

## Có Thể Làm Được

Này các thầy, hãy buông bỏ những gì là bất thiện! Này các thầy, ta **có thể** buông bỏ những gì là bất thiện, nếu như việc ấy không thể thực hiện được, thì tôi đã không khuyên bảo các thầy mà làm chi.

Nếu như buông bỏ những điều bất thiện sẽ mang lại cho ta khổ đau, tôi đã không khuyên bảo các thầy mà làm gì. Nhưng vì sự buông bỏ ấy mang lại hạnh phúc và nhiều lợi lạc mà tôi mới nói với các thầy 'hãy buông bỏ những gì là bất thiện'

Này các thầy, hãy vun trồng và làm những điều thiện! Này các thầy, ta **có thể** vun trồng và làm những điều thiện, nếu như việc ấy không thể thực hiện được, thì tôi đã không khuyên bảo các thầy mà làm chi.

Nếu như làm những điều thiện sẽ mang lại cho ta khổ đau, tôi đã không khuyên bảo các thầy mà làm gì. Nhưng vì sự vun trồng ấy mang lại hạnh phúc và nhiều lợi lạc mà tôi mới nói với các thầy 'hãy vun trồng và làm những điều thiện'

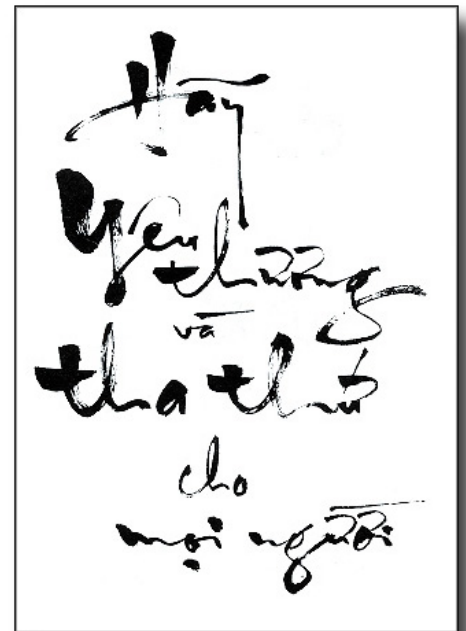
### Tăng Chi Bộ Kinh (Anguttara-Nikaya)

Đây là một trong những đoạn kinh mà tôi ưa thích nhất, và nó cũng có nhiều lý do. Trước hết, nó nói lên được một hình ảnh rất đẹp về tâm lòng từ bi vô biên của đức Phật. Đối với đức Phật ngài chỉ thấy có mỗi một điều là khổ đau và con đường chấm dứt khổ đau. Đối với những ai đang bước đi về hướng khổ đau, ngài chỉ dùng lời khuyên nhủ và khuyến khích, chứ không bao giờ chê bai hay trách móc. Và đối với những ai đang đi về hướng an lạc và giải thoát, ngài hoan hỷ và vui mừng với họ.

Lời kinh ấy cũng đã mang lại cho tôi nhiều phần khởi và có thêm tự tin hơn - việc ấy **có thể** thực hiện được, và tôi **có thể** làm được việc ấy. Vì nếu như việc ấy không thể thực hiện được thì đức Phật đã không khuyên bảo chúng ta mà làm chi! Trên con đường tu tập, cũng có nhiều lúc tôi gặp phải những khó khăn trong sự thực tập. Nhưng khi tôi thành thật với mình, thì thấy rằng đó là những khi tôi sợ mình sẽ không thể nào thực hành nổi lời Phật dạy. Và khi tôi có tự tin vào khả năng của chính mình, niềm tin của tôi vào giáo pháp được tăng lên gấp trăm ngàn lần.

Lần đầu tiên khi tôi vào gặp ngài Sayadaw U Pandita để nhận lời hướng dẫn về phương pháp thiền quán tâm từ, ngài hỏi tôi có nghĩ là mình sẽ thành công trong sự thực tập này không!

Tôi nghĩ có lẽ Ngài muốn xem tôi có tánh tự mãn hay chấp ngã gì không đây! Tôi đáp, "Dạ thưa Thầy, thật ra con cũng không biết chắc là mình sẽ có thành công hay không nữa!" Ngài nhìn tôi lắc đầu với vẻ rất thất vọng, và nói "Lúc nào cô cũng phải thực tập với một thái độ rằng **mình có thể làm được**, mình sẽ thành công. Vì Phật dạy chúng ta là như vậy."



Sharon Salzberg

Nguyễn Duy Nhiên chuyển dịch