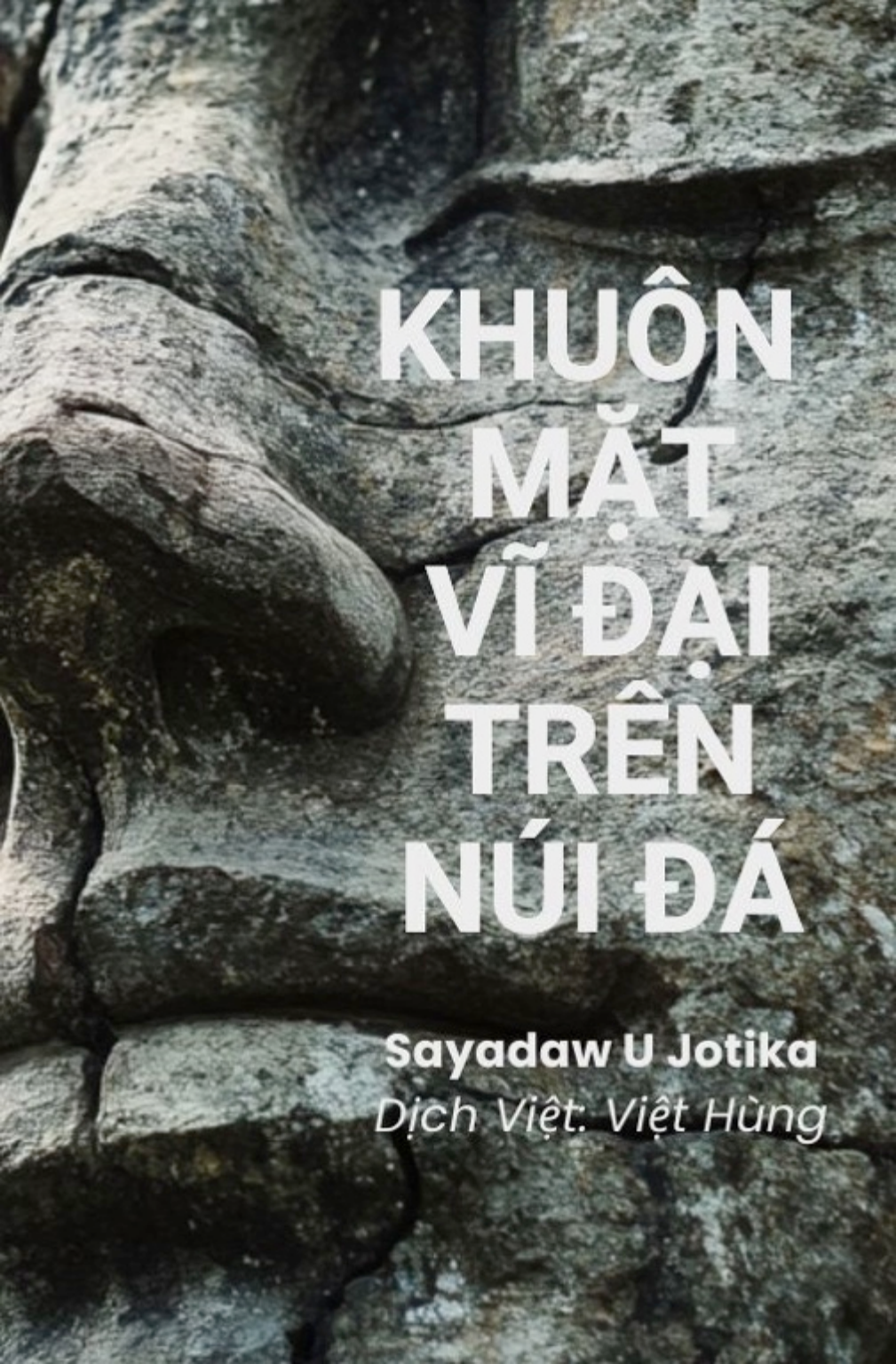




KHUÔN MẶT VĨ ĐẠI TRÊN NÚI ĐÁ

Sayadaw U Jotika
Dịch Việt: Việt Hùng

Bài pháp

Khuôn mặt vĩ đại trên núi đá

Thiền sư Sayadaw U Jotika
Việt Hùng *địch*

Bài thu âm

Bài thu âm được chia sẻ miễn phí tại đường dẫn bên dưới: <https://viethungnguyen.com/2024/09/24/khuon-mat-vi-dai-tren-nui-da/>

Thiết kế bìa: **Việt Hùng**
V. 01.01

Lời người dịch

Bài pháp này được Ngài Sayadaw U Jotika dạy vào ngày 19/02/2012 tại Singapore với một thông điệp rất quan trọng để bất cứ ai cũng có thể đạt được mục tiêu của mình trong cuộc sống này, trong một buổi nói chuyện dài hơn 2 giờ đồng hồ. Ngài học được thông điệp này trong một câu chuyện mà Ngài có dịp đọc từ thuở thiếu niên. Và kể từ đó, câu chuyện đặc biệt này, “Khuôn mặt vĩ đại trên núi đá” đã luôn đi theo với Ngài.

Con xin cung kính tri ân những lời dạy quý báu của Ngài. Con cầu mong mọi sức khỏe, thuận lợi và bình an đến với Ngài.

Cầu mong mọi thuận lợi và thành công đến với những ai hữu duyên đọc được bài pháp này, Khuôn mặt vĩ đại trên núi đá.

Bài gốc tiếng Anh được ghi xuống và chia sẻ ở [đây](#).

Bài pháp: Khuôn mặt vĩ đại trên núi đá

Tiếng Anh của tôi là một thứ tiếng Anh không hoàn hảo. Nếu cố gắng để nói được một thứ tiếng Anh hoàn hảo, tôi sẽ không thể nói được gì cả. Tuy nhiên, xin đừng lo lắng. Mặc dù tiếng Anh của tôi là thứ tiếng Anh không hoàn hảo, nhưng lại là loại tốt. Tôi không nghĩ là tôi đã từng gặp một số bạn ở đây. Bạn vui lòng giới thiệu bản thân mình được không? Bạn thấy đấy, tôi thì lại không muốn làm một vị thầy của bạn. Tôi chưa bao giờ nghĩ mình là một vị thầy. Tôi chỉ muốn là một người bạn tốt của bạn... Bạn có biết “người bạn tốt” trong tiếng Pali là gì không? *Kalyàna-mitta*... À, bạn biết từ đó rồi. *Kalyàna* có nghĩa là tốt hay đẹp. Nó mang nhiều ý nghĩa. *Mitta* có nghĩa là bạn bè. Và Đức Phật thậm chí còn tự gọi mình là *kalyàna-mitta*. Vì vậy, bạn có thể thấy tầm quan trọng của việc trở thành một *kalyàna-mitta*, trở thành một người bạn tốt. Tôi không thể bảo bạn nên làm gì và không nên làm gì. Tôi cũng không thích làm điều đó. Điều tôi thích làm, trong vai trò của một người bạn, là tôi có thể chia sẻ những kiến thức và trải nghiệm của mình. Nếu bạn có đủ thời gian lắng nghe, tôi có thể chia sẻ và cho bạn biết tôi đã phạm phải những sai lầm gì. Tôi đã phạm

phải rất nhiều sai lầm, do bởi tôi vốn là một người rất bướng bỉnh. Tuy nhiên, tôi đã học hỏi từ những sai lầm của mình cũng như học hỏi từ những vị thầy giỏi. Và rồi tôi đã làm một số điều khiến cho cuộc đời của mình thực sự thay đổi, và tôi cảm thấy mình thật là may mắn vì điều đó. Nếu không thì có lẽ tôi đã trở thành một con người rất nổi loạn, một con người xấu xa, là bởi vì tôi thích làm mọi thứ theo cách riêng của mình. Tôi sẽ không lắng nghe bất cứ một ai. Tôi không nhận bất cứ một mệnh lệnh hay lời sai bảo nào. Rất khó khăn để mọi người sống với tôi. Bố mẹ tôi đã luôn luôn rất khó chịu. Cũng vì vậy mà tôi đã học được rất nhiều điều, từ tất cả những sai lầm đó của mình.

Và đôi khi tôi hối hận vì đã phạm phải quá nhiều sai lầm trong cuộc đời của mình. Nhưng đôi khi tôi cũng tự nhủ rằng: “À, tôi đã học hỏi được quá nhiều điều từ những sai lầm của chính mình. Những sai lầm đó thật là đáng giá, thật là hữu ích”. Nếu không, tôi sẽ không thể thực sự hiểu những sai lầm đã làm tổn thương bản thân mình đến độ nào. Và sau khi rút ra được kinh nghiệm từ những sai lầm của chính mình, tôi đã học được rằng thật tuyệt vời khi cảm nhận được, khi biết được rằng mình đang trở thành một con người tốt hơn. Đó là niềm vui của cuộc đời tôi. Tôi không phải là một con người hoàn hảo, nhưng tôi cảm nhận được rằng, mình đang ngày càng hoàn thiện hơn. Đó là niềm vui của cuộc đời tôi và niềm vui này sẽ tiếp tục kéo dài cho đến khi tôi ra đi khỏi cuộc đời này.

Ai bảo bạn tới đây vậy? “Dạ, đó là bạn của con. Cô ấy nhận được tin nhắn SMS về buổi nói chuyện ngày hôm nay. Và cô ấy đã mời chúng con tham gia cùng. Đó là lý do tại sao hôm nay chúng con có mặt ở đây”. À, như vậy là một người bạn tốt đã gửi tin nhắn SMS. Và rồi bạn có mặt ở đây vào ngày hôm nay. Bạn mong đợi điều gì từ buổi nói chuyện này? Cứ nói thẳng cho tôi biết, khi đến đây, bạn mong đợi điều gì? Bạn mong đợi được gặp một nhà sư mà bạn chưa từng gặp trước đây? Mong đợi của bạn là gì nhỉ? “Chúng con đến đây chỉ để lắng nghe. Sư sẽ dạy chúng con những điều tốt đẹp nhất, sẽ dạy chúng con điều gì là đúng và điều gì là sai.” À như vậy là, trong ngữ cảnh về mặt tôn giáo, thì bạn đến đây để nghe thuyết pháp, có phải như vậy không nhỉ? “Dạ, vâng, đúng ạ.” Bạn sẽ phải rất, rất thất vọng đấy. Bởi vì tôi sẽ không thuyết pháp. Bạn đã thấy thất vọng chưa? “Dạ không, không ạ.” Tại sao lại như vậy nhỉ? Tại sao lại không thất vọng? “Chúng con rất vui vì có thể đến gặp Sư ạ. Con rất hạnh phúc ạ”. Ồ, được như vậy thì tôi cảm thấy thoải mái và vui vẻ hơn rất nhiều rồi. Bởi vì kể cả khi tôi nói với bạn rằng tôi sẽ không thuyết pháp, bạn vẫn vui vẻ. Rất tốt. Cảm ơn bạn.

Thực ra là tôi sắp kể cho các bạn nghe một câu chuyện. Tôi đã thích đọc sách kể từ khi còn rất bé. Đương nhiên, những cuốn sách đầu tiên tôi đọc được là những cuốn sách truyện. Vào thời điểm đó, tôi mới học để đọc sách, chỉ tầm khoảng mười tuổi và vừa

mới đăng ký làm thành viên của một thư viện. Tôi đã bắt đầu mượn những cuốn sách rất ngắn, với phong chữ to và nhiều hình ảnh đẹp. Hy vọng là tất cả các bạn đều đã đọc những cuốn truyện như thế. Bạn có thích sách truyện cũng như những câu chuyện không? Tôi yêu những câu chuyện và tôi yêu sách truyện. Còn bây giờ thì tôi yêu sách, sách và sách, tất cả mọi loại sách. Hồi bé, tôi đã đọc được rất nhiều sách truyện. Rồi khi bạn đọc được một câu chuyện hay và yêu thích nó, thì một cách tự nhiên bạn sẽ muốn kể lại câu chuyện đó cho một số bạn bè của mình nghe. Ở thời đó, vào mỗi buổi tối, vào lúc hoàng hôn, khi đèn đường bật sáng, chúng tôi, tất cả bọn trẻ con, trong đó có tôi, sẽ tụ tập ở một góc đường gần một trường tiểu học, nơi có một cây đèn đường. Vào thời điểm đó, đèn đường vừa mới được lắp ở đất nước của chúng tôi. Do đó, tất cả mọi người, đặc biệt là bọn trẻ, rất vui khi được ngồi túm tụm dưới ánh đèn đường vào buổi tối. Mọi người chơi đùa ở dưới ngọn đèn đường cho đến tận khuya. Là một cậu bé, một cách tự nhiên tôi cũng ra đó chơi vào mỗi buổi tối. Rồi đôi lúc, tôi ngồi đó và bắt đầu kể một vài câu chuyện. Một số cậu bé, cô bé sẽ ngồi xung quanh tôi và lắng nghe kể chuyện. Dần dần, điều đó đã trở thành một thói quen, như là một nghi lễ, một nghi lễ hàng ngày. Rồi đôi khi tôi không còn chuyện để kể nữa, nhưng bọn trẻ vẫn đến và đề nghị tôi kể chuyện cho chúng nghe. Tôi đã không thể từ chối và tôi cũng không muốn từ chối. Thế là tôi tự mình tạo ra những câu chuyện, dựng nên những câu chuyện. Tôi bắt đầu kể về một ai đó, một câu chuyện

tôi chưa hề biết. Và trong khi kể chuyện, tôi lại tiếp tục tạo nên câu chuyện. Mọi việc cứ diễn ra như vậy trong nhiều năm, nhiều năm cho đến khi tôi sắp vào đại học. Kỳ thi cuối cùng trong chương trình trung học của chúng tôi ở Miến Điện được gọi gọi là bài thi chuẩn lớp 10. Và ngay cả khi đang ôn thi, ngay cả khi ngày mai sắp có bài kiểm tra, nhưng đêm trước ngày thi, tôi vẫn ngồi dưới cây cột đèn và kể chuyện.

Bạn có thể hình dung được rằng, tôi đã kể chuyện dưới cột đèn như vậy trong nhiều năm. Rồi sau này tôi còn đọc được trong các sách truyện về những người kể chuyện. Bạn đã bao giờ nghe nói về những người kể chuyện chưa? Suốt chiều dài lịch sử của các nền văn hóa khác nhau, đặc biệt là các nền văn hóa cổ đại, trước khi có sách vở lưu truyền, mọi người đã học hỏi lẫn nhau bằng cách nào nhỉ? Các vị thầy đã dạy dỗ bằng cách nào? Đó là bằng cách kể chuyện. Bởi vì vào lúc đó không có sách vở để lưu truyền kiến thức. Tôi cũng đã tự hỏi rằng, vậy liệu có hay không những con người trí tuệ, thông minh, và hiểu biết, trước khi sách vở được sử dụng? Câu trả lời của bạn là gì nhỉ? Vâng, vâng, có rất nhiều con người thông tuệ, trước khi sách vở được sử dụng, trước khi có những trường học tương tự như các trường học hiện đại ngày nay. Vào thời đó, bạn học hỏi từ một con người thông tuệ chủ yếu là thông qua việc lắng nghe trực tiếp từ ông ấy. Tôi đã đọc nhiều về lịch sử và văn hóa, và tôi tình cờ đọc được câu chuyện về người kể chuyện. Tôi rất thích thú về điều này. Tôi cũng có dịp

thấy được các bức tranh minh họa về người kể chuyện. Ở Nhật Bản, người ta còn có hẳn cả bức tượng đá của người kể chuyện. Mới đây tôi lại nhìn thấy một bức hình như vậy, một người kể chuyện trong trang phục Nhật Bản, với kimono và cầm một cái quạt Nhật trên tay như thế này và kể chuyện. Tôi nhìn vào bức hình và tự thốt lên rằng: “Ồ, tôi rất thích hình ảnh này, một người kể chuyện thông tuệ cổ xưa.” Vào thời đó, những người kể chuyện là những con người rất thông tuệ. Hơn nữa, việc kể và truyền miệng những câu chuyện như vậy không phải là một trò tiêu khiển phù phiếm hay hời hợt. Ngược lại, đó là một công việc rất nghiêm túc, rất quan trọng. Những câu chuyện như vậy có thể thay đổi bạn, có thể truyền cảm hứng cho bạn. Mỗi một câu chuyện đều mang trong nó một bài học sâu sắc.

Mặc dù chúng ta gọi đó là một câu chuyện, nhưng đôi khi nó lại là những gì thực sự đã xảy ra trước đây, kể về một con người có thật trong quá khứ. Nó kiểu như là câu chuyện tiểu sử về một con người có thật, một anh hùng, một nhà lãnh đạo, một vị thầy, một nhà thông thái, hoặc về một vị thánh. Tương tự như vậy, khi tìm hiểu về Đức Phật, tôi cũng đã đọc về Ngài qua các câu chuyện. Bất cứ điều gì bạn đọc được ở trong sách cũng đều là về một câu chuyện nào đó. Càng tìm hiểu nhiều hơn về Đức Phật, tôi lại càng yêu kính Ngài hơn. Khi còn là một cậu bé trong độ tuổi thiếu niên, tôi đã tìm kiếm một ai đó để tôi có thể yêu thương và cung kính. Tôi đã tìm kiếm một vị anh

hùng. Bạn đã bao giờ nghe nói đến việc tôn thờ một vị anh hùng chưa? Bạn có thích kiểu tôn thờ như vậy không? Dù có nhận ra được điều này hay không thì chúng ta ai cũng đều yêu thích những vị anh hùng, những người đã làm được một việc gì đó rất khó làm được, có một tinh thần rất mạnh mẽ, quyết tâm và làm bằng được một việc gì đó bất chấp mọi khó khăn, gian khổ. Mới gần đây thôi, chỉ cách đây vài tháng, tháng 8 hay tháng 9 gì đó năm ngoái, có một vị anh hùng như vậy đã qua đời. Bạn có biết tôi đang nói về ai không? Vâng, Steve Jobs. Anh ấy cũng là một vị anh hùng. Anh ấy đã thiết kế cái máy tính Macbook Air này. Bạn hãy nhìn xem, nó đẹp đẽ, hoàn hảo và đơn giản biết bao. Khi anh ấy đang sản xuất những chiếc máy tính bằng phương pháp hàn tay, có một doanh nhân đã đến và bảo rằng, ông ấy sẽ đầu tư. Tôi nhớ là khoản đầu tư tầm nửa triệu đô la. Rồi Steve Jobs đã hỏi lại rằng: “Tại sao anh lại đầu tư vào đây?” Ông ấy trả lời: “À, đó là một thương vụ kinh doanh”. Bạn biết Steve Jobs đã nói điều gì không? Đó không phải là một thương vụ kinh doanh. Anh ấy đã nói gì nhỉ? Có ai biết không? Steve đã phát biểu rằng: “Đó là một cuộc cách mạng trí tuệ”. Anh ấy đang thay đổi cách mọi người học hỏi về thế giới này. Bạn có thể thấy cách Steve Jobs cảm nhận về công việc cũng như về tầm nhìn của mình. Anh ấy sẽ thay đổi cách mọi người sống và làm việc. Máy tính cá nhân đã thay đổi toàn bộ thế giới này.

Như vậy, những vị anh hùng này là rất quan trọng

trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Và cả ở trong Pháp nữa, chúng ta có những vị anh hùng. Vị thầy của tôi, người thầy của tôi cũng là một vị anh hùng. Tôi ngắm nhìn Ngài. Ngài rất định tĩnh, tĩnh lặng, tự chủ và cũng rất trí tuệ. Do đó, việc ngắm nhìn Ngài luôn mang lại cho tôi một cảm giác rất hạnh phúc. Điều đầu tiên tôi cảm nhận được là một cảm giác rất hạnh phúc. Rồi khi tôi lắng nghe và nói chuyện với Ngài, tôi cảm nhận được một niềm cảm hứng tràn ngập. Ngài đối xử mọi người đều cùng với một tâm từ giống nhau, cùng một sự thương yêu giống nhau, mà không có một ngoại lệ nào, không có một trường hợp đặc biệt nào, không thiên vị. Tôi đã quan sát Ngài và tự nhủ rằng, nếu Ngài có thể là một con người như vậy thì tôi cũng có thể trở nên như vậy. Chính ý nghĩ đó đã làm thay đổi cuộc đời của tôi. Bạn đã bao giờ có một suy nghĩ như vậy chưa? Bạn đã bao giờ gặp hoặc đọc được về một người, rồi khi nghiền ngẫm về người đó, bạn tự nhủ rằng: “Nếu vị ấy là như vậy thì mình cũng có thể trở nên như vậy” chưa? Do đó, chúng ta cần những vị anh hùng. Chúng ta cũng cần phải đọc về họ.

Có một câu chuyện mà tôi đã đọc được từ hồi còn bé tí. Nó ở đây, ở ngay trong máy tính của tôi. Tôi luôn mang theo nó ở bên mình. Và tôi sẽ kể câu chuyện này một cách ngắn gọn cho các bạn nghe vào ngày hôm nay. Mọi người có thể nhìn thấy màn hình không? Tiêu đề của câu chuyện là gì nhỉ? “Khuôn mặt vĩ đại trên núi đá”. Đó là câu chuyện đầu tiên mà tôi đã rất

tâm đắc và yêu thích. Cho đến tận bây giờ, tôi vẫn còn tâm đắc và yêu thích câu chuyện này. Tôi vẫn đọc lại nó. Không biết là tôi đã đọc nó bao nhiêu lần rồi nữa. Lần đầu tiên tôi đọc nó là vào khoảng 15 tuổi, và bây giờ tôi đã 65 tuổi rồi. Tôi đã mang theo câu chuyện này ở bên mình trong suốt 50 năm qua. Tại sao tôi lại làm như vậy? Bởi vì, nó mang một thông điệp rất quan trọng. Câu chuyện này mang một thông điệp rất, rất quan trọng. Nếu hiểu được và áp dụng được thông điệp đó vào cuộc sống của mình, thì bạn có thể trở thành bất cứ điều gì. Hãy tin ở tôi, bạn có thể trở thành bất cứ điều gì. Bạn có bao nhiêu thời gian cho ngày hôm nay nhỉ? Bạn có đủ thời gian để nghe toàn bộ câu chuyện không? Tôi sẽ kể nó một cách ngắn gọn. Những ai có đủ thời gian thì có thể ở lại nghe cho đến cuối câu chuyện. Nhưng nếu bạn công chuyện, và phải rời đi, thì cứ thoải mái, hãy cứ thoải mái rời đi.

Bây giờ, tôi sẽ đọc đoạn đầu tiên: “Vào một buổi chiều nọ...”Ồ, tôi cảm thấy thật thích khi đọc to lên. Tôi rất thích đọc sách. Tôi quá yêu thích từ ngữ và câu chữ đến nỗi tôi thậm chí còn nếm được cả vị ngon ở trong miệng mỗi khi đọc được một điều gì đó, ví dụ như đọc một bài thơ chẳng hạn. Ngâm nga một bài thơ cũng giống như đang hát vậy. Đối với tôi, đọc to cũng giống như đang hát. “Vào một buổi chiều nọ, khi mặt trời sắp lặn...” Đó là thời điểm mà tôi rất thích, buổi tối, khi hầu hết mọi việc trong ngày đều đã được hoàn thành. Những ngày xưa là như vậy, chứ thời hiện đại

ngày nay thì không còn như vậy nữa. Ngày xưa, vào buổi chiều tối khi mặt trời sắp lặn, khi đó mọi việc trong ngày đều đã được hoàn thành. Mọi người được tự do. “Vào một buổi chiều, khi mặt trời sắp lặn, một người mẹ và cậu con trai bé nhỏ của mình ngồi ở trước cửa ngôi nhà tranh của họ”. Ngôi nhà tranh là một căn nhà nhỏ, một tầng, hoặc có thể là một tầng rưỡi. “Họ trò chuyện về khuôn mặt vĩ đại trên núi đá. Chỉ cần ngước mắt lên là họ có thể nhìn thấy khuôn mặt vĩ đại ở đó, với ánh nắng chiếu sáng mọi đường nét, in trên núi đá một cách rõ ràng, dù là cách xa nơi họ ngồi hàng dặm”. Họ ở đó, ngồi cùng nhau, một người mẹ và cậu con trai của bà ấy. Bạn hãy hình dung khung cảnh đó. Một người mẹ cỡ trung niên, có lẽ xấp xỉ 30 tuổi, và cậu con trai của cô ấy khoảng mười tuổi, một cậu bé nhưng không quá bé. Và giữa họ có một mối quan hệ mẹ con rất đổi yêu thương. Người mẹ không đến nỗi bận rộn như những người mẹ hiện đại thời nay. Người mẹ ấy có rất nhiều thời gian để nói chuyện với con trai của mình. Và cậu con trai cũng vậy, không cần phải đi học cả ngày rồi lại còn phải đi học thêm cả vào buổi chiều tối nữa. Cậu bé cũng rất thoải mái ngồi nói chuyện và tận hưởng mối quan hệ mẹ-con đẹp đẽ này. Và họ cùng ngắm nhìn khuôn mặt trên núi đá. Nó xuất hiện ở trên một vách núi đá, khi mặt trời lặn và bóng nắng qua vách đá tạo nên hình ảnh một khuôn mặt.

Tôi đang kể trước nội dung câu chuyện rồi. Vậy khuôn mặt vĩ đại trên núi đá là gì nhỉ? “Năm lọt giữa

một dãy núi cao ngất trời, có một thung lũng rộng lớn đến mức có thể chứa hàng nghìn cư dân". Vâng, có một thung lũng rộng lớn được bao quanh bởi những ngọn núi hùng vĩ, cao ngất, giống như bên Thụy Sĩ vậy. Hãy cố tưởng tượng khung cảnh đó. Bạn đã bao giờ thấy hình ảnh của những ngọn núi cao, những vách đá, thung lũng, đồng cỏ, trang trại và các túp lều ở Thụy Sĩ chưa, hoặc ở những nơi tương tự? "Ở nơi đó, một số những con người lành hiền này sống trong các túp lều gỗ, trên những sườn đồi dốc và hiểm trở, được bao bọc xung quanh bởi các tán rừng dày. Một số khác xây nhà trong những trang trại tiện nghi và canh tác trên các vùng đất trù phú nằm trên sườn dốc thoải thoải hoặc trên những khoảnh đất bằng phẳng của thung lũng". Mọi người sống ở vùng núi đó, làm nông nghiệp, chăn nuôi gia súc cũng như làm tất cả mọi thứ liên quan, một cuộc sống rất đơn giản, bình yên và tĩnh lặng. Tôi sẽ bỏ qua nội dung câu chuyện một chút. Bởi vì, tôi còn cần chia sẻ nhiều điều bên ngoài câu chuyện nữa, không chỉ mỗi câu chuyện mà thôi. Những người sống ở vùng núi đó luôn có cơ hội tuyệt vời để ngắm nhìn khuôn mặt trên núi đá vào mỗi buổi chiều muộn. Hai mẹ con này cũng vậy, đang ngồi đó, ngắm nhìn và nói chuyện với nhau về khuôn mặt trên núi đá. "Thật là hạnh phúc biết bao khi những đứa trẻ trong vùng lớn lên mỗi ngày, trở thành những người đàn ông và những người phụ nữ trưởng thành, với hình ảnh khuôn mặt vĩ đại trên núi đá cùng với mọi đường nét cao quý luôn ở ngay trước mắt chúng". Trên phương diện tinh thần, khuôn mặt trên núi đá

toát lên vẻ cao quý, nhân hậu, lành hiền, trí tuệ, định tĩnh, bình yên, tự tin, và mạnh mẽ. Nét dịu dàng và mạnh mẽ đi cùng với nhau. “Với một biểu cảm vừa trang nghiêm lại vừa ngọt ngào, như thể đó là ánh sáng của một trái tim rộng lớn và ấm áp”. Do bởi một trái tim ấm áp và dịu dàng, nên gương mặt như bừng sáng trên vách núi. Khi quan sát vị thầy của mình, đôi khi tôi cũng cảm thấy một loại ánh sáng rất dịu dàng nào đó toát ra từ khuôn mặt của Ngài. Bạn có thể tưởng tượng điều này bằng hình ảnh tương tự như vậy. Một đôi khi, bạn nhìn thấy một vầng hào quang, một vòng tròn ánh sáng toát ra xung quanh những con người cao thượng và thánh thiện. Điều này là tự nhiên, tôi nghĩ vậy.

“Ngắm nhìn khuôn mặt vĩ đại này là một kiểu rèn luyện”. Đây là điểm mấu chốt. Làm sao có thể như vậy được nhỉ? Chỉ bằng cách ngắm nhìn khuôn mặt trên núi đá mà thôi? Đó cũng không phải là một tác phẩm điêu khắc, mà chỉ là một vách núi tự nhiên. Rồi ở một thời điểm nhất định vào lúc hoàng hôn, ánh nắng xuyên qua vách đá cứ như đang tô màu, khiến nó trông giống hệt như một khuôn mặt. Và mọi người ngắm nhìn khuôn mặt trên núi đá vào mỗi lúc hoàng hôn. Mọi người tận hưởng điều đó. Và tác giả đã viết rằng: “Ngắm nhìn khuôn mặt vĩ đại này là một kiểu rèn luyện”. Đây là một điểm rất quan trọng. Bạn có thể hiểu được điều này không? Làm sao đó lại có thể là một kiểu rèn luyện được, chỉ bằng cách ngắm nhìn những đường nét rất lành hiền, định tĩnh, tĩnh lặng,

bình yên, trí tuệ, và mạnh mẽ của một cụ ông, hoặc có thể là một cụ bà, một người mẹ được nhỉ? Chỉ cần ngắm nhìn hình ảnh đó...



Bạn có biết bức tranh này miêu tả điều gì không? Đó là một bức tranh vẽ được in lại. Nó miêu tả một khung cảnh với Đức Phật ở trong khung hình. Bạn ngồi ở đây, ngắm nhìn bức tranh mỗi ngày và tưởng tượng rằng Ngài đang ngồi đó một cách sống động. Nó không còn là một bức tranh nữa, mà là một con người thật đang ngồi ở đó. Bạn tưởng tượng ra cả khu rừng, mùi hương của rừng, những âm thanh tự

nhien mà bạn có thể nghe thấy khi ở trong rừng. Gần cạnh bên là một cái hồ nước với nhiều sen ở trong đó. Nó cũng có vẻ như đang vào khoảng thời gian này trong ngày, chẳng mấy chốc nữa là mặt trời sẽ lặn. Bạn đang ngắm nhìn nét mặt của Đức Phật, rất định tĩnh, rất thư giãn, với đôi mắt nhắm hờ, không nhắm hoàn toàn, và có vẻ như Ngài đang chìm sâu trong tâm thiền hoặc đang thể nhập vào trạng thái an chỉ định (*jhana*). Hoặc cũng có thể là Ngài đang ban rải tâm từ của mình đến cho tất cả mọi chúng sinh. Hãy ngắm nhìn bức tranh và tưởng tượng. Hãy dành thời gian cho việc ngắm nhìn và niệm tưởng này. Hãy quên những thứ khác đi. Chỉ cần ngồi đó, ngắm nhìn bức tranh và niệm tưởng những điều ở trên. Đức Phật đang ngồi ở đó. Và hãy nghiền ngẫm nhiều hơn nữa về Ngài. Ngài luôn hạnh phúc, không bao giờ đau khổ, thật là khác biệt so với chúng ta. Con người của Ngài toát lên vẻ định tĩnh, tĩnh lặng, từ ái, và kham nhẫn. Hãy ngắm nhìn Ngài và niệm tưởng về những phẩm tính tốt đẹp như vậy, hết ngày này qua ngày khác, hết năm này qua năm khác, chứ không phải chỉ trong vài giây, vài phút. Hơn thế nữa, bạn hãy tiếp tục tưởng tượng rằng, không xa nơi Đức Phật đang ngồi, bạn cũng đang ngồi ở gần đó. Từ vị trí của mình, bạn có thể ngắm nhìn Ngài đang ngồi. “Ồ, mình đang ở gần bên Ngài”. Nếu bạn thực hành niệm tưởng như vậy hàng ngày, ngày này qua ngày khác, năm này qua năm khác, điều gì sẽ xảy ra với bạn nhỉ? Bạn có thể đoán được không? Bạn sẽ tự phát triển được cho bản thân mình một số phẩm tính của Đức Phật. Không

phải là toàn bộ các phẩm tính tốt đẹp của Ngài... Rất khó để trở thành một vị Phật. Tuy nhiên, bạn sẽ yêu kính Ngài nhiều đến mức bạn sẽ khao khát được trở thành một vị đệ tử nhiệt tâm của Ngài hay thậm chí là một người con trai hay con gái đầy yêu thương của Ngài. “Ồ, ước gì mình là con gái của Ngài.” “Ước gì mình là con trai của Ngài”. “Ước gì mình là đệ tử của Ngài”. Thật là may mắn biết bao khi được sống vào thời của Đức Phật và được học hỏi từ Ngài, được nói chuyện với Ngài, được nhìn thấy Ngài, dù chỉ là từ xa xa. Thật là may mắn biết bao. Cũng tương tự như vậy, ở trong câu chuyện trên, tác giả phát biểu rằng: “Ngắm nhìn khuôn mặt vĩ đại này là một kiểu rèn luyện”. Vâng, chỉ bằng cách ngắm nhìn khuôn mặt trên núi đá.

Kể từ khi đọc được câu chuyện này, bởi vì rất yêu thích nó, nên tôi đã đọc đi đọc lại rất nhiều lần, cố gắng tìm thêm chi tiết trong những gì tôi đã đọc và liên hệ câu chuyện này với Đức Phật. Hồi còn rất trẻ, tôi cũng đã có một bức tranh của Đức Phật rất giống với bức tranh này, nhưng với một khung cảnh mở, rộng lớn hơn. Xung quanh có nhiều hồ nước, cây cối và thậm chí cả thổ và hươu nữa. Bức tranh đó được đặt ở trên bàn làm việc của tôi. Mỗi khi ngồi đó để đọc sách hoặc suy nghĩ, tôi có thể ngắm nhìn bức tranh và niệm tưởng. Tôi là một người mơ mộng, tôi tưởng tượng mọi thứ. Trí tưởng tượng của tôi rất sống động kể từ khi tôi còn rất bé. Ngay cả bây giờ, trí tưởng tượng của tôi vẫn rất sống động. Trở lại với câu

chuyện, vậy là hai mẹ con đang ngồi cạnh nhau và trò chuyện về khuôn mặt vĩ đại trên núi đá. “Mẹ ơi,” cậu bé nói, “con ước gì khuôn mặt đó có thể nói được. Vì nó trông rất lạnh hiên nên giọng nói hẳn phải rất là dễ chịu. Nếu con nhìn thấy một ông cụ có khuôn mặt như vậy, con hẳn sẽ yêu ông ấy lắm”. À, tên của cậu bé là Ernest. Tôi cảm thấy như mình là cậu bé đó, cảm thấy như thể tôi là Ernest vậy. Và Ernest đã nói rằng: “Mẹ ơi, con ước gì khuôn mặt đó có thể nói được”. Ngẩng nhìn khuôn mặt trên núi đá và cậu bé đã quá thích khuôn mặt đến nỗi thốt lên rằng: “Ước gì khuôn mặt đó có thể nói được. Vì nó trông rất lạnh hiên nên giọng nói hẳn phải rất là dễ chịu”. Và tôi cũng đã tưởng tượng về giọng nói của Đức Phật sẽ như thế nào, nếu tôi có thể được nghe Ngài nói? Chất giọng của Ngài sẽ như thế nào nhỉ? Nó hẳn là xuất phát từ tấm lòng từ bi của Ngài. Nó đến từ trí tuệ, từ sự định tĩnh và bình yên của Ngài. Vì vậy, giọng nói của Ngài hẳn là rất ấm áp, dịu dàng nhưng lại chứa đựng trong đó nhiều nghị lực và sức sống. Những lời nói đầy sức sống. Khi đọc câu chuyện này, tôi cũng đồng thời nghĩ đến Đức Phật. Thật là tốt lành biết bao khi được ở cạnh bên Đức Phật và được lắng nghe Ngài nói.

Rồi người mẹ bảo rằng: “Nếu lời tiên tri cổ là đúng thì một ngày nào đó, chúng ta sẽ gặp được một nhà thông thái với khuôn mặt giống y hệt như vậy.” Đã có một lời tiên tri rằng, một ngày kia sẽ xuất hiện người đàn ông với khuôn mặt giống hệt như khuôn mặt trên vách đá. Đã có một truyền thuyết như vậy, một lời

tiên tri như vậy, và mọi người đều biết về nó. Ernest đã háo hức hỏi lại rằng: “Mẹ yêu dấu, đó là lời tiên tri gì ấy nhỉ? Mẹ hãy kể cho con nghe đi.” Cậu bé đã háo hức nài nỉ mẹ mình kể về lời tiên tri cổ xưa. Ernest đã muốn biết thêm về lời tiên tri bởi vì cậu ấy rất muốn gặp nhà thông thái đó. Ngay cả tên của nhân vật trong câu chuyện, Ernest, tôi nghĩ rằng, đó không phải là một cái tên ngẫu nhiên. Ý tôi là tác giả đã thực sự suy nghĩ kỹ lưỡng khi đặt cho cậu bé cái tên này – Ernest. Ernest có nghĩa là gì nhỉ? Háo hức, siêng năng, rất mong muốn làm được một điều gì đó tốt đẹp, nghiêm túc. Đó không phải là một cái tên phổ biến. Rồi người mẹ kể lại cho cậu bé nghe câu chuyện mà cô ấy đã nghe được từ chính người mẹ của mình. Bạn có thể thấy rằng, thời xa xưa, mọi người truyền tụng các câu chuyện từ thế hệ này sang thế hệ khác. Họ cứ kể đi kể lại cùng một câu chuyện. Đó cũng là cách mà những lời dạy của Đức Phật đã được truyền đi truyền lại từ thế hệ này sang thế hệ khác. Phải khoảng 450 năm sau khi Đức Phật nhập diệt, khi đó một số tu sĩ mới tập hợp lại và viết xuống những lời dạy của Đức Phật lên lá cọ. Ngày nay, những bản viết tay trên lá cọ đó vẫn còn được lưu giữ ở Myanmar.

Như vậy là người mẹ đã kể lại câu chuyện về truyền thuyết rằng, nhà thông thái với khuôn mặt trên vách đá sẽ đến vào một ngày nào đó. Ernest đã quá dễ bị phấn khích, vỗ hai tay trên đầu mình và thốt lên: “Ồi mẹ ơi, mẹ yêu quý...” Bạn hãy tưởng tượng hình ảnh đó, “vỗ hai tay trên đầu mình”. Ernest đã rất hạnh

phúc và phần khích. “Ồi mẹ ời, mẹ yêu quý, con hy vọng là con sẽ sống lâu để gặp được nhà thông thái đó”. Sẽ sống lâu để gặp được ông cụ. Điều đó có nghĩa là cậu bé phải sống đủ lâu và hy vọng rằng nhà thông thái đó sẽ đến trước khi mình chết, để cậu bé có thể gặp. Bạn có muốn gặp được một vị Phật không? Một đôi khi, tôi tưởng tượng mình gặp được một vị Phật. Ôi, điều đó thật là may mắn làm sao. Ngay cả bây giờ, mỗi khi đi đây đó, tôi vẫn luôn tìm kiếm một cụ già thông thái nào đó, không nhất thiết phải là một tu sĩ. Tôi đã gặp được một số vị cư sĩ thông thái lớn tuổi. Tôi biết một vài người như vậy. Họ không dạy tôi những điều từ chương, sách vở, mà họ dạy tôi rất nhiều điều qua cách họ sống cuộc sống của họ. Rất định tĩnh, rất tự tin, họ không bao giờ phàn nàn về một điều gì cả. Tôi có biết một ông cụ như thế. Hiện nay cụ đã 92 tuổi rồi. Tôi chưa bao giờ nghe cụ phàn nàn về bất cứ một điều gì cả. Tôi chưa bao giờ thấy cụ lo lắng, buồn bã hay chán nản. Ông cụ có đầy đủ tiền bạc, nhưng lại không bao giờ nói về chuyện tiền bạc. Thực ra là ông cụ có khá nhiều tiền, đã tiết kiệm được khá nhiều. Ông cụ đã từng là một giáo sư tại trường Đại học Oxford, nên dư giả về mặt tiền bạc. Và cũng do bởi ông cụ đã không bao giờ lãng phí bất kỳ một đồng tiền nào của mình. Vợ của ông đã qua đời. Con trai của ông cũng đã qua đời. Do đó, hiện tại ông cụ khá cô đơn, sống cùng với em gái và cháu trai của mình. Mỗi năm, tôi gặp họ hai lần và dành ra khoảng 15 ngày ở với họ mỗi lần như vậy. Tôi quan sát ông cụ, mà không hỏi bất kỳ một câu hỏi nào. Ông cụ

cũng không dạy dỗ tôi bất cứ điều gì. Chúng tôi chỉ trao đổi với nhau về những điều đơn giản. Nhưng tôi nhận thấy rằng, ông cụ chưa bao giờ nói xấu một ai cả. Ông cụ đã sống lâu và đã trải qua rất nhiều chuyện, đã gặp gỡ rất nhiều người, tốt cũng như xấu. Nhưng cụ lại không bao giờ nói xấu về người khác. Khi bàn tán, nói xấu về một người đằng sau lưng họ thì chúng ta gọi việc đó là gì nhỉ? Ngồi lê đôi mách, vâng, nói chuyện thị phi. Ông cụ ấy không bao giờ nói những điều thị phi. Thật là hiếm khi có được một người như vậy, không bao giờ nói xấu về người khác. Ông cụ đã đọc rất nhiều kiến thức. Cụ biết về lịch sử của hầu hết tất cả các quốc gia. Và khi bàn về lịch sử, ông cụ chưa bao giờ lên án một ai cả, kể cả những con người thực sự xấu xa. Cụ phát biểu rằng, nếu hiểu được hoàn cảnh mà họ đang gặp phải, thì việc như vậy xảy ra là điều không thể tránh khỏi được. Đó thực sự là một con người hiếm có. Bạn có đang tìm kiếm một con người như vậy không?

Ngày hôm qua, tôi đã chia sẻ với một số người ở đây rằng, dù có là bao nhiêu tuổi chẳng đi nữa, chúng ta vẫn đang luôn tìm kiếm một người cha trí tuệ, có tuổi, đầy lòng yêu thương và trắc ẩn. Chúng ta tìm kiếm hình bóng của một người cha. Và rồi một số bạn trẻ thậm chí còn đến hỏi tôi rằng: “Liệu Sư có thể làm cha của con được không?” Tôi đã cảm thấy rất hạnh phúc và cùng lúc tôi cũng cảm thấy mình muốn bật khóc. Những con người trẻ tuổi này, những cậu bé, những cô bé này, chúng muốn tôi làm cha của chúng. Vì vậy,

tôi đã cố gắng để hiểu được những con người trẻ tuổi đó. Họ đang cảm nhận những gì? Mong muốn đó đến từ đâu vậy nhỉ? Bạn biết đấy, thật là không bình thường một chút nào khi bạn đến gặp một người và hỏi rằng, liệu người đó có thể làm cha của mình được không. Thường thì mọi người chẳng nói ra những điều như vậy. Ngay cả nếu cảm nhận được mong muốn đó đi nữa, nhưng họ cũng sẽ không nói ra. Do đó, phải có một cảm xúc rất mạnh mẽ, một sự khao khát mãnh liệt mới có thể thực sự nói ra được những lời đó. Tôi đã cố gắng để hiểu những con người trẻ tuổi này. Cậu bé hoặc cô bé này đang cảm thấy những gì? Niềm khao khát này đến từ đâu vậy? Cuối cùng, tôi cũng đã hiểu ra được lý do. Và đó cũng là bản chất chung của chúng ta. Tất cả chúng ta bao gồm cả tôi, dù có là bao nhiêu tuổi chẳng đi nữa, nhưng nếu gặp được một người lớn tuổi, định tĩnh, bình yên, đáng tôn quý, dịu dàng, đầy lòng yêu thương, tốt bụng, và rộng lượng, thì cũng sẽ phải thốt lên rằng: “Ôi, tôi yêu kính con người này quá, nhiều đến nỗi ước gì người ấy có thể là cha của mình.” Cha của tôi mất đi khi tôi tầm 15, 16 tuổi. Ông ấy luôn bận rộn và chưa bao giờ trò chuyện cũng như dạy bảo tôi một điều gì cả. Ông ấy đã quá bận rộn đến nỗi chẳng thể có thời gian để trò chuyện và dạy bảo tôi. Cha của tôi là một doanh nhân và cũng là một người nghiện công việc. Mẹ của tôi mất đi khi tôi tầm 35 hay 36 tuổi. Bà đã không được học hành đến nơi đến chốn. Dù là một người mẹ đầy yêu thương, nhưng bà cũng đã không thể dạy dỗ tôi được nhiều nhận gì. Tôi đã học hỏi chủ yếu là từ

các thầy cô và một số bạn bè cũ của mình. Rồi sau này, khi đọc về Đức Phật, tôi đã học hỏi được rất nhiều từ những lời dạy của Ngài. Tiếp sau đó, khi tôi gặp vị thầy dạy thiền của mình, tôi cũng đã học hỏi được từ Ngài. Vị thiền sư đó, vị thầy của tôi qua đời khi Ngài 91 tuổi. Ngài rất gầy gò. Tôi đã từng bế Ngài trên tay, những khi Ngài không thể đi lại được. Người của Ngài rất nhẹ cân và gầy gò. Tuy nhiên, tôi chưa bao giờ thấy Ngài bị xáo động, chưa bao giờ thấy Ngài buồn rầu hay sân giận. Tôi cũng chưa bao giờ nghe thấy Ngài nói xấu về bất cứ một ai. Chưa bao giờ lo lắng, chưa bao giờ bàn về của cải, tài sản, chưa bao giờ nói về sự nổi tiếng. Tôi đã gặp được một vài vị như vậy, thật là may mắn.

Tất cả chúng ta, ai cũng đều cần tìm cho mình một nhà thông thái đáng kính đó cả, một người cha thông thái, hoặc một người mẹ thông thái. Nhưng ngay cả khi cha mẹ của chúng ta không thực sự thông thái đi chăng nữa, chúng ta vẫn yêu thương họ. Chúng ta rất biết ơn họ vì những gì họ đã làm. Nhưng chúng ta cũng vẫn cứ tìm kiếm một nhà thông thái cho mình. Tôi có biết một bà cụ năm nay đã gần 90. Khi ngắm nhìn cụ, tôi có cảm giác rằng cụ đã từng là mẹ của tôi. Và khi nghĩ về cụ, tôi cứ nghĩ ngợi như thể đó là mẹ của mình vậy. Sâu thẳm ở bên trong, chúng ta vẫn đang tìm kiếm một người nào đó thông tuệ và lớn tuổi hơn mình, một ai đó mà chúng ta có thể tin tưởng, một người thực sự có thể cho chúng ta những lời khuyên hữu ích một cách yêu thương, từ bi và nhẹ

nhàng. Chứ không phải là kiểu người đe dọa chúng ta rằng, hãy làm điều này, điều nọ. Không, không phải kiểu người như vậy, mà thay vào đó, rất dịu dàng chỉ bảo chúng ta làm những điều tốt. Tôi vốn là một người rất bướng bỉnh, do đó, tôi không thích việc mọi người gây áp lực cho tôi. Nếu bị gây áp lực, thì cho dù những gì được khuyên bảo là có lợi ích cho mình chẳng đi nữa, tôi sẽ vẫn từ chối. Hãy cho tôi sự tự do. Hãy cho tôi sự lựa chọn. Hãy tôn trọng quyền tự do và lòng tự trọng của tôi. Chỉ như vậy thì tôi mới suy nghĩ về những gì được đề nghị.

Trở lại với câu chuyện, cậu bé Ernest đã thốt lên: “Ôi mẹ ơi, mẹ yêu quý, con hy vọng là con sẽ sống lâu để gặp được nhà thông thái đó.” Nhưng tôi thì đã gặp được những con người như vậy, những nhà thông thái bằng xương bằng thịt trong cuộc đời của mình. Tôi đã rất may mắn. Rồi người mẹ đã trả lời rằng: “Có lẽ là con có thể làm được con ạ”. Tôi sẽ rút ngắn câu chuyện lại, sẽ đi tới luôn phần kết của câu chuyện. Ernest ngày một già đi. Trong khi đó, có một số người, dù được sinh ra và lớn lên ở trong vùng, nhưng lại đi lập nghiệp ở nơi khác. Họ trở nên giàu có hoặc nổi tiếng, trở thành tướng quân, triệu phú, nhà văn, hoặc nhà thơ. Và họ vẫn thường về lại nơi thung lũng, về thăm nơi chôn rau cắt rốn của mình. Khi mọi người hay tin một trong số những con người thành công này sắp trở về thăm, tất cả đều mong đợi rằng, anh ấy hoặc cô ấy chắc hẳn trông sẽ giống với khuôn mặt vĩ đại trên núi đá. Do đó, tất cả dân làng sẽ tụ tập

lại để ngắm nghía. Rồi một số người đã phát biểu rằng: “Ừ, ừ, anh ấy trông giống như khuôn mặt vĩ đại trên núi đá”. Nhưng Ernest thì không thấy như vậy. Ernest biết rõ từng chi tiết của khuôn mặt trên núi đá, bởi vì anh ấy quan sát nó mỗi ngày. Anh ấy ngắm nghía những con người thành công trở về và nhận xét rằng: “Khuôn mặt này không hề có chút lòng trắc ẩn nào cả. Tôi không nhìn thấy lòng trắc ẩn và trí tuệ trên khuôn mặt đó. Tôi thấy sự kiêu hãnh, một kiểu kiêu ngạo trên đó. Và kể cả những người giàu có chẳng đi nữa, họ lại không có được vẻ rộng rãi, hào phóng. Họ không thể là người đàn ông với khuôn mặt vĩ đại trên núi đá đó được.”

Rồi một ngày nọ, có một nhà thơ trở về. Người này đã nghe kể về Ernest. Giờ đây, Ernest không còn là một cậu bé nữa. Anh ấy đã già hơn nhiều, có lẽ khoảng tầm 50 tuổi, hoặc có thể bằng với tuổi của tôi. Chẳng thể nào biết được. Câu chuyện đã không đề cập đến tuổi của Ernest vào thời điểm này. Nhà thơ nọ đã biết về Ernest và đi thẳng đến nhà của anh ấy. Ernest đang ở nhà, ngồi trên một chiếc ghế dài, và đang ngắm nhìn khuôn mặt trên núi đá. Anh ấy đang cầm một cuốn sách trên tay và đọc. Nhà thơ này vào nhà và hỏi Ernest liệu anh ấy có chỗ cho một vị khách ở nhờ được không? Ernest đã bảo rằng, được được, nhà thơ có thể ở lại nhà của anh ấy.

Và rồi Ernest đã hỏi: “Anh là ai?” Nhà thơ đáp lại rằng: “Nếu anh đọc cuốn sách đang cầm trên tay, thì

anh đã biết tôi là ai. Bởi vì tôi là tác giả của cuốn sách đó”. “Ồ, hạnh phúc quá. Tôi rất, rất thích những gì anh viết”. Và nhà thơ đã chia sẻ rằng: “Vâng, tôi đã viết cuốn sách đó. Mặc dù là người nghĩ ra những ý tưởng trong sách, nhưng tôi lại không thực sự sống với chúng. Tôi có thể có những suy nghĩ hay ho, tôi có thể viết ra những câu từ đẹp đẽ, nhưng tôi lại không thực sự áp dụng những suy nghĩ và những ý tưởng như vậy vào cuộc sống của chính mình. Vậy nên, xin đừng nghĩ rằng, bởi vì tôi viết ra cuốn sách đó, cho nên tôi là một con người trí tuệ”. Vâng, đôi khi tôi cũng cảm thấy như vậy. Rất nhiều người đọc sách của tôi viết và tôi cũng rất vui khi mọi người đọc sách của tôi. Rất nhiều người đã chia sẻ với tôi: “Ồ, chúng tôi được truyền thật nhiều cảm hứng. Chúng tôi rất hạnh phúc”. Và tôi phải xác nhận lại với họ rằng: “Người nói ra hoặc viết ra những điều đó là một người khác, không phải là tôi”. Tôi cảm thấy như có hai con người ở bên trong tôi. Vâng, có đến hai con người ở bên trong tôi. Sâu thẳm ở bên trong mình, tôi cảm nhận như là có một ông cụ đang ở đó, dù rằng tôi thấy mình còn khá trẻ. Hiện tôi đã 65 tuổi, tuy nhiên tâm của tôi vẫn chỉ khoảng vào tầm 30 tuổi mà thôi. Tâm của tôi không thể già lên thêm được nữa. Tôi cũng không biết tại sao lại như vậy, nhưng nó không già lên thêm nữa. Nó dừng lại ở khoảng vào tầm 30 tuổi. Như vậy, tuổi tinh thần của tôi vẫn chỉ ở tầm 30 mà thôi. Tôi đã học hỏi thêm được nhiều điều hơn cũng như trở nên hiểu biết hơn. Cơ thể của tôi đang già đi. Tôi không biết là mình trông khoảng bao nhiêu tuổi, nhưng hiện tại tôi

đã 65 tuổi rồi. Và sâu thẳm ở bên trong, tôi cảm thấy như có một ông cụ, một ông cụ xưa cổ đang có mặt ở bên trong mình. Tôi cũng tìm kiếm người con người cổ xưa đó cả trong lịch sử nữa. Tôi tìm kiếm một nhà triết gia rất trí tuệ và cũng rất lớn tuổi. Vâng, sâu thẳm ở bên trong tôi, có một con người như vậy.

Tôi nghĩ rằng, một số bạn có thể cũng có cảm nhận tương tự như vậy. Tuy nhiên, tôi không chắc chắn được. Và tôi không nghĩ rằng, tất cả mọi người ai cũng có cảm nhận này. Bạn có cảm nhận đó không, rằng có một con người ở bên trong mình, một con người trí tuệ hơn rất nhiều ở bên trong mình, dù chỉ là thỉnh thoảng thôi? Phải, vâng, một số bạn gật đầu. Bạn thấy đấy, hãy đừng ngại thừa nhận về điều này. Bạn trí tuệ hơn bạn nghĩ rất nhiều, thực sự là như vậy. Mặc dù đôi khi bạn phạm phải các sai lầm và bạn nghĩ rằng: “Ôi, mình thật là ngu ngốc”. Bạn tự trách mình. Tuy nhiên, do bởi bạn trí tuệ nên bạn mới nhận ra được rằng, mình đã phạm phải các sai lầm, và rằng mình thật là ngu ngốc. Do đó, khi phải đưa ra lời khuyên, đôi lúc tôi đã đề nghị rằng: “Tại sao bạn lại không xin lời khuyên từ chính mình?” Điều đó nghe hợp lý, đúng không nhỉ? Nên hiểu điều này như thế nào đây? Bạn hỏi xin lời khuyên và lại được đề nghị rằng: “À, tại sao bạn lại không tự hỏi chính bản thân mình?” Hãy đi lấy một cái gương, một cái gương lớn. Đặt cái gương ở trước mặt, nhìn vào trong gương và rồi hỏi xin lời khuyên từ con người mà bạn nhìn thấy ở trong đó. Bạn thực sự trí tuệ hơn bạn nghĩ đấy. Hãy

tin vào điều đó. Nó là sự thật.

Và sau đây là một góc nhìn khác. Tôi đã có dịp sống cùng với những người có thể nhớ về kiếp quá khứ của họ. Hồi bé, tôi đã không tin vào điều này. Khi đó, tôi cho rằng: “Khi một người chết đi, thế là xong, kết thúc, câu chuyện kết thúc”. Nhưng rồi sau này, tôi được biết một số người có thể nhớ về kiếp trước của họ. Không chỉ là nghe nói về họ, mà tôi đã từng sống cùng với họ. Tôi đã sống cùng với họ trong một thời gian dài và một trong số họ là vị thầy của tôi. Có lẽ một số bạn ở đây đã nghe đến Ngài. Tên Ngài là Sayadaw U Silananda. Có ai ở đây đã nghe đến Ngài chưa nhỉ? À, bạn đã nghe nói về Ngài. Vâng, tôi đã rất may mắn. Ngài nhớ lại được kiếp trước của mình. Và tôi đã sống cùng với Ngài trong tu viện của Ngài ở Mandalay. Ngài ở tầng dưới còn tôi ở tầng trên. Một người khác tôi gặp đã từng là một phụ nữ, nhưng ở trong cuộc sống hiện tại thì người đó lại là một người đàn ông. Và anh ấy đã gặp lại những đứa con của mình, hay đúng hơn là những đứa con trong cuộc sống trước đây của anh ấy. Ở kiếp trước, là một phụ nữ, anh ấy sinh được vài người con. Nhưng ở kiếp này, anh ấy lại là một người đàn ông, còn rất trẻ. Và anh ấy gặp lại những người con của mình trong cuộc sống trước, mà bây giờ họ đã lớn tuổi hơn anh ấy rất nhiều. Anh ấy cũng gặp lại người chồng ở kiếp trước nữa. Hãy nghiền ngẫm về điều này. Cuộc sống thật là kỳ lạ. Bạn đã sống nhiều cuộc sống trước đây trong quá khứ và bạn sẽ còn sống nhiều, rất nhiều cuộc sống

nữa trong tương lai. Đầu đó sâu thẳm ở bên trong bạn có tồn tại một loại trí tuệ. Nhưng bởi vì bạn quá mắc kẹt trong công việc hàng ngày cũng như dành quá nhiều thời gian để suy tư về những thứ hiện đang xảy ra ở xung quanh mình, do đó, bạn không có cơ hội để phát triển loại trí tuệ này. Tôi đã cảm thấy mình là một ông cụ kể từ khi tôi còn rất trẻ. Bất cứ khi nào tham dự một buổi lễ, tôi đến nơi và chọn chỗ ngồi tốt nhất, cao nhất cho mình. Rồi cha mẹ tôi đã phải bảo tôi đi khỏi chỗ ghế ngồi đó. Bởi vì nó không phải là chỗ ngồi dành cho tôi. Nhưng tôi lại không biết điều đó. Tôi cảm thấy như thể chỗ ngồi đó là dành cho tôi. Cuộc sống thật là kỳ lạ. Tôi cảm thấy như sâu thẳm ở bên trong mình, tôi là một ông cụ, mà thậm chí tôi còn không biết được ông cụ đó bao nhiêu tuổi nữa.

Quay trở lại với câu chuyện. Nhà thơ đã chia sẻ rằng: “Mặc dù là người nghĩ ra những ý tưởng trong sách, nhưng tôi lại không thực sự sống với chúng”. Nhà thơ cũng đã nghe nói về Ernest và biết rằng Ernest là một người rất thông thái, tốt bụng, luôn giúp đỡ mọi người, và rất hào phóng. Ernest không giàu có gì cho lắm. Và anh ấy không phải là một người kiêu mạn. Ngay trước khi mặt trời lặn, Ernest bảo rằng, anh ấy phải đi nói chuyện với mấy người trong làng. Vào buổi tối, dân làng tụ tập lại và Ernest sẽ có mặt ở đó, trả lời các câu hỏi, cho họ những lời khuyên hoặc đôi khi kể cho họ nghe những câu chuyện. Vào thời đó, tiết mục kể chuyện là một hoạt động thường nhật. Ernest đã đến nói chuyện với dân làng vào lúc mặt

trời đang lặn xuống, cùng lúc đó, khuôn mặt vĩ đại trên núi đá đang hiện ra mỗi lúc một rõ ràng hơn. Nhà thơ cũng ở gần bên. Anh ấy nhìn Ernest, rồi nhìn vào khuôn mặt trên núi đá và nhận ra rằng: “Hãy nhìn xem này, Ernest trông giống như khuôn mặt trên núi đá vậy”. Rồi dân làng cũng so sánh khuôn mặt trên núi đá với khuôn mặt của Ernest và xác nhận: “À, vâng, giống thật đấy”. Tuy nhiên, Ernest cứ tiếp tục kể cho họ nghe những câu chuyện, cho họ những lời khuyên, rồi sau đó khoác tay nhà thơ và đưa anh ấy về nhà, vẫn hy vọng rằng một ngày nào đó mình sẽ gặp được người đàn ông có khuôn mặt in trên núi đá. Ernest đã không nghĩ ngợi nhiều về việc mình trông giống với khuôn mặt trên núi đá. Anh ấy không hề kiêu ngạo. Anh ấy thật khiêm tốn. Nhưng anh ấy thực sự đã trở thành một người giống với người đàn ông trên núi đá.

Vậy thì thông điệp trong câu chuyện này là gì nhỉ? Bạn hiểu thông điệp này như thế nào? Tôi đã học được thông điệp của câu chuyện này và đã áp dụng nó vào cuộc sống của mình. Thông điệp đó là gì nhỉ? Vâng, vâng, điều bạn đang nói là đúng. Điều này rất quan trọng.

Phát biểu từ khán phòng: Khi Ernest nhìn thấy khuôn mặt trên núi đá, anh ấy đã nghiền ngẫm và gieo trồng những gì anh ấy nhìn thấy cũng như những gì anh ấy học được từ khuôn mặt vĩ đại trên núi đá. Đó là cách anh ấy thực hành, là pháp hành của anh ấy. Ernest muốn trở thành người đàn ông

trên núi đá vào một ngày trong tương lai. Ngày qua ngày, mỗi khi ngắm nhìn khuôn mặt, anh ấy thấy rằng mình muốn trở thành con người đó. Con người vĩ đại đó có thể là một vị Phật trong tương lai. Và anh ấy đã ước nguyện rằng: “Tôi muốn trở thành một vị Phật trong tương lai”. Rồi Ernest cứ cố gắng gieo trồng tâm trí mình mỗi ngày. Một ngày nào đó, có thể là vài triệu năm nữa, Ernest sẽ trở thành một vị Phật. Thông điệp của câu chuyện đại khái là như vậy. Nếu thực sự làm việc rất chăm chỉ, một ngày nào đó bạn có thể đạt được điều mình mong muốn. Bạn có thể là bất cứ điều gì trong vũ trụ này.

Như vậy, ý nghĩa của thông điệp này là bạn sẽ trở thành những gì mà bạn yêu kính. Ý chính là như thế. Vâng, thông điệp là như vậy. Đó là một lời dạy. Tôi có một câu hỏi dành cho các bạn. Bạn muốn trở thành ai trong tương lai? Vâng, đó là câu hỏi tôi đã viết xuống cho các bạn. Bạn muốn trở thành ai trong tương lai? Bạn có biết bạn muốn trở thành ai trong tương lai không? Bạn cần phải tìm cho mình câu trả lời. Nếu bạn không biết mình muốn trở thành một người như thế nào, thì cuối cùng bạn sẽ trở thành ai nhỉ? Nếu bạn không biết thì bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra, có thể là tốt, có thể là không tốt. Nếu như vậy thì cuộc sống của bạn chỉ là một chuỗi dài hết ngày này qua ngày khác, ngày này qua ngày khác, và rồi già đi mà thôi. Do đó, câu hỏi đặt ra là bạn muốn trở thành ai trong tương lai? Tuy nhiên, có một câu hỏi khác sắc sảo hơn nhiều. Khi được hỏi: “Bạn muốn trở thành ai trong tương lai?”, bạn có thể trả lời rằng: “Ồ, tôi

muốn trở thành một kỹ sư”. Bạn có thể trả lời như vậy. Nhưng nếu bạn trả lời như vậy thì điều đó không nói gì về con người của bạn cả, mà là nói về nghề nghiệp của bạn. Tôi muốn trở thành một bác sĩ. Tôi muốn trở thành một luật sư. Tôi muốn trở thành một vị bộ trưởng. Tôi muốn trở thành một vị tổng thống. Tất cả đều ổn. Bạn có thể trở thành tất cả những điều này, nếu bạn chọn mục tiêu như vậy cho mình. Tuy nhiên, có một câu hỏi khác lại quan trọng hơn rất nhiều. Bạn muốn trở thành kiểu người như thế nào? Không phải là một nghề nghiệp. Nghề nghiệp của bạn thì không tồn tại suốt đời. Rồi đến một thời điểm, bạn sẽ trở thành một bác sĩ đã nghỉ hưu, một kỹ sư đã nghỉ hưu. Ví dụ như người bạn của tôi ở đây chẳng hạn, không bao lâu nữa anh ấy sẽ nghỉ hưu. Vào cuối tháng này, chỉ một tuần nữa thôi, anh ấy không còn là một kỹ sư nữa, dù rằng anh ấy vẫn có tất cả kinh nghiệm của một người kỹ sư. Một bác sĩ đã nghỉ hưu, một tổng thống đã nghỉ hưu, một bộ trưởng đã nghỉ hưu. Khi đó, nếu được hỏi rằng: “Anh có phải là một vị bộ trưởng không?” Câu trả lời là: “Không, tôi là một bộ trưởng đã nghỉ hưu”. Bạn không phải là một vị bộ trưởng, mà bạn là một vị bộ trưởng đã nghỉ hưu. Bạn muốn trở thành kiểu người như thế nào? Đây là điều quan trọng hơn rất nhiều. Có ai ở đây có thể đưa ra câu trả lời không nhỉ? Câu trả lời cũng không phải chỉ là một. Kiểu người mà bạn muốn trở thành bao gồm rất nhiều phẩm tính chứ không chỉ mỗi một phẩm tính mà thôi. Bạn muốn trở thành kiểu người như thế nào?

Vâng, tôi sẽ diễn giải lại câu trả lời của bạn. Hãy giúp tôi, nếu có gì không đúng. Diễn giải lại có nghĩa là tôi sẽ thay đổi một vài từ ngữ. Điều mà bạn đang muốn nói là bạn muốn hiểu về sự thật. Và sau đó, bạn muốn giúp người khác hiểu về sự thật. Vâng, hỗ trợ người khác hiểu về sự thật, về bốn sự thật cao thượng (Tứ Diệu Đế). Đại khái là như vậy. Một cách đơn giản hơn, điều này có nghĩa là: “Tôi muốn hiểu về sự thật cũng như giúp người khác hiểu về sự thật để mọi người sống cuộc sống của họ một cách trung thực theo nhiều cách khác nhau”. Vâng, đó là một câu trả lời rất hay. Tôi cũng muốn điều đó. Tôi muốn hiểu về sự thật, học hỏi về sự thật và thực hành cũng như hỗ trợ người khác hiểu về sự thật. Tôi đang làm điều đó theo cách thức của riêng mình. Tuy nhiên, tôi làm điều đó không phải trong vai trò của một vị thầy, mà là trong vai trò của một người bạn. Và còn gì nữa nhỉ? Tôi muốn là một con người bình yên. Tôi muốn là một con người tự tin. Tôi muốn là một con người tự do. Tôi muốn là một con người của yêu thương. Tôi muốn là một con người với lòng trắc ẩn. Tôi muốn là một con người khỏe mạnh. Câu trả lời cứ tiếp tục, và tiếp tục như thế. Hãy nghiền ngẫm về những điều này. “Bạn muốn trở thành ai?” là một câu hỏi rất hay. Nhưng “bạn muốn trở thành kiểu người như thế nào?” lại còn quan trọng và mang tính gốc rễ hơn rất nhiều. Bởi vì, nếu bạn trở thành một kiểu người như thế nào thì bạn sẽ là kiểu người đó cho đến tận giây phút cuối cùng của cuộc đời mình. Còn nghề nghiệp

của bạn thì lại không tồn tại lâu đến vậy.

Và ngay cả lúc bạn đang sống và làm việc, nếu là một bác sĩ, bạn là một bác sĩ khi đang làm việc trong bệnh viện. Nhưng nếu ở nhà và đang nói chuyện với chồng, với vợ hoặc với các con của bạn, vào lúc đó, liệu bạn có đang nói chuyện với họ như là một bác sĩ không? Vào lúc đó bạn có phải là một bác sĩ không? Không. Khi nói chuyện với bạn bè của mình, bạn có nói chuyện và cư xử với họ như là một bác sĩ không? Không, bạn đang nói chuyện trong vai trò của một người bạn. Như vậy, tuy cùng là một người thôi nhưng lại khác nhau ở trong những hoàn cảnh khác nhau. Trong bệnh viện, khi bạn nói chuyện với bệnh nhân, bạn là bác sĩ. Nhưng lúc ở nhà, khi bạn nói chuyện với vợ hoặc chồng của mình, bạn là một người chồng hoặc vợ. Khi nói chuyện với các con của mình, bạn là một người cha hoặc mẹ. Vào lúc đó, bạn không phải là nghề nghiệp của bạn. Hãy hiểu về điều này: Bạn không phải là nghề nghiệp của bạn. Nghề nghiệp của bạn là một công việc và bạn có thể thực sự tận tâm với công việc của mình, tận tâm làm bác sĩ, tận tâm làm giáo viên. Tôi cũng như vậy thôi. Tôi là một nhà sư. Chà, nghe có vẻ như đó là nghề nghiệp của tôi nhỉ. Nhưng khi nói chuyện với các con của mình, tôi cũng chỉ là một người cha chứ không phải là một nhà sư. Tôi có hai cô con gái. Một trong hai cháu đang ở Nhật Bản. Tôi vừa mới nói chuyện với cháu xong và chia sẻ với cháu rằng, vài phút nữa tôi sẽ đến đây để gặp gỡ và trả lời các câu hỏi của mọi người. Tôi báo

với cháu rằng, sẽ có buổi pháp thoại vào tối nay ở đây và tôi sẽ nói chuyện với cháu sau. “Vâng, tạm biệt cha”. “Tạm biệt cha”. Chứ không phải là: “Tạm biệt Sayadaw”. Không, cháu chưa bao giờ gọi tôi là Sayadaw cả. Cháu luôn gọi tôi là cha. Khi ở bên các bạn, tôi là một nhà sư. Nhưng khi ở bên các con gái của mình, tôi chỉ là một người cha mà thôi. Tôi chỉ là một người cha. Bạn thấy đấy, có một sự khác biệt lớn ở đây.

Vậy, bạn muốn trở thành kiểu người như thế nào? Bạn cần hỏi câu hỏi này, mỗi khi bạn thực sự có thời gian dành cho riêng mình, trong một không gian thật là tĩnh lặng, khi bạn không bận rộn. Vào lúc sáng sớm là thời điểm rất tốt. Đôi lúc, tôi đi sâu vào bên trong công viên, ở chỗ gần vách núi đá. Nơi đó thật yên tĩnh và bình yên. Và tôi ngồi ở đó. Đôi khi tôi đến đó một mình và nghiền ngẫm về chính mình, về cuộc đời của mình. Hoặc đôi khi là ngồi thiền. Khi tâm bạn đang định tĩnh và bình yên, hãy nghiền ngẫm về câu hỏi này. Khi tâm bạn đang không có tham ái, sân hận, hay khó chịu về bất cứ một điều gì, hãy nghiền ngẫm về chính bản thân mình. Tôi muốn trở thành kiểu người như thế nào nhỉ? Mọi thứ xung quanh rất dễ dàng làm tâm chúng ta phiền não. Bạn thấy một thứ gì đó, và nó khiến bạn trở nên bối rối. Bạn nghe được một điều gì đó, và bạn trở nên bối rối. Mọi người nói về một điều gì đó, và bạn trở nên khó chịu, sân giận, buồn bã hay chán nản. Bằng cách nào mà tâm tôi lại dễ bị phiền não đến thế này? Tôi ước gì mình có thể là

một người không bao giờ bị phiền não, không bao giờ khó chịu. Thực ra thì đó chẳng phải là một điều dễ dàng gì. Nhưng hãy nghiền ngẫm về nó. Tôi muốn là một con người bình yên, tự tin, mạnh mẽ, cả về mặt tinh thần, tâm linh cũng như thể xác. Và cứ tiếp tục, tiếp tục nghiền ngẫm như vậy.

Trong pháp hành Phật giáo, có một phương pháp thiền có tên là Buddhānussati, niệm tưởng ân đức Phật. Có ai nghe nói về pháp hành này chưa nhỉ? Bạn có thực hành nó không? Bạn thực hành nó như thế nào? Thông thường thì chúng ta tụng niệm các câu chữ. Tuy nhiên, cần biết rằng, việc trì tụng các câu chữ không phải là pháp hành thực sự. Khi thực hành Buddhānussati, tôi không tụng niệm gì cả. Tôi đã đọc tất cả những câu tụng niệm đó. Tôi hiểu được tất cả ý nghĩa của chúng, nhưng tôi lại không máy móc trì tụng chúng. Trong tĩnh lặng, tôi dịu dàng hình dung hình ảnh của Đức Phật một cách sống động ở trong tâm mình. Bạn có thể làm được điều đó không? Tôi vừa mới kể với các bạn rằng, tôi đã thường xuyên ngắm nhìn hình ảnh của Đức Phật. Và tôi cũng cố gắng cảm nhận cả những phẩm tính của Đức Phật nữa. Ngài rất định tĩnh, rất trí tuệ, rất nhẹ nhàng, và đầy lòng từ bi. Ngài có tất cả mọi phẩm tính tốt đẹp. Và rồi tôi tiếp tục hình dung rằng, tôi đang ở bên cạnh Ngài, ở gần bên Ngài và ngồi thiền với Ngài. Khi bạn thực hành Buddhānussati, đừng chỉ tụng niệm câu chữ. Hãy hình dung hình ảnh và các phẩm tính tốt đẹp của Ngài một cách sống động ở trong tâm mình.

Bạn cứ thực hành điều này một cách chậm rãi từng bước một. Vào thời điểm đó, do bởi bạn đang có một hình ảnh sống động của Đức Phật ở ngay trong tâm mình, nên tâm của bạn hoặc trạng thái tâm của bạn cũng sẽ trở nên phù hợp với những phẩm tính tốt đẹp mà bạn đang nghĩ tới. Bởi vì, những gì bạn đang nghĩ tới sẽ tạo nên một trạng thái tâm tương tự ở ngay bên trong bạn. Khi nghĩ đến một con người với đầy lòng yêu thương, bạn sẽ cảm nhận như thế nào nhỉ? Ví như bạn đang ngắm nhìn hình ảnh của Đức Phật và thốt lên rằng: “Ôi, con quá yêu mến và kính trọng Ngài”. Khi đó, cảm nhận của bạn sẽ là như thế nào nhỉ? Ngài thật là định tĩnh, dịu dàng. Ngài cũng rất mạnh mẽ và không bao giờ lo lắng. Vào lúc đó, cảm nhận của bạn sẽ là như thế nào? Liệu có thể xảy ra điều này không, khi bạn đang phát biểu rằng: “Ôi, con quá yêu mến Ngài” và cùng lúc lại cảm thấy sự sân giận ở bên trong tâm mình? Điều đó là không thể. Khi ngắm nhìn hình ảnh của Đức Phật và hình dung một cách sống động ở trong tâm mình các phẩm tính tốt đẹp của Ngài như đức từ ái, lòng bi mẫn, ... thì vào thời điểm đó bạn không thể nào sân giận được. Điều đó là không thể. Bởi vì, trạng thái tâm của bạn và những phẩm tính tốt đẹp mà bạn đang nghĩ tới dứt khoát phải tương thích với nhau.

Hầu hết các bạn đều đã biết đến pháp hành Niệm tưởng ân đức Phật này. Tuy nhiên, có một pháp hành thiền khác mà hầu hết các bạn chưa từng được nghe đến. Và bây giờ tôi sắp sửa chia sẻ với các bạn ở đây.

Nhưng tôi cũng lại rất miễn cưỡng khi làm điều này. Trước đây, tôi có chia sẻ về cách thực hành này và rồi có người đã nhận xét rằng: “Ồ, nếu anh thực hành như vậy thì cái tôi của anh thật là lớn”. Đó là lý do tại sao tôi cảm thấy rất miễn cưỡng. Đôi khi mọi người quá bị bám chấp vào ngôn từ đến nỗi họ không thể suy nghĩ một cách tự do được, không thể làm bất cứ điều gì một cách tự do được. Họ làm mọi việc theo một công thức nào đó. Nhưng như đã chia sẻ với các bạn, tôi rất giàu trí tưởng tượng và ở một khía cạnh nào đó, tôi cũng rất sáng tạo. Tôi tạo ra phương pháp hành thiền cho riêng mình. Bạn nên hiểu điều này như thế nào đây nhỉ? Thông thường thì bạn cho rằng mình cần phải học thiền từ một vị thầy và thực hành đúng theo như sự hướng dẫn của vị ấy. Tôi đã được học thiền với những vị thiền sư rất giỏi và về mặt bản chất, tôi đã thực hành theo những gì mà các Ngài dạy. Nhưng tôi cũng tự phát minh ra pháp hành thiền cho riêng mình. Câu hỏi là liệu điều đó có ổn không, tạo ra pháp hành cho riêng mình? Liệu đó có phải là một điều nên làm, có phải là một điều tốt để làm không? Hay là nó nghe rất buồn cười, kiêu ngạo? Tôi rất miễn cưỡng là vì vậy. Tuy nhiên, tôi vẫn sẽ cứ chia sẻ với các bạn. Tôi sẽ chia sẻ trong sự miễn cưỡng. Bạn hãy suy nghĩ về tất cả những phẩm tính tốt đẹp của chính mình và thực hành thiền bằng cách niệm tưởng về những phẩm tính đó. Hãy nhìn mình trong gương và nghĩ đến tất cả những phẩm tính tốt đẹp của con người ở trong gương đó. Bạn đã bao giờ làm như vậy chưa? Vâng, vâng, thực hành kiểu này rất tốt, rất

tuyệt vời, thực sự là tuyệt vời.

Tôi vừa mới chia sẻ với các bạn đây thôi, bạn có thể xin lời khuyên từ chính bản thân mình: Hãy soi mình ở trong gương và xin lời khuyên từ con người ở trong đó. Tôi cũng đã phát biểu rằng, bạn rất trí tuệ. Có một đôi khi, bởi vì tâm của bạn quá động loạn, do đó suy nghĩ của bạn trở nên rối tung hết cả lên và bạn không thể có được một câu trả lời đúng đắn cho vấn đề của chính mình. Nhưng khi bạn thực sự định tĩnh, bạn sẽ trở nên trí tuệ hơn rất nhiều, trí tuệ hơn một cách tự nhiên. Vậy nên, hãy soi mình ở trong gương và suy nghĩ về tất cả những phẩm tính tốt đẹp mà bạn có. Về cơ bản thì có một số phẩm tính, mặc dù có thể là bạn chưa phát triển chúng lên đến một tầng mức cao hơn, nhưng bạn vẫn có chúng ở bên trong mình, bạn vẫn có những tiềm năng đó. Bạn không nghĩ như vậy à? Ví như, bạn là một người tốt. Bạn có tin vào điều đó không? Trong lòng bạn có bất cứ nghi ngờ nào rằng, bạn không phải là một người tốt không? Bạn có tin mình là một người tốt, trọn vẹn 100% rằng, bạn là một người tốt không? Vâng, vâng, hãy xác nhận: “Tôi tin rằng mình là một người tốt”. Đừng ngại ngùng về điều đó. Phát biểu rằng, bạn là một người tốt không có nghĩa là bạn chưa bao giờ phạm phải sai lầm. Điều đương nhiên là đã có lúc bạn phạm phải các sai lầm. Và bạn học hỏi được rằng: “Vâng, tôi đã phạm phải sai lầm đó. Bởi vì, tôi không biết điều gì là đúng đắn nên làm. Nhưng bây giờ tôi đã học được rằng, đó là một sai lầm. Tôi học hỏi từ sai lầm của mình và sửa

chữa bản thân mình. Tôi sẽ không lặp lại sai lầm đó nữa”. Bạn là một con người thân thiện. Đó là một phẩm tính tốt khác. Có ai không đồng ý với tôi không nhỉ? Bạn là một con người thân thiện.

Phát biểu từ khán phòng: Vâng, con tin vào điều đó. Chúng đang ở trong cơ thể của mình. Ngay lúc ban đầu, Thầy đã đề cập về điều này. Đôi khi cứ như thể là có hai con người ở bên trong chúng ta vậy, đúng không ạ? Chúng ta có những tính cách rất tốt và cũng có cả những tính cách rất xấu. Điều đó phụ thuộc vào việc tâm bạn đang nghĩ gì, bạn trau dồi và tu tập tâm mình như thế nào. Có những thời điểm, tâm của bạn rất tốt đẹp, trong khi những lúc khác thì tâm bạn lại rất xấu xa, độc ác. Điều đó phụ thuộc vào cách bạn nhìn nhận sự việc như thế nào.

Sâu thẳm ở bên trong mình, bạn có rất, rất nhiều phẩm tính tốt đẹp. Và tôi có thể phát biểu một cách không hề phóng đại rằng, bạn có tất cả những phẩm tính tốt đẹp mà bất kỳ một con người trí tuệ nào có thể có. Bạn là một người tốt, là một con người thân thiện và cũng là một con người của yêu thương. Bạn không nghĩ như vậy sao? Đúng là có một đôi khi, bạn ghét bỏ một vài người. Nhưng bạn muốn mình trở thành một con người của yêu thương. Bạn biết rằng, thật là tốt đẹp biết bao khi trở thành một con người của yêu thương. Có đôi lúc, bạn cảm thấy rất khó để yêu thương một ai đó. Những lúc khác, bạn lại cảm thấy rất khó để không ghét bỏ một ai đó. Nhưng bất

chấp tất cả những điều này, ở sâu thẳm bên trong mình, bạn là một con người giàu lòng từ ái và bi mẫn. Do đó, hãy suy ngẫm về tất cả những phẩm tính tốt đẹp của bạn. Cũng giống như việc nghiên ngẫm về các phẩm tính tốt đẹp của Đức Phật, khi ngẫm nhìn hình ảnh của Ngài ... Hoặc là như trong câu chuyện của Ernest, tôi nào cậu bé cũng ngồi đó, ngẫm nhìn hình ảnh khuôn mặt trên núi đá, thực sự rất yêu mến, kính trọng và mong mỗi được gặp nhà thông thái, mà theo truyền thuyết kể lại là sẽ ghé đến vào một ngày nào đó. Cậu bé đã luôn chờ đợi và mong mỗi được gặp ông cụ. Hãy có cho riêng mình một hình ảnh phóng chiếu của chính bạn. Đó là kiểu người như thế nào đây? Một con người định tĩnh, tĩnh lặng, bình yên, tự tin, đầy lòng từ ái, bi mẫn, tha thứ, và kiên nhẫn. Và cũng là một con người trí tuệ nữa, mỗi ngày một trí tuệ hơn lên. Hãy nghiên ngẫm về bản thân mình, rằng tôi ngày càng trở nên trí tuệ hơn. Tôi ngày càng trở nên tự tin hơn. Tôi ngày càng giàu lòng từ ái và bi mẫn hơn. Hãy giữ hình ảnh đó ở bên trong tâm của mình. Hãy hình dung xem, khi bạn lớn tuổi hơn, có thể là năm năm hoặc mười năm nữa, bạn sẽ cảm nhận và suy nghĩ như thế nào về bản thân mình cũng như về thế giới này? Nếu bạn luôn luôn giữ hình ảnh đó ở bên trong tâm của mình mỗi ngày, điều đó cuối cùng sẽ xảy ra. Bởi vì, những gì chúng ta đang ghi nhớ ở trong đầu mình là hình ảnh, chứ không chỉ là từ ngữ. Bạn biết đấy, hình ảnh tạo nên chúng ta. Hình ảnh trong tâm trí chúng ta tạo nên chúng ta. Về mặt tâm lý mà nói, từ ngữ không có nhiều sức mạnh đến vậy.

Chúng vẫn có quyền năng, nhưng lại không có nhiều quyền năng đến vậy. Hình ảnh thì lại có nhiều quyền năng và sức mạnh hơn. Và cảm xúc cũng vậy. Khi bạn nghĩ về một con người nào đó, bạn cũng sẽ thấy chính mình ở trong đó. Bạn yêu thương bản thân mình và bạn tôn trọng chính mình. Yêu thương bản thân mình và tự trọng. Bạn đã nghe qua những phẩm tính này rồi.

Khi thực hành thiền tâm từ, bạn bắt đầu ở đâu nhỉ? “Cầu mong cho tôi được hạnh phúc”. Vâng, bạn bắt đầu ở đó. “Cầu mong cho tôi...” Vậy thì liệu điều đó có phải là ích kỉ, với một cái tôi to lớn hay sao? Không, chẳng phải như vậy. Bạn biết lý do tại sao bạn cần phải bắt đầu ở đó. Nếu bạn không bắt đầu ở đó, bạn không thể đạt được bất kỳ một tiến triển nào. Nếu bạn không yêu thương chính mình, thì hãy đừng có các phát biểu kiểu như: “Tôi không yêu thương bản thân mình, tuy nhiên, tôi yêu thương mọi người”. Bởi vì, điều đó là không thể. Ngay cả Đức Phật cũng đã dạy rằng: “*Atta pemaṃ samam natthi*”. Bạn không yêu thương ai hơn chính bản thân mình. Bạn yêu thương bản thân mình nhất. Bạn chăm sóc bản thân mình nhiều hơn. Bạn suy nghĩ cho bản thân mình nhiều hơn. Vì vậy, đừng cảm thấy tội lỗi về việc bạn yêu thương bản thân mình nhiều hơn những người khác. Bởi vì, điều đó là đương nhiên. Tương tự như vậy, hãy nguyện rằng: “Cầu mong cho tôi được trí tuệ. Cầu mong cho tôi được định tĩnh. Cầu mong cho tôi được bình yên”. Bạn có thể tự mình tạo ra tất cả những lời

cầu nguyện này. Bạn theo những hướng dẫn chung chung và chỉnh sửa lại câu chữ, những lời nguyện cho phù hợp với ngữ cảnh của mình. Và đừng chỉ dừng lại ở từ ngữ, đừng chỉ dừng lại ở lời nguyện không thôi. Đây là điều mà tôi đang cố gắng nhấn mạnh. Đừng chỉ dừng lại ở từ ngữ mà còn thêm vào cả hình ảnh nữa. Hình ảnh có một quyền năng mạnh mẽ hơn. Khi đang nguyện thầm: “Cầu mong cho tôi được hạnh phúc”, bạn hãy hình dung rằng, mình là một con người hạnh phúc, chứ không chỉ dừng lại ở câu nói: “Cầu mong cho tôi được hạnh phúc”. Hãy nhắm mắt lại và nhìn vào chính mình ở bên trong tâm của mình: Đó là một con người đang rất hạnh phúc, đang mỉm cười. Hãy thực hành như vậy. Hình ảnh có một sức mạnh lớn hơn rất, rất nhiều so với từ ngữ và lời nói. Bạn cần phải hiểu điều đó. Nếu muốn thay đổi bản thân mình, hãy hình dung ở trong tâm mình hình ảnh con người mà bạn muốn trở thành. Theo một cách tương tự, nếu muốn giúp con mình trở thành một con người tốt hơn, hãy đừng mắng con trẻ rằng, con là một đứa bé hư, con cần phải làm điều này, điều nọ. Những lời dạy bảo đó không thực sự có ích gì nhiều lắm. Thay vào đó, hãy giúp con trẻ hiểu rằng, cháu vốn là một người tốt và cháu đang trở nên tốt hơn lên mỗi ngày, đồng thời giúp cháu hình dung bản thân mình là một con người tốt đẹp hơn.

Đó là thông điệp duy nhất mà tôi muốn gửi đến các bạn trong buổi tối ngày hôm nay. Ở bên trong tâm mình, bạn có những hình ảnh như thế nào về chính

mình? Mỗi khi nghiền ngẫm về bản thân mình, hãy trở nên hạnh phúc. Tôi sẽ kể cho các bạn nghe câu chuyện về một người phụ nữ mà tôi đã gặp. Tên cô ấy là Tadia Bozinovska. Cô ấy là người Ba Lan, nhưng lại được sinh ra ở Mỹ. Tổ tiên của cô ấy là người Ba Lan. Tôi đã gặp cô ấy ở Mỹ. Tadia đến tu viện nơi tôi ở, trông không được khỏe cho lắm, rất ốm yếu và rất gầy. Từ vẻ bề ngoài và nét mặt của cô ấy, tôi có thể đoán rằng Tadia chắc chắn đang sử dụng ma túy. Tuy nhiên, tôi không đề cập đến việc ấy. Tôi đã hỏi rằng: “Tadia, tại sao con lại đến đây?” “Một người bạn đã bảo con đến đây”. Bằng một cách nào đó, mọi người đã đồn thổi về tôi, rằng hãy đi gặp vị sư đó. Tôi cũng không biết là tại sao. Nhưng mọi người đến tìm tôi. Và tôi đã hỏi han cô ấy một vài điều. Thực ra là đang có rất nhiều người ở xung quanh và muốn nói chuyện với tôi. Tôi đang giúp vị thầy của mình trong việc dạy thiền. Ngài không nói được tiếng Anh. Thế nên, Ngài bảo tôi hãy đến nói chuyện với những con người này, và hãy giúp họ học thiền. Do đó, tôi đã ngồi ở đó và nói chuyện với nhiều người. Tadia đến và tôi đã nói chuyện với cô ấy một lúc. Cô ấy bảo rằng, cô ấy không thể ngủ được. Đó là lý do duy nhất cô ấy đưa ra về việc tại sao cô ấy lại đến tu viện này. Tôi đã bảo rằng: “À, hiện nay, hầu hết mọi người đều gặp rất nhiều khó khăn để ngủ cũng như duy trì được giấc ngủ của mình”. Đó là lý do tại sao mọi người sử dụng rất nhiều thuốc ngủ.

Vào thời điểm đó, tôi rất bận rộn nói chuyện với mọi

người, gần như cả ngày, nên không thể dành nhiều thời gian cho riêng từng người được. Tôi đã bảo rằng: “Tadia, hôm nay, Thầy sẽ cho con một hướng dẫn thiền rất ngắn này. Hãy thực hành thiền tâm từ. Thiền tâm từ không khó. Nó rất đơn giản”. Bất cứ ai, ngay cả một đứa trẻ, cũng có thể thực hành loại thiền này. Hãy nghĩ về chính mình và nguyện rằng: “Cầu mong cho tôi được hạnh phúc. Cầu mong cho tôi được sức khỏe”. Và cũng nguyện cầu tất cả những điều tốt đẹp mà bạn muốn có cho chính mình. Rồi sau đó làm điều tương tự đối với mẹ và cha của bạn. “Cầu mong cho mẹ của tôi được hạnh phúc, sức khỏe và thuận lợi”. Nguyện cầu tất cả những điều tốt đẹp đó. “Cầu mong cho cha của tôi được hạnh phúc và sức khỏe”. Và nếu bạn có anh chị em, hãy gửi lời nguyện cầu tương tự đến họ. “Cầu mong cho anh trai của tôi được hạnh phúc và sức khỏe”. “Cầu mong cho chị gái của tôi...” Và rồi đến các vị thầy của bạn: “Cầu mong cho các vị thầy của tôi...” Sau đó là đến các bạn bè của bạn. Rồi đến tất cả nhân loại: “Cầu mong cho mọi chúng sinh được hạnh phúc”. Và tôi đã hỏi Tadia rằng: “Con có hiểu ý Thầy không?” “Dạ, vâng, vâng, con đã nghe nói về thiền tâm từ”. “Được rồi, thế thì cho ngày hôm nay, con chỉ cần hành thiền tâm từ mà thôi”. Và cô ấy đã rời đi để thực hành thiền tâm từ. Vào ngày hôm sau, khi tôi hỏi việc hành thiền tâm từ như thế nào rồi, Tadia trả lời rằng: “Con không thể làm được”. Tôi đã hơi bối rối với câu trả lời. Tại sao lại không thể thực hành thiền tâm từ được nhỉ? Làm sao có thể như vậy được? Điều đó là không thể. Tất cả mọi người đều có

thể hành thiền tâm từ. Nó thật dễ dàng và đơn giản. Ví như nếu tôi hỏi các bạn ở đây rằng: “Bạn có thể thực hành thiền tâm từ được không?”, thì liệu rằng có ai có câu trả lời giống như Tadia không nhỉ? Tôi chưa bao giờ gặp một ai như vậy trước đây, cho đến khi tôi gặp Tadia. Do đó, có thể nói là tôi hơi ngạc nhiên và chết lặng. Tôi đã không biết phải nói gì với cô ấy. Rồi tôi đã hỏi rằng: “Tại sao lại như vậy nhỉ, Tadia? Đây là pháp hành thiền đơn giản nhất và cũng là phương pháp thiền cơ bản nhất”. Bất kể bạn thực hành phương pháp thiền nào, bạn cũng phải thực hành thiền tâm từ. Cô ấy bảo rằng: “Con căm ghét bản thân mình và con không muốn nghĩ gì về bản thân mình cả”.

Tôi cảm thấy rất buồn cho cô ấy. Tôi có thể thấy rằng, cô ấy chân thành phát biểu như vậy, chứ không phải là phàn nàn. Tôi có thể nhận ra rằng, cô ấy gặp khó khăn khi thực hành thiền tâm từ và đó là một vấn đề rất nghiêm trọng đối với cô ấy. Tôi bảo rằng: “À, mọi người đều yêu thương chính mình, ngay cả trong Phật pháp, Đức Phật đã dạy rằng: *‘Atta pemaṃ samañ nathī’*, bạn không yêu thương ai hơn chính bản thân mình”. Cô ấy đáp lại rằng: “Con chẳng muốn suy nghĩ gì về bản thân mình cả”. Tôi nghĩ là cô ấy cảm thấy hơi buồn khi phải nói ra điều đó. Tôi hỏi tiếp: “Vậy còn mẹ của con thì sao? Mọi người đều yêu quý mẹ của mình. Con không yêu mẹ của con sao?” “Ồi mẹ của con ấy à? Thực ra là con yêu bà ngoại của con, đặc biệt là bà, con yêu bà lắm. Con vẫn rất muốn có bà

trở lại, bà ngoại già nua đầy yêu thương của con. Nhưng con căm ghét mẹ của con.” Không chỉ là: “Con không yêu mẹ của con”, mà câu phát biểu là: “Con căm ghét mẹ của con”. “Nếu bà ấy báo với con là bà ấy đến thăm, thì con sẽ trả lời rằng: ‘Bà đừng đến đây. Nếu bà đến, tôi sẽ nhảy cầu tự tử đây. Tôi không muốn nhìn thấy bà’”. Những lúc người mẹ thỉnh thoảng gọi điện hỏi thăm thì cô ấy ngắt điện thoại. “Đừng gọi cho tôi. Tôi không muốn nghe thấy giọng nói của bà”. Cô ấy nói rằng, cô ấy căm ghét mẹ của mình. Tôi lại tiếp tục hỏi: “Thế còn cha của con thì sao?” “Ông ấy bỏ đi khi tụi con còn rất bé. Con thậm chí còn không biết ông ấy là ai nữa. Ông ấy nghiện rượu, thất nghiệp, không giúp đỡ gì được cho gia đình và bỏ đi khi tụi con còn rất bé”. “Thế còn các giáo viên của con thì sao?” Tadia đáp lại rằng: “Con không thể yêu mến một giáo viên nào cả”. Rồi tôi hỏi đến bạn bè của cô ấy. Và câu trả lời là: “Con chẳng có bạn bè nào hết”. Bạn có thể thấy rằng, cô ấy tuyệt vọng đến mức nào. Cô ấy đang ở trong một hoàn cảnh tuyệt vọng. Hãy thử đặt mình vào hoàn cảnh của cô ấy mà xem.

Cô ấy phát biểu rằng, mình không có bạn bè nào hết cả. Tôi ngồi đó và cảm thấy mất phương hướng. Tôi không biết cần phải làm gì với con người này đây. Tôi đã an ủi rằng: “Tadia, Thầy không đổ lỗi cho con. Thầy hiểu được nỗi đau mà con đang cảm nhận. Thầy hiểu nỗi cô đơn của con. Chắc hẳn là con đang rất, rất cô đơn. Và con đang gặp khó khăn, Thầy biết điều đó.

Thầy biết nỗi đau và những khó khăn của con.” Có rất nhiều chúng sinh trên thế giới này và hầu hết mọi người đều yêu thương những người khác, không phải là yêu thương được tất cả mọi người. Tôi không có ý nói rằng, mọi người đều có thể yêu thương hết thảy tất cả mọi người khác. Tôi cũng không thể làm được điều đó. Tôi đã bảo Tadia rằng: “Trên thế giới này có rất nhiều người, rất nhiều chúng sinh để chúng ta yêu quý. Và đây là lần đầu tiên Thầy nghe được rằng, con không thể yêu một ai được cả”. Cô ấy đã rất buồn, không nói gì thêm. Và tôi cũng giữ im lặng. Tôi không có gì phải vội. Rồi cô ấy ngược lên nhìn tôi và nói: “Con yêu con chó của mình, mà thực ra nó cũng không phải là con chó của con nữa. Nó là con chó của người thuê nhà chung với con”. Cô ấy bảo rằng: “Con yêu con chó ấy và con cảm thấy rất vui khi chơi với nó”. Tôi cảm thấy nhẹ nhõm đôi chút, ít ra là cũng còn thứ mà cô ấy có thể yêu quý. Tôi hướng dẫn rằng: “Tadia, hãy nghĩ đến chú chó đó một cách yêu thương”. Chúng ta cần có một trái tim yêu thương để trở thành một con người và để hành thiện. Nếu không có một trái tim yêu thương, hãy quên việc hành thiện đi, bất cứ một loại thiện nào. Nếu không có một trái tim yêu thương, thì bạn đừng bận tâm tới việc hành thiện nữa, bởi vì đó là điều không thể. Tôi bảo cô ấy hãy nghĩ về chú chó. “Hãy tưởng tượng rằng, con đang chơi đùa với con chó và cảm thấy hạnh phúc. Hãy thực hành điều đó trong vài ngày”. Cô ấy đã ở lại trung tâm thiện được vài ngày. Và rồi cô ấy quay lại và bảo rằng: “Con phải đi đây”. “Tại sao vậy? Con có

thể ở đây miễn phí mà?” Nhưng cô ấy dứt khoát rằng cô ấy phải đi. “Được rồi, vậy thì con cứ đi đi. Nhưng hãy duy trì việc thực hành như vậy và quay lại đây khi có thể nhé”. Thế là cô ấy bỏ đi.

Bạn có biết tại sao cô ấy lại bỏ đi không? Vâng, ma túy, đó là ma túy. Cô ấy nghiện ma túy. Sau vài ngày ở trong tu viện, cô ấy không thể chịu đựng được việc không sử dụng ma túy. Bạn cần phải giữ ít nhất là ngũ giới khi ở lại trung tâm thiền. Thế là cô ấy bỏ cuộc. Cô ấy đã bỏ đi. Và rồi cô ấy lại quay trở lại. Sau nhiều lần như vậy, cô ấy chia sẻ với tôi rằng, tu viện này là nơi duy nhất mà cô ấy thấy được một điều: Mọi người quan tâm đến cô ấy. Dần dần, từng bước một, tôi dạy thêm cho cô ấy một số điều cần học, để trở nên chánh niệm hơn và bi mẫn hơn. Hãy có lòng bi mẫn với chính bản thân mình. Bạn biết đấy, bạn cần rất nhiều lòng yêu thương và sự quan tâm. Thay vì mong đợi có được chúng từ người khác, hãy tự cho mình những điều đó. Tôi yêu thương bản thân mình. Tôi thương xót cho chính mình. Tôi đã phải trải qua bao nhiêu là khó khăn, cô đơn, thiếu thốn, và đau khổ trong cuộc đời này. Vì vậy, hãy thương xót cho chính mình. Rồi dần dần, từng bước một, sau nhiều tháng, Tadia đã học thiền chánh niệm. Sau một thời gian khoảng 6-7 tháng như vậy, cô ấy đã sắp xếp để ở lại trung tâm thiền ngày càng lâu hơn. Một hôm, sau khi quay trở lại trung tâm được vài ngày, cô ấy đã chia sẻ rằng: “Hôm qua là ngày rằm. Con đã thức dậy vào lúc nửa đêm. Mọi người đang chìm trong giấc ngủ và mọi thứ

rất yên tĩnh”. Trung tâm thiền ở rất xa, nằm sâu trong khu rừng tùng bách, tách rời khỏi thành phố, tầm sáu dặm. Không có nhiều xe buýt chạy trên những con đường gần bên. Vì vậy, nơi này thực sự yên tĩnh với những cây tùng bách to và cao. Bạn đã bao giờ thấy những cây tùng bách chưa? Tôi đã có dịp đến xem cây tùng bách cha và cây tùng bách mẹ của rừng. Theo như những gì tôi còn có thể nhớ được thì một cây cao chừng 108m (khoảng 356ft). Không thể nào tin nổi. Cây còn lại thấp hơn một chút. Nhưng mọi người bảo rằng, thực ra là nó bị gãy ngọn. Nó là cây cao nhất, nhưng lại bị gãy ngọn, nên trở thành cây cao thứ nhì. Khu rừng rất yên tĩnh do bởi cây cối. Vỏ của cây tùng bách rất xốp, mềm, nên có thể hấp thụ rất nhiều tiếng ồn và các chấn động. Đó là một nơi rất, rất yên tĩnh, yên tĩnh một cách kỳ lạ. Tadia đã thức dậy vào lúc nửa đêm và bước ra ngoài đi kinh hành. Vào thời điểm đó, trăng sáng và mọi người đều đang ngủ. Do đó, sẽ chẳng có theo dõi cô ấy cả. Đó là một điều rất quan trọng đối với cô ấy. Tadia không thích người khác nhìn mình. Bởi vì cô ấy cảm thấy mọi người lúc nào cũng đánh giá, phán xét mà không thực sự tôn trọng mình. Cô ấy đã thức dậy vào lúc nửa đêm và đi thiền hành một lúc lâu. Cô ấy bảo rằng, cô ấy cảm thấy quá đổi định tĩnh và bình yên. Đó là lần đầu tiên trong đời cô ấy cảm thấy được một sự định tĩnh và bình yên sâu sắc đến vậy. Một sự định tĩnh và bình yên rất, rất sâu sắc. Và cô ấy đã rất hạnh phúc. Tôi đã hướng dẫn thêm rằng: “Đó là một bước đột phá trong việc hành thiền của con. Hãy tiếp tục thực hành.

Nhưng đừng cố gắng quá. Cứ tiếp tục thực hành như những gì con đang thực hành. Nếu con cố gắng quá mức, con sẽ đánh mất nó”. Và thế là cô ấy tiếp tục thực hành như vậy.

Đó là vào thời điểm những năm 1983-1984. Khoảng thời gian đó, tôi đã ở Mỹ tổng cộng một năm, bốn tháng. Tôi gặp Tadia lần đầu tiên là vào năm 1983. Và trước khi tôi rời Mỹ vào năm 1984, cô ấy đã ngừng dùng ma túy và ngừng uống rượu. Cô ấy quay lại trường đại học và học ngành kế toán. Tôi sẽ phải rút ngắn câu chuyện lại. Bởi vì đây là một câu chuyện rất dài. Tôi biết rõ từng chi tiết về cuộc đời của cô ấy. Tôi quay trở lại Mỹ vào năm 2001. Trong lúc đang ở trung tâm thiền, tôi trông thấy một người phụ nữ bước vào cửa và người này trông giống Tadia Bozinovska. Nhưng cô gái này trông rất khỏe mạnh và rạng ngời. Sắc mặt cô ấy trông rất khỏe mạnh. Vào thời điểm lúc Tadia mới tới trung tâm thiền, cô ấy không ăn uống đầy đủ, và rất ốm yếu. Nhưng bây giờ thì cô ấy trông rất khỏe mạnh và tăng cân nhiều hơn trước. Cô ấy đã quỳ xuống và đánh lễ tôi. Tôi chưa yêu cầu bất kỳ một người phương Tây nào phải tỏ lòng kính trọng đối với tôi cũng như đánh lễ tôi. Tôi bảo cô ấy rằng: “Điều này là không cần thiết. Con không phải là một Phật tử. Con không cần phải làm điều này”. Nhưng cô ấy đáp lại rằng: “Con muốn làm điều đó”. Tôi đã nhận ra Tadia ngay khi cô ấy bước vào: “Tadia, trông con thật khỏe mạnh”. Tôi đã không hỏi cô ấy kiểu như: “Con thế nào rồi?” Đó là cách

chào hỏi thông thường của mọi người. Và tôi thì không thích cách chào hỏi thông thường này. Bạn làm điều đó với những người lạ. Nhưng đối với một người bạn, bạn không cần phải làm điều đó. Quá lịch sự và khách sáo. Thay vào đó, tôi đã có lời nhận xét: “Tadia, trông con thật khỏe mạnh”. Cô ấy xác nhận rằng: “Con khỏe ạ. Con có công việc của mình và con cũng đã có ngôi nhà riêng của mình”. Không chỉ chừng đó mà thôi, cô ấy còn khoe rằng: “Con còn có một bàn thờ Phật ở văn phòng và cả ở nhà nữa ạ”. Cô ấy đã trở thành một Phật tử. Tôi chưa bao giờ bảo cô ấy phải trở thành một Phật tử. Tôi cũng chưa bao giờ dạy cô ấy một điều gì về Phật giáo. Tôi chỉ dạy cô ấy phát triển những phẩm tính tốt đẹp, dạy cô ấy để trở nên ngày càng chánh niệm hơn, ngày càng yêu thương, tôn trọng, và đối xử tốt với chính bản thân mình hơn. Qua câu chuyện này, bạn có thể hình dung được rằng, một con người có thể thay đổi đến như thế nào.

Vậy nên, bất cứ một kiểu người nào mà bạn muốn trở thành thì bạn đều có thể trở thành được cả. Điều đó không nhất thiết là phải quá khó khăn như trong cuộc đời của Tadia Bozinovska. Hãy suy nghĩ thật sâu sắc về kiểu người mà bạn muốn trở thành, rồi cố gắng tìm tòi mọi thứ để giúp bạn trở thành con người đó. Vậy thì điều gì có thể giúp bạn trở thành con người mà bạn mong muốn?

Tôi thường hay đọc tiểu sử của những vị đức hạnh và

tài giỏi, những người đã làm được những điều tốt đẹp, bất kể quốc tịch hay tôn giáo của họ là gì. Ví dụ, một người mà tôi rất yêu mến và kính trọng là bác sĩ Albert Schweitzer. Có ai đã nghe nói về bác sĩ Albert Schweitzer chưa nhỉ? Bạn đã nghe nói về ông ấy chưa? Ông ấy là ai? Ông ấy đã làm những gì? Vâng, đúng rồi, ông ấy là người Đức, nhưng tới Châu Phi, tự tay mình xây một bệnh viện, và chữa trị cho những người châu Phi ở đó. Một đôi khi, những người châu Phi này mê tín đến mức họ không cho phép ông ấy tiến hành phẫu thuật. Ông ấy không thể tiến hành phẫu thuật và họ cũng không cho phép truyền máu. Bởi vì họ rất nghi ngờ và cho rằng, bạn không nên nhận máu của người khác. Đôi khi ông ấy còn bị đe dọa cả tính mạng nữa. Tuy nhiên, ông ấy không ngần ngại: “Được thôi, nếu anh muốn giết tôi, hãy cứ giết tôi”. Chuyện là có một thai phụ không thể sinh thường được. Ông ấy quyết định rằng: “Tôi cần phải mổ tử cung và lấy đứa trẻ ra”. Và mọi người đã phản đối: “Ông sẽ giết chết người mẹ mất thôi”. Thực tế thì điều đó có thể xảy ra, hoàn toàn có thể xảy ra. Tuy nhiên, người bác sĩ đã xác quyết rằng: “Nếu người mẹ này chết thì mọi người hãy cứ giết tôi đi”. Hãy nghiền ngẫm về điều này. Sau đó, ông ấy đã mổ tử cung, lấy đứa trẻ ra và khâu lại. Ông ấy đã cố gắng hết sức cho ca mổ. Và ông ấy cũng cho đi cả máu của mình. Ông ấy đã kêu gọi tất cả các y tá rằng: “Hãy hiến máu, nếu các bạn có cùng nhóm máu đang cần”. Tuy nhiên, câu trả lời nhận được là: “Không, tôi không thể hiến máu của mình cho bất kỳ một ai. Nếu ông lấy máu của tôi,

tức là ông đã lấy đi linh hồn của tôi”. Mọi người đã quá mê tín như vậy. Do đó, ông ấy phải hiến máu của mình, quá nhiều đến mức bị mắc luôn chứng thiếu máu. Rồi có những thời điểm khi không còn tiền cũng như thuốc men, ông ấy phải quay trở lại Đức và Châu Âu, đi khắp nơi để giảng dạy. Ông ấy xuất thân là một giáo sư triết học, rồi sau đó lại trở thành một bác sĩ. Ông ấy cũng là một nhạc sĩ rất giỏi. Ông ấy đã trở lại Châu Âu để kiếm tiền và đôi khi cũng xin tiền từ những bạn bè của mình. “Anh đủ giàu có rồi. Xin hãy giúp đỡ. Xin hãy giúp đỡ. Có nhiều người đang chết ở đó, ở Châu Phi”. Và bạn bè của ông ấy đã hỗ trợ tiền bạc. Ông ấy cũng tìm kiếm mọi loại thuốc men và đóng thùng để chuyển về Châu Phi. Thế chiến thứ hai đang bùng nổ vào thời điểm đó. Pháp, Đức và Anh đang giao tranh ở ngay khu vực có bệnh viện của ông ấy. Thế là, có lúc khu vực đó bị Pháp chiếm đóng, những lúc khác thì lại bị Đức chiếm đóng. Nguy hiểm luôn rình rập ông ấy. Tuy nhiên, ông ấy chẳng mấy quan tâm. Cho dù đó là kẻ thù hay bạn bè, bất cứ ai bị thương cũng đều có thể đến bệnh viện. Và ông ấy sẽ chữa trị cho bất cứ một ai.

Khi đọc được về câu chuyện của bác sĩ Albert Schweitzer, tôi đã rất ngưỡng mộ ông ấy. Ông ấy không phải là một Phật tử. Điều đó chẳng có gì quan trọng. Tôi cũng đã đọc rất nhiều tiểu sử của các vị đức hạnh và tài giỏi khác. Việc đọc nhiều như vậy phần nào khiến tôi dần thấm nhuần những phẩm tính tốt đẹp của họ. Nếu bạn muốn trở thành một con người

tốt hơn, điều bạn có thể làm là tìm và gặp gỡ những con người đức hạnh và tài giỏi. Đó là cách tốt nhất. Điều khác bạn có thể làm là gì nữa? Các bạn hãy thử đoán xem... Đúng rồi, đọc tiểu sử của họ. Điều đó rất quan trọng. Thậm chí là xem phim tài liệu và phim tiểu sử về cuộc đời của họ, những vị đức hạnh và tài giỏi này. Tôi cũng đã xem được nhiều phim hay. Một trong số đó là về bà Marie Curie. Bạn có biết gì về bà Marie Curie không nhỉ? Bà ấy là một nhà nghiên cứu vật lý, là người tìm ra nguyên tố phóng xạ Radium. Công việc đó đã khiến bà ấy mất đi một ngón tay. Và rồi bà ấy bị ung thư và chết. Tôi biết được rất nhiều câu chuyện, nhiều tiểu sử về những con người đức hạnh, những nhà khoa học tài giỏi, những triết gia xuất sắc, những vị thầy tuyệt vời, những nhà văn giỏi, tất cả những con người giỏi giang đó. Và tôi vẫn đang còn tiếp tục tìm kiếm thêm những tiểu sử hay nữa. Tôi muốn biết tất cả những con người đức hạnh và giỏi giang, những người đã sống và đóng góp một điều gì đó cho nhân loại. Và bạn còn có thể làm gì khác nữa nhỉ? Ngoài việc gặp gỡ những con người người đức hạnh và giỏi giang, đọc về họ, xem phim về họ, còn gì khác mà bạn có thể làm để trở thành một con người tốt đẹp hơn được nhỉ? Vâng, hãy nghiền ngẫm về bản thân mình. Ít ra là bạn có thể có các phát biểu kiểu như: “Ước gì tôi có thể trở thành một con người giống như anh ấy hoặc cô ấy”. Khi có cơ hội gặp vị thầy của mình, tôi ngắm nhìn thầy. Ngài thật là định tĩnh, tĩnh lặng, thật bình yên và cũng thật là thư thái. Thư thái, đó là một phẩm tính tôi để ý thấy. Tôi không hề thấy

bất kỳ một sự căng thẳng nào trên con người của Ngài. Ngay cả những ngón tay trông cũng rất thư giãn. Và cả đôi mắt nữa... Ngài chưa bao giờ cố gắng căng mắt để nhìn vào một thứ gì đó cả. Rồi môi của Ngài, giọng nói của Ngài cũng thật là dịu dàng và mềm mại. Thỉnh thoảng giọng nói của Ngài quá nhỏ đến nỗi tôi đã phải bạch Ngài rằng: “Con không thể nghe được Thầy nói gì ạ”. Và Ngài đã bảo rằng: “Hãy lại gần hơn và chú ý, rồi con sẽ nghe được thôi”. Ngài không hề cao giọng, rất thư giãn. Do đó, tôi đã quyết định cho bản thân mình rằng: “Tôi sẽ học cách để trở nên thực sự thư giãn”. Và tôi đã học được điều đó.

Và còn có một quy luật khác để phát triển tâm mà tôi muốn chia sẻ với các bạn ở đây. Đã có nhiều tác giả nói về ý tưởng này ở trong nhiều cuốn sách. Bạn có những ý tưởng như thế nào về việc phát triển tâm mình nhỉ? Bạn có thể chia sẻ cho tôi nghe các ý tưởng tương tự với những gì mà Đức Phật đã dạy không? Nếu tôi đọc nó lên ở đây, bạn sẽ gật gù rằng: “Vâng, con đã đọc được những điều này rồi”. “Ý dẫn đầu các pháp”. *Manopubbaṅgamā dhammā*. *Mano* có nghĩa là tâm, là ý. *Pubbaṅgamā* có nghĩa là dẫn đầu hoặc đi trước. *Dhammā* – Pháp có thể mang rất nhiều ý nghĩa, bất cứ một điều gì. Quy luật này có nghĩa là bất cứ điều gì xảy đến trong cuộc đời của một người đều chỉ bắt đầu từ một ý nghĩ. Đó là nơi bạn khởi đầu. Hãy suy nghĩ về con người mà bạn muốn trở thành mỗi ngày, rất, rất nhiều lần trong mỗi ngày. Hãy giữ hình ảnh đó ở trong tâm của bạn. Nếu bạn muốn trở thành

một bác sĩ, hãy tưởng tượng mình là một bác sĩ rất giỏi, uyên bác, tốt bụng và tự tin. Nếu bạn muốn trở thành một giáo viên, hãy hình dung về điều đó: Một giáo viên đam mê và không ngừng học hỏi, luôn hào hứng và vui vẻ trong việc học hỏi cũng như giúp đỡ các học trò của mình học hỏi. Nếu bạn là một giáo viên và nếu bạn không yêu thích việc học hỏi thì bạn không thể dạy dỗ được. Bạn có thể có bằng cấp, những bằng cấp nghe thật oách, nhưng nếu bạn không học hỏi, nếu bạn không duy trì việc học hỏi của mình cũng như nếu bạn không yêu thích việc học hỏi thì bạn không thể nào là một giáo viên giỏi được. Và nếu bạn muốn mình trở thành một người mẹ tốt, hãy hình dung bản thân lúc nói chuyện với các con của mình. Hãy hình dung làm thế nào để mình có thể nói chuyện với các con một cách thật dịu dàng, không gây áp lực, không la mắng, không trừng phạt, không buộc tội kiểu như: “Ồ, con hư quá. Con là một đứa bé tồi tệ. Con cần phải ngoan”. Làm sao để bạn có thể nói chuyện với con cái một cách dịu dàng, và khiến các cháu cảm thấy tốt đẹp về bản thân mình mà không có một sự la mắng, buộc tội nào? Nếu muốn giúp một ai đó trở thành một con người tốt hơn, hãy khiến cho họ cảm thấy tốt đẹp về bản thân mình. Như trong câu chuyện về Tadia, tôi đã bảo cô ấy rằng: “Tadia, Thầy hiểu rất rõ về con. Con muốn trở thành một người tốt và con đang rất cố gắng để làm điều đó. Do trải qua những hoàn cảnh rất đau buồn, con đã cố gắng tìm cách giảm bớt nỗi đau của mình bằng ma túy. Điều đó không có nghĩa rằng, con là một người xấu.

Con cố gắng giải quyết vấn đề của mình và đó là cách duy nhất mà con biết. Bây giờ thì con đã biết rằng, có một cách khác tốt hơn để giải quyết vấn đề của mình. Về cơ bản, ở sâu bên trong, con là một người tốt”. Và cô ấy cảm nhận được điều đó. Tadia cũng đã chia sẻ với tôi rằng: “Khi Thầy nói với con như vậy, khi đó con mới cảm nhận được lòng từ của Thầy”. Chỉ có thể với một tâm từ ái mà bạn mới giúp được người khác trở thành một con người tốt hơn, chứ không phải bằng sân giận. Sân giận không thể làm được điều đó. Chỉ có lòng từ mới có thể làm được. Và với tâm từ ái, bạn mới khiến người đó cảm thấy tốt đẹp về bản thân họ. Đừng làm cho bất cứ một ai cảm thấy tồi tệ về bản thân mình. Đây là một điều rất quan trọng cần hiểu. Là cha mẹ, chúng ta mong muốn con mình phải ngoan và rồi chúng ta trừng phạt con trẻ hàng ngày, đôi khi chỉ bằng một cái liếc nhìn. “Con vừa mới làm gì thế?” “Con đã đi đâu?” “Con đang làm cái gì vậy?” “Con học hành chưa được chăm chỉ đấy”. “Con không được làm điều này. Con không được làm điều nọ”. Nếu chỉ làm mỗi một việc răn đe con trẻ về những gì chúng không nên làm cũng như khiến chúng cảm thấy bản thân mình tồi tệ, bạn có nghĩ là điều đó sẽ thực sự khiến chúng trở thành một con người tốt đẹp hơn chăng? Không, chẳng thể nào như vậy được.

Như vậy là: “Ý dẫn đầu các pháp”. Và liệu rằng, bạn có ý nghĩ này ở trong tâm mình không nhỉ: “Tôi muốn được hạnh phúc”? Bạn nghĩ về điều đó: “Tôi muốn được hạnh phúc”. Như vậy là tốt rồi. Tuy nhiên, đừng

chỉ dừng lại ở suy nghĩ “muốn” mà thôi, mà hãy hình dung luôn cả hình ảnh trong đó bạn đang hạnh phúc, đã hạnh phúc rồi, chứ không chỉ mỗi ước muốn. Bạn đã bao giờ làm như vậy chưa? Chỉ dừng lại ở suy nghĩ: “Tôi muốn được hạnh phúc” không thôi thì không giúp ích được gì nhiều cả. Hãy cố gắng hiểu điều này. Đây là một luận điểm rất sâu sắc về mặt tâm lý học. Chỉ suy nghĩ và nói rằng: “Tôi muốn hạnh phúc, tôi muốn hạnh phúc”, thì nó cũng đồng nghĩa luôn với phát biểu: “Nhưng tôi lại không thể hạnh phúc”. Bởi vì một cách tự nhiên và logic thì điều đó sẽ theo sau: “Tôi muốn hạnh phúc, nhưng tôi lại không thể”. Và rồi bạn sẽ tiếp tục rằng: “Tôi muốn hạnh phúc, nhưng tôi không biết làm thế nào cả”. Điều này cũng chẳng thể giúp ích được gì. “Làm thế nào” không quan trọng. Thay vào đó, hãy tưởng tượng trong tâm mình rằng, bạn là một người hạnh phúc, định tĩnh, bình yên, tự chủ, tự tin, dịu dàng, thư giãn. Hãy ngắm nhìn hình ảnh đó của chính mình, chứ không chỉ dừng lại ở suy nghĩ. Hình ảnh là rất quan trọng.

Một điều khác đáng lưu ý là, nếu bạn tự nhủ mình rằng: “Tôi không muốn bất hạnh”, thì liệu suy nghĩ đó có khiến cho bạn trở nên hạnh phúc được không? Không bao giờ. Dù bạn có mất bao lâu để duy trì ý nghĩ đó trong đầu, “tôi không muốn bất hạnh, tôi không muốn bất hạnh, tôi không muốn bất hạnh” thì cuối cùng nó sẽ trở thành: “Tôi muốn bất hạnh”. Vì sao lại như vậy? Tại thời điểm đó, bạn đang suy nghĩ về điều gì? Sự bất hạnh. Điều đó sẽ không làm bạn

hạnh phúc được. Hoặc là nếu bạn cứ suy nghĩ và tự nhủ rằng: “Tôi không muốn nghèo. Tôi không muốn nghèo. Tôi không muốn nghèo. Tôi không muốn nghèo”, thì bạn có nghĩ rằng điều đó sẽ làm cho bạn trở nên giàu có được không? Thay vào đó, hãy suy nghĩ kiểu như: “Tôi sẽ tìm cách làm những công việc lương thiện để kiếm đủ tiền và còn hơn thế nữa, kiếm được nhiều tiền hơn nữa. Và khi tôi kiếm được nhiều tiền hơn, tôi sẽ giúp đỡ cha mẹ của mình, anh chị em và bạn bè của mình, chứ không chỉ giữ tiền của cho riêng mình. Tôi muốn có tiền để giúp đỡ tất cả mọi người, cho tất cả mọi người”, không phải chỉ dành riêng cho bản thân mình mà thôi. Một ví dụ khác là khi bạn suy nghĩ rằng: “Tôi không muốn cô đơn. Tôi không muốn cô đơn. Tôi không muốn cô đơn. Tôi không muốn cô đơn. Nhưng tôi lại cô đơn”. Vâng, điều đó sẽ không khiến bạn vượt qua nỗi cô đơn được. Thay vào đó, hãy nghiền ngẫm về tất cả những phẩm tính tốt đẹp của bạn bè của mình cũng như về tất cả những phẩm tính tốt đẹp của chính mình. “Tôi là một con người thân thiện và có những con người rất thân thiện ở ngoài kia. Tôi thích được gặp họ”. Hoặc là: “Ồ, tôi rất hạnh phúc khi nghĩ đến việc đi gặp mặt người bạn của tôi, hoặc thậm chí chỉ là gọi điện cho anh ấy hoặc cô ấy. Chào bạn, dạo này bạn thế nào đấy? Tôi đang nghĩ về bạn và tôi đang cảm thấy rất hạnh phúc, chỉ là nghĩ đến bạn”. Do đó, đừng phát biểu rằng: “Tôi cô đơn. Tôi cô đơn. Tôi cô đơn”. Nó sẽ khiến cho bạn cảm thấy còn cô đơn hơn nữa. Điều đó không bao giờ giải quyết được

vấn đề. Nó chỉ khiến cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn, tồi tệ hơn, và tồi tệ hơn nữa mà thôi. Cũng đừng duy trì các phát biểu kiểu như: “Tôi không muốn ốm đau. Tôi không muốn ốm đau. Tôi không muốn ốm đau. Tôi không muốn ốm đau”. Nếu chỉ mãi duy trì suy nghĩ đó ở trong đầu mình, thì liệu bạn có trở nên khỏe mạnh được không? Không, không thể nào được cả. Thay vào đó, hãy hình dung rằng bạn đang chạy bộ, đi bộ, ăn rau củ, trái cây tươi, chứ không phải là thực phẩm đóng gói, hoặc là những thứ đồ ăn không có lợi cho sức khỏe. Rau tươi, đồ ăn mới vừa được nấu xong, đi bộ, chạy bộ. Hãy duy trì trong tâm mình hình ảnh về những điều này mỗi ngày... Và hãy bắt tay vào thực hiện chúng nhiều nhất có thể mỗi ngày. Rồi bạn trở nên khỏe mạnh hơn. Rất đơn giản. Điều này rất đơn giản, một luận điểm tâm lý học rất đơn giản.

Cũng cùng một ý tưởng như trên, nhưng nó có thể được giải thích theo một cách khác. Các bạn có thể đã nghe nói về điều này. Tâm trí của chúng ta hoạt động ở các chế độ khác nhau, chế độ ý thức và chế độ tiềm thức. Bạn hẳn đã nghe nói về điều này. Đó là cùng một tâm trí, nhưng nó lại hoạt động ở những chế độ khác nhau, chứ không phải là hai tâm trí riêng biệt, một tâm trí có ý thức và một tâm trí vô thức. Chúng ta có một tâm trí mà thôi, nhưng tâm trí này có thể hoạt động ở nhiều chế độ khác nhau và đôi khi nó hoạt động giống như một chiếc máy tính, đa nhiệm, đa tác vụ. Một phần của nó hoạt động trong chế độ có ý thức, một phần khác lại hoạt động ở chế độ vô thức,

hay có thể gọi là chế độ tiềm thức. Và điều thú vị nằm ở chỗ, tiềm thức của chúng ta lại không hiểu được từ “không”. Điều này thực sự thú vị và rất kỳ lạ. Tiềm thức của chúng ta không hiểu được ý nghĩa của từ “không”. Bạn nắm được điều này không nhỉ? Nếu bạn phát biểu rằng: “Tôi không muốn bất hạnh”, bạn có biết tiềm thức của mình sẽ diễn dịch phát biểu đó như thế nào không? Nó sẽ chỉ hiểu được rằng: “Tôi muốn bất hạnh”. Tiềm thức không thể hiểu được từ “không”. Và thế là nó xóa luôn phần “không” đó, có thể nói là như vậy. Nếu bạn phát biểu rằng: “Tôi không muốn cô đơn”, nó sẽ trở thành: “Tôi muốn được cô đơn”. “Tôi không muốn nghèo”, tiềm thức sẽ hiểu rằng: “Tôi muốn nghèo”. Tiềm thức thực sự hoạt động như vậy. Và trên thực tế thì tiềm thức của chúng ta lại hoạt động suốt 24 giờ một ngày. Nó không bao giờ dừng nghỉ cả. Ngay cả khi bạn đang ngủ, mặc dù tâm trí có ý thức của bạn cũng đang ngủ, nhưng một phần tâm trí của bạn, cái mà chúng ta gọi là vô thức, thì lại vẫn đang hoạt động. Do đó, các hình ảnh, những chỉ dẫn, hoặc đức tin mà bạn cho vào tâm mình sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn. Vậy thì, bạn đang gửi vào tiềm thức của mình những loại hình ảnh nào, những ý tưởng gì, đức tin gì, những lời chỉ dẫn hoặc yêu cầu như thế nào? Chúng là tích cực hay tiêu cực? Vâng, chúng nên là tích cực. Tuy nhiên, hầu hết mọi người lại thường cho vào tiềm thức của mình các chỉ dẫn tiêu cực, với các phát biểu rằng: “Tôi không muốn nghèo. Tôi không muốn cô đơn. Tôi không muốn bất hạnh. Tôi không muốn trở thành thế này.

Tôi không muốn trở thành thế kia”. Và cuối cùng đó cũng lại là kết quả của những gì mà bạn nhận được. Đó là một điểm quan trọng khác mà tôi muốn chia sẻ đến các bạn vào ngày hôm nay. Tôi phải dừng lại ở đây thôi. Bởi vì mỗi khi nói chuyện, tôi cứ nói mãi, nói mãi mà không biết dừng lại ở đâu. Giờ thì tôi muốn dành thời gian để các bạn có phản hồi hoặc có các câu hỏi cho tôi. Bất kỳ ai cũng có thể đặt câu hỏi hoặc chỉ là kể cho tôi nghe câu chuyện về các bạn.

Phát biểu từ khán phòng: Con khá tò mò về trường hợp kẻ sát nhân Angulimāla, người đã giết chết 999 người nhưng cuối cùng vẫn đắc được thánh quả A-la-hán. Con cũng tò mò về trường hợp của vua Ashoka. Nhà vua đã tạo ra rất nhiều cuộc chiến tranh và giết chết rất nhiều người. Tuy nhiên, sau cuối thì nhà vua đã thấy rằng những gì mình làm là sai trái và trở thành một Phật tử, một vị vua tốt, xây dựng nhiều chùa chiền, tự viện và làm rất nhiều điều tốt đẹp. Nhưng vấn đề mà con không hiểu là, nếu đã làm một điều bất thiện, nếu đã giết người, thì ai cũng sẽ phải trả nghiệp bất thiện đó cả. Do đó, con khá tò mò đối với hai trường hợp này. Kẻ sát nhân Angulimāla đã giết rất nhiều người, đến những 999 người. Theo những gì con học được thì bất cứ việc gì mà chúng ta làm, kể cả khi chúng ta còn là một đứa bé, nếu làm một điều gì đó bất thiện, chúng ta sẽ phải trả giá cho việc đó. Giết người thì phải trả giá. Nhưng tại sao trong hai trường hợp này, mặc dù đã giết hại rất nhiều người nhưng vẫn có thể bằng một cách nào đó thoát được khỏi hậu quả?

Tôi hiểu câu hỏi của bạn. Tôi nghĩ là một số người

khác cũng có cùng câu hỏi này. Tôi không thể có cho bạn một câu trả lời chắc chắn được. Tuy nhiên, tôi có thể cho bạn một ý tưởng chung về phương thức hoạt động của tâm. Thực ra, tôi chưa từng sống cùng với Trưởng lão Āṅgulimāla (để có thể hiểu rõ được mọi việc đã xảy đến với Ngài). Tất cả chúng ta, không ngoại trừ một ai, chắc hẳn đã làm rất nhiều điều bất thiện trong cuộc đời này cũng như trong các đời ở quá khứ. Thật quá dễ dàng để làm một việc bất thiện đến nỗi chúng ta chắc chắn đã có làm nhiều điều bất thiện. Tuy nhiên, bất chấp tất cả những hành động bất thiện đó, chúng ta vẫn đang có mặt ở đây trong khán phòng này. Chúng ta là những người tốt. Chúng ta yêu kính Pháp, lắng nghe Pháp, đọc kinh sách và chúng ta hành thiện. Theo những gì tôi hiểu thì nếu đem ra so sánh giữa một ngàn việc bất thiện với chỉ một việc thiện, thì một việc thiện sẽ nặng cân hơn nhiều so với một ngàn việc bất thiện kia. Đó là cách mà tôi hiểu. Nếu không phải như vậy thì chúng ta không thể có mặt ở đây vào ngày hôm nay được. Như tôi đã có chia sẻ với các bạn, đây là một đề tài rất khó để giải thích. Ví như việc tôi chia sẻ với các bạn rằng, có đến hai con người ở bên trong tôi, và một người đã rất lớn tuổi rồi. Đó là điều mà tôi cảm nhận được từ khi còn rất bé. Vì vậy, tôi hình dung rằng, hẳn là mình đã sống một cuộc đời rất dài ở kiếp trước. Và tôi cũng thấy mình bị cuốn hút bởi những ý tưởng cổ xưa, những câu chuyện lịch sử, những cuốn sách cũ, những con người cũ, tôi bị cuốn hút bởi mọi điều xưa cũ. Tôi yêu quý những người lớn tuổi, những cuốn

sách đã cũ, rất cũ. Tôi thực sự rất yêu thích những điều cũ xưa. Tôi hẳn cũng đã sống như vậy và làm tất cả những điều đó trong cuộc sống ở quá khứ của mình. Và có một điều khác nữa mà tôi cảm nhận được rất rõ ràng khi còn trẻ, nhưng bây giờ thì lại không còn cảm nhận được nữa. Tôi đã có cảm nhận rằng, mình là một chiến binh hoặc là một vị tướng quân. Có lẽ tôi đã giết hại rất nhiều người. Tôi không thể chắc chắn về điều đó được, vì không thể chứng minh được nó. Nhưng khi còn bé, tôi đã muốn trở thành một người lính. Sau khi hoàn thành bài thi chuẩn lớp 10, tôi đã muốn nhập ngũ. Nhưng mẹ tôi không cho phép: “Mẹ sẽ không ký cái đơn này”. Mà tôi thì cần chữ ký của mẹ. Cha của tôi đã mất rồi nên tôi cần chữ ký của mẹ, cần sự cho phép của mẹ. Mẹ tôi từ chối: “Không, mẹ sẽ không cho con nhập ngũ”. Sau đó, tôi vào đại học, và ở đó tôi đã tham gia huấn luyện như là một người lính, trong thời gian hai năm. Tôi thích được mặc đồng phục, tôi thích súng ống. Và mặc dù không được huấn luyện một cách đầy đủ, tôi vẫn có thể bắn trúng vào bia bắn đường kính 20cm trong lần bắn đạn thật đầu tiên trong đời, 5 viên đạn bắn trúng vào bia bắn đường kính 20cm, dù rằng chưa bao giờ bắn thật trước đó. Cũng như có nhiều việc khác tôi đã làm mà không hề phải suy nghĩ về việc phải làm chúng như thế nào. Tôi cảm nhận rằng, mình chắc hẳn đã làm rất nhiều điều trong những kiếp trước. Cùng lúc, tôi cũng cần phải học hỏi rất nhiều thứ. Tôi ham thích học hỏi cũng như thích làm việc này việc kia, những thứ mạo hiểm, khó làm, thậm chí là rủi ro tới mạng sống của

mình. Và tôi vẫn rất hứng thú khi đọc về các nền văn minh cổ, về những chiến binh. Khi đọc về lịch sử Nhật Bản, tôi đã rất thích những vị samurai mang bên mình hai thanh kiếm, một thanh để giết kẻ thù, và một thanh để tự sát. Tôi hứng thú với hình ảnh đó. Tôi đã phải tự nhắc nhở rằng: “Mình là một tu sĩ, mình không nên thích những thứ này”.

Điều tôi muốn nói ở đây là, chắc chắn tôi đã làm rất nhiều điều bất thiện trong nhiều kiếp trước của mình. Do bởi hiểu rõ bản chất của mình, tôi thực sự cảm nhận được một cách chắc chắn về điều đó. Nhưng, chữ nhưng này rất quan trọng... Nhưng có lẽ là không lâu lắm trước cuộc sống ở hiện tại của mình, tôi hẳn đã yêu quý kinh sách Phật pháp, yêu kính các vị sư cũng như các câu chuyện về Đức Phật. Hồi nhỏ, chẳng có ai dạy dỗ tôi về tôn giáo cả. Cha mẹ của tôi thì quá bận rộn. Họ cũng không nghiên cứu gì về tôn giáo. Họ không đọc sách, mà chỉ đọc báo. Cha của tôi thậm chí còn cả không đọc báo nữa. Vì vậy, họ không có nhiều kiến thức. Do đó, họ đã không dạy dỗ tôi bất cứ một điều gì. Tôi theo học tại một trường Công giáo La Mã và học được nhiều điều về Công giáo La Mã hơn bất kỳ một tôn giáo nào khác. Do bởi hứng thú với đề tài về tôn giáo, tôi vẫn tự mình tiếp tục đọc và tìm hiểu. Rồi sau đó, trong môn học tiếng Miến Điện, chúng tôi được dạy những câu chuyện tiền thân của Đức Phật (Jataka), và một trong số đó là câu chuyện về đức vua Mahajanaka. Chúng tôi không bắt buộc phải học phần tiếng Pali của câu chuyện đó, mà chỉ

cần đọc bản dịch của câu chuyện sang tiếng Miến Điện. Nhưng khi đọc phần câu chuyện bằng tiếng Pali, tôi đã rất thích. Tuy nhiên, tôi lại không thể hiểu được gì cả. Do đó, tôi đã cố gắng tìm hiểu các câu chữ Pali. Ở Miến Điện, điều đó thì lại không có gì khó khăn, bởi vì rất dễ để kiểm các kinh sách liên quan. Rồi tôi học luôn cả phần tiếng Pali. Và tôi đã quá hứng thú với ngôn ngữ Pali đến nỗi tôi đã tìm thêm các cuốn sách trong tiếng Pali và cứ vậy đọc đi đọc lại. Sau đó, tôi xuất gia trở thành một nhà sư. Phải mất cả giờ đồng hồ để kể cho các bạn nghe toàn bộ câu chuyện này. Sau khi xuất gia, tôi đến một tu viện và hành thiền ở đó trong một thời gian dài. Rồi tôi đã muốn học tiếng Pali tốt hơn để tự mình có thể đọc kinh sách Pali thông thạo như đọc tiếng Anh. Và thế là tôi đến gặp vị thầy của mình để xin phép được học. Thế là Ngài bảo tôi lấy sách ra, tự đọc lấy. Tôi tự mày mò học cách phát âm câu chữ và đọc lên. Rồi mỗi khi tôi mắc lỗi phát âm, Ngài sẽ chỉnh sửa: “À, không, đó không phải là cách phát âm của từ này”. Nhưng lạ thay, khi đọc nó, tôi lại có thể hiểu được ý nghĩa ở trong một chừng mực nào đó. Không phải là hiểu được một cách đầy đủ, nhưng tôi vẫn có thể hiểu được một điều gì đó. Mỗi khi có một điểm quan trọng được nêu ra trong câu Pali, vị thầy của tôi hỏi rằng: “Con có hiểu ý câu này muốn nói gì không?” Tôi đã đáp lại Ngài rằng: “Con nghĩ ý nghĩa của câu này là...” Và tôi đã đúng trong hầu hết các trường hợp như vậy. Vị thầy của tôi đã ngạc nhiên và thắc mắc rằng: “Con đã từng học tiếng Pali chưa vậy?” “Dạ,

chưa ạ. Con chỉ đem sách tiếng Pali ra và đọc thôi ạ”.

Sau đó, tôi tìm đến một vị thầy khác để học ngữ pháp tiếng Pali. Tuy nhiên, trước khi dạy tôi, Ngài nhận ra rằng tôi đã có thể đọc được tiếng Pali. Do đó, Ngài đưa cho tôi các cuốn sách và bảo rằng: “Con đọc và làm các bài tập đi”. Tôi đã đến học ngữ pháp tiếng Pali với Sayadaw U Silananda tại tu viện của Ngài ở Mandalay. Ngài đã đưa cho tôi cuốn sách ngữ pháp tiếng Pali do Trưởng lão Buddhadasa viết. Tôi quên mất tựa đề chính xác của cuốn sách. Thế là tôi đọc sách và làm tất cả các bài tập ở trong đó. Ngài giúp tôi sửa lại các sai sót nếu có. Đó là cách tôi học tiếng Pali. Chắc hẳn là tôi đã yêu kính Pháp ở các kiếp trước của mình. Tôi tin vào điều đó, dù rằng không thể đưa ra được bất kỳ một bằng chứng nào. Tôi quá yêu kính Pháp. Điều tôi muốn nói là, chắc hẳn tôi đã làm rất nhiều điều bất thiện trong cuộc đời của mình và tôi lại còn là một con người rất bướng bỉnh nữa. Tôi không muốn bị sai bảo hay nhận mệnh lệnh của người khác. Tôi chưa bao giờ làm việc cho bất cứ một ai. Tôi chưa bao giờ được tuyển dụng dù chỉ là một ngày. Bởi vì, tôi không muốn làm việc cho một ai cả. Tôi chỉ muốn làm việc cho chính mình. Tôi muốn được độc lập và tự do. Do đó, tôi cho rằng, ở các kiếp trước của mình, chắc hẳn tôi là kiểu người chưa bao giờ nhận mệnh lệnh từ bất kỳ một ai. Bởi vì tôi chưa bao giờ có thể nhận mệnh lệnh từ một ai, kể cả từ cha mẹ của mình. Điều tôi muốn nói ở đây là cho dù chúng ta đã làm bao nhiêu việc bất thiện đi chăng nữa, hãy đặt niềm

tin vào những việc thiện mà chúng ta đã làm. Việc thiện có một sức mạnh lớn hơn nhiều so với việc bất thiện. Tôi không thể giải thích được cho bạn biết tại sao Trưởng lão Āṅgulimāla lại trở thành...

Phát biểu từ khán phòng: Con nghĩ rằng, điều đó là do bởi cấp độ của việc thiện mà chúng ta làm. Nếu chúng ta làm các việc thiện như bố thí, thì những việc đó là ở cấp độ thấp. Nếu hành thiện, thì chúng ta thực hiện những việc thiện ở một cấp độ cao cấp hơn. Và chúng ta có thể kiểm soát được tâm mình. Mặc dù đã làm những điều bất thiện, nhưng bạn có thể kiểm soát tâm của mình theo cách mà bạn muốn. Đó là lý do tại sao Trưởng lão Āṅgulimāla có thể thoát khỏi mọi đau khổ, là quả của việc giết hại người khác.

À, đó là một điểm quan trọng. Đúng, đúng là như vậy. Hành thiện là một việc thiện rất, rất mạnh mẽ. Vâng, câu trả lời của bạn là đúng. Tôi đã kể cho các bạn nghe nhiều điều về bản thân mình. Tôi là một người rất nổi loạn và bướng bỉnh. Thậm chí là ở khu phố nơi tôi sống, hầu hết các cha mẹ đều bảo con cái họ không được giao du với tôi. Bởi vì tôi là một cậu bé hư. Tôi có thể đã trở thành một con người thực sự xấu xa, nhưng may mắn là tôi đã tiếp cận được các cuốn sách về Pháp, đã gặp được một vài thiền sinh và đã học cách để hành thiện. Điều đó đã cứu vớt cuộc đời của tôi. Tôi có một tâm trí rất mạnh mẽ, tôi biết điều đó. Khi tôi quyết tâm làm một việc gì, ví dụ như chế tạo bom nguyên tử chẳng hạn, thì tôi nghĩ rằng tôi sẽ thành công. Vâng, nếu muốn, tôi có thể trở thành

một nhà khoa học về bom nguyên tử. Tôi cảm thấy mình quá tự tin đến mức không có gì là tôi không thể học và làm được cả. Nếu người khác làm được thì tôi cũng có thể làm được. Đó là mức độ tự tin mà tôi cảm nhận được. Nhưng điều đó không có nghĩa là tôi thực sự có thể làm được. Tuy nhiên, đó là cách mà tôi cảm nhận được ở bên trong mình. Tôi đã tự dạy mình nhiều thứ, với đủ mọi loại chủ đề. Tôi đã học được về rất nhiều chủ đề. Tôi vào đại học và học ngành kỹ thuật điện. Tôi rất yêu thích chủ đề đó. Bởi vì, điện là một thứ bí ẩn. Nó là hiện tượng bí ẩn nhất trên thế giới này. Các bạn hãy thử cho tôi biết nó là gì xem. Tôi đã nghiên cứu về nó trong rất, rất nhiều năm, nhưng tôi vẫn chưa biết được nó là gì. Bạn có thể bảo rằng, đó là điện tích dương, điện tích âm, hoặc là cái này, cái kia. Tuy nhiên, đó chỉ là từ ngữ, từ ngữ, và từ ngữ mà thôi. Điện vẫn còn là một thứ gì đó rất bí ẩn. Tôi đã học hỏi về nhiều chủ đề khác nhau cũng như học hỏi rất nhiều về tôn giáo. Tại sao mọi người lại muốn tin vào một điều gì đó? Đó là câu hỏi mang tính cơ bản. Có rất nhiều tôn giáo khác nhau trên thế giới. Tôi đã nghiên cứu hầu hết tất cả mọi tôn giáo, bắt đầu với tôn giáo thờ cúng tổ tiên, đức tin vào thần thánh, tin rằng tổ tiên của chúng ta chết đi và trở thành thần thánh. Đó là tôn giáo đầu tiên trên thế giới. Tôi nghiên cứu về tôn giáo, về lịch sử, một chút ít về sinh học và hóa học, và đã nghiên cứu rất nhiều về vật lý, thiên văn học. Tôi có thể học nhiều thứ một cách dễ dàng. Tuy nhiên, sau khi học được về thiền chánh niệm, tôi cảm thấy quá hạnh phúc bởi vì đó là thứ tốt

nhất mà tôi đã từng học được. Liệu tôi có học được thêm điều gì khác nữa hay không không còn là quan trọng nữa, bởi vì thiền tập là điều tốt nhất mà tôi đã học được. Và tôi chắc chắn rằng, thiền tập đã chuyển hoá tôi trở thành một con người tốt hơn cũng như đã cứu vớt cuộc đời của tôi. Thiền tập đi sâu vào tận gốc rễ của tâm và chuyển hoá tâm trở thành một thứ tốt đẹp hơn.

Phát biểu từ khán phòng:Ồ vâng. Con có một cảm giác kiểu như là hơi sân giận với mẹ, với chị gái của con, những thứ tương tự như vậy. Rồi khoảng vài năm trước, con tình cờ gặp một người đàn ông và ông ấy đã dạy con cách hành thiền. Sau khi hành thiền, con nhận ra rằng, tâm mình đã thay đổi. Khi con sân giận, con nhận ra rằng con đang sân giận, con hay biết về điều đó. Cấp độ cao hơn tiếp theo là mỗi khi con sắp khởi lên sân giận ở trong tâm mình, con hay biết về điều đó. Rồi cấp độ tiếp theo là mỗi khi tâm muốn khởi lên sự sân giận thì con hay biết về điều đó. Những gì chưa xảy ra sẽ dừng lại ở đó. Một khi bạn có thể kiểm soát được tâm mình, bạn sẽ bắt đầu nhận ra những điều này.

Vui lòng cho phép tôi sửa lại lời phát biểu của bạn, không phải là kiểm soát, mà là nhìn thẳng vào (hiện tượng đang xảy ra ở trong tâm mình), chứ không phải là kiểm soát. Điều này thật khó để giải thích.

Bạn quan sát tâm mình. Bạn quan sát rất kỹ lưỡng đến mức ngay vào lúc có một tâm nào đó có xu hướng khởi sinh lên là lập tức bạn có thể thấy được cũng

như cảm nhận được về điều đó. Tôi rất hiểu về điểm này. Nó làm thay đổi tâm của bạn. Tuy nhiên, đó lại không phải là sự kiểm soát. Nếu là kiểm soát, thì bạn lại phải tiếp tục kiểm soát và điều đó sẽ không bao giờ kết thúc. Nhưng nếu bạn chỉ quan sát những gì đang xảy ra, cái tâm quan sát đó, sự chánh niệm đó rất là mạnh mẽ. Nó giống như một tia laser. Laser là loại ánh sáng được tập trung. Tâm của bạn trở nên rất tập trung đến nỗi mỗi khi bạn quan sát bất cứ một thứ gì, thì nó sẽ giống như bạn bắn trúng và hạ một mục tiêu vậy. Khi có bất cứ một điều gì tiêu cực xuất hiện ở trong tâm mình, nếu bạn quan sát nó với một mức độ chánh niệm thực sự mạnh mẽ, với một sự bình tâm, thì nó sẽ biến mất. Và bạn cũng sẽ học được bản chất của nó. Tôi có thể chia sẻ với các bạn nhiều hơn về chủ đề này. Tuy nhiên, tôi cảm thấy hơi mệt rồi. Nếu các bạn có nhiều thời gian hơn vào dịp tới, tôi có thể chia sẻ với các bạn cách thức chánh niệm vận hành. Bởi vì đó là điều mà tôi đã dành rất nhiều thời gian để tìm hiểu, sau khi đến học thiền ở các thiền viện ở trong rừng. Tôi đã chỉ có mỗi một chủ đề là chánh niệm để nghiên cứu ở trong tâm mình mà thôi. Tôi muốn biết chánh niệm thực sự nghĩa là gì cũng như muốn biết điều gì sẽ xảy ra với tôi nếu tôi trở nên hoàn toàn chánh niệm, 100% chánh niệm. Tôi đã học được nhiều loại thiền khác nhau. Khi đã trở nên chánh niệm hơn, tôi có thể thấy được trạng thái chánh niệm của tâm. Và tôi rất thích trạng thái tâm đó. Nó không phải là kiểm soát, mà là nó đang nhìn. Những cảm xúc tiêu cực mà bạn có, bất kỳ một loại nào, đều

chẳng sợ bị chống đối. Nếu bạn chống lại bất kỳ một cảm xúc tiêu cực nào, nó sẽ chống trả lại bạn và rồi nó sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Tuy nhiên, nếu bạn chỉ định tĩnh, tập trung và quan sát mà không bị chúng khuấy rầy, với một sự bình thản và đôi lúc với cả sự kiên nhẫn, lòng từ ái và trắc ẩn nữa, bạn quan sát cái tâm tiêu cực đó:Ồ, trạng thái tâm này giống như là một đứa trẻ nghịch ngợm. Bạn không sân giận với trạng thái tâm tiêu cực đó, mà thay vào đó là sẵn sàng quan sát nó, và đôi khi cũng phải rất kiên nhẫn và bi悯 với nó nữa. Rồi từ đó, bạn sẽ học hỏi được một cách rõ ràng về bản chất của các trạng thái tâm tiêu cực này. Khi mức độ chánh niệm của bạn càng trở nên mạnh mẽ hơn, thì các trạng thái tâm tiêu cực lại càng trở nên yếu đi. Và nếu bạn thực sự quan sát, thì khi đó không phải là bạn (một bản ngã) đang quan sát một bản ngã khác cũng chính là bạn nữa. Cả hai đều không phải là bản ngã, không phải là cái tôi, cái tự ngã. Mà đó là (tâm) chánh niệm và trí tuệ đang quan sát một cái tâm khác. Nó không mang tính tự ngã. Thái độ khách quan không mang tính tự ngã hay là trí tuệ vô ngã này thì lại mạnh mẽ hơn tự ngã. Bạn cần hiểu rằng, không phải là “Tôi đang thiền”, mà thiền cũng chính là một trạng thái tâm. Và trạng thái tâm này, với trí tuệ đi cùng với nó, đang quan sát một trạng thái tâm khác, mà không chống lại trạng thái tâm đó.

Tiểu sử Thiền sư Sayadaw U Jotika



Thiền sư Sayadaw U Jotika sinh ngày 05/08/1947 trong một gia đình Hồi giáo ở Miến Điện. Ngài được giáo dục trong một trường truyền giáo của nhà thờ Thiên Chúa giáo, tốt nghiệp kỹ sư ngành điện tử và nghiên cứu sâu rộng về khoa học, tâm lý học và triết học phương Tây. Ngài đã lập gia đình và là cha của hai người con gái, trước khi xuất gia làm một nhà sư Phật giáo nguyên thủy. Ngài đã trải qua hơn 20 năm sống trong rừng sâu để độc cư tu thiền, sau đó chuyển về sống tại cố đô Yangon của Miến Điện.

Sayadaw U Jotika là một thiền sư rất được kính trọng và nổi tiếng ở Miến Điện và trên thế giới. Mặc dù sinh ra và lớn lên ở Miến Điện, song thiền sư có một vốn hiểu biết uyên bác về nhiều nền văn hoá khác nhau. Ngài cũng đã từng nghiên cứu sâu rộng về văn hoá Tây Phương và đã nhiều năm sinh sống ở nước ngoài. Những bài giảng của Thiền sư Sayadaw U Jotika được các học trò ghi lại và xuất bản thành nhiều tác phẩm nổi tiếng, trong đó có: *Cuộc đời là một hành trình tâm linh*, *Ngôi nhà chánh niệm*, *Bản đồ hành trình tâm linh*, *Tuyệt giữa mùa hè*, ...