

Nguyễn Giác
(Biên Soạn)

CÁC BÀI HỌC TỪ
RỪNG CHÍNH PHÁP

Lessons from the
Forest of Dharma

Tủ Sách T.Vấn & Bạn Hữu
2026

Lessons from the Forest of Dharma

Nguyễn Giác

2026

NOTE: This book has been released into the public domain by Nguyễn Giác Phan Tấn Hải, who crafted stories for children that illustrate virtues aligned with the Dharma—with the assistance of AI—based on the Nikaya and Agama Sutras. The author claims no copyright. Anyone is free to print, share, or reproduce these stories, in whole or in part, through any available medium.

Các bài học từ Rừng Chánh Pháp

Nguyễn Giác

2026

GHI CHÚ: Sách này được đưa vào phạm vi công cộng bởi Nguyễn Giác Phan Tấn Hải, người thực hiện bằng cách kể chuyện cho trẻ em về những đức tính phù hợp với Chánh pháp, với trợ giúp từ AI, dựa theo các Kinh Nikaya và A Hàm. Người viết không giữ bản quyền. Bất kỳ ai cũng có quyền in ấn, phổ biến toàn phần hay một phần trong mọi phương tiện khả dụng.

*Ấn Bản điện tử do Tủ Sách T.Vấn & Bạn Hữu thực hiện

TABLE OF CONTENTS

Preface

-- Chapter 1. The Elephant Who Remembered His Parents

Virtue: Filial love. Based on Jātaka 455.

-- Chapter 2. The Lion's Courage to Speak the Truth

Virtue: Courage to Tell the Truth. Based on AN 4.33 Sutta.

-- Chapter 3. The Deer Who Lived in Peace

Virtue: Contentment and Harmlessness. Based on Ud 2.10 Sutta.

-- Chapter 4. The Rhinoceros Who Walked with Mindfulness

Virtue: Diligence and self-discipline. Based on Sutta Nipāta 1.3.

-- Chapter 5. The Turtle Who Guarded His Six Doors

Virtue: Guarding the six sense bases. Based on SN 35.199 Sutta.

-- Chapter 6. The Well-Trained Horse Who Listened to His Teacher

Virtue: Obedience and respect for guidance. Based on AN 4.113 Sutta.

-- Chapter 7. The Monkey Who Learned to Be Mindful

Virtue: Mindfulness. Based on SN 12.61 Sutta.

-- Chapter 8 — The Sea Hawk Who Found His True Direction

Virtue: Seeking True Guidance. Based on DA 24 Sutra.

-- Chapter 9 — The Ox Who Learned to Follow the Right Path

Virtue: Guiding the Mind with Care. Based on MN 19 Sutta.

-- Chapter 10 — The Swan Who Chose the Clear Path

Virtue: Purity of Heart. Based on Sutta Nipāta 5.19 Sutta.

-- Chapter 11 — The Partridge Who Learned Through Experience

Virtue: Love of Learning and Humility. Based on Jātaka 438.

-- Chapter 12 — The Bull Who Stood Firm in the Storm

Virtue: True Safety and Inner Confidence. Based on
Sutta Nipāta 1.2 Sutta.

-- Chapter 13 — The Myna Bird Who Learned to Set
Her Mind Free

Virtue: Freedom from Distraction. Based on Theragāthā
21.1.

-- Chapter 14. The Elephant Calf Who Practiced Mind
Training

Virtue: Training the mind from youth. Based on MN 125
Sutta.

-- Chapter 15 — The Forest That Taught Stillness

Virtue: Simplicity, Clarity, and Inner Peace. Based on
MN 17 Sutta.

.... 0

MỤC LỤC

Lời Thưa

-- Chương 1. Chú Voi Nhớ Về Cha Mẹ

Đức hạnh: Hiếu thảo. Dựa trên Jātaka 455.

-- Chương 2. Lòng Can Đảm Nói Lên Sự Thật Của Sư Tử

Đức hạnh: Can đảm nói lên sự thật. Dựa trên Kinh AN 4.33.

-- Chương 3. Chú Nai Sống Trong Bình An

Đức hạnh: Tri túc và không làm hại chúng sinh. Dựa trên Kinh Ud 2.10.

-- Chương 4. Chú Tê Giác Bước Với Chánh Niệm

Đức hạnh: Tỉnh tấn và tự kỷ luật. Dựa trên Kinh Sutta Nipāta 1.3.

-- Chương 5. Chú Rùa Phòng Hộ Sáu Căn

Đức hạnh: Giữ gìn sáu căn. Dựa trên Kinh SN 35.199.

-- Chương 6. Chú Ngựa Thuần Thục Biết Lắng Nghe Lời Dạy

Đức hạnh: Vâng lời và tôn trọng sự chỉ dẫn. Dựa trên Kinh AN 4.113.

-- Chương 7. Chú Khỉ Học Cách Sống Chánh Niệm

Đức hạnh: Chánh niệm. Dựa trên Kinh SN 12.61.

-- Chương 8. Chim Ưng Biển Tìm Thấy Phương Hướng Đích Thực

Đức hạnh: Tìm kiếm sự chỉ dẫn chân chính. Dựa trên Kinh DA 24.

-- Chương 9. Chú Bò Học Cách Đi Theo Con Đường Đúng Đắn

Đức hạnh: Cần trọng dẫn dắt tâm trí. Dựa trên Kinh MN 19.

-- Chương 10. Thiên Nga Chọn Lối Đi Thanh Khiết

Đức hạnh: Tâm hồn thanh tịnh. Dựa trên Kinh Sutta Nipāta 5.19.

-- Chương 11. Chim Đa Đa Học Hỏi Qua Trải Nghiệm

Đức hạnh: Hiếu học và khiêm tốn. Dựa trên Kinh Jātaka 438.

-- Chương 12. Chú Bò Vững Chãi Giữa Bão Giông

Đức hạnh: Sự an toàn đích thực và tự tin nội tại. Dựa trên Kinh Sutta Nipāta 1.2.

-- Chương 13: Chim Yểng Học Cách Giải Phóng Tâm Trí

Đức hạnh: Thoát khỏi sự xao nhãng. Dựa trên Theragāthā 21.1.

-- Chương 14: Chú Voi Con Luyện Tâm

Đức hạnh: Rèn luyện tâm trí ngay từ thuở ấu thơ. Dựa trên Kinh MN 125.

-- Chương 15: Khu Rừng Dạy Về Sự Tĩnh Lặng

Đức hạnh: Sự giản dị, sự sáng suốt và sự an lạc nội tâm. Dựa trên Kinh MN 17.

.... 0

PREFACE

In the early Buddhist scriptures—the Nikāya and Āgama—the Buddha often spoke of the animals that lived in the forests, mountains, and rivers of ancient India. Many elephants, lions, deer, turtles, horses, birds, and others appear in these teachings, not as fierce or frightening creatures, but as wise companions who help us understand how to live with kindness, courage, and clarity.

This book collects gentle lessons and retells them for young readers. Each chapter introduces a different animal from the scriptures and the virtue it helps us discover. Children will meet the elephant, who remembers his parents with gratitude; the lion, who teaches the bravery of telling the truth; the deer, who chooses compassion; the turtle, who guards his senses; the well-trained horse, who listens to his teacher; and many more friends from the Dharma forest.

Every story is inspired by a real Buddhist sutta. The virtues in this book—loving one’s parents, cherishing friends, studying diligently, respecting teachers, practicing mindfulness, guarding the senses, cultivating generosity, and developing patience—are timeless. These values belong not only to Buddhism but to all children everywhere who wish to grow into wise, kind, and joyful human beings.

May these stories inspire young readers to walk gently through the world.

May they learn from the animals that share our forests and rivers.

And may the Dharma, like a quiet path beneath tall trees, guide them toward understanding and peace.

.... 0

LỜI THƯA

Trong các kinh điển Phật giáo sơ kỳ—như Nikāya và Āgama—Đức Phật thường nhắc đến những loài động vật sinh sống trong rừng sâu, núi cao và sông ngòi của Ấn Độ cổ đại. Rất nhiều loài vật như voi, sư tử, hươu, rùa, ngựa, chim chóc và nhiều loài khác xuất hiện trong những lời dạy này; chúng không hiện diện như những sinh vật hung dữ hay đáng sợ, mà là những người bạn hiền trí, giúp chúng ta thấu hiểu cách sống với lòng từ bi, sự dừng cảm và tâm trí sáng suốt.

Cuốn sách này tập hợp những bài học nhẹ nhàng và kể lại chúng theo một cách mới mẻ dành cho độc giả nhỏ tuổi. Mỗi chương sách giới thiệu một loài vật khác nhau từ trong kinh điển, cùng với đức hạnh mà loài vật đó giúp chúng ta khám phá. Các em sẽ được gặp chú voi biết ghi nhớ và đền đáp công ơn cha mẹ; chú sư tử dạy về lòng dừng cảm khi dám nói lên sự thật; chú hươu

chọn lựa con đường từ bi; chú rùa biết gìn giữ các giác quan; chú ngựa được huấn luyện thuần thục biết vâng lời thầy dạy; cùng rất nhiều người bạn khác đến từ khu rừng Pháp bảo.

Mỗi câu chuyện trong sách đều được lấy cảm hứng từ một bài kinh Phật giáo có thật. Những đức hạnh được đề cập trong cuốn sách này—như hiếu thảo với cha mẹ, trân trọng bạn bè, chuyên cần học tập, tôn kính thầy cô, thực hành chánh niệm, gìn giữ các giác quan, tu dưỡng lòng rộng lượng và rèn luyện sự kiên nhẫn—đều là những giá trị vượt thời gian. Những giá trị này không chỉ thuộc về riêng đạo Phật, mà còn dành cho tất cả trẻ em ở khắp mọi nơi—những mầm non đang mong muốn lớn lên để trở thành những con người hiền trí, nhân hậu và tràn đầy niềm vui.

Nguyện cho những câu chuyện này sẽ truyền cảm hứng cho các độc giả nhỏ tuổi, giúp các em bước đi thật nhẹ nhàng trên hành trình sống giữa thế gian này.

Nguyện cho các em sẽ học hỏi được những bài học quý báu từ chính những loài vật đang cùng chúng ta chia sẻ những cánh rừng và dòng sông.

Và nguyện cho Pháp bảo—tựa như một lối mòn tĩnh lặng ẩn mình dưới bóng những tán cây cao—sẽ dẫn dắt các em hướng tới sự thấu hiểu và niềm an lạc.

.... 0

Chapter 1

The Elephant Who Remembered His Parents

Virtue: Filial Love. Based on Jātaka 455 (The Elephant Who Cared for His Blind Parents)

In a quiet forest at the foot of the mountains, a young elephant lived with his mother and father. When he was small, his parents protected him from danger, guided him to clean water, and taught him how to find food. They watched over him with patience and love until he grew strong.

As the years passed, the young elephant grew tall and strong, but his parents aged. Their eyesight weakened, and soon they could no longer see. They moved slowly and were unable to search for food on their own. The young elephant understood their condition and remembered everything they had done for him when he was helpless.

Each morning, he walked through the forest to gather fresh leaves, fruits, and tender shoots. He carried the food back to his parents, placing it where they could easily reach it. When they needed water, he guided them to the river, walking carefully to prevent them from stumbling. If the ground was uneven, he cleared a safe path. If the sun was too hot, he stood beside them to provide shade.

The other animals in the forest watched him closely. They observed how he cared for his parents with unwavering devotion. They noticed that he never left them behind, even when the herd moved to new feeding grounds. He always returned to help them, no matter how far he had traveled.

One day, hunters entered the forest. They saw a young elephant and were impressed by its size and strength. They decided to capture it. They dug a deep pit and covered it with branches. When the elephant stepped on the pit, it fell in and could not climb out.

The hunters were pleased with their catch and prepared to take him away. However, as they observed him, they noticed something unusual. Even while trapped, the elephant reached out with his trunk toward the direction of his parents. He was not thinking of himself; he was thinking of the two elderly elephants who depended on him for food and safety.

The hunters were deeply moved by this sight. They understood that the elephant's strength came not only from his body but also from his heart. They realized that taking him away would cause great suffering to his blind parents. Out of compassion, they released him and allowed him to return to them.

The young elephant hurried back to his parents. He found them waiting, hungry and confused, unsure why

he had not returned sooner. He brought them food and stayed close until they calmed down.

From that day on, the hunters told others about the elephant who cared for his parents more than for himself. The story spread through the villages and forests, reminding everyone that true strength is demonstrated through gratitude and love.

The elephant continued to care for his parents throughout their lives. His actions brought peace to the forest and inspired all who heard his story. Through his example, he demonstrated that honoring one's parents is a noble and joyful duty, and that kindness repaid with kindness is one of the greatest virtues.

.... 0

Chương 1

Chú Voi Nhớ Ôn Cha Mẹ

*Đức hạnh: Lòng Hiếu thảo. Dựa trên truyện Jātaka 455
(Chú Voi Chăm Sóc Cha Mẹ Mù Lò)*

Trong một khu rừng tĩnh mịch dưới chân núi, một chú voi con sống cùng cha và mẹ. Khi chú còn nhỏ, cha mẹ đã che chở chú khỏi hiểm nguy, dẫn chú đến những nguồn nước trong lành và dạy chú cách tìm kiếm thức ăn. Họ ân cần trông nom chú với tất cả sự kiên nhẫn và tình

yêu thương cho đến khi chú trưởng thành và trở nên cường tráng.

Năm tháng trôi qua, chú voi con ngày càng cao lớn và khỏe mạnh, nhưng cha mẹ chú lại dần già yếu. Thị lực của họ suy giảm, và chẳng bao lâu sau, họ hoàn toàn không còn nhìn thấy gì nữa. Bước chân họ trở nên chậm chạp, và họ không còn khả năng tự mình tìm kiếm thức ăn. Chú voi con thấu hiểu hoàn cảnh của cha mẹ, và chú luôn ghi nhớ tất cả những gì họ đã làm cho chú khi chú còn thơ dại và chưa thể tự lo liệu cho bản thân.

Mỗi buổi sáng, chú lại băng qua khu rừng để hái những chiếc lá tươi non, những loại trái cây và những chồi non mơn mớn. Chú mang thức ăn về dâng cho cha mẹ, cẩn thận đặt chúng ở nơi mà họ có thể dễ dàng vươn tới. Khi cha mẹ khát nước, chú dẫn họ ra bờ sông; chú bước đi thật nhẹ nhàng và cẩn trọng để tránh cho họ bị vấp ngã. Nếu mặt đất gập ghềnh, chú sẽ dọn quang để mở ra một lối đi an toàn. Nếu trời nắng gắt, chú lại đứng sát bên cha mẹ để che bóng mát cho họ.

Những loài vật khác trong khu rừng đều chăm chú dõi theo chú. Họ chứng kiến cách chú chăm sóc cha mẹ với một lòng hiếu thảo và tận tụy không hề lay chuyển. Họ nhận thấy rằng chú chưa bao giờ bỏ lại cha mẹ phía sau, ngay cả khi cả đàn di chuyển đến những bãi kiếm ăn mới. Dù có đi xa đến đâu, chú cũng luôn quay trở về để giúp đỡ cha mẹ mình.

Một ngày nọ, những người thợ săn tiến vào khu rừng. Họ nhìn thấy chú voi và vô cùng ấn tượng trước vóc dáng to lớn cùng sức mạnh phi thường của chú. Họ quyết định sẽ bắt chú về. Họ đào một cái hố thật sâu rồi ngụy trang miệng hố bằng những cành cây. Khi chú voi bước chân lên chỗ hố bẫy, chú liền rơi tọt xuống và không tài nào leo lên được nữa.

Những người thợ săn vô cùng đắc ý với chiến lợi phẩm của mình và bắt đầu chuẩn bị đưa chú đi. Tuy nhiên, khi quan sát chú, họ nhận thấy một điều thật lạ lùng. Ngay cả khi đang bị mắc kẹt trong hố sâu, chú voi vẫn vươn chiếc vòi dài của mình về phía nơi cha mẹ chú đang ở. Trong tâm trí chú lúc ấy không hề nghĩ đến bản thân mình; chú chỉ nghĩ đến cha mẹ voi già yếu đang hoàn toàn phụ thuộc vào chú để có thức ăn và sự che chở an toàn.

Trước cảnh tượng ấy, những người thợ săn đã vô cùng xúc động. Họ chợt hiểu ra rằng sức mạnh của chú voi không chỉ đến từ thể xác cường tráng, mà còn bắt nguồn từ chính trái tim giàu tình cảm và lòng hiếu thảo của chú. Họ nhận ra rằng việc bắt chú voi đi sẽ gây ra nỗi đau khổ tột cùng cho cha mẹ mù lòa của chú. Xuất phát từ lòng trắc ẩn, họ đã thả chú ra và cho phép chú trở về bên cha mẹ.

Chú voi vội vã chạy về phía cha mẹ mình. Chú tìm thấy họ đang chờ đợi, đói lả và hoang mang, chẳng hiểu vì

sao chú lại không trở về sớm hơn. Chú mang thức ăn đến cho họ và luôn túc trực bên cạnh cho đến khi họ trấn tĩnh lại.

Kể từ ngày đó, những người thợ săn bắt đầu kể cho mọi người nghe về chú voi, kẻ đã hiếu thảo chăm sóc cha mẹ mình hơn cả bản thân. Câu chuyện lan truyền khắp các bản làng và rừng xanh, nhắc nhở mọi người rằng sức mạnh đích thực được thể hiện qua lòng biết ơn và tình yêu thương.

Chú voi tiếp tục tận tụy chăm sóc cha mẹ mình cho đến trọn đời của họ. Những hành động của chú đã mang lại sự bình yên cho khu rừng và truyền cảm hứng cho tất cả những ai được nghe câu chuyện về chú. Qua tấm gương của mình, chú đã chứng minh rằng việc phụng dưỡng cha mẹ là một bổn phận cao quý và đầy niềm vui, và rằng sự tử tế được đền đáp bằng sự tử tế chính là một trong những đức hạnh cao đẹp nhất.

.... 0

Chapter 2

The Lion's Courage to Speak the Truth

Virtue: Courage to Tell the Truth. Based on AN 4.33 Sutta.

In a vast grassland at the edge of the forest, a young lion lived among many animals. He was strong and healthy, but he was still learning how to use his strength wisely. The older lions told him that true strength was not only physical but also resided in the heart, especially in the courage to speak the truth.

One season, a powerful windstorm swept across the land. Trees were uprooted, dust billowed into the air, and many animals became frightened. After the storm passed, the animals gathered to understand what had occurred. Some were confused, while others were uncertain about what they had witnessed. A few animals began to speculate and spread false stories. Their words caused worry and confusion throughout the forest.

The young lion had clearly witnessed the storm. He had observed the dark clouds gathering, the strong winds rising, and the trees falling. He understood what had happened but felt nervous. He wondered if the older animals would listen to him and if speaking up might cause trouble. For a moment, he thought it might be easier to remain silent.

But then he remembered what he had been taught: a lion is known not only for its strength but also for its honesty. When a lion roars, the sound is steady and fearless. It does not hide or pretend; it simply expresses what is real. The young lion understood that telling the truth was like giving a clear roar in a confusing world.

He stepped forward and explained what he had seen. He described the storm exactly as it had occurred, neither adding nor omitting any details. His voice was calm and steady. He did not attempt to impress anyone; he simply shared the truth.

The animals listened attentively. As they heard his clear explanation, their fear began to subside. They understood that the storm was a natural event, not a mysterious threat. They realized that the stories they had been repeating were inaccurate. The young lion's honesty helped them feel safe once more.

The older lions watched him with approval. They recognized that he had demonstrated true courage. He had spoken the truth, even when it was difficult. His steady words were like a lion's roar—strong, clear, and fearless.

From that day on, the young lion became known not only for his strength but also for his honesty. The animals trusted him because they knew he would neither

hide the truth nor alter it to please others. His courage helped the entire forest live in peace.

Through his example, the young lion demonstrated that telling the truth is an act of bravery. When we speak honestly, we help others gain a clearer understanding of the world. Truth brings calm, just as a lion's fearless roar inspires confidence throughout the forest.

.... 0

Chương 2

Lòng Can Đảm Nói Lên Sự Thật Của Sư Tử

Đức hạnh: Can đảm nói lên sự thật. Dựa trên Kinh AN 4.33.

Trên một thảo nguyên rộng lớn nằm bên rìa khu rừng, một chú sư tử trẻ sống giữa bầy muôn thú. Chú có thân hình cường tráng và khỏe mạnh, nhưng vẫn đang trong quá trình học cách vận dụng sức mạnh của mình một cách khôn ngoan. Những chú sư tử bề trên thường dạy chú rằng sức mạnh đích thực không chỉ nằm ở thể xác, mà còn ngự trị trong trái tim—đặc biệt là ở lòng dũng cảm dám nói lên sự thật.

Vào một mùa nọ, một cơn bão dữ dội quét qua vùng đất này. Cây cối bị bật gốc, bụi đất cuộn mù mịt lên không trung, khiến bầy thú vô cùng hoảng sợ. Khi cơn bão tan, bầy thú tụ họp lại để tìm hiểu xem chuyện gì đã xảy ra.

Một số con tỏ ra hoang mang, trong khi những con khác lại ngờ vực về chính những gì mình vừa chứng kiến. Một vài con bắt đầu đồn đoán và thêu dệt nên những câu chuyện sai lệch. Những lời lẽ ấy đã gieo rắc nỗi lo âu và sự hoang mang khắp cả khu rừng.

Chú sư tử trẻ đã tận mắt chứng kiến toàn bộ diễn biến của cơn bão. Chú đã thấy những đám mây đen kịt kéo đến, những luồng gió mạnh nổi lên, và những thân cây ngã đổ. Chú hiểu rõ ngọn ngành sự việc, nhưng trong lòng lại cảm thấy bồn chồn, lo lắng. Chú tự hỏi liệu những con thú lớn tuổi hơn có chịu lắng nghe mình không, và liệu việc lên tiếng có rước lấy rắc rối hay không. Trong thoáng chốc, chú đã nghĩ rằng giữ im lặng có lẽ sẽ dễ dàng hơn nhiều.

Thế rồi, chú chợt nhớ lại những lời răn dạy thuở nào: một chú sư tử được biết đến không chỉ nhờ sức mạnh, mà còn nhờ vào sự trung thực. Khi một chú sư tử cất tiếng gầm, âm thanh ấy luôn vững vàng và không hề run sợ. Tiếng gầm ấy không che giấu hay giả tạo; nó đơn thuần chỉ cất lên để bày tỏ những gì là sự thật. Chú sư tử trẻ thấu hiểu rằng, việc nói lên sự thật cũng tựa như việc cất lên một tiếng gầm đồng đạc giữa một thế giới đầy rẫy những hoang mang, nhiễu loạn.

Chú bước tới phía trước và thuật lại những gì mình đã thấy. Chú mô tả lại cơn bão đúng như những gì đã diễn ra, không hề thêm thắt hay lược bỏ bất kỳ chi tiết nào.

Giọng nói của chú thật điềm tĩnh và vững vàng. Chú không hề cố gắng gây ấn tượng với bất kỳ ai; chú chỉ đơn thuần chia sẻ sự thật.

Bầy thú chăm chú lắng nghe. Khi nghe chú giải thích rành mạch, nỗi sợ hãi trong lòng chúng dần tan biến. Chúng hiểu ra rằng con báo chỉ là một hiện tượng tự nhiên, chứ không phải là một mối đe dọa bí hiểm nào đó. Chúng nhận ra rằng những câu chuyện mà mình vẫn truyền tai nhau bấy lâu nay đều không chính xác. Sự trung thực của chú sư tử trẻ đã giúp bầy thú tìm lại được cảm giác an toàn.

Những chú sư tử bẽ trên nhìn chú với ánh mắt đầy tán thưởng. Chúng nhận thấy rằng chú đã thể hiện được lòng dũng cảm đích thực. Chú đã dám nói lên sự thật, ngay cả khi điều đó thật khó khăn. Những lời lẽ vững vàng của chú tựa như tiếng gầm của một chú sư tử—mạnh mẽ, rành mạch và không hề run sợ.

Kể từ ngày ấy trở đi, chú sư tử trẻ không chỉ được biết đến nhờ sức mạnh, mà còn nhờ vào đức tính trung thực của mình. Các loài vật tin tưởng cậu, bởi chúng biết rằng cậu sẽ chẳng bao giờ che giấu sự thật hay bóp méo nó chỉ để làm hài lòng người khác. Lòng dũng cảm của cậu đã giúp cả khu rừng được sống trong yên bình.

Thông qua tấm gương của mình, chú sư tử đã chứng minh rằng việc nói lên sự thật chính là một hành động dũng cảm. Khi chúng ta nói chuyện một cách trung thực,

chúng ta giúp người khác có được cái nhìn thấu suốt hơn về thế giới này. Sự thật mang lại sự tĩnh lặng, tựa như tiếng gầm không chút sợ hãi của loài sư tử đã gieo niềm tin vững chắc khắp cả khu rừng.

.... O

Chapter 3

The Deer Who Lived in Peace

Virtue: Contentment and Harmlessness. Based on Ud 2.10 Sutta.

In a tranquil forest filled with soft grass and towering trees, a young deer lived a simple and gentle life. The forest was vast and open, with clear streams and cool shade. Many animals inhabited the area, but the deer moved among them without causing fear or disturbance. He walked lightly, ate only what he needed, and never harmed any creature.

Because he lived in this way, the deer felt safe wherever he went. He did not worry about taking more than he needed. He did not chase or disturb others. He did not try to control the forest or bend it to his will. He simply lived in harmony with everything around him.

Each morning, the deer stepped into the sunlight and listened to the sounds of the forest. Birds called from the branches, small animals rustled in the leaves, and the wind moved gently through the trees. The deer felt calm, knowing he was part of this peaceful world.

When he was hungry, he ate tender grass. When he was thirsty, he drank from the clear stream. When he was tired, he rested beneath a tree. He did not seek more than

he needed, nor did he compare himself to other animals. His heart was light because he lived without greed or fear.

Other animals noticed the deer's peaceful nature. They saw that he never caused harm and understood that he was content with simple things. Because of this, they trusted him. Birds hopped near him without fear, rabbits grazed beside him, and even larger animals allowed him to pass without alarm.

One day, a traveler entered the forest and saw a deer standing quietly near a stream. The deer looked calm and untroubled, as if nothing in the world could disturb it. The traveler wondered how such a small creature could appear so steady and joyful.

The deer's happiness stemmed from the way he lived. He did not cling to anything, nor did he fear losing anything. He did not wish to harm or frighten others. His peace arose from harmlessness, and his joy came from contentment.

As the seasons changed, the deer continued to live in the same gentle manner. The forest remained his home, and he moved through it with ease. His quiet presence reminded all who saw him that true happiness does not depend on owning many things or being strong or important. It comes from living simply, harming no one, and being content with what is already here.

Through his example, the deer demonstrated that a peaceful heart is the greatest treasure. When we live gently and take only what we need, we create a world where all beings can feel safe and happy.

.... 0

Chương 3

Chú Nai Sống Trong Bình An

Đức hạnh: Tri túc và không làm hại chúng sinh. Dựa trên Kinh Ud 2.10.

Trong một khu rừng yên tĩnh với cỏ mềm mại và những cây cao vút, một chú nai non sống một cuộc đời giản dị và hiền hòa. Khu rừng rộng lớn và thoáng đãng, với những dòng suối trong vắt và bóng mát dễ chịu. Nhiều loài động vật sinh sống trong khu vực, nhưng chú nai di chuyển giữa chúng mà không gây ra sự sợ hãi hay quấy rầy. Chú bước đi nhẹ nhàng, chỉ ăn những gì mình cần và không bao giờ làm hại bất kỳ sinh vật nào.

Vì sống theo cách này, chú nai cảm thấy an toàn ở bất cứ nơi nào chú đến. Chú không lo lắng về việc lấy nhiều hơn những gì mình cần. Chú không đuổi bắt hay quấy rầy người khác. Chú không cố gắng kiểm soát khu rừng hay uốn nắn nó theo ý muốn của mình. Chú chỉ đơn giản sống hòa hợp với mọi thứ xung quanh.

Mỗi buổi sáng, chú nai bước ra ánh nắng mặt trời và lắng nghe âm thanh của khu rừng. Chim hót líu lo từ cành cây, những con vật nhỏ xào xạc trong lá, và gió nhẹ nhàng lay động qua những tán cây. Chú nai cảm thấy bình yên, biết rằng mình là một phần của thế giới yên bình này.

Khi đói, chú ăn cỏ non. Khi khát, chú uống nước từ dòng suối trong vắt. Khi mệt mỏi, chú nghỉ ngơi dưới bóng cây. Chú không tìm kiếm nhiều hơn những gì mình cần, cũng không so sánh mình với các loài động vật khác. Tâm hồn chú nai thanh thản vì sống không tham lam, không sợ hãi.

Những con vật khác nhận thấy bản tính hiền lành của chú nai. Chúng thấy chú không bao giờ gây hại và hiểu rằng chú hài lòng với những điều giản dị. Vì vậy, chúng tin tưởng chú. Chim chóc nhảy nhót gần chú mà không sợ hãi, thỏ gặm cỏ bên cạnh chú, và ngay cả những con vật lớn hơn cũng để chú đi qua mà không lo lắng.

Một ngày nọ, một lũ khách đi vào rừng và nhìn thấy một chú nai đứng lặng lẽ gần một con suối. Chú nai trông bình tĩnh và không hề lo lắng, như thể không có gì trên thế giới có thể làm phiền nó. Người lũ khách tự hỏi làm thế nào một sinh vật nhỏ bé như vậy lại có thể trông vững vàng và vui vẻ đến thế.

Hạnh phúc của chú nai bắt nguồn từ cách sống của nó. Nó không bám víu vào bất cứ thứ gì, cũng không sợ mất mát bất cứ thứ gì. Nó không muốn làm hại hay làm sợ

hải người khác. Sự bình yên của nó đến từ sự vô hại, và niềm vui của nó đến từ sự mãn nguyện.

Khi các mùa thay đổi, chú nai vẫn tiếp tục sống một cách hiền lành như vậy. Khu rừng vẫn là nhà của nó, và nó di chuyển trong đó một cách dễ dàng. Sự hiện diện lặng lẽ của nó nhắc nhở tất cả những ai nhìn thấy nó rằng hạnh phúc thực sự không phụ thuộc vào việc sở hữu nhiều thứ hay mạnh mẽ hoặc quan trọng. Điều ấy bắt nguồn từ lối sống giản dị, không làm hại bất cứ ai, và biết hài lòng với những gì đang hiện hữu.

Qua tấm gương của mình, chú nai đã chứng minh rằng một trái tim bình an chính là báu vật quý giá nhất. Khi ta sống nhẹ nhàng và chỉ đón nhận những gì mình thực sự cần, ta sẽ kiến tạo nên một thế giới nơi mọi sinh linh đều có thể cảm thấy an toàn và hạnh phúc.

.... 0

Chapter 4

The Rhinoceros Who Walked with Mindfulness

Virtue: Diligence and self-discipline. Based on Sutta Nipāta 1.3.

In a dense forest where tall bamboo grew in thick clusters, a rhinoceros lived a quiet and steady life. He was strong, but he did not use his strength to intimidate others. He walked calmly through the forest, choosing his path with care. The other animals often watched him and wondered how he moved with such confidence.

The rhinoceros lived alone, not because he disliked others, but because he understood his own nature. He knew he needed space to think clearly and to follow the path he believed was right. He did not rush from place to place, nor did he chase after noise or excitement. He walked slowly, placing each step with care.

Each morning, the rhinoceros left his resting place and followed a familiar trail. He searched for food without disturbing the forest, drank from the river without muddying the water, and rested in the shade without taking up more space than necessary. His life was simple, and his heart was calm.

Sometimes, groups of animals passed by. They moved quickly, calling to one another, eager to explore new

places. The rhinoceros watched them kindly but did not feel the need to follow. He understood that every creature had its own way of living. His way was to walk steadily, without being pulled in many directions.

One season, heavy rains poured across the forest. Streams overflowed, and many animals became disoriented about where to go. Some ran in circles, uncertain which path was safe. Others followed the crowd without thinking, hoping someone else knew the way.

The rhinoceros did not panic. He stood still for a moment, listening to the sounds of the forest. He felt the ground beneath his feet, noting which areas were firm and which were soft. Then, he chose a path that led to higher ground. He walked with the same steady pace he always maintained.

A few smaller animals watched him move calmly through the storm. They followed at a distance, trusting his careful steps. The rhinoceros did not lead them intentionally, but his steady movement helped them find safety. When the rain finally stopped, the forest gradually returned to peace.

The animals that had followed him realized something important: the rhinoceros was not strong because he was large. He was strong because he understood himself. He did not rush or follow confusion. He walked with

purpose, and his calm heart guided him through difficult times.

As the seasons passed, the rhinoceros continued to live steadily. He remained gentle, thoughtful, and independent. His quiet example reminded the forest that true strength comes from knowing one's path and walking it with patience.

Throughout his life, the rhinoceros demonstrated that wise independence is not loneliness. It is the ability to remain steady, even when the world becomes noisy or uncertain. When we understand ourselves and act with purpose, we bring peace to our own hearts and to those around us.

.... 0

Chương 4

Chú Tê Giác Bước Đi Với Chánh Niệm

Đức hạnh: Tinh tấn và tự kỷ luật. Dựa trên Kinh Sutta Nípāta 1.3.

Trong một khu rừng rậm nơi những cây tre cao vút mọc thành từng bụi dày đặc, một chú tê giác sống một cuộc đời thật tĩnh lặng và vững chãi. Chú có sức vóc cường tráng, nhưng chẳng bao giờ dùng sức mạnh ấy để hăm

dọa kẻ khác. Chú thông thả bước đi giữa rừng sâu, thận trọng lựa chọn từng lối đi cho riêng mình. Những loài vật khác thường dõi theo chú và tự hỏi: làm sao chú có thể đi chuyể đầy tự tin đến thế?

Chú tê giác sống đơn độc, không phải vì chú ghét bỏ mọi người, mà bởi chú thấu hiểu bản chất của chính mình. Chú biết rằng mình cần một khoảng không gian riêng để tâm trí được sáng suốt, và để vững bước trên con đường mà chú tin là đúng đắn. Chú chẳng bao giờ vội vã chạy ngược chạy xuôi, cũng chẳng hề chạy theo những ồn ào hay những thú vui hào nhoáng. Chú bước đi thật chậm rãi, đặt xuống từng bước chân đầy cẩn trọng.

Mỗi buổi sáng, chú tê giác lại rời khỏi nơi nghỉ ngơi và men theo một lối mòn quen thuộc. Chú tìm kiếm thức ăn mà chẳng hề làm xáo trộn khu rừng; chú uống nước bên dòng suối mà chẳng hề làm đục dòng nước; và chú nghỉ ngơi dưới bóng râm mà chẳng hề chiếm dụng quá nhiều không gian hơn mức cần thiết. Cuộc sống của chú thật giản đơn, và lòng chú luôn an nhiên, tĩnh tại.

Đôi khi, những đàn thú khác lại đi ngang qua. Chúng di chuyển thật nhanh, vừa đi vừa gọi nhau í ới, đầy háo hức khám phá những vùng đất mới lạ. Chú tê giác hiền từ dõi theo chúng, nhưng chẳng hề cảm thấy thôi thúc phải chạy theo. Chú thấu hiểu rằng, mỗi sinh vật đều có một cách sống riêng biệt. Và cách sống của chú chính là bước

đi thật vững vàng, không để bản thân bị lôi kéo theo trăm ngã.

Một mùa nọ, những cơn mưa tầm tã trút xuống khắp khu rừng. Nước suối dâng cao tràn bờ, khiến biết bao loài vật trở nên hoang mang, lạc lõng chẳng biết phải đi về đâu. Có loài chạy vòng quanh luẩn quẩn, chẳng thể xác định lối nào mới thực sự an toàn. Lại có loài cứ thế chạy theo đám đông mà chẳng cần suy nghĩ, chỉ biết hy vọng rằng sẽ có kẻ khác biết đường dẫn lối.

Chú tê giác thì chẳng hề hoảng loạn. Chú đứng lặng một lát, lắng nghe những âm thanh vọng lại từ khu rừng. Chú cảm nhận mặt đất dưới từng bước chân mình, nhận biết đâu là vùng đất cứng cáp, đâu là vùng đất mềm lún. Rồi sau đó, chú chọn một lối đi dẫn lên vùng đất cao hơn. Chú bước đi với cùng một nhịp độ vững vàng, chậm rãi như chú vẫn thường làm bấy lâu nay.

Vài loài vật nhỏ bé hơn đã dõi theo chú, nhìn chú thông thả bước đi giữa cơn bão táp. Chúng giữ một khoảng cách nhất định và đi theo sau, đặt trọn niềm tin vào từng bước chân đầy cân trọng của chú. Chú tê giác chẳng hề có ý định dẫn dắt chúng, nhưng chính những bước đi vững chãi của chú đã giúp chúng tìm được chốn an toàn. Khi cơn mưa cuối cùng cũng ngớt, khu rừng dần dần trở lại với vẻ bình yên vốn có.

Những loài vật đã đi theo chú chợt nhận ra một điều vô cùng quan trọng: chú tê giác trở nên mạnh mẽ không

phải vì chú sở hữu một thân hình to lớn. Chú mạnh mẽ là bởi chú thấu hiểu chính bản thân mình. Chú chẳng bao giờ vội vã chạy theo những điều xáo động, cũng chẳng bao giờ chạy theo sự hoang mang, hỗn loạn. Chú bước đi đầy chủ đích, và một trái tim tĩnh lặng đã dẫn lối chú vượt qua những thời khắc gian nan.

Khi các mùa cứ thế luân chuyển, chú tê giác vẫn tiếp tục sống một cuộc đời thật vững vàng. Chú luôn giữ trọn sự hiền hậu, thấu đáo và tính độc lập của mình. Tầm gương thâm lặng của chú đã nhắc nhở cả khu rừng rằng sức mạnh đích thực bắt nguồn từ việc thấu rõ con đường của chính mình và kiên nhẫn bước đi trên con đường ấy.

Trong suốt cuộc đời mình, chú tê giác đã chứng minh rằng sự độc lập đầy khôn ngoan không hề đồng nghĩa với nỗi cô đơn. Đó chính là khả năng giữ vững sự điềm tĩnh, ngay cả khi thế giới trở nên ồn ào hay đầy rẫy những bất định. Khi ta thấu hiểu chính mình và hành động đầy chủ đích, ta sẽ mang lại sự bình an cho trái tim mình cũng như cho những người xung quanh.

.... 0

Chapter 5

The Turtle Who Guarded His Six Doors

Virtue: Guarding the six sense bases. Based on SN 35.199 Sutta.

In a tranquil lake surrounded by reeds and lotus flowers, a small turtle lived a peaceful life. The water was cool, the sunlight warm, and the turtle spent his days swimming slowly among the plants. He enjoyed the gentle rhythm of the lake and felt safe in his home.

The turtle had a strong shell that covered his back, belly, and the sides of his body. Whenever danger approached, he could retract his head, legs, and tail. Inside his shell, he was protected; nothing could harm him while he remained within it.

One day, a hungry jackal wandered near a lake. He saw a turtle resting on a rock and thought it would be easy to catch it. The jackal crept closer, hoping to grab the turtle before it could escape.

But the turtle noticed the movement in the grass. Without rushing or panicking, he pulled his head, legs, and tail inside his shell. The jackal tried to bite and scratch, but the shell was too hard. No matter how much the jackal pushed or pulled, the turtle remained safe. After a while, the jackal grew tired and left.

When the danger had passed, the turtle slowly stretched out his limbs and returned to the water. He swam calmly, just as he always did, knowing that his safety depended on withdrawing at the right moment.

The turtle lived this way every day. When the world around him was peaceful, he moved freely. When something seemed harmful, he protected himself by withdrawing inward. He did not hide out of fear; he simply understood when it was wise to remain still and guard himself.

The other animals of the lake observed how the turtle lived. They noticed that he did not get into trouble. He did not chase after things that disturbed him, nor did he allow himself to be drawn into danger. He remained steady because he knew how to protect his eyes, ears, nose, tongue, body, and mind.

When he saw something frightening, he did not stare at it.

When he heard something upsetting, he did not dwell on it.

When he smelled or tasted something tempting, he did not lose control.

When he felt something uncomfortable, he remained calm.

When a troubling thought appeared, he did not allow it to grow.

He protected himself just as he protected his body inside his shell.

As the seasons passed, the turtle remained safe and content. His careful way of living allowed him to enjoy the lake without fear. He demonstrated to the other animals that true protection comes not from running away, but from knowing when to stay calm and when to retreat.

Through his example, the turtle taught that guarding the senses is like protecting a home. When we safeguard the “doors” of our eyes, ears, nose, tongue, body, and mind, we keep our hearts peaceful. We learn to navigate the world with clarity and confidence, just as the turtle moved through the tranquil waters of his lake.

.... 0

Chương 5

Chú Rùa Phòng Hộ Sáu Căn

Đức hạnh: Giữ gìn sáu căn. Dựa trên Kinh SN 35.199.

Bên một hồ nước tĩnh lặng, bao quanh bởi những khóm sậy và hoa sen, một chú rùa nhỏ sống một cuộc đời thật bình yên. Dòng nước mát lành, ánh nắng ấm áp, và chú

rùa dành trọn những ngày của mình để bơi lội thong thả giữa đám thực vật thủy sinh. Chú yêu thích nhịp điệu êm đềm của hồ nước và cảm thấy thật an toàn ngay trong chính ngôi nhà của mình.

Chú rùa sở hữu một chiếc mai cứng cáp bao bọc lấy lưng, bụng và hai bên sườn cơ thể. Bất cứ khi nào hiểm nguy ập đến, chú đều có thể rút đầu, chân và đuôi vào bên trong mai. Ẩn mình trong chiếc mai ấy, chú được che chở an toàn; chẳng điều gì có thể làm hại chú chừng nào chú còn nương náu bên trong đó.

Một ngày nọ, một con chó rừng đang đói mồi lang thang đến gần hồ nước. Nó nhìn thấy chú rùa đang nghỉ ngơi trên một tảng đá và định ninh rằng việc bắt gọn chú rùa sẽ dễ như trở bàn tay. Con chó rừng rón rén tiến lại gần, hy vọng sẽ tóm được chú rùa trước khi chú kịp trốn thoát.

Thế nhưng, chú rùa đã nhận ra những chuyển động khê khàng giữa đám cỏ. Chẳng chút vội vàng hay hoảng loạn, chú rút ngay đầu, chân và đuôi vào sâu bên trong chiếc mai của mình. Con chó rừng ra sức cắn xé và cào cào, nhưng chiếc mai rùa quá cứng rắn. Dù con chó rừng có xô đẩy hay lôi kéo đến đâu, chú rùa vẫn hoàn toàn an toàn. Một lúc sau, con chó rừng đành bỏ cuộc vì mệt mỏi rồi bỏ đi.

Khi hiểm nguy đã qua, chú rùa từ từ duỗi thẳng chân tay và trở lại với làn nước. Chú bơi lội thật thong dong, đúng

như thói quen thường ngày, bởi chú hiểu rằng sự an toàn của mình phụ thuộc vào việc biết cách rút lui đúng lúc.

Ngày nào chú rùa cũng sống theo cách ấy. Khi thể giới xung quanh bình yên, chú tự do di chuyển. Khi cảm thấy có điều gì đó tiềm ẩn mối nguy hại, chú tự bảo vệ bản thân bằng cách thu mình lại bên trong. Chú ẩn mình không phải vì nỗi sợ hãi; đơn giản là chú thấu hiểu khi nào thì việc giữ yên lặng và tự che chở cho bản thân là điều khôn ngoan nhất.

Những loài vật khác sống quanh hồ nước đều dôi theo cách sống của chú rùa. Chúng nhận thấy rằng chú chẳng bao giờ gặp phải rắc rối nào. Chú không hề chạy theo những thứ làm mình xao động, cũng chẳng bao giờ để bản thân bị cuốn vào vòng nguy hiểm. Chú luôn giữ được sự vững vàng, bởi chú biết cách bảo vệ đôi mắt, đôi tai, chiếc mũi, cái lưỡi, thân thể và cả tâm trí của chính mình.

Khi nhìn thấy điều gì đó đáng sợ, chú không hề trợn mắt nhìn chăm chăm vào nó.

Khi nghe thấy điều gì đó gây xáo động, chú không hề bận tâm suy nghĩ mãi về nó.

Khi ngửi thấy mùi hương hay nếm được hương vị nào đó đầy cám dỗ, chú không hề để bản thân mất kiểm soát.

Khi cảm thấy điều gì đó gây khó chịu, chú vẫn giữ được sự bình thản.

Khi một ý nghĩ phiền muộn chợt nảy sinh, chú không hề để mặc cho nó lớn dần lên trong tâm trí. Anh tự bảo vệ bản thân mình, cũng hết như cách anh che chở cơ thể mình bên trong lớp mai cứng cáp.

Thời gian cứ thế trôi qua cùng những mùa luân chuyển, chú rùa vẫn luôn được an toàn và sống trong niềm mãn nguyện. Lối sống thận trọng ấy đã giúp chú tận hưởng cuộc sống nơi hồ nước mà chẳng mấy may vương chút sợ hãi nào. Chú đã chứng minh cho các loài vật khác thấy rằng sự bảo vệ đích thực không nằm ở việc chạy trốn, mà nằm ở việc biết khi nào cần giữ sự bình tĩnh và khi nào cần lùi lại.

Thông qua tấm gương của mình, chú rùa đã dạy rằng việc gìn giữ các giác quan cũng tựa như việc bảo vệ chính ngôi nhà của ta vậy. Khi ta che chắn cẩn mật những "cánh cửa" của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, ta sẽ giữ cho tâm hồn mình luôn được bình an. Ta học được cách bước đi giữa thế gian này với sự sáng suốt và đầy tự tin, cũng hết như cách chú rùa dong bơi lội giữa dòng nước tĩnh lặng nơi hồ nhà mình.

.... 0

Chapter 6

The Well-Trained Horse Who Listened to His Teacher

Virtue: Obedience and respect for guidance. Based on AN 4.113 Sutta.

In a wide meadow at the edge of the forest, a young horse lived among a herd of strong, spirited animals. The meadow was open and bright, with soft grass and long paths perfect for running. The young horse loved to move quickly but had not yet learned how to use his strength wisely.

One day, an experienced trainer arrived at the meadow. He had spent many years guiding horses and helping them develop their full potential. He watched the young horse run in circles, full of energy but lacking direction. The trainer understood that the horse had great potential but needed discipline to harness it effectively.

The trainer began teaching the horse simple lessons. He showed him how to walk steadily, turn carefully, and stop without stumbling. At first, the young horse found it difficult. His legs were strong, but his mind wandered. Sometimes he wanted to run when he should slow down; other times, he wanted to rest when he should pay attention.

But the trainer was patient. He calmly repeated each lesson, guiding the horse with steady movements. The young horse began to understand that the trainer was not trying to control him; rather, he was helping him become stronger, safer, and more capable.

As the days passed, the horse learned to listen carefully. He discovered that following guidance made his movements smoother. He could run faster without losing his balance, turn sharply without slipping, and stop quickly without fear. His strength became more effective because it was directed by understanding.

The other horses noticed the change. They saw that the young horse no longer rushed impulsively. He moved with confidence and purpose, responding to signals with ease. His obedience did not make him weaker; it made him more skillful.

One afternoon, a sudden storm swept across the meadow. The wind grew strong, and the herd became restless. Some horses ran in confusion, unsure of where to go. The young horse felt the same fear rising within him, but he remembered his training. He listened for the familiar signals and followed them carefully.

Because he remained calm and attentive, he quickly reached a safe shelter. A few younger horses followed him, trusting his steady movements. After the storm passed, the herd returned to the meadow unharmed.

The trainer watched the young horse with quiet satisfaction. The horse had learned not only how to move gracefully but also how to remain steady in challenging moments. Its obedience had become a source of strength rather than a limitation.

As the seasons changed, the horse continued to practice what he had learned. He remained respectful, attentive, and eager to grow. His example demonstrated to the other animals that listening to wise guidance helps us become our best selves.

Through consistent training, the horse demonstrated that obedience does not mean losing freedom. Instead, it involves learning from those who know the way. When we listen respectfully and follow sound guidance, we acquire the skills to navigate life with confidence and grace.

.... 0

Chương 6

Chú Ngựa Thuần Thục Biết Lắng Nghe Lời Dạy

Đức hạnh: Vâng lời và tôn trọng sự chỉ dẫn. Dựa trên Kinh AN 4.113.

Trên một thảo nguyên rộng lớn nằm ở rìa khu rừng, một chú ngựa non sống giữa bầy đàn gồm những con vật cường tráng và đầy khí thế. Thảo nguyên ấy thật thoáng

đăng và ngập tràn ánh sáng, với thảm cỏ êm ái cùng những lối mòn dài lý tưởng cho việc chạy nhảy. Chú ngựa non rất thích đi chuyển thật nhanh, nhưng lại chưa học được cách vận dụng sức mạnh của mình một cách khôn ngoan.

Một ngày nọ, một người huấn luyện giàu kinh nghiệm đã tìm đến thảo nguyên này. Ông đã dành nhiều năm tháng để dẫn dắt loài ngựa và giúp chúng phát huy trọn vẹn tiềm năng của mình. Ông quan sát chú ngựa non chạy vòng quanh, tràn đầy năng lượng nhưng lại thiếu đi phương hướng. Người huấn luyện hiểu rằng chú ngựa này sở hữu tiềm năng to lớn, nhưng cần có kỷ luật để có thể khai thác sức mạnh ấy một cách hiệu quả.

Người huấn luyện bắt đầu dạy chú ngựa những bài học đơn giản. Ông chỉ dẫn chú cách bước đi vững vàng, cách chuyển hướng cần trọng, và cách dừng lại mà không bị loạng choạng. Thoạt đầu, chú ngựa non cảm thấy thật khó khăn. Đôi chân chú rất khỏe, nhưng tâm trí lại hay xao nhãng. Đôi khi chú muốn chạy khi đáng lẽ phải đi chậm lại; những lúc khác, chú lại muốn nghỉ ngơi khi đáng lẽ phải tập trung chú ý.

Nhưng người huấn luyện vẫn kiên nhẫn. Ông điềm tĩnh lặp lại từng bài học, dẫn dắt chú ngựa bằng những cử chỉ vững vàng, dứt khoát. Dần dần, chú ngựa non bắt đầu thấu hiểu rằng người huấn luyện không hề có ý định kìm

keo hay kiểm soát mình; ngược lại, ông đang giúp chú trở nên mạnh mẽ hơn, an toàn hơn và tài giỏi hơn.

Ngày qua ngày, chú ngựa học được cách lắng nghe thật kỹ càng. Chú nhận ra rằng việc tuân theo sự chỉ dẫn giúp cho những chuyển động của mình trở nên nhịp nhàng và uyển chuyển hơn. Chú có thể chạy nhanh hơn mà không bị mất thăng bằng, chuyển hướng gấp mà không bị trượt chân, và dừng lại đột ngột mà không còn cảm giác sợ hãi. Sức mạnh của chú trở nên hữu dụng và hiệu quả hơn hẳn, bởi giờ đây nó đã được dẫn dắt bởi sự thấu hiểu và lý trí.

Những chú ngựa khác trong đàn đều nhận thấy sự thay đổi ấy. Chúng thấy rằng chú ngựa non không còn chạy nhảy một cách bốc đồng và thiếu suy nghĩ nữa. Chú di chuyển đầy tự tin và có chủ đích, phản hồi lại các tín hiệu một cách dễ dàng và thuận thực. Sự vâng lời không hề khiến chú trở nên yếu đuối hơn; trái lại, nó giúp chú trở nên khéo léo và tài giỏi hơn gấp bội.

Một buổi chiều nọ, một cơn bão bắt chợt ập đến và càn quét qua thảo nguyên. Gió bắt đầu thổi mạnh, khiến cả bầy ngựa trở nên hoảng loạn và bồn chồn. Một số chú ngựa chạy tán loạn trong sự bối rối, chẳng biết phải chạy về đâu. Chú ngựa non cũng cảm thấy nỗi sợ hãi tương tự đang dâng trào trong lòng, nhưng chú chợt nhớ lại những bài huấn luyện đã học. Chú lắng tai nghe những tín hiệu quen thuộc và cẩn thận làm theo.

Nhờ giữ được sự bình tĩnh và luôn chú ý quan sát, chú đã nhanh chóng tìm được một nơi trú ẩn an toàn. Một vài chú ngựa non khác đã chạy theo chú, đặt trọn niềm tin vào những bước di chuyển vững vàng của chú. Khi con bão tan, cả bầy ngựa trở lại thảo nguyên mà không ai bị thương tổn gì.

Người huấn luyện lặng lẽ ngắm nhìn chú ngựa non với một niềm thỏa mãn thầm kín. Con ngựa không chỉ học được cách di chuyển uyển chuyển mà còn học được cách giữ vững thăng bằng trong những khoảnh khắc khó khăn. Sự vâng lời đã trở thành nguồn sức mạnh chứ không phải là hạn chế của nó.

Khi các mùa thay đổi, con ngựa tiếp tục thực hành những gì nó đã học được. Nó vẫn giữ thái độ tôn trọng, chú ý và ham học hỏi. Tấm gương của nó đã chứng minh cho các con vật khác thấy rằng lắng nghe sự hướng dẫn không ngoan giúp chúng ta trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình.

Thông qua quá trình huấn luyện kiên trì, con ngựa đã chứng minh rằng vâng lời không có nghĩa là mất đi sự tự do. Thay vào đó, nó bao gồm việc học hỏi từ những người biết đường lối. Khi chúng ta lắng nghe một cách tôn trọng và làm theo sự hướng dẫn đúng đắn, chúng ta sẽ có được những kỹ năng để sống một cách tự tin và duyên dáng.

Chapter 7

The Monkey Who Learned to Be *Mindful*

Virtue: Mindfulness. Based on SN 12.61 Sutta.

In a tall forest filled with vines and fruit trees, a young monkey lived among many other animals. He was quick and lively, loving to leap from branch to branch. His movements were swift, and his thoughts even swifter. He rarely stayed in one place or lingered on a single thought for long.

Each morning, the monkey rushed through the trees in search of something interesting. He grabbed one fruit, then dropped it for another. He climbed one tree, then jumped to the next. His mind moved as quickly as his body. He became excited easily, confused easily, and tired quickly.

Sometimes, he wanted to play.

Sometimes, he wanted to eat.

Sometimes, he wanted to rest.

Sometimes, he wanted all three at once.

Because he was always chasing something new, he often felt unsettled. He forgot where he had left his food, lost track of where he was going, bumped into branches, and

slipped on leaves. The other animals watched him with concern. They saw that he was not unkind—just unfocused.

One day, after a long morning of jumping and rushing, the monkey felt exhausted. He sat on a quiet branch and looked out over the forest. For the first time in a long while, he remained still. He noticed the warm sunlight on his fur, the gentle movement of the leaves, and the steady rhythm of his own breath.

As he sat quietly, he realized something important. His body had been moving all day, but it was his mind that had been pulling him in many directions. His thoughts were jumping just like he was—never resting, never observing, never understanding.

The monkey decided to try something new. Instead of chasing every thought, he began to observe them. When a thought appeared, he noticed it. When it faded, he let it go. He neither clung to it nor pushed it away. He simply watched.

At first, this was difficult. His mind wanted to leap from idea to idea, just as he leapt from tree to tree. But each time he noticed this, he gently returned his focus to watching his breath. Slowly, his thoughts began to settle. His mind became clearer, like a pond growing still after the wind stops blowing.

As the days passed, the monkey practiced quiet observation. He still played, climbed, and explored, but he no longer rushed without thinking. When he ate, he focused solely on eating. When he rested, he concentrated on resting. When he moved, he did so with full awareness.

The other animals noticed the change. The monkey no longer bumped into branches or dropped his food. He seemed calmer and more balanced. His energy remained vibrant, but it was steady rather than scattered.

The monkey discovered that mindfulness did not diminish his joy; instead, it deepened it. He was able to savor each moment because he was fully present. He felt peaceful inside, even when the forest bustled around him.

Through his practice, the monkey learned that observing the mind is like viewing the forest from a high branch. When we watch without chasing every thought, we see clearly. We understand ourselves better and move through the world with calm and confidence.

And so, the monkey who once jumped without thinking became the monkey who lived with awareness. His quiet example reminded the forest that mindfulness brings balance and that a steady mind is the beginning of wisdom.

Chương 7

Chú Khỉ Học Cách Sống Chánh Niệm

Đức hạnh: Chánh niệm. Dựa trên Kinh SN 12.61.

Trong một khu rừng cao vút ngập tràn dây leo và cây ăn quả, một chú khỉ non sống giữa bầy đàn của nhiều loài vật khác. Chú vốn nhanh nhẹn và hoạt bát, rất thích chuyển từ cành này sang cành khác. Những chuyển động của chú thật thoăn thoắt, và những suy nghĩ trong đầu chú còn lướt nhanh hơn thế nhiều. Chú hiếm khi chịu ngồi yên một chỗ hay nán lại với một suy nghĩ nào đó quá lâu.

Mỗi buổi sáng, chú khỉ lại vội vã băng qua tán rừng để tìm kiếm những điều thú vị. Chú hái một quả, rồi lại bỏ xuống để chạy theo một quả khác. Chú leo lên cây này, rồi lại nhảy sang cây bên cạnh. Tâm trí chú vận động nhanh hết như cơ thể vậy. Chú dễ dàng trở nên hào hứng, cũng dễ dàng trở nên bối rối, và rồi lại nhanh chóng cảm thấy mệt mỏi.

Đôi khi, chú muốn vui đùa.

Đôi khi, chú muốn ăn uống.

Đôi khi, chú muốn nghỉ ngơi.

Và đôi khi, chú lại muốn cả ba điều ấy cùng một lúc.

Bởi vì lúc nào cũng mãi miết chạy theo những điều mới mẻ, chú thường cảm thấy lòng mình thật bất an. Chú quên mất mình đã đề thức ăn ở đâu, lạc mất phương hướng trên đường đi, va đầu vào cành cây, rồi lại trượt chân trên những chiếc lá. Những loài vật khác nhìn chú với vẻ đầy lo âu. Họ nhận thấy chú chẳng hề có ý xấu—chỉ là tâm trí chú quá thiếu sự tập trung mà thôi.

Một ngày nọ, sau cả buổi sáng dài nhảy nhót và chạy ngược chạy xuôi, chú khi cảm thấy kiệt sức hoàn toàn. Chú ngồi xuống một cành cây tĩnh lặng và phóng tầm mắt bao quát cả khu rừng. Lần đầu tiên sau một khoảng thời gian rất dài, chú chịu ngồi yên bất động. Chú cảm nhận được ánh nắng ấm áp đang sưởi trên bộ lông mình, nhận ra chuyển động nhẹ nhàng của những tán lá, và lắng nghe được nhịp thở đều đặn của chính bản thân.

Khi ngồi yên lặng như thế, chú chợt nhận ra một điều vô cùng quan trọng. Cơ thể chú đã vận động suốt cả ngày dài, nhưng chính tâm trí mới là thứ đã lôi kéo chú chạy nhảy theo đủ mọi hướng khác nhau. Những suy nghĩ trong đầu chú cũng đang nhảy nhót loạn xạ hết như cách chú vẫn thường làm—chẳng bao giờ chịu nghỉ ngơi, chẳng bao giờ chịu quan sát, và cũng chẳng bao giờ chịu thấu hiểu điều gì cả.

Chú khi quyết định thử làm một điều mới mẻ. Thay vì cứ mãi miết chạy theo từng suy nghĩ thoáng qua, chú bắt đầu tập quan sát chúng. Khi một suy nghĩ xuất hiện, chú

chỉ đơn thuần ghi nhận sự hiện diện của nó. Khi suy nghĩ ấy tan biến, chú nhẹ nhàng buông bỏ. Chú không hề bám víu lấy nó, cũng chẳng hề xua đuổi nó đi. Chú chỉ đơn giản là ngồi đó và quan sát.

Lúc đầu, việc này thật chẳng dễ dàng chút nào. Tâm trí chú vẫn cứ muốn nhảy nhót từ ý tưởng này sang ý tưởng khác, hệt như cách chú vẫn thường chuyển từ cây này sang cây nọ vậy. Nhưng mỗi khi nhận ra điều đó, chú lại nhẹ nhàng đưa sự chú ý của mình quay trở về với nhịp thở. Dần dần, những suy nghĩ trong đầu chú bắt đầu lắng dịu xuống. Tâm trí chú trở nên sáng rõ hơn, tựa như mặt hồ tĩnh lặng trở lại sau khi cơn gió đã ngừng thổi.

Cứ thế, ngày này qua ngày khác, chú khi miệt mài thực hành nghệ thuật quan sát trong tĩnh lặng. Cậu vẫn vui đùa, leo trèo và khám phá, nhưng không còn hành động vội vã thiếu suy nghĩ nữa. Khi ăn, cậu chỉ chuyên tâm vào việc ăn. Khi nghỉ ngơi, cậu hoàn toàn chú tâm vào việc nghỉ ngơi. Khi di chuyển, cậu làm điều đó với sự nhận thức trọn vẹn.

Những loài vật khác nhận thấy sự thay đổi này. Chú khi không còn va phải cành cây hay làm rơi thức ăn nữa. Cậu dường như điềm tĩnh và cân bằng hơn. Năng lượng của cậu vẫn tràn đầy sức sống, nhưng giờ đây nó thật vững vàng chứ không còn tán loạn.

Chú khi nhận ra rằng chánh niệm không hề làm vơi đi niềm vui của mình; ngược lại, nó còn giúp niềm vui ấy

trở nên sâu sắc hơn. Cậu có thể tận hưởng trọn vẹn từng khoảnh khắc bởi vì tâm trí cậu luôn hiện diện trọn vẹn ngay tại đó. Cậu cảm thấy bình an từ sâu bên trong, ngay cả khi khu rừng xung quanh đang tấp nập, ồn ã.

Thông qua quá trình tu tập, chú khỉ học được rằng việc quan sát tâm trí cũng tựa như việc ngắm nhìn khu rừng từ một cành cây cao vậy. Khi ta quan sát mà không chạy theo từng dòng suy nghĩ, ta sẽ nhìn thấy mọi thứ thật rõ ràng. Ta thấu hiểu bản thân mình hơn, và bước đi giữa thế gian này với sự điềm tĩnh cùng lòng tự tin.

Và cứ thế, chú khỉ từng chỉ biết nhảy nhót vô tư lự ngày nào đã trở thành một chú khỉ sống với đầy đủ sự tỉnh thức. Tấm gương thâm lặng của cậu đã nhắc nhở cả khu rừng rằng chánh niệm mang lại sự cân bằng, và rằng một tâm trí vững vàng chính là khởi nguồn của trí tuệ.

.... O

Chapter 8

The Sea Hawk Who Found His True Direction

Virtue: Seeking True Guidance. Based on DA 24 Sutra.

Far out on the open sea, a merchant ship sailed across the waves. The sky was vast, and the water stretched endlessly in every direction. On the ship lived a strong sea hawk. The merchant cared for this hawk and trusted its sharp eyes and swift wings.

One day, the ship sailed so far that no land was visible. The merchant wanted to know if there was an island or shore nearby, so he opened his hands and released the hawk. The hawk soared into the sky and scanned the surroundings. It saw only water and clouds, but it did not give up. It flew eastward, searching for land.

The hawk flew a long distance, but there was nothing but sea—no trees, no rocks, no shore. Its wings grew tired. It realized that if it continued in that direction, it would find only more empty water. So the hawk turned around and flew back to the ship, which once again became its safe place.

After resting, the hawk was sent out once more, this time heading west. It searched carefully, flying both high and low, but again found no land—only waves and wind. The hawk realized that continuing in that direction

would also lead nowhere. It returned to the ship, knowing it was still the only solid place in the vast ocean.

The merchant sent the hawk first to the north and then to the south. Each time, the hawk searched with all its strength but found only water. Each time, it returned to the ship. Although the ship did not move as quickly as the hawk, it was steady and carried food, water, and people skilled in navigation.

At last, on another day, the hawk flew out again. This time, far in the distance, it saw a faint line on the horizon. As it flew closer, the line revealed a shore. There were trees, rocks, and a beach where the waves met the land. The hawk circled above, then turned and flew back to the ship.

When it reached the ship, the hawk landed and rested. The merchant observed the direction from which the hawk had returned and realized that land lay that way. He then turned the ship toward the shore. Eventually, the ship reached a safe harbor.

The hawk's many flights taught an important lesson. When it flew in directions that led nowhere, it did not continue until it was lost. Instead, it returned to the one place that could carry it safely: the ship. When it finally found land, it did not stay there alone; it returned again to guide the ship toward safety.

In the same way, people often search in many directions for answers. They may look to places that cannot truly help them. However, when they realize this, they can always return to what is steady and trustworthy—good teachings, wise friends, and clear understanding. From there, they can set out again in the right direction.

Through the story of the sea hawk and the ship, we learn the importance of testing our paths, turning away from unproductive directions, and returning to what is truly reliable. By doing so, we eventually find solid ground, just as the hawk helped the ship reach the shore.

.... 0

Chương 8

Chim Ưng Biển Tìm Thấy Phương Hướng Đích Thực

Đức hạnh: Tìm kiếm sự chỉ dẫn chân chính. Dựa trên Kinh DA 24.

Ngoài khơi xa trên biển rộng, một con tàu buôn đang lướt nhẹ trên những con sóng. Bầu trời bao la, và mặt nước trải dài vô tận về mọi hướng. Trên con tàu ấy, có một chú chim ưng biển cường tráng sinh sống. Người thương nhân hết mực chăm sóc chú chim này, và đặt trọn niềm tin vào đôi mắt tinh tường cùng đôi cánh thoăn thoắt của nó.

Một ngày nọ, con tàu đã đi xa đến mức không còn nhìn thấy bóng dáng đất liền đâu nữa. Người thương nhân muốn biết liệu có hòn đảo hay bờ biển nào ở gần đó hay không, thế là ông mở rộng đôi tay và thả chú chim ưng bay đi. Chú chim vút lên bầu trời cao và phóng tầm mắt quan sát khắp xung quanh. Nó chỉ nhìn thấy nước và mây, nhưng nó không hề bỏ cuộc. Nó bay về phía đông, miệt mài tìm kiếm đất liền.

Chú chim đã bay một quãng đường rất dài, nhưng chẳng có gì ngoài biển cả—không cây cối, không đá sỏi, cũng chẳng có bờ bãi. Đôi cánh của nó dần trở nên rã rời. Nó nhận ra rằng nếu cứ tiếp tục bay theo hướng đó, nó sẽ chỉ tìm thấy thêm những vùng nước trống trải mà thôi. Thế là, chú chim quay đầu và bay trở lại con tàu—nơi một lần nữa trở thành chốn nương náu an toàn của nó.

Sau khi đã nghỉ ngơi lấy lại sức, chú chim lại được thả bay đi một lần nữa, lần này là về phía tây. Nó cẩn thận tìm kiếm, lúc bay cao lúc bay thấp, nhưng rồi lại chẳng tìm thấy chút đất liền nào—chỉ toàn sóng nước và gió trời. Chú chim nhận ra rằng việc tiếp tục bay theo hướng này cũng sẽ chẳng dẫn tới đâu cả. Nó quay trở lại con tàu, thàn hiểu rằng đó vẫn là nơi chốn vững chãi duy nhất giữa đại dương bao la này.

Người thương nhân lần lượt thả chú chim bay về phía bắc, rồi lại về phía nam. Mỗi lần như thế, chú chim đều dốc hết sức lực để tìm kiếm, nhưng kết quả vẫn chỉ là

biển nước mênh mông. Và lần nào cũng vậy, nó lại quay trở về con tàu. Mặc dù con tàu không di chuyển nhanh nhẹn như chú chim, nhưng nó lại vô cùng vững chãi, và trên đó luôn sẵn có lương thực, nước uống cùng những người thủy thủ dày dạn kinh nghiệm định hướng.

Cuối cùng, vào một ngày khác, chú chim lại cất cánh bay đi. Lần này, ở phía xa tít tắp, nó nhìn thấy một đường nét mờ ảo nơi chân trời. Khi bay lại gần hơn, đường nét ấy dần hiện rõ thành một bờ biển. Nơi đó có cây cối, đá sỏi, và một bãi cát trải dài nơi những con sóng vỗ về bờ đất. Chú chim lượn vài vòng trên bầu trời, rồi quay đầu bay trở lại con tàu.

Khi về đến nơi, chú chim đáp xuống và nghỉ ngơi. Người thương nhân quan sát hướng bay trở về của chú chim và nhận ra rằng đất liền nằm ngay ở hướng đó. Ngay lập tức, ông cho con tàu chuyển hướng và thẳng tiến về phía bờ biển. Cuối cùng, con tàu đã cập bến an toàn tại một hải cảng yên bình.

Những chuyến bay tìm đường của chú chim ưng đã để lại một bài học vô cùng quý giá. Khi bay về những hướng chẳng dẫn tới đâu, nó không tiếp tục cho đến khi lạc lối. Thay vào đó, nó quay trở lại nơi duy nhất có thể chở che nó an toàn: con tàu. Khi cuối cùng đã tìm thấy đất liền, nó không ở lại đó một mình; nó lại quay về để dẫn dắt con tàu tiến tới bến bờ an toàn.

Cũng theo cách ấy, con người thường tìm kiếm câu trả lời ở muôn vàn hướng khác nhau. Họ có thể tìm đến những nơi thực sự chẳng thể giúp ích gì cho mình. Tuy nhiên, khi nhận ra điều đó, họ luôn có thể quay trở về với những gì vững vàng và đáng tin cậy—những lời dạy hay, những người bạn hiền trí, và sự thấu hiểu sáng suốt. Từ điểm tựa ấy, họ có thể lại tiếp tục lên đường theo đúng hướng đi.

Qua câu chuyện về chú chim ưng biển và con tàu, chúng ta học được tầm quan trọng của việc kiểm nghiệm con đường mình đi, từ bỏ những hướng đi vô ích, và quay trở về với những gì thực sự đáng tin cậy. Nhờ làm được như vậy, cuối cùng chúng ta sẽ tìm thấy một nền tảng vững chắc, hệt như cách chú chim ưng đã giúp con tàu cập bến bờ an toàn.

.... 0

Chapter 9

The Ox Who Learned to Follow the Right Path

Virtue: Guiding the Mind with Care. Based on MN 19 Sutta.

In a wide valley surrounded by gentle hills, a young ox lived with a small herd. The valley was peaceful, featuring tall grass, clear streams, and open fields. The ox was strong and healthy, but he often wandered without paying attention to where he was going. Sometimes he walked into muddy ground, sometimes he stepped into thorny bushes, and sometimes he strayed far from the herd, becoming confused about how to return.

A wise herdsman watched over the animals. He understood that the young ox had great potential but needed guidance to stay safe. The herdsman did not force or frighten the ox. Instead, he gently guided him away from dangerous places and toward good pasture.

When the ox attempted to wander into a field filled with sharp stones, the herdsman blocked its path.

When the ox moved toward a steep slope, the herdsman turned it around.

When the ox drifted too far from the herd, the herdsman led it back to the open grass.

At first, the ox did not understand why he was being guided. He felt restless and wanted to explore every direction. However, each time he ignored the guidance, he found himself stuck, scratched, or exhausted. Conversely, whenever he followed the herdsman's lead, he discovered soft grass, clean water, and safe ground.

Slowly, the ox began to notice the difference. He realized that the herdsman was not restricting him but protecting him. The ox learned to pay attention to where he placed his feet. He learned to recognize which paths were safe and which were not. He learned to follow guidance before trouble arose.

As the seasons passed, the ox grew stronger and wiser. He no longer rushed toward every new sight or sound but walked steadily, choosing good paths on his own. The herdsman still watched over him, but he needed to guide him less and less. The ox had learned to guide himself.

The other animals noticed the change. They saw that the ox no longer wandered into danger. He moved calmly and confidently. His strength was no longer wasted on careless steps; instead, it was used for steady work and peaceful living.

The ox's journey teaches an important lesson. Just as a herdsman guides an ox, a person must guide their own thoughts. Some thoughts lead to trouble, like thorny

bushes or steep slopes, while others lead to peace, like soft grass and clear water. When we learn to recognize the difference, we can steer our minds toward what is wholesome and away from what causes harm.

Through steady growth, the ox demonstrated that discipline is not punishment but protection. When we guide our thoughts with care, we navigate the world safely, just as the ox learned to walk securely through the valley.

.... 0

Chương 9

Chú Bò Học Cách Đi Theo Con Đường Đúng Đắn

Đức hạnh: Cẩn trọng dẫn dắt tâm trí. Dựa trên Kinh MN 19.

Trong một thung lũng rộng lớn được bao quanh bởi những ngọn đồi thoải thoải, một chú bò tơ sống cùng một đàn gia súc nhỏ. Thung lũng ấy thật yên bình, với những thảm cỏ cao, những dòng suối trong vắt và những cánh đồng trải rộng. Chú bò vốn khỏe mạnh và cường tráng, nhưng lại thường hay lang thang mà chẳng hề để tâm đến lối đi của mình. Đôi khi chú lún sâu vào những vùng bùn lầy; đôi khi lại vướng vào những bụi gai nhọn; và đôi khi chú đi lạc quá xa khỏi đàn, rồi trở nên hoang mang chẳng biết làm sao để tìm đường trở về.

Một người chăn gia súc khôn ngoan luôn trông nom đàn vật ấy. Ông hiểu rằng chú bò tơ kia mang trong mình tiềm năng to lớn, nhưng lại cần sự dẫn dắt để được an toàn. Người chăn gia súc không hề dùng vũ lực hay dọa nạt chú bò. Thay vào đó, ông nhẹ nhàng dẫn dắt chú tránh xa những nơi hiểm nguy và hướng về những bãi cỏ tốt tươi.

Khi chú bò định bước vào một cánh đồng rải đầy những tảng đá sắc nhọn, người chăn gia súc liền chặn lối đi của chú lại.

Khi chú bò tiến về phía một sườn dốc dựng đứng, người chăn gia súc lại xoay chú quay trở lại.

Khi chú bò đi lạc quá xa khỏi đàn, người chăn gia súc lại dẫn chú trở về với bãi cỏ rộng thoáng.

Thoạt đầu, chú bò chẳng thể hiểu nổi tại sao mình lại bị dẫn dắt như vậy. Chú cảm thấy bồn chồn và chỉ muốn khám phá mọi ngã đường. Tuy nhiên, mỗi lần phớt lờ sự dẫn dắt ấy, chú lại thấy mình bị mắc kẹt, bị trầy xước, hoặc kiệt sức rã rời. Ngược lại, bất cứ khi nào nghe theo sự dẫn dắt của người chăn gia súc, chú lại tìm thấy những thảm cỏ êm ái, dòng nước trong lành và mặt đất an toàn.

Dần dà, chú bò bắt đầu nhận ra sự khác biệt ấy. Chú nhận thấy rằng người chăn gia súc không hề kìm hãm sự tự do của mình, mà thực ra đang che chở và bảo vệ chú.

Chú bò học được cách chú ý đến từng bước chân mình đặt xuống. Chú học được cách phân biệt đâu là con đường an toàn và đâu là nơi hiểm nguy. Chú học được cách nghe theo sự dẫn dắt ngay trước khi những rắc rối kịp ập đến.

Thời gian cứ thế trôi đi cùng với sự luân chuyển của bốn mùa; chú bò ngày càng trở nên cường tráng và khôn ngoan hơn. Chú không còn vội vã lao về phía bất cứ cảnh vật hay âm thanh mới lạ nào nữa, mà bước đi thật vững chãi, tự mình lựa chọn những lối đi tốt đẹp. Người chăn gia súc vẫn luôn dõi mắt trông nom chú, nhưng ông ngày càng ít phải dẫn dắt chú hơn trước. Chú bò đã học được cách tự dẫn dắt chính mình.

Những con vật khác trong đàn cũng nhận thấy sự thay đổi ấy. Chúng thấy rằng chú bò không còn đi lạc vào những nơi nguy hiểm nữa. Chú di chuyển thật điềm tĩnh và đầy tự tin. Sức lực của chú không còn bị lãng phí vào những bước đi bất cần; thay vào đó, nó được dùng để thực hiện những công việc bền bỉ và duy trì một cuộc sống an bình.

Hành trình của chú bò đã mang đến một bài học vô cùng quan trọng. Cũng giống như người chăn gia súc dẫn dắt chú bò, mỗi con người cũng cần phải biết cách dẫn dắt chính những suy nghĩ của bản thân mình. Có những suy nghĩ dẫn đến rắc rối—tựa như những bụi gai hay sườn dốc hiểm trở—trong khi những suy nghĩ khác lại dẫn đến

sự bình an, tựa như thảm cỏ êm ái và dòng nước trong lành. Khi học được cách nhận diện sự khác biệt này, ta có thể hướng tâm trí mình về những điều thiện lành và tránh xa những điều gây tổn hại.

Qua quá trình rèn luyện bền bỉ, con trâu đã minh chứng rằng kỷ luật không phải là sự trừng phạt, mà chính là sự che chở. Khi ta biết cẩn trọng dẫn dắt những suy nghĩ của mình, ta sẽ vững bước an toàn giữa dòng đời—cũng tựa như cách con trâu đã học được cách bước đi vững chãi qua thung lũng.

.... 0

Chapter 10

The Swan Who Chose the Clear Path

Virtue: Purity of Heart. Based on Sutta Nipāta 5.19 Sutta.

In a quiet lake surrounded by tall reeds and soft morning mist, a white swan lived with a small flock. The swan was calm and graceful. Each day, he glided across the water with steady movements, leaving smooth ripples behind him. The lake was peaceful, and the swan enjoyed its gentle rhythm.

Sometimes, other birds visited the lake. Some were noisy and restless. They argued over food, splashed carelessly, and chased one another across the water. The swan watched them kindly but did not join their chaos. He understood that peace came from choosing where to focus his attention and whom to follow.

One morning, the swan noticed that the lake had become crowded. Many birds had gathered there, stirring up mud from the bottom. The water grew cloudy, and the air filled with noise. The swan sensed the change. He realized that if he stayed in the middle of the crowd, he would lose the calm that helped him think clearly.

The swan quietly moved toward the far side of the lake, where the water remained clear. He dipped his head

beneath the surface and saw the smooth stones below. He felt the coolness of the water and the gentle warmth of the sun. Here, he could breathe easily and move without disturbance.

As the day progressed, some of the younger birds noticed the swan's peaceful spot. They wondered why he stayed away from the noisy crowd. They watched him glide calmly, never rushing or pushing others aside. They realized he was not lonely; he was simply choosing a place where his heart could remain steady.

The swan lived this way every day. When the lake was calm, he stayed with the flock. When the water became muddy or noisy, he moved to a quiet place. He did not judge the other birds; he simply understood what helped him stay clear and what pulled him into confusion.

One evening, as the sun set, the swan rose into the sky. His wings lifted him above the lake, the reeds, and the noise. From high above, he saw the entire landscape—rivers, trees, hills, and open sky. He realized that clarity does not come from running away, but from rising above what clouds the mind.

When he returned to the lake, he settled gently on the water. The younger birds watched him with admiration, recognizing that the swan's purity stemmed from the choices he made each day—choosing calm over confusion, kindness over conflict, and clarity over noise.

Through his steady example, the swan taught that a pure heart is like clear water. It reflects the world without distortion, remains calm even when others are restless, and, when we choose wise companions and peaceful places, our hearts become light enough to rise—just as the swan rose into the open sky.

.... 0

Chương 10

Thiên Nga Chọn Lối Đi Thanh Khiết

Đức hạnh: Tâm hồn thanh tịnh. Dựa trên Kinh Sutta Nipāta 5.19.

Trên một mặt hồ tĩnh lặng, được bao quanh bởi những khóm sậy cao vút và màn sương sớm mờ ảo, một chú thiên nga trắng sống cùng một đàn nhỏ. Chú thiên nga ấy thật điềm tĩnh và duyên dáng. Mỗi ngày, chú lướt nhẹ trên mặt nước với những chuyển động nhịp nhàng, để lại phía sau những gợn sóng êm đềm. Mặt hồ thật thanh bình, và chú thiên nga tận hưởng trọn vẹn nhịp điệu êm ả ấy.

Đôi khi, những loài chim khác ghé thăm mặt hồ. Một số loài thật ồn ào và hiếu động. Chúng tranh giành thức ăn, vấy vùng nước tung tóe một cách vô tư, và rượt đuổi nhau khắp mặt hồ. Chú thiên nga nhìn chúng với ánh mắt hiền từ, nhưng không hề tham gia vào sự hỗn loạn

ấy. Chú hiểu rằng sự bình an không đến từ đâu xa, mà nằm ở việc lựa chọn nơi ta đặt sự chú ý và lựa chọn những gì ta muốn noi theo.

Một buổi sáng nọ, chú thiên nga nhận thấy mặt hồ bỗng trở nên đông đúc lạ thường. Rất nhiều loài chim đã tụ tập tại đó, khuấy động lớp bùn dưới đáy hồ. Nước hồ trở nên đục ngầu, và không gian tràn ngập những tiếng ồn ào. Chú thiên nga cảm nhận được sự thay đổi ấy. Chú nhận ra rằng nếu cứ nán lại giữa đám đông hỗn tạp, chú sẽ đánh mất sự tĩnh lặng—thứ giúp chú giữ được tâm trí sáng suốt.

Chú thiên nga lặng lẽ di chuyển về phía bên kia của mặt hồ, nơi dòng nước vẫn giữ được vẻ trong veo. Chú cúi đầu xuống mặt nước và nhìn thấy những viên đá nhẵn nhụi nằm dưới đáy hồ. Chú cảm nhận được sự mát lạnh của dòng nước hòa quyện cùng hơi ẩm dịu dàng của ánh mặt trời. Tại nơi đây, chú có thể hít thở thật nhẹ nhàng và tự do di chuyển mà chẳng gặp chút quấy rầy nào.

Khi ngày dần trôi, một vài chú chim non đã để ý đến chốn bình yên của chú thiên nga. Chúng tự hỏi tại sao chú lại chọn cách tách biệt khỏi đám đông ồn ào kia. Chúng quan sát chú lướt đi thật thanh thản, chẳng bao giờ vội vã hay xô đẩy bất cứ ai sang một bên. Chúng chợt nhận ra rằng chú không hề cô đơn; chú chỉ đơn giản đang chọn cho mình một không gian nơi tâm hồn chú có thể giữ mãi sự tĩnh tại.

Chú thiên nga sống theo cách ấy mỗi ngày. Khi mặt hồ êm ả, chú hòa mình cùng đàn. Khi dòng nước trở nên đục ngầu hay ồn ào, chú lại tìm về một chốn yên tĩnh riêng. Chú không hề phán xét những loài chim khác; chú chỉ đơn giản thấu hiểu điều gì giúp tâm trí mình sáng suốt, và điều gì sẽ kéo mình vào vòng xoáy của sự hỗn loạn.

Một buổi chiều nọ, khi ánh mặt trời dần buông xuống, chú thiên nga cất cánh bay vút lên bầu trời. Đôi cánh mạnh mẽ đưa chú bay cao hơn mặt hồ, cao hơn những khóm sậy và cao hơn cả những tiếng ồn ào nơi trần thế. Từ trên cao nhìn xuống, chú bao quát được toàn bộ khung cảnh—những dòng sông, rừng cây, ngọn đồi và bầu trời rộng mở. Chú chợt nhận ra rằng sự sáng suốt không đến từ việc chạy trốn, mà đến từ việc vươn lên cao hơn những thứ đang che mờ tâm trí ta.

Khi quay trở lại mặt hồ, chú nhẹ nhàng đáp xuống, lướt êm trên mặt nước. Những chú chim non ngấm nhìn chàng với vẻ đầy ngưỡng mộ, nhận ra rằng sự thanh khiết của chàng thiên nga ấy bắt nguồn từ những lựa chọn mà chàng thực hiện mỗi ngày—lựa chọn sự tĩnh lặng thay vì sự hỗn loạn, lòng nhân hậu thay vì sự xung đột, và sự sáng suốt thay vì những ồn ào.

Thông qua tấm gương kiên định của mình, chàng thiên nga đã dạy rằng một trái tim thanh khiết tựa như dòng nước trong. Nó phản chiếu thế giới mà không hề bị méo

mó, luôn giữ được sự tĩnh lặng ngay cả khi những kẻ khác đang xao động; và khi ta biết chọn những người bạn hiền minh cùng những chốn bình yên, trái tim ta sẽ trở nên đủ nhẹ nhàng để cất cánh bay lên—hệt như cách chàng thiên nga đã vút bay vào bầu trời rộng mở.

.... 0

Chapter 11

The Partridge Who Learned Through Experience

Virtue: Love of Learning and Humility. Based on Jātaka 438.

In a quiet forest where sunlight filtered softly through the leaves, a small partridge lived near the roots of a tall tree. The partridge was young and curious. He enjoyed exploring the forest floor, searching for seeds and insects. Although he was small, he believed he understood the forest well.

One day, the partridge noticed that the tree beside him had grown tall and strong. Its branches reached high into the sky, and its roots spread deep into the earth. The partridge wondered how long the tree had been there. He thought he might be older than the tree because he had lived near it for as long as he could remember.

A monkey lived in the branches of a tree. He swung effortlessly from limb to limb. The monkey believed he knew the tree better than anyone because he spent his days climbing through its branches. He thought he must be older than the tree since he had played in it since he was young.

An elephant lived nearby as well. He often walked past the tree on his way to the river. He remembered seeing

the tree when it was only a small sapling. He believed he must be older than the tree because he had watched it grow from a thin shoot into a tall trunk.

Each of the three animals believed he understood the tree best. Each thought he had the most experience. However, none of them knew for certain. They simply recalled what they had seen from their own perspective.

One morning, the partridge decided to think carefully about the matter. He remembered that when he was very young, he had eaten a seed from this very tree. Later, he had dropped another seed on the ground, which had sprouted and grown into the tree that now stood tall beside him.

The partridge realized something important: he was not older than the tree. He had helped create it. The tree had grown because of something he had done long ago. His memory was not a sign of age but a sign of connection.

The partridge shared this understanding with the monkey and the elephant, who listened quietly. The monkey realized that he had only known the tree after it was already strong enough to climb. The elephant realized that he had seen the tree when it was young, but not before it sprouted.

All three animals understood that each possessed a different kind of knowledge. The partridge knew the

beginning. The elephant understood the early growth. The monkey was familiar with the branches and leaves. None of them knew everything; each had something to learn from the others.

From that day on, the partridge became known for its humility. It no longer believed it understood everything simply because it remembered something clearly. It learned to listen to others, consider their experiences, and value their knowledge.

The monkey and the elephant also learned from the partridge. They realized that wisdom grows when creatures share their knowledge and learn from one another. The forest became a more peaceful place because the three animals respected each other's understanding.

Through his gentle example, the partridge demonstrated that learning never ends. When we remain humble and open, we grow wiser each day—just as the tall tree grows from a tiny seed into a shelter for many beings.

.... 0

Chương 11

Chim Đa Đa Học Hỏi Qua Trải Nghiệm

Đức hạnh: Hiếu học và khiêm tốn. Dựa trên Kinh Jātaka 438.

Trong một khu rừng tĩnh mịch, nơi ánh nắng khẽ len lỏi qua từng tán lá, một chú chim đa đa nhỏ sống ẩn mình bên gốc của một cái cây cao lớn. Chú chim còn non nớt và đầy tính tò mò. Chú thích lang thang khám phá mặt đất trong rừng, tìm kiếm những hạt giống và lũ côn trùng. Dù thân hình nhỏ bé, chú vẫn tin rằng mình am hiểu khu rừng này tường tận.

Một ngày nọ, chú chim nhận thấy cái cây ngay bên cạnh mình đã vươn cao và trở nên vững chãi biết bao. Những cành cây vươn xa tít tắp lên bầu trời, còn bộ rễ thì bám sâu vào lòng đất. Chú chim tự hỏi không biết cái cây này đã hiện diện ở đây được bao lâu rồi. Chú nghĩ rằng có lẽ mình còn lớn tuổi hơn cả cái cây, bởi chú đã sống bên cạnh nó từ thuở còn chưa biết gì.

Trên những cành cây ấy, có một chú khỉ đang sinh sống. Chú chuyên cành thoăn thoắt, nhẹ nhàng và đầy điều luyện. Chú khỉ tin chắc rằng mình hiểu rõ cái cây này hơn bất cứ ai khác, bởi chú đã dành trọn cả ngày để leo trèo và vui đùa giữa những tán lá. Chú nghĩ rằng mình hẳn phải lớn tuổi hơn cái cây, vì chú đã gắn bó và vui chơi trên đó từ khi còn là một chú khỉ con.

Gần đó cũng có một chú voi sinh sống. Chú thường bước ngang qua cái cây này trên đường đi ra dòng sông. Chú nhớ rất rõ hình ảnh cái cây khi nó hãy còn là một cây non bé xíu. Chú tin rằng mình hẳn phải lớn tuổi hơn cái cây, bởi chú đã chứng kiến nó lớn lên từng ngày, từ một

chồi non mảnh khảnh vươn mình thành một thân cây cao lớn như hiện tại.

Cả ba loài vật đều tin rằng chính mình là kẻ hiểu rõ về cái cây nhất. Ai cũng đinh ninh rằng mình là kẻ dày dặn kinh nghiệm nhất. Tuy nhiên, chẳng ai trong số họ thực sự biết chắc điều đó. Họ chỉ đơn thuần hồi tưởng lại những gì mình đã tận mắt chứng kiến từ góc nhìn riêng của bản thân.

Một buổi sáng nọ, chú chim đa đa quyết định suy ngẫm thật kỹ về vấn đề này. Chú chợt nhớ lại rằng, khi mình còn rất nhỏ, chú đã từng ăn một hạt giống rơi ra từ chính cái cây này. Sau đó, chú vô tình làm rơi một hạt giống khác xuống mặt đất; hạt giống ấy đã nảy mầm và vươn lên thành cái cây cao lớn đang sừng sững đứng ngay bên cạnh chú lúc này.

Chú chim bỗng nhận ra một điều vô cùng quan trọng: chú không hề lớn tuổi hơn cái cây. Chính chú đã góp phần tạo nên sự hiện diện của nó. Cái cây này lớn lên là nhờ vào một hành động mà chú đã thực hiện từ rất lâu về trước. Ký ức của chú không phải là minh chứng cho tuổi tác, mà là minh chứng cho một mối liên kết sâu sắc.

Chú chim chia sẻ nhận thức mới mẻ này với chú khỉ và chú voi, và cả hai đều lắng lẽ lắng nghe. Chú khỉ chợt nhận ra rằng, mình chỉ biết đến cái cây này khi nó đã đủ lớn mạnh để có thể leo trèo. Chú voi cũng nhận ra rằng, tuy chú đã nhìn thấy cái cây khi nó còn non nớt, nhưng

chú lại không hề chứng kiến khoảnh khắc nó vừa nảy mầm từ lòng đất.

Cả ba loài vật đều đã thấu hiểu rằng, mỗi loài đều nắm giữ một loại tri thức khác biệt về thế giới này. Chim đa đa biết rõ thuở ban đầu. Voi hiểu thấu giai đoạn chớm nở. Khỉ lại am tường về cảnh lá. Không ai trong số họ biết được tất cả; mỗi người đều có điều để học hỏi từ những người khác.

Kể từ ngày ấy, chim đa đa trở nên nổi tiếng nhờ đức tính khiêm nhường. Nó không còn tin rằng mình hiểu biết mọi sự chỉ đơn thuần vì nó ghi nhớ một điều gì đó thật rõ ràng. Nó học cách lắng nghe người khác, suy xét những trải nghiệm của họ và trân trọng vốn kiến thức của họ.

Khỉ và voi cũng học hỏi được nhiều điều từ chim đa đa. Họ nhận ra rằng trí tuệ sẽ ngày càng phát triển khi các sinh vật biết chia sẻ kiến thức và học hỏi lẫn nhau. Khu rừng trở thành một chốn bình yên hơn, bởi lẽ ba loài vật ấy luôn tôn trọng sự hiểu biết của nhau.

Thông qua tấm gương hiền hòa của mình, chim đa đa đã chứng minh rằng việc học hỏi là một hành trình không bao giờ kết thúc. Khi ta biết giữ sự khiêm nhường và luôn rộng mở tâm trí, ta sẽ trở nên khôn ngoan hơn mỗi ngày—tựa như cái cây cao lớn kia, từ một hạt mầm bé nhỏ đã vươn mình trở thành chốn nương náu cho biết bao sinh linh.

Chapter 12

The Bull Who Stood Firm in the Storm

Virtue: True Safety and Inner Confidence. Based on Sutta Nipāta 1.2 Sutta.

In a vast field near a river, a strong bull lived with a herd of cows and calves. The field was lush and green, the grass thick, and the river flowed gently nearby. The bull took pride in his strength. He believed that the tall fence, sturdy ropes, and ample food supply made the herd completely safe.

Each day, the bull walked along the fence, inspecting the posts. They were firmly set in the ground. The ropes were taut. The shelter was sturdy. The bull believed that nothing could harm him as long as these elements remained intact. He felt secure because everything around him appeared strong.

The herdsman who cared for the animals was calm and quiet. He observed the sky, the river, and the fields. He did not boast about the fence or the ropes; he simply ensured the animals were healthy and the land was well cared for. His mind remained steady, whether the day was sunny or cloudy.

One season, dark clouds gathered over the hills. The wind grew stronger, and heavy rain began to fall. The

river rose quickly, and the water flowed faster than before. The bull watched the river with concern, but he still believed the fence and ropes would protect them.

As the rain continued, the river overflowed its banks. Water rushed into the field, softening the ground around the fence posts. Some posts began to lean, and parts of the fence broke. The ropes loosened and fell. The shelter shook in the wind. What once seemed so strong was no longer secure.

The herd became frightened. Some animals tried to run in different directions, while others stood frozen, unsure of what to do. The bull felt fear rising in his chest. The fence and ropes he had trusted were failing. For a moment, he did not know where safety could be found.

Then he noticed the herdsman. Even in the storm, the herdsman moved with steady steps. He guided the animals to higher ground, away from the rising water. He did not rush or panic. His calm actions showed the herd where to go. The bull followed, and the other animals followed the bull.

On the higher ground, the herd gathered together. The rain continued to fall, and the wind still blew, but the water could not reach them there. The bull realized that it was not the fence or the ropes that had saved them; it was the clear mind and wise actions of the herdsman.

When the storm finally passed, the field was wet and muddy. Parts of the fence were broken, and the shelter needed repairs. But the herd was safe. The bull realized something new: external things—fences, ropes, shelters—can be helpful, but they can also fail. True safety comes from wisdom, calmness, and right action.

From that day on, the bull no longer placed all his trust in the things around him. He respected the herdsman's steady mind and careful work. He stayed close to the herd, helped keep them together, and moved calmly even when the weather changed.

Through his experience, the bull learned that true security lies not in strong walls or full barns, but in a steady heart, wise guidance, and living with care and kindness. When these qualities are present, we can stand firm even when storms arise.

.... 0

Chương 12

Chú Bò Vững Chãi Giữa Bão Giông

Đức hạnh: Sự an toàn đích thực và tự tin nội tại. Dựa trên Kinh Sutta Nipāta 1.2.

Trên một cánh đồng rộng lớn nằm cạnh dòng sông, một chú bò đực vạm vỡ sống cùng một đàn bò cái và bê con. Cánh đồng ấy xanh mướt và trù phú, cỏ mọc dày đặc,

còn dòng sông thì êm đềm chảy ngay bên cạnh. Chú bò đực luôn tự hào về sức mạnh của mình. Nó tin rằng hàng rào cao vút, những sợi dây thừng chắc chắn cùng nguồn thức ăn dồi dào sẽ giúp cả đàn được an toàn tuyệt đối.

Mỗi ngày, chú bò lại đi dọc theo hàng rào để kiểm tra các cột trụ. Chúng được đóng rất vững chắc xuống lòng đất. Những sợi dây thừng luôn căng chặt. Chuồng trại trú ẩn cũng vô cùng kiên cố. Chú bò tin rằng chẳng có gì có thể làm hại được mình, miễn là những yếu tố này vẫn còn nguyên vẹn. Nó cảm thấy an tâm bởi mọi thứ xung quanh đều có vẻ rất vững chãi.

Người chăn bò chăm sóc đàn vật nuôi ấy là một người trầm tĩnh và ít nói. Ông thường lặng lẽ quan sát bầu trời, dòng sông và những cánh đồng. Ông chẳng bao giờ khoe khoang về hàng rào hay những sợi dây thừng; ông chỉ đơn giản lo sao cho đàn vật nuôi luôn khỏe mạnh và mảnh đất được chăm sóc chu đáo. Tâm trí ông luôn giữ được sự bình thản, bất kể ngày hôm đó trời nắng hay trời nhiều mây.

Vào một mùa nọ, những đám mây đen kịt bắt đầu tụ lại phía trên những ngọn đồi. Gió thổi ngày càng mạnh, rồi những hạt mưa nặng hạt bắt đầu trút xuống. Nước sông dâng lên nhanh chóng, dòng chảy cũng xiết hơn hẳn trước kia. Chú bò đực lo âu nhìn về phía dòng sông, nhưng trong lòng vẫn đinh ninh rằng hàng rào và những sợi dây thừng kia sẽ bảo vệ được cả đàn.

Mưa vẫn cứ trút xuống không ngớt, khiến nước sông tràn cả lên bờ. Nước ồ ạt tràn vào cánh đồng, làm mềm nhũn lớp đất quanh chân các cột rào. Một vài cột bắt đầu nghiêng ngả, rồi từng đoạn hàng rào bị đổ vỡ. Những sợi dây thừng bị chùng xuống rồi tuột hẳn. Chuồng trại trú ẩn cũng rung lắc dữ dội trước những cơn gió mạnh. Những thứ từng tưởng chừng như vô cùng vững chắc, giờ đây lại chẳng còn chút an toàn nào nữa.

Cả đàn vật nuôi trở nên hoảng loạn tột độ. Một số con cố chạy tán loạn về nhiều hướng khác nhau, trong khi số khác lại đứng sững như trời trồng, chẳng biết phải làm gì. Chú bò đực cảm thấy nỗi sợ hãi dâng trào trong lồng ngực. Hàng rào và những sợi dây thừng mà nó từng đặt trọn niềm tin giờ đây lại hoàn toàn vô dụng. Trong khoảnh khắc ấy, nó hoàn toàn mất phương hướng, chẳng biết đâu mới là nơi an toàn để tìm đến.

Đúng lúc đó, nó chợt nhìn thấy người chăn bò. Ngay cả giữa tâm bão, bước chân của người chăn bò vẫn vô cùng vững vàng. Ông dẫn dắt đàn vật nuôi tìm đến những vùng đất cao hơn, tránh xa khỏi dòng nước đang dâng lên dữ dội. Ông không hề vội vã hay hoảng loạn chút nào. Những hành động điềm tĩnh của ông đã chỉ lối cho cả đàn biết phải đi về đâu. Chú bò đực bước theo ông, và cả đàn vật nuôi cũng nối đuôi theo sau chú bò.

Trên vùng đất cao ráo ấy, cả đàn vật nuôi tụ họp lại với nhau. Mưa vẫn tiếp tục rơi, gió vẫn tiếp tục thổi, nhưng

dòng nước lũ đã không thể nào chạm tới được nơi họ đang đứng. Con bò tót nhận ra rằng thứ đã cứu họ không phải là hàng rào hay những sợi dây thừng; mà chính là sự tỉnh táo và những hành động khôn ngoan của người chăn gia súc.

Khi cơn bão cuối cùng cũng tan, cánh đồng trở nên ướt át và lầy lội. Một vài đoạn hàng rào đã bị đổ vỡ, và mái che cần được sửa chữa lại. Nhưng cả đàn gia súc thì vẫn an toàn. Con bò tót đã ngộ ra một điều mới mẻ: những yếu tố bên ngoài—như hàng rào, dây thừng hay mái che—có thể hữu ích, nhưng chúng cũng có thể bị hư hỏng hoặc thất bại. Sự an toàn đích thực phải đến từ trí tuệ, sự bình tĩnh và những hành động đúng đắn.

Kể từ ngày đó, con bò tót không còn đặt trọn niềm tin vào những vật thể bao quanh mình nữa. Nó kính trọng sự điềm tĩnh trong tâm trí và sự tận tâm trong công việc của người chăn gia súc. Nó luôn ở sát bên đàn, giúp giữ cho cả đàn được quây quần bên nhau, và vẫn giữ được sự bình thản ngay cả khi thời tiết trở nên bất thường.

Qua trải nghiệm của chính mình, con bò tót đã học được rằng sự an toàn đích thực không nằm ở những bức tường kiên cố hay những kho lương thực đầy ắp, mà nằm ở một trái tim vững vàng, sự dẫn dắt khôn ngoan, cùng lối sống đầy sự cẩn trọng và lòng nhân ái. Khi hội tụ đủ những phẩm chất ấy, chúng ta có thể vững vàng đứng vững ngay cả khi những cơn bão tố ập đến.

Chapter 13

The Myna Bird Who Learned to Set Her Mind Free

Virtue: Freedom from Distraction. Based on Theragāthā 21.1.

In a warm forest filled with vibrant flowers and towering trees, a young myna bird lived among many other birds. She had glossy feathers and swift wings, and she loved to explore. Each day, she flew from branch to branch, searching for new sights and sounds.

The myna bird enjoyed many things. She liked the sweet fruit that grew near the river, the shiny stones she found on the forest floor, and the echo of her own voice when she called out from a high branch. Everything caught her attention, and she eagerly chased after each new discovery.

Because she chased so many things, the myna bird often felt restless. She would pick up a shiny pebble, then drop it upon seeing a bright flower. She would fly toward a sound, only to turn away when she noticed a new movement. Her wings grew tired, and her mind felt overwhelmed.

One morning, the myna bird found a quiet branch overlooking the forest. She perched there to rest. From this high vantage point, she could see everything—the

river, the trees, and the open sky. She noticed how her mind kept pulling her toward one thing after another, just as her wings had carried her across the forest.

She realized that she had been chasing every distraction without pause. Her mind was like a bird circling endlessly, never settling long enough to find calm.

The myna bird decided to try something different. Instead of chasing every sound or movement, she stayed on her branch for a while. She watched the forest without rushing toward it. She noticed the breeze moving through the leaves, the sunlight warming her feathers, and her breath rising and falling.

At first, her mind tried to pull her away. It reminded her of the shiny stones, the sweet fruit, and the echoing branches. But each time a thought arose, she let it pass like a cloud drifting across the sky. She did not chase it. She did not cling to it. She simply watched.

Slowly, the myna bird felt lighter. Her mind became clearer, like a still pond reflecting the sky. She discovered that she could enjoy the world more when she was not pulled in every direction. She could choose where to fly instead of being pushed by distractions.

As the days passed, the myna bird practiced this new way of living. She still explored the forest, but she did so with awareness. When she ate, she focused solely on

eating. When she flew, she concentrated on flying. When she rested, she rested completely. Her heart felt peaceful, and her wings felt strong.

The other birds noticed the change. The myna bird no longer darted around in confusion; she moved with calm purpose. She enjoyed the forest without feeling overwhelmed by it.

Through her gentle example, the myna bird demonstrated that freedom does not come from chasing everything we see. Instead, it comes from choosing what truly matters and letting the rest pass by. When we learn to guide our minds rather than be pulled by them, we discover a quiet strength—just as the myna bird found her calm place above the forest.

.... 0

Chương 13

Chim Yểng Học Cách Giải Phóng Tâm Trí

Đức hạnh: Thoát khỏi sự xao nhãng. Dựa trên Theragāthā 21.1.

Trong một khu rừng ẩm áp ngập tràn những đóa hoa rực rỡ và những tán cây cao vút, một chú chim yểng non sống giữa bầy chim đồng đực khác. Chú sở hữu bộ lông mượt mà cùng đôi cánh nhanh nhẹn, và chú vô cùng yêu thích việc khám phá. Ngày nào cũng vậy, chú bay

chuyển từ cảnh này sang cảnh khác, tìm kiếm những cảnh vật và âm thanh mới lạ.

Chú chim yểng yêu thích biết bao điều. Chú thích những trái cây ngọt lịm mọc ven bờ sông, những viên đá lấp lánh tìm thấy dưới nền rừng, và cả tiếng vọng của chính giọng hát mình khi cất tiếng gọi từ một cành cây cao. Mọi thứ đều thu hút sự chú ý của chú, và chú hăm hở chạy theo mỗi khám phá mới mẻ ấy.

Chính vì cứ mãi chạy theo quá nhiều thứ, chú chim yểng thường cảm thấy bồn chồn, xao động. Chú vừa nhặt lên một viên sỏi lấp lánh, lại vội đánh rơi ngay khi nhìn thấy một đóa hoa rực rỡ. Chú vừa bay về phía một âm thanh, rồi lại quay đi ngay khi nhận thấy một chuyển động mới. Đôi cánh của chú dần rã rời, và tâm trí chú cảm thấy quá tải.

Một buổi sáng nọ, chú chim yểng tìm thấy một cảnh cây tĩnh lặng, từ đó có thể phóng tầm mắt bao quát cả khu rừng. Chú đậu lại đó để nghỉ ngơi. Từ vị trí cao vợi này, chú có thể nhìn thấy mọi thứ—dòng sông, những tán cây và bầu trời rộng mở. Chú nhận ra rằng tâm trí mình cứ liên tục lôi kéo chú từ điều này sang điều khác, hết như đôi cánh đã từng đưa chú bay khắp khu rừng vậy.

Chú nhận ra rằng bấy lâu nay mình đã cứ mãi chạy theo mọi sự xao nhãng mà chẳng hề ngơi nghỉ. Tâm trí chú tựa như một chú chim cứ bay lượn mãi không thôi,

chẳng bao giờ chịu đậu lại đủ lâu để tìm thấy sự tĩnh lặng.

Chú chim yểng quyết định thử làm một điều gì đó khác biệt. Thay vì chạy theo mọi âm thanh hay chuyển động, chú cứ đậu yên trên cành cây của mình một lúc lâu. Chú ngấm nhìn khu rừng mà không vội vã bay sà xuống đó. Chú cảm nhận làn gió nhẹ lướt qua kẽ lá, ánh nắng sưởi ấm bộ lông, và nhịp thở của chính mình đang nhẹ nhàng lên xuống.

Lúc đầu, tâm trí chú vẫn cố lôi kéo chú đi nơi khác. Nó nhắc chú nhớ về những viên đá lấp lánh, những trái cây ngọt ngào và những cành cây vọng tiếng hót. Nhưng mỗi khi một ý nghĩ chợt nảy sinh, chú lại để mặc nó trôi đi tựa như một đám mây đang lững lờ trôi trên bầu trời. Chú không chạy theo nó. Chú không bám víu vào nó. Chú chỉ đơn thuần quan sát.

Dần dần, chú chim yểng cảm thấy lòng mình nhẹ nhõm hơn. Tâm trí chú trở nên sáng rõ, tựa như mặt hồ tĩnh lặng đang phản chiếu bầu trời. Chú nhận ra rằng mình có thể tận hưởng thế giới này trọn vẹn hơn khi không còn bị lôi kéo về đủ mọi phía. Chú có thể tự lựa chọn nơi mình sẽ bay đến, thay vì bị những sự xao nhãng kia xô đẩy. Ngày tháng dần trôi, chú chim sáo bắt đầu thực hành lối sống mới này. Nàng vẫn khám phá khu rừng, nhưng giờ đây nàng làm điều đó với sự tỉnh thức. Khi ăn, nàng chỉ chuyên tâm vào việc ăn. Khi bay, nàng dồn hết tâm trí

vào việc bay. Khi nghỉ ngơi, nàng nghỉ ngơi một cách trọn vẹn. Lòng nàng cảm thấy bình an, và đôi cánh nàng cảm thấy thật vững chãi.

Những chú chim khác nhận thấy sự thay đổi ấy. Chú chim sáo không còn bay lượn tán loạn trong sự bối rối nữa; nàng di chuyển với một sự điềm tĩnh đầy chủ đích. Nàng tận hưởng khu rừng mà không còn cảm thấy bị choáng ngợp bởi chính nó.

Qua tấm gương nhẹ nhàng của mình, chú chim sáo đã chứng minh rằng tự do không đến từ việc chạy theo mọi thứ ta nhìn thấy. Thay vào đó, tự do đến từ việc lựa chọn những điều thực sự quan trọng và để những điều còn lại trôi qua. Khi ta học cách dẫn dắt tâm trí mình thay vì để tâm trí lôi kéo, ta sẽ khám phá ra một sức mạnh thâm lặng—giống như cách chú chim sáo đã tìm thấy chốn bình yên của riêng mình phía trên khu rừng.

.... O

Chapter 14

The Elephant Calf Who Practiced Mind Training

Virtue: Training the mind from youth. Based on MN 125 Sutta.

In a quiet forest clearing near a wide river, a young elephant calf lived with a group of older elephants. The calf was strong and full of energy. He loved splashing in the water, chasing butterflies, and running through the tall grass. His body was growing quickly, but his mind often wandered. He became excited, distracted, and tired easily.

One day, the elephant trainers brought the calf to a safe training ground. They neither forced nor frightened him. Instead, they began teaching him small lessons, one at a time. At first, the calf did not understand, but he was curious and eager to learn.

The trainers showed him how to stand still.

They showed him how to lift his feet slowly and carefully.

They showed him how to follow a gentle path.

They showed him how to calm his breathing.

At first, the calf found these lessons difficult. His legs longed to run, his trunk reached for leaves, and his ears twitched at every sound. His mind jumped from one thought to another, like a monkey leaping through branches.

Each time he became restless, the trainers patiently guided him back. They helped him regain stillness, focus on his breath, and understand that strength lies not only in his body but also in his ability to remain calm.

As the days passed, the calf began to change. He learned to stand without swaying, to walk without rushing, and to listen without reacting. His mind became steadier, like a pond that clears when the wind stops blowing.

The older elephants noticed the change. They saw that the calf no longer ran wildly through the forest. He moved with balance and purpose. He could carry logs without dropping them, cross rivers without splashing, and rest without fidgeting.

One afternoon, a loud storm swept through the forest. The wind shook the trees, and heavy rain poured down. Many young animals became frightened and ran about in confusion. However, the elephant calf remembered his training. He stood still, breathed slowly, and waited for the storm to pass. His calmness helped the younger animals nearby feel safe.

When the storm ended, the trainers smiled quietly. The calf had learned the most important lesson: a trained mind remains steady even when the world becomes noisy.

As the seasons passed, the calf grew into a strong young elephant. His body became powerful, but his mind grew even stronger. He could work, rest, and move with ease because he had learned to guide his thoughts rather than be controlled by them.

Through consistent practice, the elephant calf demonstrated that training the mind is like learning to walk a clear path. Each small step brings greater balance, and each moment of calm builds more strength. When the mind is trained, the entire world becomes easier to navigate.

.... 0

Chương 14

Chú Voi Con Luyện Tâm

Đức hạnh: Rèn luyện tâm trí ngay từ thuở ấu thơ. Dựa trên Kinh MN 125.

Trong một khoảng rừng quang đãng và yên tĩnh nằm gần một dòng sông rộng lớn, một chú voi con sống cùng với một đàn voi lớn tuổi hơn. Chú voi con này rất khỏe mạnh và tràn đầy năng lượng. Chú thích đùa nghịch dưới

nước, chạy đuổi theo những chú bướm và chạy nhảy thỏa thích giữa những thảm cỏ cao. Cơ thể chú lớn lên rất nhanh, nhưng tâm trí chú lại thường hay xao nhãng. Chú dễ trở nên hưng phấn, mất tập trung và cũng rất mau mệt.

Một ngày nọ, những người huấn luyện voi đưa chú voi con đến một bãi tập an toàn. Họ không hề ép buộc hay dọa nạt chú. Thay vào đó, họ bắt đầu dạy chú những bài học nhỏ, từng bài một. Ban đầu, chú voi con chưa hiểu rõ, nhưng chú lại rất tò mò và háo hức muốn học hỏi.

Những người huấn luyện chỉ cho chú cách đứng yên một chỗ.

Họ chỉ cho chú cách nhấc chân lên một cách chậm rãi và cân trọng.

Họ chỉ cho chú cách bước đi trên một lối mòn êm ả.

Họ chỉ cho chú cách điều hòa hơi thở để trở nên tĩnh tâm.

Lúc đầu, chú voi con cảm thấy những bài học này thật khó khăn. Đôi chân chú khao khát được chạy nhảy, chiếc vòi chú cứ vươn ra tìm kiếm những tán lá, và đôi tai chú cứ vênh lên giật giật trước bất kỳ âm thanh nào. Tâm trí chú nhảy nhót từ suy nghĩ này sang suy nghĩ khác, hệt như một chú khỉ đang chuyền cành vậy.

Mỗi khi chú trở nên bồn chồn, những người huấn luyện lại kiên nhẫn dẫn dắt chú trở lại. Họ giúp chú tìm lại sự

tĩnh lặng, tập trung vào hơi thở, và thấu hiểu rằng sức mạnh không chỉ nằm ở cơ thể, mà còn nằm ở khả năng giữ được sự bình tĩnh của chính mình.

Ngày qua ngày, chú voi con bắt đầu thay đổi. Chú học được cách đứng vững mà không còn đung đưa, cách bước đi mà không còn vội vã, và cách lắng nghe mà không còn phản ứng bừa bãi. Tâm trí chú trở nên vững vàng hơn, tựa như mặt hồ trở nên trong vắt khi những cơn gió ngừng thổi.

Những chú voi lớn tuổi hơn nhận thấy sự thay đổi đó. Họ thấy rằng chú voi con không còn chạy nhảy lung tung khắp khu rừng nữa. Chú di chuyển một cách cân bằng và đầy chủ đích. Chú có thể vác những khúc gỗ mà không làm rơi, băng qua dòng sông mà không làm nước bắn tung tóe, và nghỉ ngơi mà không còn bồn chồn, cựa quậy.

Một buổi chiều nọ, một cơn bão dữ dội ập đến khu rừng. Gió lay chuyển những tán cây, và mưa trút xuống xối xả. Nhiều loài vật non trẻ trở nên hoảng sợ và chạy tán loạn trong sự hỗn loạn. Tuy nhiên, chú voi con vẫn nhớ rõ những bài huấn luyện của mình. Chú đứng yên một chỗ, hít thở thật chậm rãi, và kiên nhẫn chờ cho cơn bão đi qua. Sự bình tĩnh của chú đã giúp những loài vật non trẻ ở gần đó cảm thấy an toàn hơn.

Khi cơn bão tan, những người huấn luyện khẽ mỉm cười. Chú voi con đã học được bài học quan trọng nhất: một tâm trí đã được rèn luyện sẽ luôn giữ được sự vững vàng,

ngay cả khi thể giới xung quanh trở nên ồn ào và náo động. Khi những mùa nổi tiếp trôi qua, chú voi con dần lớn lên thành một chú voi trẻ cường tráng. Thân thể chú trở nên vạm vỡ, nhưng tâm trí chú thậm chí còn trở nên mạnh mẽ hơn gấp bội. Chú có thể làm việc, nghỉ ngơi và di chuyển một cách thật nhẹ nhàng, bởi lẽ chú đã học được cách làm chủ dòng suy nghĩ của mình, thay vì để chúng điều khiển.

Thông qua quá trình rèn luyện bền bỉ, chú voi con đã chứng minh rằng việc tu dưỡng tâm trí cũng tựa như việc học cách bước đi trên một con đường quang đấng. Mỗi bước chân nhỏ bé đều mang lại sự thăng bằng vững vàng hơn, và mỗi khoảnh khắc tĩnh lặng lại bồi đắp thêm sức mạnh nội tại. Khi tâm trí đã được rèn giũa, cả thể giới xung quanh dường như trở nên dễ dàng hơn biết bao để ta bước đi và khám phá.

.... O

Chapter 15

The Forest That Taught Stillness

Virtue: Simplicity, Clarity, and Inner Peace. Based on MN 17 Sutta.

In a quiet land, far from villages and roads, there was a vast forest. The trees stood tall and steady, their branches reaching toward the sky. Sunlight filtered through the leaves in gentle patterns, and the air was cool and fresh. Many animals lived there, but the forest itself seemed calm, as if it were breathing slowly.

One day, a traveler entered the forest carrying many thoughts—about work, worries, desires, and fears. His mind felt crowded, like a room filled with too many objects. He hoped the forest would help him find peace.

As he walked deeper into the forest, he noticed how quiet everything was. The forest did not rush. The trees did not argue. The wind did not demand anything. The traveler felt the stillness surrounding him, yet his mind continued to leap from one thought to another.

He sat beneath a large tree and listened. At first, he heard only the noise within his own mind. Gradually, other sounds began to emerge. He heard the soft rustling of leaves, the distant call of a bird, and the gentle flow of a

nearby stream. None of these sounds compelled or urged him; they simply existed.

The traveler realized that the forest was teaching him a valuable lesson: how to let go of the burdens he carried. The trees did not cling to every leaf; when the season changed, they allowed the leaves to fall. The wind did not hold onto every sound; it carried them lightly and moved on. The stream did not retain every drop of water; it allowed the water to flow freely.

The traveler began to breathe more slowly. He felt the weight of his thoughts start to lighten. He noticed that when he stopped chasing every idea, his mind became clearer. The forest was not telling him what to do; it was simply showing him how to be.

As the days passed, the traveler learned to live simply. He ate when he was hungry, rested when he was tired, and walked when he needed to move. He no longer filled his mind with endless plans and worries. Instead, he allowed each moment to come and go, just as the forest allowed each breeze to pass through its branches.

The animals of the forest noticed the change. They saw that the traveler no longer moved with tension or fear. He walked gently, like a deer stepping through soft grass. He sat quietly, like a turtle resting by the water. He breathed calmly, like the forest itself.

One morning, as the sun rose, the traveler stood at the edge of the forest, feeling peaceful inside. He realized that the forest had not given him anything new; it had simply helped him uncover the calm that had always been within him.

He bowed his head in gratitude and began his journey home. The forest remained behind him—still, steady, and filled with quiet wisdom.

Through its silent presence, the forest teaches us that peace does not come from possessing many things or completing numerous tasks. It comes from letting go, living simply, and allowing the mind to rest. When we learn this, we carry the forest within us wherever we go.

.... 0

Chương 15

Khu Rừng Dạy Về Sự Tĩnh Lặng

*Đức hạnh: Sự giản dị, sự sáng suốt và sự an lạc nội tâm.
Dựa trên Kinh MN 17.*

Tại một vùng đất tĩnh lặng, cách xa những ngôi làng và con đường, có một khu rừng rộng lớn. Những tán cây vươn cao sừng sững, cành lá vươn mình về phía bầu trời. Ánh nắng xuyên qua kẽ lá tạo nên những vệt sáng dịu dàng, và bầu không khí nơi đây thật mát mẻ, trong lành. Nhiều loài động vật sinh sống tại đó, nhưng bản thân khu

rừng lại toát lên vẻ tĩnh tại, tựa như đang hít thở thật chậm rãi.

Một ngày nọ, một lữ khách bước chân vào khu rừng, mang theo trong lòng biết bao suy nghĩ—về công việc, những nỗi lo toan, những khát vọng và cả những nỗi sợ hãi. Tâm trí anh cảm thấy chật chội, tựa như một căn phòng chất đầy quá nhiều đồ đạc. Anh hy vọng rằng khu rừng sẽ giúp anh tìm lại được sự bình yên.

Càng đi sâu vào trong rừng, anh càng nhận ra mọi thứ nơi đây thật tĩnh lặng. Khu rừng chẳng hề vội vã. Những tán cây chẳng hề tranh giành. Làn gió chẳng hề đòi hỏi bất cứ điều gì. Người lữ khách cảm nhận được sự tĩnh mịch đang bao trùm lấy mình, thế nhưng tâm trí anh vẫn cứ nhảy nhót, chạy từ suy nghĩ này sang suy nghĩ khác.

Anh ngồi xuống dưới gốc một cây cổ thụ lớn và lắng nghe. Thoạt đầu, anh chỉ nghe thấy những tạp âm vọng lên từ chính tâm trí mình. Dần dần, những âm thanh khác bắt đầu hiện hữu. Anh nghe thấy tiếng lá xào xạc khe khẽ, tiếng chim hót vọng lại từ xa, và tiếng dòng suối gào đó đang chảy trôi êm đềm. Chẳng có âm thanh nào thôi thúc hay thúc ép anh; chúng chỉ đơn thuần hiện diện ở đó.

Người lữ khách chợt nhận ra rằng khu rừng đang dạy cho anh một bài học vô cùng quý giá: cách buông bỏ những gánh nặng mà anh đang oằn vai gánh vác. Những tán cây chẳng hề bám víu lấy từng chiếc lá; khi mùa thay

đổi, chúng sẵn lòng để những chiếc lá rơi xuống. Làn gió chẳng hề níu giữ bất cứ âm thanh nào; nó chỉ nhẹ nhàng mang theo chúng rồi tiếp tục lướt đi. Dòng suối chẳng hề giữ lại bất cứ giọt nước nào; nó để mặc cho dòng nước tự do tuôn chảy.

Người lữ khách bắt đầu hít thở chậm rãi hơn. Anh cảm thấy gánh nặng của những suy nghĩ trong lòng bắt đầu vơi nhẹ. Anh nhận thấy rằng, khi thôi chạy theo đuổi mọi ý nghĩ thoáng qua, tâm trí anh trở nên sáng suốt và tĩnh tại hơn hẳn. Khu rừng không hề bảo anh phải làm gì; nó chỉ đơn thuần chỉ cho anh thấy cách để "hiện hữu".

Ngày tháng dần trôi, người lữ khách học được cách sống một cuộc đời giản đơn. Anh ăn khi cảm thấy đói, nghỉ ngơi khi cảm thấy mệt, và bước đi khi cần vận động. Anh không còn lấp đầy tâm trí mình bằng những kế hoạch và nỗi lo toan bất tận nữa. Thay vào đó, anh để mặc cho mỗi khoảnh khắc tự đến rồi tự đi, hết như cách khu rừng để mặc cho mỗi làn gió tự do lướt qua giữa những tán cây của mình.

Những loài động vật trong khu rừng đã nhận thấy sự thay đổi ấy. Chúng nhận thấy rằng người lữ khách không còn di chuyển với vẻ căng thẳng hay sợ hãi như trước nữa. Anh bước đi nhẹ nhàng, tựa như một chú hươu đang dẫm bước trên thảm cỏ mềm. Anh ngồi thật tĩnh lặng, tựa như một chú rùa đang nghỉ ngơi bên dòng nước. Anh hít thở thật êm đềm, tựa như chính hơi thở của khu rừng.

Một buổi sáng nọ, khi vàng dương vừa ló rạng, người lữ khách đứng bên rìa khu rừng, lòng tràn ngập cảm giác bình an. Anh chợt nhận ra rằng khu rừng chẳng hề ban tặng cho anh điều gì mới mẻ; nó chỉ đơn thuần giúp anh khơi dậy sự tĩnh lặng vốn dĩ đã luôn hiện hữu ngay trong chính con người anh.

Anh cúi đầu tỏ lòng tri ân, rồi bắt đầu hành trình trở về nhà. Khu rừng vẫn ở lại phía sau lưng anh—tĩnh mịch, vững chãi và thấm đẫm một vẻ mình triết thâm trầm.

Qua sự hiện diện thâm lặng của mình, khu rừng dạy ta rằng sự bình an không đến từ việc sở hữu thật nhiều vật chất hay hoàn thành vô số công việc. Nó đến từ sự buông bỏ, từ lối sống giản đơn, và từ việc cho phép tâm trí được nghỉ ngơi. Khi thấu hiểu được điều này, ta sẽ mang theo cả khu rừng ấy trong chính lòng mình, dẫn cho ta có đặt chân đến bất cứ nơi đâu.

.... **THE END**

Các bài học từ Rừng Chánh Pháp (*Lessons from the Forest of Dharma*) của **Nguyễn Giác - Ấn bản Song ngữ Việt Anh**, là tác phẩm thứ 106 trong Tủ Sách Điện Tử T.Vấn & Bạn Hữu. Bản điện tử được phát hành miễn phí trên hệ thống toàn cầu của trang mạng văn học:

T.Vấn & Bạn Hữu
(T-Van.Net).

