, nó là điều đang xảy ra do nhiều yếu tố hội tụ.*

Và khi thấy vậy Tâm không cần đóng cửa, sự ”mở “ này không làm ta yếu đi, ngược lại nó làm ta bền hơn.

Khi không co rút, ta có thể ở lại với tình huống lâu hơn, thấy rõ hơn và phản ứng ít hấp tấp hơn. Ta không cần phải thoát ngay lập tức để cảm thấy an toàn.

Một điều rất quan trọng ở đây là “*Khả năng chịu đựng*” không đến từ việc nén chịu mà đến từ việc không thêm câu chuyện. Khi ta không thêm câu chuyện “*Tại sao chuyện này luôn xảy ra với Tôi, Tôi không chịu nổi nữa*” thì gánh nặng giảm đi rất nhiều. - *Thực tại vẫn thế, nhưng không còn bị phóng đại.*

Tâm kinh không bảo ta phải thích khó khăn, nó chỉ giúp ta không bị khó khăn làm mất phương hướng. Ta vẫn phân biệt điều gì cần thay đổi, điều gì cần rời bỏ, điều gì cần chấp nhận, nhưng những phân biệt ấy được làm trong 1 tâm không hoảng loạn.

Ở tầng này ta bắt đầu thấy sự khác nhau giữa chịu đựng trong vô minh và chịu đựng trong tỉnh thức.

- Chịu đựng trong vô minh làm ta chai cứng
- Chịu đựng trong tỉnh thức làm ta mềm mà không gãy

Sự mềm ấy là dấu hiệu của Trí Tuệ đang vận hành đúng hướng, và hệ quả rất đẹp của sự mềm này là ta ít cực đoan hơn, không phải là vì ta thờ ơ mà vì ta có đủ không gian nội tâm để lựa chọn.

Lựa chọn im lặng thay vì bùng nổ, lựa chọn rút lui thay vì đối đầu, lựa chọn nói thật nhưng không sắc bén. Và khi ta sống với những lựa chọn như vậy đủ lâu, ta sẽ nhận ra 1 điều rất thật: *Đời sống không còn đáng sợ như trước, không phải vì nó bớt bất trắc mà vì ta biết mình có thể ở lại mà không đánh mất chính mình.*

* Ngày thứ 2 của Tâm kinh vì thế không đưa ta đến 1 sự an toàn giả tạo, nó trao cho ta NĂNG LỰC ĐÚNG VỮNG TRONG BẤT ĐỊNH. Năng lực này không đến từ kiểm soát mà từ cái Thấy đúng về bản chất của mọi việc ,

Từ đây con đường tiếp tục mở ra 1 cách rất tự nhiên không cần thêm nỗ lực lớn, mà chỉ cần tiếp tục không quay lưng với cái đang xảy ra, và không quay lưng với chính mình trong cái đang xảy ra ấy—chỉ vậy thôi!

Khi Trí Tuệ và Bi Mẫn đã và đang đi cùng nhau rồi, và khi ta có thể đứng vững trong bất định như vậy 1 chuyên dịch rất âm thầm xảy ra: *Niềm tin của ta không đặt vào kết quả mà đặt vào tiến trình.*

Trước kia ta thường đo đời sống bằng việc mọi chuyện có ổn hay không?

-Nếu kết quả tốt ta thấy yên tâm, nếu kết quả xấu ta thấy hoảng loạn, nhưng khi trí tuệ của ngày thứ 2 thấm sâu hơn ta bắt đầu thấy rằng “*Kết quả chỉ là 1 phần rất nhỏ của bức tranh*”, Điều quan trọng là ta đang ở dưới tiến trình ấy như thế nào.

Ở đây tâm kinh dạy ta 1 cách TIN rất khác, *không phải tin rằng mọi việc sẽ đi theo ý mình mà tin rằng dù việc đi theo hướng nào ta cũng có thể có mặt cho nó.*

Niềm tin này không ồn ào nhưng rất vững, vì nó không phụ thuộc vào kiểm soát

Khi tin vào tiến trình, ta bớt vội vàng, ta không cần phải thúc ép mọi thứ cho xong, phải rõ, phải đúng có giai đoạn. Điều tốt nhất ta có thể làm là Ở LẠI QUAN SÁT, và làm cho tình hình không tệ hơn (nghe có vẻ đơn giản) nhưng đó là 1 năng lực rất lớn.

Sự bất vội vàng này làm thay đổi cách ta đối diện với quyết định, ta không còn chọn chỉ để thoát khó chịu mà ta còn *cho mình thêm 1 nhịp để thấy động cơ mình đang chọn vì sáng suốt hay vì sợ hãi.*—Chỉ cần thêm nhịp ấy thôi, rất nhiều sai lầm đã được tránh,

Ngày thứ 2 của Tâm Kinh ở đây nhắc ta 1 điều rất thực tế: “*Khi Tâm còn RỐI, chưa cần phải Quyết Định*”- Quyết định trong rối loạn thường mang theo rối loạn, hãy chờ Tâm lắng xuống hơn một chút, không phải trốn tránh mà là tôn trọng duyên khởi của Trí Tuệ. Khi sống như vậy ta cũng bớt trách mình khi mọi việc chưa đi tới đâu. Ta hiểu rằng: Có những tiến trình cần thời gian, có những chuyện hóa diễn ra âm thầm không có dấu hiệu rõ ràng, và nếu ta nóng ruột ta chỉ cản ngăn tiến trình ấy thôi. Và từ sự hiểu này, lòng kiên nhẫn trở nên rất khác. Không phải kiên nhẫn vì chịu đựng mà kiên nhẫn vì thấy rõ.mỗi giai đoạn đều có vai trò của nó.

- Giai đoạn chưa sáng cũng đang chuẩn bị cho giai đoạn sáng
- Giai đoạn chậm cũng đang tạo nền cho bước đi vững

Ở tầng này Tâm kinh không còn là lời nhắc” Mọi thứ đều Không “mà là lời nhắc rất dịu “*ĐỪNG CƯỖNG LẠI NHỊP CỦA ĐỜI SỐNG*”

Khi không cưỡng, rất nhiều căng thẳng sẽ tự tan, và chính trong sự không cưỡng ấy, ta bắt đầu sống hài hòa hơn, *không phải hài hòa vì mọi thứ thuận lợi mà vì ta không còn đứng đối diện đời sống như kẻ thù, ta đứng trong đời sống cùng với những gì đang có.*

Từ đây ngày thứ 2 của Tâm Kinh tiếp tục mở ra 1 chiều sâu hơn nữa khi ta vào tiến trình đã lâu. Ta bắt đầu buông với nhu cầu biết trước mình sẽ phải trở thành ai và chính sự buông này làm cho con đường phía trước rộng ra theo cách rất bất ngờ. Và khi nhu cầu biết trước mình sẽ trở thành ai bắt đầu lắng xuống, ta chạm đến 1 sự tự do rất lặng ...không còn phải sống theo 1 hình ảnh về tương lai.

Trước kia, rất nhiều nỗ lực của ta được thúc đẩy bởi 1 ý tưởng nào đó về con người mình nên là, dù ý tưởng ấy có thể đẹp, an ổn hơn, hiểu biết hơn, tử bi hơn nhưng nếu nhìn kỹ ta sẽ thấy chính ý tưởng ấy cũng tạo ra áp lực. Ta so sánh hiện tại với 1 hình ảnh chưa đến và từ đó sinh ra thiếu thốn

*Ngày thứ 2 của Tâm Kinh không bảo ta Từ bỏ Hướng đi, nó chỉ nhắc “*Đừng để hình ảnh về tương lai làm ta rời xa khoảnh khắc này*” bởi vì nếu rời xa khoảnh khắc này thì dù có đạt được hình ảnh kia ta cũng sẽ tiếp tục rời xa. Chỉ khi ta buông được nhu cầu PHẢI TRỞ THÀNH, ta mới bắt đầu chú ý hơn đến “ĐANG LÀ” – Đang là với những gì còn dùng, còn thiếu, còn mơ hồ, không để chê trách cũng không để lý tưởng hóa ...“CHỈ LÀ ĐANG LÀ”, *Chính trong trạng thái này, sự sống trở nên rất thật!*

Một điều tinh tế khác xảy ra: Khi không còn bị kéo về tương lai, năng lượng quay trở lại hiện tại, ta có mặt hơn trong 1 cuộc trò chuyện, ta lắng nghe kỹ hơn những tín hiệu nhỏ của Thân và Tâm, ta thấy rõ hơn khi nào mình sắp phản ứng theo thói quen cũ.

Ở đây Tâm kinh dạy ta 1 dạng tin cậy sâu hơn nữa: Tin rằng nếu ta “TRỌN VẸN VỚI HIỆN TẠI” tương lai sẽ tự hình thành theo cách phù hợp, *không phải vì hiện tại kiểm soát được tương lai mà vì Hiện Tại là NỘI DUY NHẤT TRÍ TUỆ CÓ THỂ VẬN HÀNH.*

Khi sống như vậy ta bớt sợ những ngã rẽ bất ngờ, không phải vì ta biết trước mình sẽ đi về đâu, mà vì ta tin rằng mình có thể đối diện với điều đến bằng cái Thấy đã được rèn luyện.

Niềm tin này không do ảo tưởng, nó dựa trên kinh nghiệm đã nhiều lần quay về và đứng vững ta cũng bớt thất vọng với chính mình khi thấy mình chưa được như mong ước.

Thay vì hỏi “*tại sao mình vẫn còn như vậy?*”, ta hỏi: *Lúc này điều gì đang cần được thấy thêm?*

Câu hỏi thứ 2 không đóng lại, nó mở ra! Nhưng ở tầng này TU tập không còn là con đường đi tới 1 hình ảnh lý tưởng, mà là TIẾN TRÌNH trở nên quen thuộc với chính mình, quen với những phản ứng, quen với những sợ hãi và quen với cả những khoảng sáng.

Sự quen thuộc này không làm ta dậm chân tại chỗ, nó làm ta không còn xa lạ với chính mình, và khi không còn xa lạ ta không cần phải CHẠY – không cần phải chạy khỏi hiện tại, không cần chạy về tương lai,

“TA ĐI nhưng ĐI RẤT THÀNH THỜI”, đi mà không mang theo gánh nặng, mà không cần phải chứng minh điều gì.

Từ đây ngày thứ 2 của Tâm Kinh tiến rất gần đến điểm lặng của nó. Một điểm không phải để kết thúc mà là để Thấy Rõ Con Đường: “*Không yêu cầu ta trở thành một ai khác chỉ mời ta không bỏ rơi Cái Đang Là*”

Và chính trong sự không bỏ rơi ấy, điều cần lớn lên sẽ tự lớn lên theo nhịp của nó. Và khi ta không còn bỏ rơi “cái đang là” như vậy, 1 sự lắng rất sâu sẽ xuất hiện, *Ta thôi đứng ngoài đời sống để quan sát mà bắt đầu ở trong đời sống để sống.*

Trước kia, dù tu tập ta vẫn giữ 1 khoảng cách vô hình, ta nhìn đời sống như 1 bài toán cần được giải, 1 con đường cần được hoàn tất, nhưng khi tinh thần của ngày thứ 2 Tâm kinh được CHỈNH dần, khoảng cách ấy khép lại. *Ta không còn cần phải hiểu hết đời sống để cho phép mình sống trong đó.*

Ở đây Tâm Kinh không dạy thêm điều gì mới, nó chỉ cho ta thấy rằng: “*Chính nỗ lực đứng ngoài để nắm bắt đời sống, mới là điều làm ta mệt*”. Khi ta thôi đứng ngoài, ta không mất kiểm soát, ta chỉ mất ảo tưởng rằng mình từng kiểm soát.

Một điều rất lạ xảy ra: Khi ta thôi đứng ngoài, CẢM GIÁC ĐANG SỐNG trở nên hiện rõ hơn, không phải sống theo kiểu hưng phấn mà sống theo nghĩa đang hiện diện trọn vẹn. Khi ăn biết mình đang ăn, khi mệt biết mình đang mệt, khi vui không vội giữ, khi buồn không vội đẩy đi.

Ở tầng này, *tu tập không còn là 1 nỗ lực riêng biệt, nó hòa tan vào đời sống. Ta không cần nhớ bây giờ mình phải áp dụng Tâm kinh, chỉ cần không thêm vào kinh nghiệm 1 lớp hiểu lầm cũ. LÀ TRÍ TUỆ ĐÃ ĐANG VẬN HÀNH.*

*Ngày thứ 2 của Tâm Kinh vì vậy mang 1 sắc thái rất đời thường: không huyền bí, không cao siêu. Chỉ là SỐNG MÀ KHÔNG TỰ LÀM KHÓ MÌNH THÊM, chỉ là ở lại với những gì đang xảy ra thay vì chạy qua chúng.

Một dấu hiệu tinh tế của giai đoạn này là ta bớt nói về con đường nhưng đi vững hơn không phải vì thiếu điều để nói, mà vì không còn nhu cầu để nói và xác định mình đang ở đâu, con đường không cần được gọi tên để tồn tại.

Ta cũng bớt sợ những lúc mình không làm gì cả. Trước kia không làm gì có thể khiến ta bất an, vì ta quen đo giá trị bằng tiến triển, bây giờ không làm gì có thể là 1 SỰ NGHỈ ĐÚNG LÚC để Tâm tự điều chỉnh.

Nghỉ không phải là dừng con đường, Nghỉ là 1 phần của con đường.

Ở đây, Trí Tuệ Bát Nhã trở nên rất mềm, nó không ép, nó không thúc, không yêu cầu.

Nó chỉ nhắc ta: “*Đừng rời khỏi sự thật đang có mặt*” và khi ta không rời rất nhiều thứ tự sắp xếp lại mà ta không cần can thiệp và chính trong sự sắp xếp tự nhiên ấy, ta bắt đầu cảm nhận 1 NIỀM TIN RẤT LẶNG.

Đời sống này dù bất định vẫn có thể được sống 1 cách trọn vẹn, không cần phải hiểu trước, không cần phải đảm bảo trước.

*Chỉ cần ở đây ĐỦ TỈNH, ĐỦ MỀM, bởi vì từ đây ngày thứ 2 của Tâm Kinh đi vào đoạn hạ nhịp. Không phải để kết luận mà để *cho phép những gì đã được Thấy,..LẮNG XUỐNG.*

Và bởi vì có những điều chỉ khi lắng xuống mới thật sự trở thành của mình và khi những gì đã được Thấy bắt đầu lắng xuống như vậy ta chạm đến 1 trạng thái rất quen mà trước đây thường hiểu sai “SỰ BÌNH THƯỜNG”

Bình thường ở đây không phải là tẻ nhạt, cũng không phải là quay lại như cũ.
Bình thường là khi đời sống không còn bị nâng lên thành lý tưởng, cũng không bị hạ xuống thành gánh nặng. Nó *đúng như nó đang là* và ta không cần thêm điều gì để biện minh cho nó.
Bình thường ở giai đoạn này ta không còn CẢM GIÁC MÌNH ĐANG TU, theo nghĩa quen thuộc
Ta chỉ đang sống nhưng sống với ít hiểu lầm hơn, những gì từng làm ta rối loạn mạnh, giờ đây vẫn có thể xảy ra. Nhưng không còn cuốn ta đi quá xa...Ta bỏ lại nhanh hơn, nhẹ hơn.
Một điều rất tinh tế là ta không còn mong đợi đời sống phải mang lại cảm giác đặc biệt, cũng không cần lúc nào cũng sâu, cũng sáng, cũng yên. Và cũng có những ngày rất phẳng, rất thường, và ta không xem đó là Thất Bại. *Chính thái độ này cho phép Tâm được nghỉ ngơi.*

*Ngày thứ 2 của Tâm kinh, ở đoạn này như đang thì thầm 1 ĐIỀU RẤT ĐỒI: "*Đừng biến con đường thành gánh nặng mới*"

Nếu tu tập làm ta khắt khe hơn, xa người khác hơn thì có lẽ ta đang đi lệch hướng.
Khi Trí tuệ và Bi mẫn đi đúng nhịp ta sẽ thấy mình bớt cực đoan, không cố gắng trở nên hoàn hảo, cũng không buông xuôi, không tách mình khỏi đời, cũng không chìm trong đời, Ta đứng giữa nhưng không phải đứng giữa để lưỡng lự mà đứng giữa để thấy rõ. Ở đây ta bắt đầu chấp nhận con đường này không có điểm XONG, *sẽ không có ngày nào đó ta thức dậy và nói: "Từ nay tôi đã hoàn toàn ổn."*

Thật ra điều này không làm ta nản, trái lại nó làm ta nhẹ bởi vì nếu không cần phải XONG thì mỗi ngày sống tử tế hơn 1 chút, đã là ĐỦ. Ta cũng bắt đầu nhìn lại những đoạn trước của chính mình với ánh mắt mềm hơn, những lúc vụng về khi hiểu sai, những giai đoạn tưởng như đi lùi, rồi không cần xóa bỏ, cũng không cần tiếc nuối.
Tất cả phải chăng đều đã góp phần đưa ta đến cái Thấy hiện tại và chính từ sự nhìn lại này LÒNG BIẾT ON RẤT LẶNG XUẤT HIỆN, không phải biết ơn vì mọi thứ đều Tốt, mà biết ơn vì mình đã không bỏ cuộc, đã không quay lưng với chính mình trong những giai đoạn khó.

*Ngày thứ 2 của Tâm Kinh ở gần cuối không để cho ta 1 bài học mới, nó chỉ để lại 1 nhịp thở chậm hơn, 1 cái nhìn dịu hơn, và 1 sự tin cậy rất nhẹ vào khả năng SỐNG TỈNH THỨC của mình.
Từ đây chỉ còn 1 bước nữa, không phải bước để đi tiếp mà là Bước để dừng lại đúng chỗ để thấy rằng mình đã luôn ở trong "*ĐIỀU CẦN TÌM*"

Thưa Chư vị,
Khi ta dừng lại đúng chỗ như vậy, ta có thể cảm nhận 1 điều rất yên, không còn gì cần phải thêm vào con đường này nữa. Phần cuối của ngày thứ 2 *không phải là lời kết luận mà là 1 khoảng lặng để những gì đã được thấy tự Thấm Xuống, không cần gom góp thành khái niệm, không cần nhắc lại để ghi nhớ mà chỉ cần để cho Cái Thấy ấy đi vào cách ta thở, cách ta bước, cách ta đối diện với đời sống rất THƯỜNG.*

Ở đây Tâm Kinh *không nói rằng Ta đã đến đâu, nó chỉ cho chúng ta Thấy, "khi không còn quay lưng với Cái Đang Là, thì mỗi khoảnh khắc đều có đủ điều kiện để Trí Tuệ và Bi Mẫn hiện diện"*.
Nhưng không phải lúc nào cũng rõ ràng, dù vậy vẫn đủ để ta không lạc, Ta có thể vẫn gặp khó, vẫn có ngày nặng, những lúc mờ.
Nhưng khác với trước kia, ta không còn hoảng loạn vì điều đó. Ta biết mình có thể ở lại, biết mình có thể quay về, không phải quay về 1 trạng thái lý tưởng mà quay về sự có mặt rất giản dị này.

Phần cuối này, cũng không yêu cầu ta phải giữ 1 cảm giác đặc biệt nào" Nếu có Yên thì Yên, nếu Không Yên thì biết là Không Yên", không cần sửa, không cần che. Chính sự thành thật ấy cũng là nền tảng vững nhất.
Khi nhìn người khác ta không còn thấy Họ "như bài học cần phân tích", ta thấy Họ như những con người đang đi giống mình –Có lúc sáng, có lúc lạc, và nếu có thể đi cùng nhau 1 đoạn với Sự Tử Tế thì đoạn ấy đã có ý nghĩa lắm rồi.

Ngày thứ 2 Tâm kinh dừng ở đây không phải vì hết điều để nói mà vì điều cần thiết đã trở nên rất đơn giản, đơn giản để chỉ cần 1 nhịp thở, 1 cái Thấy là đủ để tiếp tục. Ta có thể dừng ở đây 1 nhịp rất yên rồi để đời sống tự tiếp tục theo cách của nó với 1 Tâm bớt nắm, bớt sợ và bớt làm khổ chính mình.
HẾT (7300 chữ)

Vài cảm nghĩ sau khi Phiên Tả

Có lẽ thật đại duyên cho Tôi, khi quyết định phiên tả bài Pháp này giữa hàng chục bài giảng khác. Với tôi đây không những là một bài giảng rất sâu sắc, hơn thế nữa còn là lời khuyên dạy nhắc nhở của các bậc trưởng thượng tôn túc muốn truyền đăng lại cho đám hậu học với lời lẽ giản dị và thâm trầm, đầy trải nghiệm.
Qua nhiều kỳ phiên tả các bài giảng của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Tôi đã chiêm nghiệm ra được một sở học thật trân quý: Đó là lắng nghe pháp thoại dù rất chú tâm nhưng với 1, 2 lần vẫn chưa đủ mà cần chính mình phiên tả dù rất chậm nhưng ta có thể đánh dấu, highlight những gì thích hợp với sự tu tập của mình nhất, để rồi những chi tiết ấy sẽ vào não ủ mầm truyền đến tim và tiêu hóa theo máu huyết luân lưu khắp cơ thể giống như đoạn cuối trong bài giảng này của Đức Đạt Lai

Lạt Ma , Ngài đã dặn dò : *Hãy để chúng đi vào cách ta thở , cách ta bước, cách ta đối diện với đời sống rất thường.*
Kính trân trọng

Bình Thường Mà Thấy

*Không cần tìm một đỉnh cao
giữa mây trắng của lời kinh nhiệm màu,
chỉ cần ngồi xuống
giữa buổi sáng đang là.*

*Ánh nắng không giảng về Tính Không,
nhưng nó chiếu lên tất cả
mà không giữ lại điều gì.
Gió không nói về duyên sinh,
nhưng nó đến rồi đi
không để lại một bản ngã.*

*Ta cũng thế.
Khi một lời làm tim se lại,
đừng vội dựng thành câu chuyện.
Hãy lắng nghe
nó chỉ là một làn sóng
đi ngang mặt nước.*

*Khi một ngày không như ý,
đừng hỏi vì sao đời bất công.
Hãy nhìn kỹ —
mọi điều đều đang vận hành
theo những điều kiện
không phải riêng mình.*

*Bình thường thôi:
Uống một chén trà
mà không thêm ý niệm “phải an”.
Làm một việc nhỏ
mà không cần ai thấy.
Mỉm cười
không phải vì đời hoàn hảo
mà vì không còn phải bảo vệ
một cái tôi hoàn hảo.*

*Chuyển hoá
không phải là trở thành khác đi,
mà là bớt thêm vào
những lớp diễn giải không cần thiết.*

*Một ngày trôi qua —
nhẹ như chiếc lá rơi
không cần biết mình đã rơi đúng cách.
Và thế là đủ.*

*Không huyền nhiệm.
Không phi thường.
Chỉ là sống cái đang là
mà lòng không cứng lại.*

Nếu có mùa xuân,

*nó nở ngay trong khoảnh khắc
ta thôi tranh cãi với đời.*

Đầu Xuân Bình Ngô 2026
Huệ Hương