

**Bài phỏng vấn Sư Ajahn Brahm**  
**(dịch từ Tạp chí Bodymindsoul số 16)**

Người dịch Anh – Việt: Phương Thủy

# Khu Vườn của Sự Yên Tĩnh

*Ajahn Brahm, một thiền giả và một vị thầy xuất sắc hiện sống tại miền Tây nước Úc, giải thích về cách thức vun bồi trí tuệ cảm xúc qua việc hiểu rõ giá trị của sự yên tĩnh, thư giãn và không phán xét với rất nhiều tính hài hước đáng quý.*



**Ajahn Brahmavamso Mahathera** (được gọi trêu mếu là Ajahn Brahm) sinh ra tại Luân đôn, Anh vào ngày 7 tháng 8 năm 1951, có tên là Peter Betts. Ông theo học ngành Vật lý Lý thuyết tại Đại Học Cambridge vào cuối thập niên 1960. Một năm sau khi tốt nghiệp, Ông được đề nghị kết hợp hướng dẫn dạy tiếng Anh với Vinaya, đó là giới luật cơ bản của đời sống tu sĩ ở nhiều tu viện Theravada ở phương Tây. Sau này Sư được Hội Phật giáo Tây Úc mời sang trợ giúp cho Ajahn Jagaro tại tu viện sau này được đặt tên là Tu viện Giác Minh (Bodhiyana Monastery), ngày nay tu viện này là cộng đồng chư Tăng Phật Giáo Theravada lớn nhất tại nước Úc.

Mọi người có thể làm gì để có được cuộc sống khỏe mạnh hơn và trọn vẹn hơn?

## 1

Có lẽ bạn có thể thử lắng nghe chính cơ thể của bạn và tâm của bạn thay vì nghe lời các chuyên gia (như tôi chẳng hạn!) Hãy hỏi cơ thể của bạn “Hôm nay bạn cảm thấy thế nào?” và hỏi tâm của bạn “Ngay bây giờ bạn cần cái gì?”

Việc đặt câu hỏi như vậy là một cách làm thiện xảo để phát sinh chánh niệm. Sau đó hãy lắng nghe. Khi bạn có câu trả lời, hãy làm theo lời khuyên của thân và tâm của bạn. Bạn sẽ thấy ngạc nhiên rằng lời khuyên của chúng thông thái hơn nhiều điều bạn đã được học từ những người khác.

Tôi đối xử với thân và tâm của tôi như là người bạn tốt, không giống như là người giúp việc dễ sai lầm luôn miệng, và không bao giờ như là người nô lệ phải làm những gì họ bị sai khiến. Tôi lắng nghe lời khuyên của thân tâm, tôn trọng và tin tưởng chúng. Chúng là những người thầy của tôi.

**“Tôi đối xử với thân và tâm của tôi như là người bạn tốt, không giống như là người giúp việc dễ sai lầm luôn miệng, và không bao giờ như là người nô lệ phải làm những gì họ bị sai khiến.”**

Làm thế nào một người bình thường có thể sống cuộc đời ít căng thẳng hơn và nhiều ý nghĩa hơn trong thế giới đang ngày càng tiến bộ hơn về công nghệ, và trở nên cách biệt hơn trong các mối quan hệ con người?

## 2

Đừng lo lắng về điều những người khác suy nghĩ về bạn. Tất cả họ đều bận rộn tới mức họ có lẽ không có thời gian để nghĩ về bạn gì cả! Điều này giảm bớt áp lực lên cho bạn rất nhiều. Bây giờ bạn có thể sắp xếp chương trình của riêng bạn. Điều này giải tỏa rất nhiều căng thẳng!

Chương trình của riêng tôi là “Đừng bao giờ làm trong ngày hôm nay việc mà bạn có thể để đến ngày mai bởi vì bạn có thể chết đêm nay!” Hơn nữa, những người nào được thư giaaaa...n nhiều hơn, vâng! là những người sáng tạo và làm việc năng suất hơn. Một người làm sao có thể làm việc năng suất được khi đã hết pin? Cho nên việc nghỉ ngơi nhiều hơn là tình huống cùng thắng cho cả sự nghiệp và sự an sinh của bạn.

Như về cái gọi là công nghệ “tiên tiến”, có lẽ nó nên được đổi tên thành công nghệ “áp bức” bởi vì nó khiến người sử dụng trở thành nô lệ hơn là giải phóng họ. Nó được gọi là “cell” phone (chỉ cho điện thoại di động) bởi vì nó chia sẻ nhiều đặc tính với “cell” là xà lim trong nhà tù, và thậm chí chúng ta cho rằng nhiều thanh (chỉ cho vạch pin, và còn có nghĩa là thanh xà, chấn song, vành móng ngựa – người dịch) trên cell phone nghĩa là kết nối tốt hơn, trong khi nhiều thanh chấn song chỉ cho sự ít tự do hơn!

Như người ta nói ở thung lũng Silicon: “Ngắt kết nối (các thiết bị của bạn) để Kết nối (với thực tại).”

Làm thế nào chúng ta có thể khuyến khích càng nhiều người càng tốt, đặc biệt là thế hệ trẻ áp dụng thiền để vượt qua những khó khăn và vấn đề của họ?

## 3

Hãy giữ bí mật lời dạy đó và nếu họ phát hiện ra, hãy yêu cầu họ không được nói cho người khác!

Làm thế nào thiền có thể giúp mọi người trở nên bao dung, luôn tha thứ cho nhau? Làm thế nào thiền có thể giúp thúc đẩy hòa bình và sự hiểu biết giữa con người với nhau?

## 4

Ít nhất khi người ta ngồi xuống tĩnh lặng, họ chỉ có cái đầu trong cái húc đầu với chính bản thân họ, không làm đau người khác.

Nghiêm túc mà nói, khi chúng ta biết đưa thêm nhiều giá trị cho sự yên lặng (lắng nghe thể gian) hơn là sự suy nghĩ (kê lại ở thể gian), chúng ta nhận ra rằng chúng ta phán xét bản thân chúng ta không công bằng như thể nào và những chỉ trích của chúng ta về những người khác bắt công như thể nào.

Trí tuệ đến từ sự yên lặng, không phải từ lý trí, và trí tuệ cảm xúc được vun bồi trong khu vườn của sự yên lặng.

Cho đến ngày nay, tại sao những người từ các tôn giáo khác nhau vẫn cảm thấy khó khăn để tìm thấy lý lẽ chung và cùng chung sống trong sự hòa hợp?

# 5

Tất cả họ tin tưởng rằng họ đúng. Trí tuệ dạy chúng ta nhìn thấy rằng ngay khi chúng ta mở miệng, chúng ta thường là sai rồi.

Tuy nhiên, đừng tập trung đổ lỗi cho tôn giáo không thôi! Tại sao những nam giới và phụ nữ, cha mẹ và con cái, những người theo phái bảo thủ và phái tự do, những người ủng hộ đội bóng đá Liverpool và những người hâm mộ Manchester United... thấy khó khăn để có thể thân thiện và sống trong sự hòa hợp? Bởi vì chúng ta trở thành tù nhân của bản sắc cá nhân được cho là của chúng ta và, như là tù nhân vào cuối của bản tuyên án dài, chúng ta thích sự quen thuộc của nhà tù hơn và sợ hãi cái lạ lắm là tự do.



**“Hãy học từ thiên nhiên và thấy ra rằng độc canh không tốt cho hệ sinh thái ...”**

Những người có niềm tin khác nhau có thể làm gì để đặt những điểm khác biệt của mình sang một bên và sống trong hòa hợp, đặc biệt khi ngày nay có không ít các nhà lãnh đạo trên thế giới dường như đang khuyến khích cho hành vi ngược lại?

# 6

Hãy tin vào điều trái tim của họ mách bảo họ, đừng tin vào những điều sách viết.

Hãy học từ thiên nhiên và thấy ra rằng độc canh không tốt cho hệ sinh thái, rằng dàn nhạc cần nhiều nhạc cụ khác nhau để chơi hài hòa đem đến một bản nhạc tuyệt diệu, và thậm chí bàn tay của chính bạn có năm ngón tay hoàn toàn khác nhau đã biết cách làm việc cùng nhau hài hòa.

Hơn nữa, nếu một ngón tay bị thương và nhiễm trùng, thì cả bàn tay không thể sử dụng được. Cho nên mỗi ngón tay cần bảo vệ và chăm sóc cho những ngón tay khác. Mỗi tôn giáo sẽ làm tốt để chăm sóc và bảo vệ các tôn giáo khác. Như những ngón tay của một bàn tay, chúng ta là một gia đình các tôn giáo.

Tại sao con người tiếp tục có những vấn đề về bình đẳng giới?

# 7

Bởi vì họ bám chặt những chương trình nghị sự về giới.

Điều gì có thể được thực hiện để giúp đỡ con người vượt qua những định kiến và thành kiến của họ để chấp nhận hành động toàn cầu hướng tới việc khiến cho bình đẳng giới trở thành hiện thực?

## 8

Có lẽ hãy cố gắng chăm sóc những người cố chấp, không khoan dung thay vì chữa cho họ khỏi các căn bệnh định kiến.

Khi nỗi sợ hãi thay đổi của chúng ta tan vỡ, thì những bức tường ngăn cách con người cũng sẽ sụp đổ theo.

Hãy làm hòa, hãy từ ái và nhẹ nhàng trong hành động cho một thế giới tốt đẹp hơn và hãy kiên nhẫn.

Một người trồng một cái cây hiểu rằng họ có thể không bao giờ nhìn thấy nó trưởng thành trong cuộc đời của họ, nhưng điều này không khiến họ nản lòng trồng một khu rừng.

Sự có gợi ý gì cho Tạp chí của chúng tôi xúc tiến khuyến khích nhiều người hơn nữa sống tích cực hơn và hài hòa hơn với chính mình và những người khác?

## 10

**Hãy dành cho bản thân khoảnh khắc an bình,  
Và bạn sẽ hiểu bạn đã sống gấp gấp một cách dại dột như thế nào.**

**Hãy học giữ yên tĩnh,  
Và bạn sẽ nhận thấy rằng bạn đã nói quá nhiều.**

**Hãy từ ái,  
Và bạn sẽ nhận ra rằng sự phán xét của bạn về những người khác là quá khắt khe.**

Sự có điều gì muốn chia sẻ với bạn đọc của Tạp chí bodymindsoul không?

## 9

Khi tôi đang đi thăm một ngôi chùa Sri Lanka tại Singapore nhiều năm trở về trước, tôi đã được đề nghị ký vào Cuốn lưu bút của khách viếng thăm. Và chỉ sau khi tôi đã ghi tên tôi và địa chỉ vào đó, tôi mới nhận ra rằng tôi đã cầm nhầm cuốn sổ hùn phước đóng góp. Cột tiếp theo để tôi ghi vào là số tiền tôi sẽ đóng góp!

Đã quá muộn để xóa những thông tin chi tiết của tôi, nhưng tôi là một nhà sư không có tiền, nên tôi có thể đóng góp cái gì? Tôi đã ghi là “Tôi đóng góp cuộc đời của tôi”. Cho nên điều tôi có thể chia sẻ với các độc giả là – “cuộc đời của tôi”.