



Thiền sư Sayadaw U Jotika

Dịch Việt: Việt Hùng

LÒNG BI MẮN - TÂM BI

Bài pháp

Lòng bi mẫn - Tâm bi

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/2024/02/16/long-bi-man-tam-bi/>

Thiết kế bìa: **Việt Hùng**
V. 01.00

Lời người dịch

Bài pháp này được dạy bởi Thiền sư **Sayadaw U Jotika** vào ngày 06/04/1997 và được tôi ghi xuống bản tiếng Anh ở [đây](#). Bài pháp có tựa là “Emotions” (Cảm xúc) trong tiếng Anh. Tuy nhiên, dựa trên nội dung của bài pháp, khi dịch Việt, tôi đổi lại tựa đề của bài pháp là “Lòng bi mẫn – Tâm bi”. Là bởi vì, trong bài này, Ngài chủ yếu dạy về “*karuna*”, là lòng bi mẫn hay tâm bi. Do bởi chất lượng thu âm của bài pháp không được tốt, tôi đã gặp rất nhiều khó khăn trong việc nghe và viết xuống bản tiếng Anh. Tuy có một số lượng đáng kể các cụm từ không nghe được, nhưng các câu trích Pāli và ý tứ trong tổng thể toàn bộ bài pháp vẫn có thể hiểu được một cách trọn vẹn. Tôi tin là như vậy.

Con xin cung kính nguyện cầu cho Ngài được mọi sức khỏe, thuận lợi và bình an. Cầu mong mọi chánh niệm, bình yên và hạnh phúc đến với tất cả mọi người.

Viết Hùng

Bài pháp: Lòng bi mẫn - Tâm bi

Chào mừng tất cả mọi người! Tôi rất vui khi các bạn có mặt ở đây. Lại một ngày nữa dành cho các thiện sinh mới. Hôm nay là thứ năm. Mặc dù đây là ngày dành cho những thiện sinh mới bắt đầu, nhưng người phụ nữ ngồi đây có thể lại là một trong những Phật tử tu tập lâu năm nhất ở Úc. Cô đã tu tập được bao nhiêu năm rồi nhỉ? Từ năm 1973. Vậy có nghĩa là đã được 24 năm.

Chúng ta đã gặp nhau rất, rất nhiều lần ở đây. Các bạn hẳn đã quen với cách tôi nói chuyện. Nhưng thực ra thì tôi cũng nói chuyện theo những phong cách khác nhau. Trong khi vào ngày thứ bảy tôi nói theo phong cách này thì ngày chủ nhật tôi nói theo phong cách khác. Bởi vì, ngữ cảnh thì khác nhau mỗi ngày. Trong ngữ cảnh khác nhau, tôi sẽ nói theo một phong cách hơi khác đi, mặc dù vẫn chỉ là về một chủ đề. Tôi cũng cảm thấy thoải mái hơn vào ngày thứ năm. Tại sao lại như vậy? Là bởi vì không khí trong ngày thứ năm không nghi thức quá. Thực ra, tôi nói chuyện rất gần gũi vào ngày thứ năm, nhưng lại rất trang trọng vào ngày thứ bảy. Và các bạn cũng đã quen với cách

tôi nói chuyện. Một số bạn bè của tôi chia sẻ rằng, tôi nói chuyện cứ như một bài thơ haiku. Bạn biết haiku là gì không? Haiku là một bài thơ tiếng Nhật. Tôi thích các bài thơ haiku. Tôi có nhiều cuốn thơ haiku. Tôi thích đọc chúng, mặc dù rất khó để hiểu được chúng. Để hiểu được một bài thơ haiku, bạn cần phải hiểu ngữ cảnh của bài thơ. Thực ra, toàn bộ cuộc sống của chúng ta cũng như vậy, là một ngữ cảnh. Nếu bạn mang một điều gì đó ra khỏi ngữ cảnh của nó, thì đôi khi bạn sẽ hiểu sai về nó. Vì vậy, việc hiểu một điều gì đó ngay trong ngữ cảnh của nó là rất quan trọng.

Tôi sẽ cho bạn ví dụ về một bài thơ haiku. Tôi đã đọc bài thơ này từ rất lâu rồi. Và khi chúng tôi nói chuyện về thơ haiku, có một bạn ở đây đã nhắc đến bài thơ đó. Thực ra, tôi rất thích thơ ca, âm nhạc, thiền tập và rất nhiều thứ khác nữa: khoa học, triết học, sinh thái học, tôn giáo học so sánh, nhân chủng học, lịch sử và nhiều thứ khác... Quá nhiều điều thú vị, trong khi lại có quá ít thời gian. Cuộc sống thật quá ngắn ngủi. Nhưng tôi đã làm rất nhiều điều ở các cuộc sống trong quá khứ rồi. Do đó, tôi có thể buông bỏ rất nhiều thứ và ở cuộc sống hiện tại này tôi sẽ chỉ cố gắng làm những điều mà trong các cuộc sống trước đây tôi đã chưa làm tốt mà thôi. Dù sao đi nữa thì thơ ca là một trong những mối quan tâm sâu sắc của tôi. Tôi cho rằng, đó là một trong những thành tựu vĩ đại nhất của con người, một thành tựu vĩ đại. Thực ra, Đức Phật đã dạy pháp thông qua các bài thơ. Có lẽ bạn cũng đã nhận ra điều đó. *Pajjama* (các câu kệ) là những bài thơ.

Còn từ *gathā* (kệ ngôn) thực ra có nghĩa là bài hát. Kinh Pháp Cú chẳng hạn, hầu hết các bạn đều đã đọc Kinh Pháp Cú, đó là *gathā*, các bài thơ, các bài kệ ngôn, các bài hát. Đôi khi tôi hát ngâm nga các câu kệ *gathā*, ví dụ như câu kệ sau đây mà tôi rất thích. Đó là câu kệ nói về các phẩm tính của Đức Phật. Hát câu kệ này là cách mà tôi làm để bày tỏ lòng tôn kính của mình đến Đức Phật. Tôi ngâm nga câu kệ này ở trong tâm mình. À, mà đây cũng là điều mà tôi dự định chia sẻ tới nay. Tôi gần như quên mất điều đó.

Dòng đầu tiên của kệ là: *Karuna sitala hadayam*¹. Tôi tụng câu kệ này một cách cẩn thận, vì tôi chỉ biết câu kệ này trong tiếng Pāli theo kiểu Miến Điện. Nó có thể khác đi trong kiểu tiếng Pāli ở những nước khác. *Karuna sitala hadayam*. Tôi chuyển câu kệ thành một bài hát và hát như sau: *Karuna sitala hadayam*. Tôi có thể biến câu kệ thành những giai điệu nghe còn hay hơn nữa, với giọng hát sâu và vang. Tôi đã hát câu kệ này rất nhiều lần, có thể là hàng nghìn lần. Nhưng mỗi lần tụng đọc lại, tôi đều cảm nhận được câu kệ. *Karuna* có nghĩa là tâm bi, lòng bi mẫn. Trong các buổi trước đây, chúng ta bàn rất nhiều về tâm từ (*mettā*). Vì vậy, tới nay tôi muốn nói về *karuna*. Vậy thì tâm bi có nghĩa là gì? *Sitala* có nghĩa là mát mẻ. Tâm của Đức Phật mát mẻ là nhờ bởi tâm bi, lòng bi mẫn.

¹ Toàn bộ câu kệ có thể được tìm thấy trong đường dẫn sau: https://archive.org/stream/in.ernet.dli.2015.70777/2015.70777.Maha-Bodhi-And-The-United-Buddhist-World-Vol38_djvu.txt

Hadaya có nghĩa là trái tim. *Karuna* – lòng bi mẫn, trái tim mát mẻ, trái tim mát mẻ với lòng bi mẫn. Bởi vì tấm lòng bi mẫn nên tâm của Đức Phật trở nên mát mẻ. Nhưng đối với chúng ta, đôi khi tâm bi lại rất nóng bỏng. Đối với tôi chẳng hạn, đôi khi tâm bi khiến tôi rất buồn khổ. Vì lòng bi mẫn nên nếu thấy ai đó đang đau khổ thì tôi sẽ cũng cảm thấy đau khổ cho họ và tôi sẽ có cảm giác như muốn khóc. Và rồi tôi khóc. Bây giờ, tôi vẫn còn khóc khá nhiều. Tiếp theo là, *karuna sitala hadayaṃ panna pajjota vibata moha tamam*. Đây là một câu kệ dài. Bạn đã biết ý nghĩa của từ *panna* – trí tuệ. *Pajjota* có nghĩa là ánh sáng. Như vậy, nó có nghĩa là ánh sáng của trí tuệ. Ánh sáng và trí tuệ, chúng trở thành một trong chữ *pajjota*. *Vibata* có nghĩa là đoạn diệt.

Panna pajjota vibata moha, moha có nghĩa là vô minh, si, không hiểu biết hoặc là hiểu biết sai lầm. Hiểu sai cũng chính là không hiểu biết. *Panna pajjota vibata moha tamam*. *Tamam* có nghĩa là bóng tối. Không hiểu biết là bóng tối. Hiểu biết là ánh sáng. Bất cứ khi nào hiểu biết được một điều gì đó, tâm trí của bạn sẽ trở nên sáng rõ, bạn ngộ ra được một điều gì đó. Và bóng tối được xua tan. Đó là niềm vui của sự hiểu biết. Bất cứ khi nào biết được sự thật về một điều gì đó, nó sẽ khiến cho tâm chúng ta trở nên sáng suốt và nhẹ nhàng. Nó cũng mang lại rất nhiều niềm vui. Ngược lại, sẽ là rất vất vả nếu phải đi trong bóng tối. Mò mẫm trong bóng tối thì thật là vất vả, đáng sợ, và bất an. Bóng tối sẽ khiến bạn cảm thấy bất an. Trong khi

ánh sáng mang lại cho bạn cảm giác an toàn. Trí tuệ, hiểu biết chính là loại ánh sáng khiến bạn cảm thấy an toàn. Thực ra, cũng chẳng có loại an toàn nào khác cả. Chúng ta có Quý an sinh xã hội để đảm bảo sự an toàn cho chúng ta. Đó là một hệ thống rất tốt để đảm bảo an sinh xã hội. Rất tốt, nhưng vẫn không thực sự là an toàn. Nó không thực sự khiến bạn cảm thấy an toàn. Quý an sinh xã hội có thể cho bạn thực phẩm, nhưng nó lại không thể thực sự khiến bạn cảm thấy an toàn được. Chỉ có trí tuệ mới có thể khiến bạn cảm thấy an toàn. Không một ai khác có thể làm được điều đó, kể cả Đức Phật. Không một ai, không một người nào, không một chúng sinh nào, không một quyền lực nào có thể khiến bạn cảm thấy an toàn. Chỉ có trí tuệ của chính mình mới có thể khiến cho bạn cảm thấy an toàn. *Panna pajjota vibata moha tamam*. *Panna* – trí tuệ, *pajjota* – ánh sáng, *vibata* – đoạn diệt, *moha* – vô minh, *tamam* – bóng tối. Như vậy, câu này có nghĩa là: Bằng ánh sáng của trí tuệ, Đức Phật đã đoạn diệt bóng tối của vô minh. Thật tuyệt vời. Nếu bạn nghiền ngẫm điều này thật lâu, bạn sẽ biết rằng: Vâng, đây đúng là chân lý. Hiểu biết và trí tuệ sẽ diệt trừ bóng tối. Không hiểu biết thì thật là tối tăm và đáng sợ. Bạn không biết mình đang đi đâu, bạn có thể bị rơi xuống hố sâu khi mò mẫm trong bóng tối. Bạn không hề chắc chắn được về các bước chân của mình. Nhưng nếu biết mình đang đi về đâu, thì bạn sẽ cảm thấy an toàn. Bạn có thể thực sự tự tin bước chân về phía trước.

Tiếp theo là: *Panna pajjota vibata moha tamam*

sanaramara lokagarum. *Sanaramara lokagarum* nghĩa là vị thầy của tất cả thế giới loài người, tất cả thế giới chúng sinh. Đây là vị thầy của tất cả chúng sinh, chư thiên, con người. Và dòng cuối cùng của câu kệ là: *vaiide sugatam gativimuttam*. *Vaiide* có nghĩa là “Tôi cung kính”. *Sugatam* có nghĩa là người đã đạt được tiến bộ tốt (người đã đạt đến sự an lạc) hoặc là người nói năng tốt. Nó có hai nghĩa, và tôi thích cả hai nghĩa đó. Người đã đạt được tiến bộ tốt hay là người đã đi đến nơi an lạc. Nó có nhiều ý nghĩa. Đó cũng là bản chất của thơ ca. Một từ có thể mang rất nhiều ý nghĩa, và mỗi ý nghĩa đều có chiều sâu, rất sâu sắc. Tôi cung kính người đã đi đến nơi an lạc, đã đi đến nơi an toàn và nói năng hay. Đức Phật nói năng rất hay. Ngài đã nói lên sự thật. Và *gativimuttam*, *gati* có nghĩa là bất kỳ hình thức tồn tại nào trong luân hồi. *Vimuttam* có nghĩa là tự do, người vượt thoát khỏi bất kỳ hình thức tồn tại nào trong vòng luân hồi. Điều này rất khó hiểu. Tại sao điều đó lại tốt đến như vậy? Tại sao tự do vượt thoát khỏi bất cứ một hình thức tồn tại nào trong vòng luân hồi là một điều quá tốt đẹp? Để có thể hiểu được điều sâu sắc này, chúng ta cần phải hành thiền và chúng ta sẽ thấy được rằng bất kỳ hình thức tồn tại nào cũng là bất toại nguyện. Thỉnh thoảng, bạn có thể tìm thấy niềm vui hoặc một sự hài lòng nào đó. Thỉnh thoảng, tôi cũng tận hưởng được một niềm vui nào đó, nhưng nó vẫn rất là bất toại nguyện. Bởi vì, những sự mãn nguyện đó không kéo dài.

Bây giờ, tôi đọc lại câu kệ này. Thực ra là tôi sẽ hát

câu kệ này: *Karuna sitala haḍayam pannapajjota vibhata mohatamam sanaramaralokagarum vaiiḍe*. À, tôi cần phải cất cao giọng hơn để hát: *vaiiḍe sugatam gativimuttam*. *Karuna sitala haḍayam pannapajjota vibhata mohatamam sanaramaralokagarum vaiiḍe sugatam gativimuttam*. Nó nghe giống như nhạc cổ điển vậy. Nếu bạn hát câu kệ này với một sự chú tâm thực sự sâu sắc, điều đó sẽ mang lại cho bạn ý nghĩa của câu kệ. Nó cũng thực sự mang lại rất nhiều niềm vui. Và nếu bạn biết được ý nghĩa của câu kệ, điều đó sẽ mang lại cho bạn trí tuệ. Bất cứ điều gì chúng ta làm với sự hiểu biết đều giúp chúng ta hiểu mọi việc một cách rất sâu sắc và nó cũng có thể khiến chúng ta thay đổi. Nếu chúng ta làm một điều gì đó với sự hiểu biết, nó sẽ thay đổi chúng ta. Sự hiểu biết sẽ thay đổi chúng ta. Nếu bạn làm một điều gì đó mà thiếu đi sự hiểu biết, thì cho dù chúng ta nghĩ rằng mình đang làm một việc tốt đẹp, thì điều “tốt đẹp” đó có thể vẫn không thực sự khiến cho chúng ta thay đổi. Bởi vì, chúng ta không có sự hiểu biết. Chỉ có sự hiểu biết mới có thể có tác động thực sự đến cuộc sống của chúng ta, chứ chỉ mỗi sự tận tụy thôi thì không đủ. Nếu tôi ngâm câu kệ này mà không hiểu được ý nghĩa của câu kệ, tôi có thể vẫn cảm thấy hạnh phúc. Bởi vì tôi cho rằng: “Ồ, tôi đang làm một điều tốt lành. Tôi đang bày tỏ lòng tôn kính đến Đức Phật. Tôi khắc ghi lời dạy của Ngài.” Nhưng chỉ khi tôi hiểu được ý nghĩa của câu kệ thì khi đó mọi thứ mới trở nên rất sâu sắc. Nếu bạn hiểu được câu kệ trên một cách thật sâu sắc thì khi đó mọi thứ sẽ trở thành thiền tập và điều đó cũng có thể dẫn bạn đến thành tựu giải

thoát. Câu kệ trên mang một ý nghĩa rất sâu sắc. Ví dụ như, *karuna sitala hadayam*, trái tim của Đức Phật mát mẻ với tấm lòng bi mẫn. Lòng bi mẫn, tâm bi, có nghĩa là gì? Chúng ta có lòng bi mẫn không? Tất nhiên, đôi khi chúng ta cảm thấy tâm bi. Chỉ đôi khi, chứ không phải lúc nào cũng như vậy.

Bây giờ, chúng ta hãy trở lại với bài thơ haiku mà tôi muốn đọc cho các bạn nghe. Tôi mới thảo luận về bài haiku này với một người bạn vừa mới đến đây. Để hiểu được bài thơ, bạn cần phải hiểu ngữ cảnh của nó. Câu thơ haiku ngắn này như sau: *“Thế giới của sương mù thì cũng chỉ là thế giới của sương mù. Nhưng mà, nhưng mà...”* Bài thơ haiku này được viết bởi Basho. *“Thế giới của sương mù thì cũng chỉ là thế giới của sương mù. Nhưng mà, nhưng mà...”* Ý của ông ấy là gì? Vị này là một tu sĩ, một tu sĩ Thiền tông Nhật Bản (Zen). Có ai đoán được ý của ông ấy là gì không? Bạn có thể đoán thử xem. Ai đó hãy thử đoán xem? Bài thơ mang lại cho tôi một cảm giác thật buồn. Để hiểu bài thơ này, bạn cần hiểu tại sao ông ấy viết ra bài thơ và thời điểm mà nó được viết ra. Bạn cần hiểu về cuộc đời của tác giả, ít ra là vào thời điểm khi tác giả viết bài thơ này. Vào thời điểm đó, cô con gái bé nhỏ của ông ấy mất, có lẽ cháu khoảng chừng 3 hay 4 tuổi. Vâng, cô con gái xinh đẹp mà ông ấy rất mực thương yêu mất đi. Và vị ấy lại là một tu sĩ, một tu sĩ rất uyên bác, một thiền giả – người mà mọi người cho là đã hiểu được sự vô thường của mọi sự tồn tại. Ông ấy cũng dạy về vô thường. Nên câu đầu tiên của bài thơ được viết ra

như thế: Thế giới của sương mù là thế giới vô thường. Sương mù thì kéo dài được bao lâu nhỉ? Chỉ được tầm vài giờ vào buổi sáng mà thôi. Khi mặt trời ló dạng, sương mù sẽ biến mất. Thế nên: *“Thế giới của sương mù thì cũng chỉ là thế giới của sương mù.”* Vị tu sĩ này biết rằng, con người sinh ra và sẽ chết đi, thế giới của vô thường. Nhưng mà đây thì lại là con gái của ông ấy. Nên câu sau mới được thốt lên: *“Nhưng mà, nhưng mà...”* Điều đó có nghĩa là gì? *“Nhưng mà, nhưng mà...”* Nó có nghĩa rằng: “Mặc dù tôi biết rằng mọi thứ là vô thường, mặc dù tôi biết rằng con người ta được sinh ra và sẽ chết đi. Thế nhưng khi con gái của tôi qua đời, tôi rất buồn. Tôi rất rất buồn.” Ông ấy không nhắc đến những lời này trong bài thơ. Nhưng bạn có thể cảm nhận được nỗi buồn của ông ấy, một vị tu sĩ, một vị sư rất uyên bác, một thiền sư, cũng là một thiền giả, người được cho là đã vượt qua được những cảm giác này. Những từ ngữ đơn giản và đẹp dễ này được thốt lên như vậy. Thật đẹp và cũng thật đơn giản. Bạn không thể làm cho nó đơn giản hơn được nữa. Đó là vẻ đẹp của thơ haiku, câu chữ rất đơn giản. Tối thiểu từ ngữ nhưng lại mang rất nhiều ý nghĩa và cảm xúc.

“Thế giới của sương mù thì cũng chỉ là thế giới của sương mù. Nhưng mà, nhưng mà...” Hai chữ “nhưng mà” này khiến tôi cảm thấy trong lòng mình quá run rẩy. Tôi cảm nhận nỗi buồn của ông ấy. Điều gì sẽ xảy ra với tôi nếu các con tôi mất? Tôi nghĩ là tôi cũng sẽ thốt lên chính xác những lời tương tự: *“Thế giới của sương mù*

thì cũng chỉ là thế giới của sương mù. Nhưng mà, nhưng mà...” Nếu chuyện đó xảy ra với các con của tôi, tôi sẽ cảm thấy rất buồn, rất rất buồn. Nhưng bạn thì có thể nghĩ rằng, tại sao một vị tu sĩ lại cảm thấy buồn về những chuyện như vậy, khi ông ấy đã dành mọi thời gian của mình để nghiên cứu và thực hành pháp? Tôi đã học, đang thực hành và tôi cũng đang tiếp tục học thêm nữa. Tôi vẫn còn một chặng đường dài để đi. Dù rằng tôi đã đi được một chặng đường dài, nhưng tôi vẫn còn một chặng đường dài để đi tiếp. Phải rất, rất lâu mới vượt qua được tất cả những điều này: Các sự dính mắc. Thế nên: *“Nhưng mà, nhưng mà...”*

Thực ra, tôi có một bài thơ dài khác. Tôi muốn nói về bài thơ này từ lâu lắm rồi. Nhưng tôi có một khó khăn. Lý do khiến tôi không nói về bài thơ này lâu nay là vì mỗi lần đọc nó lên tôi lại sẽ cảm thấy rất, rất buồn. Tôi vẫn chưa vượt qua được nỗi buồn này. Tôi cũng chỉ là một con người như các bạn. Tôi đã chia sẻ rất nhiều về bản thân mình với các bạn. Và tôi cũng cảm ơn các bạn rất nhiều vì đã thực sự lắng nghe các câu chuyện của tôi. Tôi thực sự muốn các bạn hiểu về con người thực của tôi. Tôi không muốn bạn hiểu về tôi như là một người mà lại không phải là tôi. Bạn có thể có một số hình dung nhất định về vị tu sĩ này và bạn có thể nghĩ rằng, à vị ấy hẳn phải là như thế này, thế này. Có thể là bạn đúng, nhưng cũng có thể là bạn sai. Bài thơ dài mà tôi muốn đọc cho các bạn nghe có

tên là “*Lời cầu nguyện cho những đứa trẻ*”² (A prayer for children). Mỗi khi tôi muốn nói về lòng bi mẫn, điều đầu tiên tôi nghĩ đến luôn là trẻ em. Người lớn cũng cần đến lòng bi mẫn. Chúng ta cần cảm nhận tâm bi cho họ. Nhưng người đầu tiên tôi nghĩ đến lại là các em bé thiếu nhi. Tôi biết bài thơ này cũng đã lâu. Nhưng mỗi lần đọc nó lên, tôi lại thấy quá buồn đến nỗi không thể nói về nó. Tôi sợ rằng tôi sẽ vỡ vụn ở ngay đây, ngay trước mặt các bạn. Tuy nhiên, tôi đã chuẩn bị tinh thần lâu nay để không bị như vậy. Tôi sẽ không khóc trước mặt bạn. Nhưng nếu tôi khóc, thì tôi hy vọng các bạn hiểu là vì sao. Tôi không chắc là tôi sẽ không khóc.

Bài thơ này được viết bởi Ina Hughes với tựa đề là “*Lời cầu nguyện cho những đứa trẻ*”. Rất cảm động. Bài thơ bắt đầu với câu: “*Chúng ta cầu nguyện cho những đứa trẻ...*” Chúng ta có cầu nguyện cho con trẻ không nhỉ? Có, đôi khi chúng ta cầu nguyện cho con trẻ. Chúng ta mong rằng con trẻ sẽ hạnh phúc, được yêu thương, được chăm sóc. Chúng ta cầu nguyện như vậy cho con cháu của mình hoặc con cháu họ hàng của mình. Cầu mong cho con trẻ lớn lên với rất nhiều tình yêu thương, rất nhiều sự nuôi dưỡng, và rất nhiều sự hiểu biết. Chúng ta cầu nguyện rằng con trẻ không phải trải qua quá nhiều khó khăn như những gì chúng ta đã trải qua. Rất, rất nhiều lần tôi đã cầu nguyện cho

² Tham khảo toàn bộ bài thơ ở đường dẫn này: <https://www.halldawsoncasa.org/blogs-and-news/blog.html/article/2022/02/01/-prayer-for-children-by-ina-hughes>

các con của tôi. Tôi cầu mong các con không mắc phải những sai lầm tương tự như tôi đã mắc phải. Tôi cầu mong các con không cảm thấy bị bỏ rơi. Tôi cầu mong các con không cảm thấy không được yêu thương. Tôi cầu mong các con không cảm thấy bị hiểu lầm. Tôi cầu nguyện cho các con của tôi khá thường xuyên, hầu như mỗi ngày. Và câu đầu tiên của bài thơ là: *“Chúng ta cầu nguyện cho những đứa trẻ bôi những ngón tay nhót nhót dính sôcôla lên khắp mọi nơi.”* Về sau của câu thơ khiến tôi xúc động muốn khóc. Hãy tưởng tượng các cậu bé, cô bé nhỏ tuổi. Chúng hẳn là rất thích ăn đồ ngọt. Ở Miến Điện, chúng tôi không có kẹo sôcôla. Chúng rất, rất đắt. Nhưng chúng tôi có đường viên màu nâu, đường tự nhiên, màu nâu có vị rất ngon. Và chúng tôi có đường mía, mía tự nhiên, đường mía nâu chưa tinh chế. Khi còn bé, chúng tôi ăn khá nhiều kẹo đường mía. Tự tay bẻ từng miếng một, bỏ vào miệng, và nhai. Ngọt đậm giống như sôcôla. Và thế là tay cũng như mặt sẽ bị dính đầy đường nhót nhót. Thậm chí ngay cả quần áo cũng dính đường nhót nhót. Rồi với bàn tay nhót nhót, chúng ta chạm vào mọi thứ và mọi thứ bị dơ theo đó. Chúng ta chạm vào bàn ăn, khăn trải bàn và mọi thứ bị làm dơ.

Khi đọc câu thơ này, nó làm cho tôi nhớ lại những ngày thơ ấu của mình. Tôi lại thấy hình ảnh của mình khi còn là một cậu bé rất thích đường mía. Tôi đã ăn rất nhiều. Và khi đưa ngón tay của mình chạm vào khắp nơi, mẹ của tôi đã rất khó chịu, rất tức giận. “Con lại làm dơ mọi thứ nữa rồi, cửa này, bàn này,

khăn trải bàn này và cả quần áo của con nữa. Mẹ đã bảo con bao nhiêu lần là đừng làm như vậy rồi?" Nhưng dù mẹ có nói với tôi bao nhiêu lần đi chăng nữa thì mỗi lần ăn đường mía là tôi lại bị dơ. Tôi lại chạm bàn tay nhớt nhát của mình ở khắp mọi nơi. Câu thơ này làm tôi nhớ đến tuổi thơ của mình. Nhiều khi mẹ mắng tôi nặng đến mức tôi nghĩ là mẹ không còn yêu thương mình nữa. Tôi đã bỏ chạy, trốn đi. Và khi quay trở lại, tôi thăm dò mẹ tôi. Liệu mẹ có yêu thương tôi không nhỉ? Chẳng lẽ mẹ không yêu mình? Mà có lẽ là có. "Đi đi, đi đi. Đi ngay đi. Đi tắm đi." Và tôi phải đi rửa tay với một ý nghĩ trong đầu rằng, mình đã làm sai điều gì đó. Nhưng mà bạn biết đấy, trẻ con thì lại không biết điều gì là đúng và điều gì là sai. Không chỉ riêng mình tôi, tôi biết rất nhiều đứa trẻ khác cũng như vậy. Hiện tại, tôi có những đứa cháu gái và cháu trai hồn nhiên vô cùng. Chúng không biết là chúng tôi đang luôn luôn trách mắng chúng. "Đừng làm điều này, đừng làm điều kia. Con lại làm điều đó một lần nữa đấy. Ba cần phải nói với con bao nhiêu lần nữa đây? Con đã cứ lặp đi lặp lại lỗi này mãi vậy?" Với một đôi mắt ngây thơ, con trẻ sẽ nhìn bố mẹ kiểu như: "Con đã làm gì sai nào? Con không biết." Mỗi khi đọc bài thơ này, tôi thấy rất buồn và tôi lại khóc. Đừng la mắng con trẻ quá nhiều. Chúng không biết nhiều thứ. Chúng ta cần phải rất tử tế với con trẻ. Chúng ta cần dạy dỗ con trẻ làm những điều đúng đắn. Nhưng đừng khiến con trẻ cảm thấy tồi tệ. Đừng bảo rằng: "Con là một thằng bé tệ hại." Hãy nhớ lại về bản thân mình khi còn nhỏ, khi bị bố hoặc mẹ la mắng

hoặc thậm chí còn cả bị đánh đòn nữa. Chúng ta vẫn đang “mang” đứa trẻ đó ở bên trong mình. Đó là một đứa trẻ, hãy ôm bé vào lòng, ôm bé vào lòng.

“Chúng ta cầu nguyện cho những đứa trẻ bôi những ngón tay nhót nhát dính sôcôla lên khắp mọi nơi và thích được thọc lét.”

Bạn có muốn được bố mẹ thọc lét không? Điều đó cho thấy rằng, bố mẹ chúng ta rất thích chúng ta, họ thọc lét chúng ta, khiến chúng ta cười và sau đó họ cũng cười, mọi người đều cười những tiếng cười thực sự. Bạn có bị lỗ mất cơ hội bị thọc lét đó không? Hãy suy nghĩ về điều đó và nghĩ đến những đứa trẻ ở xung quanh bạn hay con cái của bạn bè và họ hàng của bạn, hoặc con cái của chính bạn. Chúng thích được thọc lét. Chúng thích sự chú ý. Nên khi bạn thọc lét, chúng sẽ cảm thấy rằng, “Ồ, bố mẹ tôi rất thích chúng tôi. Họ yêu thương chúng tôi.”

*“Những đứa trẻ dẫm chân vào bùn dơ và làm hỏng chiếc quần mới của mình.”*Ồ, chúng ta đã làm điều đó khá nhiều. Ở Miền Điện mưa rất nhiều, mưa gió mùa, mưa rất lớn. Chúng tôi thích chạy dưới mưa và bị dơ. Trẻ con là như thế. *“Những đứa trẻ dẫm chân vào bùn dơ và làm hỏng chiếc quần mới của mình, những đứa trẻ lén ăn kem trước bữa tối.”* Bố mẹ luôn dạy rằng, đừng ăn bất cứ thứ gì trước bữa ăn tối, đừng ăn đồ ngọt trước bữa tối. Bố mẹ của tôi đã nhắc đi nhắc lại với tôi rằng, đừng ăn bất cứ thứ gì trước bữa ăn. Bởi vì, nếu ăn đồ ngọt vào rồi thì bọn trẻ sẽ không ăn cơm tối được nữa. Nhưng chúng tôi thì cứ luôn thích lén ăn đồ ngọt

trước bữa cơm tối. Trẻ con là như thế, chúng là như thế, thích chơi dơ, thích ăn kem trước bữa tối. “*Những đứa trẻ làm lỗ chỗ cuốn bài tập toán.*” Vâng, chúng ta đã từng làm như vậy. Với cục tẩy, chúng ta chà qua xát lại trên cuốn bài tập và tạo nên các lỗ lớn trên tờ giấy. Đó là những điều đơn giản mà con trẻ thường thích làm. Chúng cứ làm những thứ ngớ ngẩn đó. Thật đáng yêu, thật ngây thơ. Đối với trẻ con thì mọi thứ cứ giống như là một trò chơi. Chúng không có ý tưởng về một công việc nghiêm túc. Thực ra chúng không có khái niệm về học tập. Đối với chúng, mọi thứ đều là một trò chơi. Tôi nghĩ rằng, đôi khi người lớn chúng ta đánh mất đi thái độ đáng yêu đó. Chúng ta đã đánh mất đi cách nhìn mọi thứ như là một trò chơi. Đôi khi, tôi đề nghị bạn bè của mình rằng, cuộc sống là một trò chơi, hãy chơi nó thật tốt bằng trí thông minh, nhưng đừng quá coi trọng nó. Đôi khi bạn coi mọi việc quá nghiêm trọng. Đó là một trò chơi. Hãy chơi với một trí thông minh thực sự.

“*Những đứa trẻ không bao giờ có thể tìm thấy đôi giày của mình.*” Đôi khi chúng ta cất giày ở một nơi nào đó và chẳng thể nào tìm thấy được. Không chỉ giày không thôi, đôi khi chúng ta cũng không tìm được tất của mình. Hay là không thể tìm thấy bút chì, bút viết, mọi thứ. Chúng ta cất đồ ở đâu đó và rồi không thể nào tìm ra. Thế là chúng ta bị la rầy hết lần này đến lần khác rằng cần phải kỷ luật. “*Chúng ta cầu nguyện cho những đứa trẻ hôn chúng ta với những nụ hôn nhót nhát cùng với những nắm bô công anh.*” Hãy tưởng tượng một đứa

trẻ, có thể là con của bạn hoặc cũng có thể là chính bạn đã làm điều đó với mẹ, với bố của mình, những nụ hôn nhót nhát bởi vì bạn đang chơi dơ. Khi bạn đến ôm bố hoặc mẹ của mình, hôn lên má và họ đã thốt lên rằng: “Ôi, hôn quá, thối quá.” Nhưng bố mẹ yêu thương bạn. Bạn yêu thương họ. Con cái của bạn yêu thương bạn. Vâng, *“chúng ta cầu nguyện cho những đứa trẻ hôn chúng ta với những nụ hôn nhót nhát cùng với những nắm bô công anh.”* Trẻ con thì thường thích hái hoa dại và mang về nhà khoe: “Mẹ ời, có hoa nè.” Rồi mẹ bạn bảo rằng: “À, đặt nó ở đằng kia đi”. Đối với con trẻ, việc hái một vài bông hoa dại mang về nhà là một điều rất thú vị. Thật tuyệt vời khi được làm điều đó. Nhưng người lớn thì lại mất đi những cảm giác thú vị đó. Chúng ta đo lường mọi thứ bằng tiền. Nhưng trẻ con thì lại không có khái niệm về tiền. Chúng chỉ thích những thứ đẹp đẽ. Hoa dại – một món quà tuyệt vời khi hái hoa dại và mang về nhà tặng bố mẹ. Thật đáng yêu, thật dễ thương. Do đó, bạn cần phải rất cẩn thận. Con trẻ rất dễ bị tổn thương. Bởi vì chúng rất mỏng manh. Thực ra, con trẻ rất dễ sợ hãi. Nếu ở bạn toát lên một sự an toàn và yên tâm, con trẻ sẽ cảm thấy rằng bạn yêu chúng, bạn sẽ yêu chúng mà không bởi vì một lý do nào cả, vô điều kiện. Còn nếu bạn bảo rằng: “Bố không thương con nữa” thì chúng sẽ cảm thấy rất sợ hãi. Một trong những đứa cháu gái của tôi, mẹ cháu đã bảo rằng: “Mẹ sẽ mang con cho người khác nuôi.” Điều đó khiến cháu quá sợ hãi. Và tôi biết một cháu khác gặp phải chuyện như thế này. Ông bà và bố mẹ cháu đã

bảo rằng: “Con không thuộc về gia đình này. Con quá khác so với mọi người.” Cháu bé còn quá trẻ và không biết rằng họ chỉ nói vậy như là một trò đùa, chỉ là một câu nói để cháu cư xử đúng mực. Và bạn biết cháu đã phản ứng như thế nào không? Cô bé ấy đã bỏ đi với phát biểu rằng: “Cảm ơn. Vâng, điều đó có thể là đúng. Con không thuộc về ngôi nhà này. Nhà này không phải là người thân của con. Nhà này chẳng là ai cả và con cũng chẳng là ai cả”. Và trong nhiều năm, cháu đã duy trì một cảm nhận rất sâu đậm về điều đó. Trong rất nhiều năm... Khi tôi hỏi chuyện, cháu đã chia sẻ rằng: “Cháu cảm nhận về điều đó quá mạnh mẽ trong nhiều năm. Cháu luôn nghĩ rằng đây không phải là nhà của mình. Cháu chỉ là con nuôi.”

Trẻ con không có quá nhiều kiến thức. Nhưng chúng có thể cảm nhận. Chúng có thể không nói được, nhưng lại có thể cảm nhận mọi thứ rất sâu sắc, thậm chí hơn cả những con người trưởng thành. Trẻ con có cảm nhận về mọi việc rất sâu sắc. Nên, chúng ta cần phải hết sức cẩn thận khi nói chuyện và đối xử với con trẻ. Hãy nhớ lại những gì đã xảy ra với bản thân mình khi bạn còn rất bé, ngay cả một lời bông đùa của bố mẹ đôi khi đã khiến bạn tổn thương vô cùng. Rồi bạn mang trong mình nỗi đau đó trong nhiều, nhiều năm và nó trở thành một tổn thương tâm lý rất nghiêm trọng. Cô bé mà tôi chia sẻ ở trên đã thực sự bị tổn thương rất nhiều về mặt tâm lý. Ngay cả bây giờ, khi đã lớn, cháu vẫn phát biểu rằng: “Cháu không thể coi họ như là người thân của mình được. Mặc dù

bây giờ cháu biết họ là thân thiết ruột thịt của mình, nhưng cháu vẫn không thể cảm thấy gần gũi với mọi người được.” Là bởi vì cô bé có cảm giác như mình được nhận về nuôi, là con nuôi. Cháu cảm thấy như mình đã không thuộc về nơi này trong nhiều năm, kể từ khi còn bé.

Khi nói chuyện với nhau, chúng ta phải hết sức cẩn thận, không chỉ với trẻ nhỏ không thôi mà ngay cả với người lớn cũng phải hết sức cẩn thận. Ngay cả chỉ một từ thôi cũng có thể làm tổn thương người khác một cách nghiêm trọng, khiến họ cảm thấy xấu hổ, bị bỏ mặc và vô giá trị. Bạn có thể phạm phải điều đó, có thể gây ra rất nhiều thiệt hại chỉ bằng một từ ngữ mình nói ra mà thôi. Khi chúng ta nói về lòng bi mẫn (tâm bi), đó không chỉ là một suy nghĩ ở trong đầu của chúng ta. Thoạt đầu, chúng ta nguyện rằng: “Cầu mong cho tất cả chúng sinh thoát khỏi mọi đau khổ”. Nhưng đó chỉ mới là một suy nghĩ mà thôi. Khi chúng ta tiếp tục phát triển lòng bi mẫn này, nó sẽ trở thành một cảm nhận. Chúng ta cảm nhận được những gì người khác cảm nhận. Và nếu bạn tiếp tục thực hành điều đó, cảm nhận những gì người khác cảm nhận thì dần dần dần nó sẽ trở thành trí tuệ. Chỉ khi đó thì nó, lòng bi mẫn, mới trở nên trọn vẹn. Tâm bi nhưng không có trí tuệ thì chưa thể gọi là trọn vẹn được. Đôi khi, chúng ta nghĩ rằng chúng ta có lòng bi mẫn, nhưng rồi chúng ta lại làm tổn thương cũng như gây ra nhiều tổn hại cho người khác. Bởi vì, chúng ta không có đủ trí tuệ. Vì vậy, lòng bi mẫn hay tâm từ

(*mettā*) lúc ban đầu chỉ là một suy nghĩ hoặc có thể là một cảm nhận. Và cũng có thể lúc ban đầu nó chỉ là một sự dính mắc mà thôi, chứ không phải là tâm từ thực sự. Rồi sau đó, nó trở thành một cảm giác thực sự và rồi trở thành trí tuệ. Chỉ khi đó thì nó mới trở nên trọn vẹn, hoàn chỉnh.

Để có được lòng bi mẫn đối với người khác, chúng ta cần phải rất nhạy cảm để hiểu được người khác đang cảm nhận như thế nào. Chẳng hạn như ở thời điểm hiện tại này, khi nói chuyện với người khác, bạn cần phải hết sức nhạy cảm: Lời nói của mình đang ảnh hưởng đến người đối diện như thế nào? Bạn cần phải rất nhạy cảm để đọc được các dấu hiệu trên khuôn mặt, đôi mắt, ánh mắt,... Người đối diện đang nhìn bạn và hài lòng, mỉm cười, nhìn đi chỗ khác, nhìn xuống, im lặng, hay buồn bã, hay bất kể biểu hiện đó là gì. Bạn cần phải hết sức chú ý tới các biểu hiện này. Khi bạn ngày càng chánh niệm hơn, thì bạn sẽ càng trở nên nhạy cảm hơn. Khi bạn trở nên nhạy cảm hơn, bạn sẽ dễ dàng tiếp nhận thông tin hơn. Bạn có thể nhận vào được nhiều thông tin hơn, thông tin qua lời nói và cũng như thông tin nằm ngoài lời nói (ví dụ như các biểu hiện bên ngoài). Bạn có thể nhận được và xử lý các thông tin đó một cách chính xác. Khi chánh niệm, khi chú ý, chúng ta biết người khác cảm thấy như thế nào. Chỉ bằng cách chánh niệm chúng ta mới có thể phát triển sự nhạy cảm, khả năng thu nhận thông tin và sau đó là một sự hiểu biết trọn vẹn về lòng bi mẫn. Khi không có chánh niệm, nếu chỉ với

suy nghĩ rằng “Tôi muốn làm một điều gì đó tốt đẹp cho người khác” thì chúng ta áp đặt ý tưởng của mình lên người đó và khiến họ bị tổn thương. Chúng ta có thể bắt ép người khác ăn một thứ gì đó hoặc làm một điều gì đó và kết cuộc lại làm họ bị tổn thương. Tâm bi thực sự cũng có nghĩa là trí tuệ. Không có một trí tuệ sâu sắc thì chúng ta không thể có lòng bi mẫn thực sự. Nhưng để trở nên trí tuệ thì bạn lại cần phải có chánh niệm. Không có chánh niệm thì không thể có trí tuệ. Không có trí tuệ thì không thể có lòng bi mẫn thực sự. Đôi khi chúng ta cảm thông với người khác, nhưng trong hầu hết các trường hợp thì chúng ta lại làm tổn thương người khác, đặc biệt là những người ở ngay chính trong gia đình mình. Thậm chí hôm nay, có người đến chia sẻ với tôi chuyện trong gia đình của họ và tôi nhận thấy rằng mọi người không có sự nhạy cảm về nhau. Họ rất vâng lời và chính điều đó lại càng làm người khác bị tổn thương hơn. Đôi khi, sự vâng lời lại còn làm tổn thương hơn. Họ không bỏ mặc ai cả. Họ rất vâng lời và điều đó lại khiến người khác rất đau khổ. Do đó, chúng ta cần phải chánh niệm và nhạy cảm hơn. Rồi sau đó, chúng ta sẽ trở nên bi mẫn hơn.

“Chúng ta cầu nguyện cho những đứa trẻ ngủ chung với chó cưng và chôn những con cá vàng.” Nhiều từ ngữ khác nhau kết hợp lại trong câu thơ. Nhưng hãy nghiền ngẫm mà xem, nó rất thật. Khi còn bé, tôi cũng nuôi mèo và chó. Ngay cả bây giờ, ngay ở đây, tôi cũng có những chú mèo là bạn của tôi. Ở đây có một chú mèo

con bị gãy chân mà ai đó đã bỏ lại. Nó rất sợ hãi, bối rối và cũng rất đói và lạnh. Tôi cho nó một ít thức ăn và chú mèo nhỏ đã đến bên cạnh. Tôi vỗ về và ôm chú mèo con vào lòng, khiến nó cảm thấy an tâm hơn một chút. Rồi tôi bế chú mèo con lên và đưa nó vào phòng của tôi, một nơi ấm áp. Chú mèo nhỏ chạy khắp nhà một cách hoang dại và tất cả những gì nó làm là cố gắng thu hút sự chú ý của tôi. Tôi đã bỏ một tay xuống và vỗ về chú mèo nhỏ trong lúc đọc sách. Có lúc con mèo ấy lại muốn trèo lên người tôi. Nên tôi bế nó lên và đặt nó ngồi lên đùi, đặt tay lên người nó. Một lúc sau, nó trở nên thoải mái và ngược nhìn tôi. Sau đó, nó cảm thấy yên tâm hơn, nên xuống đất và nhảy lên giường của tôi, nằm ngủ ở đó một lúc. Nó hành xử giống như một con người, một đứa bé. Hồi còn bé, khi chú mèo con nhỏ bé của tôi chết, tôi đã chôn nó và nhờ mẹ tôi làm lễ tang cho con mèo. Mẹ tôi thì lại chẳng coi trọng chuyện đó lắm. Bà ấy nói, “Ồ, hãy quên chuyện này đi.” Nhưng tôi thì lại nghĩ rằng, tôi cần tổ chức tang lễ cho con mèo của mình.

Bạn biết đấy, trẻ con suy nghĩ rất khác với chúng ta. Đối với trẻ con, chó và mèo được nhân cách hoá. Chúng không phải là động vật. Chúng là những con người. Khi con chó của một trong những đứa cháu của tôi chết, cháu đã nhờ tôi làm tang lễ cho con chó. Và cháu chia sẻ rằng, cháu sẽ không bao giờ nuôi chó nữa. Cháu cảm nhận một cách sâu sắc như thể cháu vừa mới mất đi người em trai của mình. Trẻ con là như vậy. Nên, bạn cần phải rất nhạy cảm đối với

chúng. Chúng cảm nhận một cách sâu sắc rằng, chúng ta không xem những gì chúng cảm nhận là nghiêm túc. Chúng ta đã quên mất cảm nhận của mình khi còn bé. Do đó, điều quan trọng là chúng ta cần phải quay trở về những ngày thơ ấu của chính mình và cố gắng hiểu cảm nhận của mình khi còn bé. Các cảm nhận ở tuổi ấu thơ không phải là một trò đùa. Các cảm nhận đó rất thật. Nó thực sự có thể ảnh hưởng đến tâm trí, trái tim của chúng ta và nó thực sự có thể thay đổi tính cách của chúng ta, chứ không chỉ là cảm nhận đơn thuần. *“Chúng ta cầu nguyện cho những đứa trẻ ngủ chung với chó cưng và chôn những con cá vàng.”* Tôi hình dung về điều này và tưởng tượng một đứa bé chôn con chó cưng của mình, chôn con cá vàng của mình và yêu cầu tổ chức tang lễ cho các con chó và cá. Tôi có thể cảm nhận được rằng đứa bé đang cảm thấy rất, rất buồn đau.

Không chỉ trẻ con không thôi, mà thực ra, tất cả chúng ta đều là những đứa trẻ lớn xác. Ở một khía cạnh nào đó, chúng ta vẫn chỉ là những đứa trẻ to xác, những đứa trẻ có tuổi. Chúng ta thấy những gì chúng ta đang thấy rất sâu sắc. Nhưng đôi khi chúng ta lại không nói về những điều đó. Bởi vì, chúng ta nghĩ rằng: “Nếu mình nói về điều đó thì mọi người có thể nghĩ rằng mình bị điên.” Vì thế, chúng ta giữ kín mọi chuyện ở trong lòng, mặc dù cảm nhận được, nhưng chúng ta lại rất ngại nói về các cảm nhận đó. Điều rất quan trọng là cần phải thừa nhận các cảm nhận của chúng ta. Các cảm nhận là có thật. Hãy hiểu chúng

thật sâu sắc và cũng cần hiểu rằng những người khác cũng có những cảm nhận rất sâu sắc. Chúng ta không phải là những người máy được vi tính hóa. Chúng ta là những con người có cảm xúc. Hiểu được cảm nhận của người khác là tâm bi. Lòng bi mẫn không chỉ là các suy nghĩ ở trong đầu. Bạn cảm nhận được cảm nhận của người khác, hiểu được cảm nhận của người khác và làm những điều phù hợp cho người đó. Lòng bi mẫn còn là các hành động của thân, khẩu và ý, cả ba. Bạn không thể chỉ ngồi và tụng đọc rằng: “Cầu mong cho tất cả mọi chúng sinh thoát khỏi mọi đau khổ”. Bạn không thể chỉ dừng lại ở đó, mà cần phải làm một điều gì đó, nói một điều gì đó.

“Chúng ta cầu nguyện cho những đứa trẻ vội vã ôm ghì lấy chúng ta và quên mang tiền ăn trưa đến trường.” Khi bị trễ học, bọn trẻ con thường vội vàng ôm chúng ta và rồi lại chạy vội ra xe buýt đến trường, vội quá quên mất cả tiền ăn trưa. Tôi đã từng rơi vào hoàn cảnh như vậy nhiều lần. Rồi sau đó, chị của tôi hoặc một ai đó sẽ mang hộp cơm trưa và một ít tiền đến trường cho tôi. Khi đọc những dòng này, tôi đã nhớ đến chị gái của tôi. Chị đã mang bữa trưa đến trường cho tôi rất nhiều lần, khi tôi còn bé.

“Chúng ta cầu nguyện cho những đứa trẻ đánh bằng y tế khắp người mình và bắt lạc tông.” Trẻ con thường hát sai cao độ nốt nhạc, bởi vì chúng không hát hay. Dù là lạc tông như vậy, nhưng âm thanh thì lại nghe rất dễ thương. Khi đọc đến dòng “hát lạc tông”, tôi nhớ lại

bản thân mình hát khi còn bé. Tôi rất thích ca hát. Kể từ khi còn rất bé, tôi đã thích ca hát, thích chơi nhạc cụ và đã chơi nhiều loại nhạc cụ khi còn bé. Đàn violin, mandolin, sáo, kèn harmonica. Tôi nhớ mình đã từng hát các câu như: “Tinkle, tinkle, little star. How I wonder what you are.” Tôi nhớ mình đã hát bài đó. Đừng quên những gì chúng ta đã cảm nhận lúc còn bé và cả những cảm nhận của chúng ta ở thời điểm hiện tại. Rồi kể đến, hãy hiểu cảm nhận của những người xung quanh mình, trong quá khứ cũng như ở thời điểm hiện tại này. *“Chúng ta cầu nguyện cho những đứa trẻ bóp kem đánh răng tung toé khắp bồn rửa mặt.”* Vâng, trẻ con cứ làm đổ mọi thứ, văng ra ở mọi nơi. Chúng bóp kem đánh răng văng tung toé khắp bồn rửa mặt. *“Chúng ta cầu nguyện cho những đứa trẻ xì xụp húp chén súp của mình.”* Hãy tưởng tượng cảnh tượng đó. Những đứa trẻ đáng yêu, những bé trai, bé gái thật đáng yêu. Nếu bạn có thể thấy được điều đó, nếu bạn có thể cảm nhận được niềm hạnh phúc của chúng, thì đó là sự đồng cảm, từ này cũng rất giống với lòng bi mẫn. Cảm nhận được cảm nhận của người khác, và rồi sau đó thấu hiểu họ.

“Chúng ta cầu nguyện cho những đứa trẻ không bao giờ được thưởng thức món tráng miệng.” Có hàng nghìn đứa trẻ như vậy, không có đồ tráng miệng, chỉ có những món ăn đơn giản. Bởi vì, món tráng miệng là món xa xỉ. Điều này xảy ra mỗi ngày ở đất nước của các bạn, cũng như ở đất nước của tôi. *“Những đứa trẻ không tìm được bánh mì để ăn trưa”.* Khi quá đói, người ta có thể

tìm một thứ gì đó để ăn trộm và ăn. Nhưng ở trong
ngữ cảnh của câu thơ này, thậm chí còn không có gì
để ăn trộm cả. Ở trong rừng nơi chỗ tôi ở, chúng tôi
trồng cây ăn quả và một số trẻ nhỏ thỉnh thoảng đến
trộm để ăn. *“Chúng ta cầu nguyện cho những đứa trẻ không
có phòng để dọn dẹp.”* Nhiều đứa trẻ thậm chí còn không
có phòng ở, chỉ có một chiếc giường để ngồi, để nằm
và ngủ. Một số thậm chí còn không có một cái mền
cho ra hồn. Rất nhiều đứa trẻ bị lâm vào hoàn cảnh
như vậy. *“Chúng ta cầu nguyện cho những đứa trẻ mà ảnh
của chúng không có trên tủ quần áo của bất kỳ ai.”* Những
đứa trẻ đáng yêu thường muốn chụp hình rồi đặt ảnh
của mình ở đâu đó trên tủ quần áo, trên bệ lò sưởi,...
Nhưng có nhiều bé không có bố mẹ và chẳng có ảnh
của mình đặt trên tủ quần áo. Chúng chẳng có ai để
gọi là bố hoặc mẹ. Có hàng trăm, hàng nghìn bé như
vậy ở khắp mọi nơi, ở đây và trên khắp thế giới,
những đứa trẻ mồ côi không có ai để gọi là bố hoặc
mẹ.

“Chúng ta cầu nguyện cho những đứa trẻ ăn bất cứ thứ gì.”
Chúng sẽ ăn bất cứ thứ gì, bởi vì chúng đang rất đói,
đang chết đói. Cách đây rất lâu, tôi nhìn thấy hình ảnh
của những người bị chết đói ở Châu Phi. Có một cụ
già đang nằm với một tấm mền rách đắp trên người,
và có ai đó đang đưa cho ông ấy một gói muối bù
nước. Ông cụ đang cố với tay để lấy và hình ảnh đó
đã được ghi lại. Người của ông cụ chỉ còn lại mỗi bộ
xương. Và điều tương tự cũng xảy ra với trẻ em. Các
nhân viên của tạp chí National Geographic đã đưa

một cháu bé đói lả đến bệnh viện. Nhưng các bác sĩ nhận ra rằng, đã quá trễ. Đứa trẻ đã chết và các bác sĩ không thể làm gì được nữa. Đã quá trễ rồi. Có những trường hợp chết đói như thế. Tôi thấy ở đây có quá nhiều đồ ăn bị vứt đi. Có lần tôi vào bếp mở tủ và mở thùng rác ra xem. Tôi thấy có rất nhiều đồ ăn ở đó. Tôi nghĩ là đủ cho 20 người ăn. Tôi có thể làm gì với chúng đây? Trong khi tôi không thể ăn những thức ăn đó thì lại có người đang chết đói. Tôi không có ý trách móc những ai có dư thừa đồ ăn, nhưng tôi muốn bạn hãy nghiền ngẫm về một sự thật rằng, có nhiều người đang lâm vào cảnh chết đói. Đó là lòng bi mẫn. Lòng bi mẫn không chỉ là những gì chúng ta suy nghĩ và niệm: “Cầu mong cho tất cả chúng sinh thoát khỏi mọi khổ đau.” Mà chúng ta cần phải xem xét, vậy thì mình có thể làm gì đây?

“Chúng ta cầu nguyện cho những đứa trẻ chưa bao giờ được đến gặp nha sĩ.” Có người răng bị sưng lên, khóc đau, nhưng lại không đi khám nha sĩ được. Họ không có tiền đi khám, hoặc là gần đó chẳng có nha sĩ nào cả. Và bạn có biết họ đã làm gì không? Họ gọi một đứa trẻ trong nhà đến và bảo: “Con đi lấy cái đục và đập gãy cái răng đi.” Đó là tất cả những gì họ có thể làm. Chỉ cần ngòai há miệng ra, rồi dùng cái đục đánh mạnh vào răng cho gãy và lấy ra. Đôi khi họ dùng thuốc chữa bỏng để bôi vào vết thương. Có những người như thế, không có điều kiện chăm sóc y tế. Bạn biết cảm giác đau răng là như thế nào rồi, đúng không? *“Chúng ta cầu nguyện cho những đứa trẻ không bị ai làm hư.*

Chúng ta cầu nguyện cho những đứa trẻ đi ngủ với một cái bụng đói và nước mắt. Chúng ta cầu nguyện cho những đứa trẻ đang sống và cử động, nhưng không có phần con người ở bên trong chúng.” Đó là điểm gây động tâm nhất: “*không có phần con người*”. Con người có nghĩa là gì? Con người chúng ta được sinh ra như là những chúng sinh chưa trọn vẹn. Để trở thành một chúng sinh trọn vẹn thực sự, chúng ta cần có bên cạnh mình những con người trưởng thành, bố mẹ, ông bà, họ hàng hoặc bạn bè để chăm sóc chúng ta, yêu thương chúng ta, và dạy dỗ chúng ta trở thành những con người tốt. Nếu không có ai yêu thương chúng ta, không có ai dạy dỗ chúng ta thì chúng ta không thực sự trở thành một con người. “*Chúng ta cầu nguyện cho những đứa trẻ đang sống và cử động, nhưng không có phần con người ở bên trong chúng.*” Có rất nhiều người như thế.

Tôi rất buồn khi đọc bài thơ này, và tôi thực sự không thể nói rằng đó là lòng bi mẫn thực sự, nhưng ít ra nó cũng giống giống như vậy. Bởi vì, lòng bi mẫn thực sự sẽ đi cùng với một trí tuệ sâu sắc và sẽ không khiến cho chúng ta cảm thấy không vui. Tuy nhiên, việc đọc bài thơ này lại khiến cho tôi không vui. Và đó là chỗ mà tôi cần phải bắt đầu. Tôi không thể bắt đầu ở nơi đích đến được. Tôi cần phải bắt đầu ở nơi mà tôi đang đứng trong hiện tại. Tôi không thể làm tất cả mọi thứ cho mọi người được. Nhưng nếu mỗi một chúng ta đều cố gắng hỗ trợ nhiều nhất có thể cho người khác, hoặc thậm chí chỉ là làm một điều gì đó cho một con chó hoặc một con mèo, thì tôi nghĩ rằng thế giới này sẽ

trở thành một nơi chốn tốt đẹp hơn, nếu tất cả chúng ta cố gắng. Có quá nhiều khổ đau trên thế giới này. Tại sao, tại sao lại như vậy? Tôi có thể thấy và cảm nhận được điều đó. Mọi người đến đây và đôi khi tôi có thể cảm nhận được cảm xúc của họ. Tôi có thể cảm nhận được nỗi buồn, sự cô đơn của họ. Họ đang cố gắng chạm đến người khác, kết nối với người khác, cố gắng ở lại với hiện tại một cách tĩnh lặng. Tôi muốn các bạn hiểu được cảm nhận của tôi. Tôi muốn các bạn biết nhiều hơn về tôi. Và tôi cũng muốn biết nhiều hơn về các bạn. Bởi vì, biết nhiều hơn về nhau sẽ khiến chúng ta cảm thấy rất gần gũi. Nó xoá bỏ sự cô đơn. Tôi cảm thấy cô đơn và bạn cũng cảm thấy cô đơn. Nhưng tôi cũng nhận thấy rằng, chúng ta không thể chạm được tới nhau. Hoặc cũng có thể nói rằng, chúng ta không cảm nhận được nhau. Tại sao chúng ta lại không thể hiểu nhau? Tại sao? Chúng ta cần phải suy nghĩ rất sâu sắc về những điều này.

Bất cứ khi nào tôi nói về một điều gì, thì đó là điều mà tôi thực sự cảm nhận được, chứ không phải là những câu chữ trong sách vở. Tôi không có ý nói rằng tôi là một người rất từ bi. Tuần trước tôi cũng đã chia sẻ với các bạn rằng, đôi khi tôi rất lạnh lùng. Nhưng đôi lúc tôi thực sự cảm nhận được cảm nhận của người khác. Tại sao lại có đau khổ trên thế giới này? Nếu không có khổ đau thì mọi chuyện sẽ nhạt nhẽo biết bao. Trên thế giới này có biết bao nhiêu là khổ đau. Nếu bạn cố gắng viết về một câu chuyện mà không có bất kỳ một sự khổ đau nào trong đó thì bạn sẽ thấy

rằng, rất khó để có thể viết xong câu chuyện. Bạn phải cho vào câu chuyện một vài khó khăn, một vài khổ đau thì câu chuyện mới trở nên thú vị. Tôi không biết là tại sao lại có quá nhiều khổ đau trên thế giới. Nhưng tôi biết một điều rằng, ngày càng có nhiều đau khổ hơn. Điều đó thật đáng buồn. Tôi nghĩ rằng, với nhiều chánh niệm hơn một chút, nếu nhạy cảm hơn một chút, nếu đầu óc sáng suốt hơn một chút, nếu tâm an lạc hơn một chút, thì chúng ta có thể chú ý đến người khác nhiều hơn và dễ cảm nhận được cảm xúc của người khác hơn, cha mẹ, anh chị em, vợ chồng, con cái, bạn bè, hoặc thậm chí có thể là người lạ gặp trên đường hay trên xe buýt. Nếu tâm chúng ta định tĩnh, bình yên và dễ thu nhận, chúng ta có thể chú ý.

Chúng ta không giữ được sự định tĩnh trong phần lớn thời gian. Chúng ta không được bình yên. Chúng ta có quá nhiều những nỗi đau khổ, hạnh phúc cũng như sự cô đơn của riêng mình đến nỗi không thể có sự chú ý dành cho người khác. Chúng ta không có thời gian dành cho người khác. Chúng ta cũng không có chỗ ở trong trái tim của mình dành cho người khác. Để có lòng bi mẫn đối với người khác, điều đầu tiên bạn cần làm là dành sự chú ý đến những vấn đề của chính mình, những bất hạnh, khổ đau, và cô đơn của chính mình, trở nên chánh niệm hơn. Việc hiểu về bản thân mình một cách sâu sắc sẽ giúp chúng ta đối trị được những đau khổ và sự cô đơn của chính mình, ít nhất thì cũng vượt qua được ở một mức độ nào đó, để ngày càng trở nên bình yên hơn, nhạy cảm hơn, yêu

thương hơn, từ bi hơn. Tình thương yêu thực sự, lòng bi mẫn thực sự đến từ sự định tĩnh, bình yên, nhạy cảm, và chánh niệm. Không có sự nhận biết, không có chánh niệm, không có sự nhạy cảm, không có không gian trong trái tim mình thì làm sao chúng ta có thể đón nhận một người khác ở trong tâm mình được nhỉ? Chúng ta cần phải tạo ra không gian trống ở trong trái tim mình. Chúng ta có quá nhiều vấn đề ở bên trong mình, nên chẳng thể nào có đủ không gian cho những thứ khác. Để trở nên thực sự yêu thương và bi mẫn, chúng ta cần phải chánh niệm và hành thiền chánh niệm. Bạn có thể chấp nhận điều này không? Đó là quan điểm của tôi. Bạn không thể cứ ngồi và tụng niệm rằng: “Cầu mong cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc. Cầu mong cho tất cả chúng sinh được tự do thoát khỏi mọi đau khổ.” Đó chỉ là lời nói. Bạn có thực sự cảm nhận điều đó không? Bạn có thực sự hiểu được điều đó không, với một trí tuệ sâu sắc? Bạn có thực sự hiểu được tại sao chúng ta đau khổ không? Tại sao tôi khổ đau? Tại sao tôi lại cảm thấy cô đơn đến thế này? Tại sao tôi lại cảm thấy không ai có thể thực sự tin tưởng tôi? Tại sao chúng ta lại sợ hãi đến vậy? Chúng ta không thực sự hiểu về những điều đó. Hãy bắt đầu hiểu về những điều đó ở đây, trong chính bản thân mình, và rồi chúng ta cũng sẽ bắt đầu hiểu được về những điều đó ở nơi người khác. Như vậy, với nhiều chánh niệm hơn, nhạy cảm hơn, sáng suốt hơn, và với một chút bình yên, chúng ta có thể dành ra được một khoảng không gian trong trái tim mình cho người khác.

Như vậy là đã hết một tiếng đồng hồ rồi. Mỗi lần đến đây, tôi đều muốn nói về rất, rất nhiều thứ. Vâng, đó là một lời thú nhận. Tôi muốn bạn nghiền ngẫm nhiều hơn về điều đó, đặt nhiều sự chú ý hơn về điều đó, một bài thơ haiku ngắn: *“Thế giới của sương mù thì cũng chỉ là thế giới của sương mù. Nhưng mà, nhưng mà...”* Con người ta được sinh ra và rồi sẽ chết đi. Bạn biết rằng điều đó là vô thường. Tuy nhiên, tôi cho rằng chúng ta đang phải chịu đựng quá nhiều sự đau khổ không cần thiết. Mặc dù chúng ta không thể tận diệt được hết mọi đau khổ, nhưng tôi cho rằng, nếu thực sự trở nên chánh niệm hơn, chúng ta có thể giúp đỡ chính mình, giúp đỡ người khác, ít ra là giảm bớt được nhiều khổ đau không cần thiết. Khổ đau là một thực tế của cuộc sống này, nhưng rất nhiều người đang phải khổ đau một cách không cần thiết. Đôi khi chính chúng ta lại làm cho nhau đau khổ. Bởi vì chúng ta quá thiếu nhạy cảm. Tôi cũng đã khiến những người khác đau khổ. Và có lẽ tôi vẫn sẽ vẫn tiếp tục mắc phải sai lầm đó. Nhưng ít ra là nếu tôi trở nên chánh niệm và bình yên hơn ở sâu thẳm bên trong tâm hồn mình thì tôi sẽ ngày càng ít làm cho người khác đau khổ hơn. Ít ra là tôi có thể hy vọng về điều đó.

Hôm nay chúng ta sẽ dành một tiếng đồng hồ hành thiền để nghĩ về từng người mà chúng ta biết và xem xem bạn cảm nhận như thế nào về họ. Cô đơn, buồn bã, bất hạnh, đau khổ, bất kể cảm nhận đó là gì. Cha, mẹ, anh, chị, vợ, chồng, bạn bè, thậm chí cả những

người xa lạ. Hãy chậm rãi nghĩ đến từng người một, thậm chí là cả những người đang ở đây. Bạn cảm nhận được gì? Tôi do dự khi nói về điều này. Nhưng chính tôi cũng cần đến lòng từ bi của các bạn. Vâng, tôi cần nó. Chúng ta hãy nghĩ đến những người đang ở đây nữa, mọi người. Hãy nghĩ đến từng người một. Bạn thậm chí có thể mở mắt ra và nhìn vào khuôn mặt của mỗi người, thậm chí là từ phía sau, hãy nhìn vào con người đang ở đây và đặt sự chú ý vào đó. Đôi khi bạn có thể cảm thấy rất cô đơn, giống như tôi. Đôi khi bạn muốn có một ai đó lắng nghe bạn.

Chúng ta sẽ bắt đầu bằng việc quán niệm về hơi thở như vẫn thường làm. Các bạn đã biết cần làm gì. Hít vào một hơi thở sâu, thở ra. Đặt sự chú ý lên luồng không khí đi vào, chạm ở nơi hai lỗ mũi, cảm nhận luồng không khí đi vào, rất mát mẻ. Cảm nhận luồng không khí đi ra, ấm áp, nhẹ nhàng, chạm nhẹ nơi hai lỗ mũi. Đầu óc trở nên định tĩnh lại đôi chút. Hít vào, thở ra, thư giãn. Khi tâm trở nên thoải mái hơn, bình yên hơn, hãy phát khởi lòng bi mẫn đến mỗi một người mà bạn biết, tất mọi người, trong gia đình, tại nơi làm việc, mọi người.

Hít vào, thở ra. Tâm của bạn bị cuốn trôi đi. Hít vào, thở ra. Hãy đưa tâm quay trở lại với người mà bạn muốn phát khởi lòng bi mẫn đến.

Tên của người đó là gì? Hãy hình dung khuôn mặt, toàn bộ con người của họ ở trong tâm.

Nếu tâm lại bị cuốn trôi đi, hãy đặt sự chú ý trở lại lên hơi thở, một cách nhẹ nhàng, kiên nhẫn và từ bi, hãy đưa tâm quay trở lại. Định tĩnh hơn, thư giãn. Rồi tiếp tục phát khởi lòng bi mẫn đến những người bạn biết.

Hãy gọi tên mỗi người ở trong tâm mình. Bạn sẽ nói với người đó rằng, bạn có thể nhìn thấy cảm nhận của họ, bất kỳ loại cảm giác nào.

[Chuông]

Bạn cảm thấy thế nào? Trái tim của bạn mát lạnh với lòng bi mẫn – *karuna sitala hadayam*. Bạn cảm nhận một lòng bi mẫn thực sự. Bạn không trừng phạt ai cả. Nếu bạn thực sự nghĩ về điều đó – trừng phạt, khá nhiều người trong chúng ta, ý tôi không phải là tất cả mọi người, nhưng rất nhiều người trong chúng ta đang trừng phạt lẫn nhau bằng nhiều cách. Và nếu chúng ta trừng phạt bất kỳ người nào, thì theo một cách nào đó chúng ta cũng đang tự trừng phạt chính mình. Cảm giác tội lỗi do bởi hành động đó tác động một cách gián tiếp, vô thức lên chính bản thân chúng ta.

Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào, xin vui lòng nêu câu hỏi.

À, đó là một điều rất tốt để làm. Đúng, điều đó sẽ giải

quyết được vấn đề. Và một điều nữa là hãy nghĩ đến bức tranh tổng thể lớn hơn. Thực ra thì rất khó để giải thích về cách mà mọi thứ xảy ra. Bởi vì, chúng ta không xem xét mọi thứ từ lúc bắt đầu cho đến lúc kết thúc. Nhưng tôi nghĩ rằng, ít ra là khi bạn có con, trước khi có con, bạn cần phải suy nghĩ sâu sắc về điều đó. “Liệu tôi có thể thực sự nuôi dạy đứa trẻ đó không? Liệu tôi có thể là bố mẹ tốt không?” Hoặc là “Tại sao tôi lại sinh con? Tại sao tôi lại muốn có con?” Tôi không có ý bảo mọi người rằng, đừng có con. Điều đó là không thể. Nhưng ít ra chúng ta có thể nhắc nhở mọi người rằng, hãy suy nghĩ một cách sâu sắc hơn trước khi có con. Hãy tự hỏi bản thân mình rằng: “Tôi đã sẵn sàng để làm bố mẹ chưa?” Bạn thấy đấy, chúng ta chẳng dạy mọi người cách để trở thành bố mẹ tốt. Chúng ta dạy máy tính và những thứ khác như kinh doanh, quản lý. Nhưng lại chẳng có nơi nào dạy về cách làm sao để trở thành bố, mẹ tốt. Có trường đại học nào dạy cách làm bố mẹ tốt không nhỉ? Tôi chưa từng nghe thấy một trường đại học nào như thế cả. Làm thế nào để trở thành một người vợ tốt hay một người chồng tốt? Chúng ta xem cứ như thế đó là những điều tự nhiên và dễ làm. Nhưng đó lại chẳng phải là một điều dễ dàng. Về mặt sinh học, làm bố mẹ là một điều khá tự nhiên và dễ dàng. Nhưng về mặt tâm lý, cảm xúc thì để làm bố mẹ tốt lại không phải là một điều dễ dàng. Rất khó. Một phần là nghiệp của chúng ta và một phần cũng là nghiệp của đứa trẻ. Tuy nhiên, nếu trí tuệ hơn thì chúng ta có thể giảm bớt được rất nhiều khổ đau.

Như vậy, trước khi trở thành bố mẹ và thậm chí cả sau khi trở thành bố mẹ, chúng ta cần phải suy nghĩ thật sâu sắc về điều đó. Làm thế nào để tôi có thể thực sự hỗ trợ con người này, người đã trở thành con ruột của tôi? Làm thế nào để tôi có thể thực sự hỗ trợ con người này lớn lên thành một con người trưởng thành, thông minh và phát triển về mặt tâm linh? Làm thế nào tôi có thể hỗ trợ con người này trong sự phát triển tâm linh của họ? Chúng ta cần phải suy nghĩ về điều này thật sâu sắc. Nếu bạn cảm thấy mình chưa sẵn sàng làm bố mẹ thì đừng trở thành bố mẹ. Rất nhiều người đã trở thành bố mẹ mà chưa có cơ hội để suy nghĩ thấu đáo về sự kiện quan trọng đó. Nhưng ít ra là nếu chúng ta chú ý hơn, chuẩn bị kỹ hơn thì sẽ bớt được nhiều khổ đau hơn. Cảm ơn bạn về câu hỏi. Điều này rất quan trọng. Tôi đã suy nghĩ về nó trong một thời gian dài. Bạn có biết tại sao không?

Tôi lại tiếp tục tiết lộ thêm về bản thân mình. Tôi nói rất nhiều về bản thân mình. Nhưng tôi sẽ chia sẻ thêm để bạn biết. Khi còn trẻ, tôi rất, rất kín tiếng. Tôi chưa bao giờ cho ai biết tôi đang làm gì, đang nghĩ gì và đang cảm nhận như thế nào. Lúc còn trẻ là như vậy. Nhưng sau này, tôi phát hiện ra rằng điều đó sẽ khiến tôi càng cảm thấy cô đơn và tuyệt vọng hơn. Đó là những gì tôi nhận ra. Tôi nhận ra điều đó và đã có đủ can đảm để chia sẻ với mọi người về bản thân mình, tốt cũng như xấu. Đây là tôi. Hoặc là chấp nhận tôi như thế hoặc là bỏ đi. Nhưng tôi không thể tiếp tục

giả vờ là một người không phải là tôi. Điều đó quá mệt mỏi. Điều đó ngày càng trở thành một gánh nặng lớn hơn. Tôi không thể tiếp tục diễn được nữa. Nó quá nặng nề. Tôi đang già đi và không còn thời gian để làm những điều như vậy nữa. Hãy thực tế. Nếu mọi người không thích bạn, họ sẽ không đến với bạn. Họ sẽ rời bỏ bạn. Trong khi đó, những người thích bạn sẽ là những người bạn thực sự của bạn.

Tôi sẽ kể cho các bạn nghe một câu chuyện khác của mình. Tôi nghĩ là tôi đã kể với các bạn rồi, nhưng có thể có một số người khác ở đây chưa nghe. Tôi đã rời đi, bỏ lại các con của mình khi chúng còn rất, rất bé. Có rất nhiều lý do. Đó không chỉ là lỗi của tôi, không phải là lỗi của chúng, không hoàn toàn là lỗi của bất kỳ một ai. Chúng tôi đã không có đủ hiểu biết, không có đủ kiến thức, không có đủ trí tuệ. Chúng tôi đã phản ứng thái quá và mọi chuyện ngày càng trở nên tồi tệ hơn cho đến khi chúng tôi không thể xoay xở gì thêm được nữa. Vào lúc đó, tôi nghĩ rằng, xuất gia và rời đi là điều tốt nhất mà tôi nên làm. Bởi vì nếu không thì mọi chuyện còn có thể trở nên tồi tệ nhiều hơn nữa. Vì vậy, một cách tuyệt vọng, tôi quyết định làm điều tốt nhất tôi có thể biết tại thời điểm đó. Rồi khi các con tôi lớn lên, chúng đã hỏi tôi rằng: “Nếu cha không yêu thương các con của cha, không chăm sóc được các con của cha thì tại sao lại sinh ra chúng làm gì?”

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*, ...