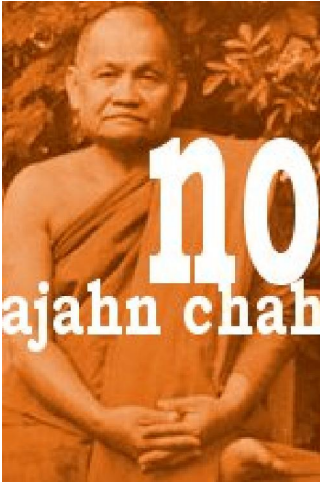


## Lời giới thiệu của NHƯ LAI THIỀN VIỆN



“**Chẳng Có Ai Cả**” là một tuyển tập những lời dạy ngắn gọn, cô đọng và thâm sâu nhất của Ajahn Chah, vị thiền sư lỗi lạc nhất thế kỷ của Thái Lan về pháp môn Thiền Minh Sát. Hầu hết Phật tử Việt Nam trong và ngoài nước đều biết đến giáo pháp vi diệu của Ngài qua tác phẩm “ Mặt Hồ Tĩnh Lặng ” cũng do Tỳ Kheo Khánh Hỷ dịch và Như Lai Thiền viện ấn tống và phổ biến. Đây là cuốn sách được thịnh hành nhất trong 10 năm qua.

Như Lai Thiền Viện chân thành cảm tạ Tỳ Kheo Khánh Hỷ đã cho phép Thiền Viện phát hành dịch phẩm “ Chẳng Có Ai Cả ” để phổ biến đến Phật tử Việt Nam khắp nơi trên thế giới. Cũng nhân đây xin cảm niệm công đức và sự hỗ trợ nhiệt tình của quý bạn đạo bấy lâu nay đã dành cho các chương trình ấn tống của Như Lai Thiền Viện trong tinh thần truyền bá giáo lý nguyên thủy đặc biệt là pháp môn Thiền Minh Sát. Cầu mong phước báu pháp thí này sẽ là duyên lành cho sự tu chứng của quý vị.

Thiền viện hân hạnh giới thiệu tuyển tập “ Chẳng Có Ai Cả ” đến thiền sinh và Phật tử Việt Nam.

Trong Tâm Từ,  
Ban Tu Thư Như Lai Thiền Viện.

## LỜI TỰA

Ajahn Chah sinh năm 1918 tại một ngôi làng phía Bắc Thái Lan. Ngài xuất gia sa di từ lúc còn nhỏ và thọ giới Tỳ khưu năm hai mươi tuổi. Ngài hành theo truyền thống đầu đà của các sơn tăng trong nhiều năm. Mỗi ngày, ngoài việc đi khất thực và chuyên tâm hành thiền, Ngài còn đi đó đây truyền bá giáo pháp.

Ajahn Chah hành thiền dưới sự chỉ dẫn của nhiều thiền sư lỗi lạc trong đó có ngài Achaan Mun, một vị thiền sư danh tiếng được kính trọng vào thời bấy giờ. Ajahn Chah đã chịu nhiều ảnh hưởng của Ngài Achaan Mun.

Ajahn Chah là một thiền sư tuyệt diệu. Ngài đã dạy đạo một cách trực tiếp và rõ ràng cũng như tận tụy chia sẻ kinh nghiệm của mình cho người khác. Lời dạy của Ngài thật đơn giản : “ Hãy để sự vật tự nhiên, đừng dính mắc và xả bỏ tất cả. Sự vật thế nào hãy để y như vậy ”. Ajahn Chah viên tịch vào ngày 16 tháng Giêng năm 1992 ở Wat Ba Pong, tỉnh Ubon Ratachani, Thái Lan.

Những lời dạy ngắn gọn trong cuốn “ Chẳng Có Ai Cả ” được trích từ những bài pháp mà Ngài Ajahn Chah đã dạy cho các Phật tử, nhất là các học trò Tây phương. Lời văn thật súc tích, dí dỏm và đi thẳng vào tâm người đọc.

Nhận thấy đây là những lời dạy quý báu của một vị thiền sư đầy thẩm quyền nên chúng tôi cố gắng chuyển dịch sang Việt Ngữ để chia sẻ đến các bạn, nhất là những bạn suốt ngày bận rộn vì công việc, không có đủ thì giờ để đọc những bài dài hơn. Đây cũng có thể là cẩm nang cho những người tu học.

Bạn có thể đem cuốn sách gọn nhỏ này theo mình để mỗi khi rảnh rỗi chỉ cần dở ra đọc vài câu, bạn sẽ cảm thấy tinh thần thoải mái, bình an và hạnh phúc.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn quý vị đã bỏ công sức vào việc hoàn thành dịch phẩm này: Đại đức Chon Mỹ, Pháp Luân, Giới Tịnh, Minh Hạnh, Thiện Hiền, các Đạo Hữu Trần Minh Lợi, Phạm Phú Luyện, Từ Sơn, Đặng Trần Vinh, Diệu Thu và Bội Khanh đã bỏ thì giờ để đọc lại bản thảo, sửa chữa câu văn, lỗi chính tả và kỹ thuật. Cuốn sách nhỏ này cũng không thể sớm đến tay độc giả nếu không có được sự khuyến khích, đóng góp tịnh tài của Như Lai Thiền Viện, Bát Nhã Thiền Viện và các Thiền Sinh cùng Phật tử bốn phương. Xin tất cả hoan hỉ với phước báu này.

Mặc dầu đã hết sức cố gắng, nhưng vì bận tu học và nhiều công tác Phật sự khác nên chúng tôi không có đủ thì giờ để sửa chữa thật chu đáo; do đó, bản dịch này chắc chắn còn nhiều khiếm khuyết. Chúng tôi thành thật xin các bậc Trưởng Thượng hoan hỉ chỉ điểm cho những chỗ sai lầm và hân hoan đón nhận những ý kiến xây dựng của các bạn Phật tử bốn phương để lần tái bản tới được hoàn hảo hơn.

*NAM MÔ BỐN SỰ THÍCH CA MÂU NI PHẬT*  
*Tỳ Kheo Khánh Hỷ ( Aggasami Trần Minh Tài )*

## SINH VÀ TỬ

1. Thực hành tốt đẹp là tự hỏi mình: “ Tại sao ta sinh ra? “. Sáng, trưa, chiều, tối, ngày hãy tự hỏi mình câu hỏi đó.

2. Sinh và tử của ta chỉ là một. Bạn không thể có cái này mà chẳng có cái kia. Người ta buồn rầu than khóc khi có ai chết, và vui cười hớn hở khi thấy một đứa trẻ sinh ra đời. Thật si mê và khôi hài làm sao! Nếu muốn khóc, hãy khóc lúc có ai sinh ra. Hãy khóc cái nguyên nhân, khóc cái gốc, vì không sinh ra thì sẽ không chết.

3. Bộ ở trong bụng người ta sướng lắm sao! Thật chẳng thoải mái chút nào! Thử nghĩ xem! Chỉ cần sống trong căn chòi nhỏ một ngày thôi, đủ khó chịu đến đâu rồi! Đóng hết các cửa phòng lại là bạn đã nếm mùi đau khổ! Chao ôi! Vậy mà ở trong bụng người ta đến chín tháng! Bạn còn muốn sinh ra lần nữa à? Hẳn bạn biết rõ là nằm trong bụng chẳng thoải mái chút nào, thế mà bạn vẫn còn muốn thun đầu rụt cổ trong chốn tối tăm ấy nữa sao? Đừng tròng đầu vào dây thòng lọng nữa!

4. Tại sao ta sinh ra, ta sinh ra để không còn phải sinh ra nữa.

5. Khi không hiểu được sự chết thì cuộc sống này có nhiều lẫn lộn.

6. Đức Phật dạy Ngài Ananda quán sát sự vô thường, quán tưởng cái chết trong từng hơi thở. Chúng ta phải hiểu sự chết. Chúng ta chết để được sống. Câu này có nghĩa gì? Chết là chấm dứt mọi hoài nghi, mọi vấn đề và sống ngay trong hiện tại. Không phải ngày mai chúng ta mới chết, chúng ta phải chết ngay bây giờ. Bạn có thể làm được điều này không? Nếu làm được, thì chẳng còn vấn đề gì nữa và bình yên tĩnh lặng sẽ đến với bạn.

7. Cái chết gần gũi với ta ngay trong hơi thở.

## BIRTH AND DEATH.

1. A good practice is to ask yourself very sincerely, "Why was I born?" Ask yourself this question in the morning, in the afternoon, and at night...every day.

2. Our birth and death are just one thing. You can't have one without the other. It's a little funny to see how at a death people are so tearful and sad, and at a birth how happy and delighted. It's delusion. I think that if you really want to cry, then it would be better to do so when someone's born. Cry at the root, for if there were no birth, there would be no death. Can you understand this?.

3. You'd think that people could appreciate what it would be like to live in a person's belly. How uncomfortable that would be! Just look at how merely staying in a hut for only one day is already hard to take. You shut all the doors and windows and you're suffocating already. How would it be to live in a person's belly for nine months? Yet you want to stick your head right in there, to put your neck in the noose once again.

4. Why are we born? We are born so that we will not have to be born again.

5. When one does not understand death, life can be very confusing.

6. The Buddha told his disciple Ananda to see impermanence, to see death with every breath. We must know death; we must die in order to live. What does that mean? To die is to come to the end of our doubts, all our questions, and just be here with the present reality. You can never die tomorrow; you must die now. Can you do it? If you can do it, you will know the peace of no more questions.

7. Death is as close as our breath.

8. Nếu biết huấn luyện và thực hành đúng đắn thì bạn sẽ không sợ hãi mỗi khi bị bệnh và không còn đau buồn trước cái chết của người thân. Khi phải vào bệnh viện chữa trị thì hãy tự xác quyết rằng: Lành bệnh thì tốt mà không lành bệnh cũng tốt thôi. Nếu bác sĩ cho biết tôi bị ung thư và sẽ chết trong vài tháng thì tôi sẽ nhả nhủ bác sĩ rằng: “Hãy cảnh giác, cái chết cũng đang đến tìm ông đó! Vấn đề là ai đi trước và ai đi sau mà thôi!”. Bác sĩ không thể chữa trị và ngăn ngừa cái chết. Chỉ có Đức Phật mới làm được việc này. Vậy còn chần chờ gì nữa mà không dùng thuốc của Đức Phật?

9. Nếu bạn sợ bệnh, nếu bạn sợ chết thì hãy quán sát xem chúng từ đâu đến. Chúng đến từ sự sinh. Thế nên, đừng buồn khi có người chết. Cái khổ của họ trong đời này đã hết rồi. Chết là một chuyện tự nhiên thôi. Nếu bạn muốn buồn thì hãy buồn khi có người sinh ra đời: “Tội nghiệp thay! Họ lại đến nữa rồi. Họ sắp phải đau khổ và chết nữa”.

10. Người hiểu biết phải ý thức rõ ràng rằng mọi pháp trên thế gian không có bản thể trường cửu. Bởi vậy, Người hiểu biết không vui hay buồn vì họ không bị cuốn trôi theo các pháp thế gian luôn luôn biến đổi này. Trở nên vui là sinh. Trở nên buồn là tử. Chết rồi lại được sinh ra, và sinh ra lại chết nữa. Sống và chết trong từng phút giây là sự luân lưu bất tận của vòng sinh tử.

## THÂN THỂ

11. Nếu cơ thể này có thể nói thì suốt ngày nó sẽ nói với chúng ta: “Bạn không phải là chủ của tôi đâu! Bạn biết không?”. Thật ra, nó đang nói với chúng ta đấy, nhưng nó dùng ngôn ngữ giáo pháp để nói nên chúng ta không hiểu được.

12. Mọi chuyện trên thế gian này chẳng tùy thuộc vào ta. Chúng đi theo chiều hướng tự nhiên của chúng. Cơ thể này có đường lối đi riêng của nó, ta không thể xen vào. Ta có thể làm cho thân này đẹp thêm chút ít, hấp dẫn hơn và sạch sẽ trong chốc lát

8. If you've trained properly, you wouldn't feel frightened when you fall sick, nor be upset when someone dies. When you go into the hospital for treatment, determine in your mind that if you get better, that's fine, and that if you die, that's fine, too. I guarantee you that if the doctors told me I had cancer and was going to die in a few months, I'd remind the doctors, "Watch out, because death is coming to get you, too. It's just a question of who goes first and who goes later." Doctors are not going to cure death or prevent death. Only the Buddha was such a doctor, so why not go ahead and use the Buddha's medicine?

9. If you're afraid of illness, if you are afraid of death, then you should contemplate where they come from. Where do they come from? They arise from birth. So, don't be sad when someone dies - it's just nature, and his suffering in this life is over. If you want to be sad, be sad when people are born: "Oh, no, they've come again. They're going to suffer and die again!"

10. The "One Who Knows" clearly knows that all conditioned phenomena are unsubstantial. So this "One Who Knows" does not become happy or sad, for it does not follow changing conditions. To become glad, is to be born; to become dejected, is to die. Having died, we are born again; having been born, we die again. This birth and death from one moment to the next is the endless spinning wheel of samsara.

## BODY

11. If the body could talk, it would be telling us all day long, "You're not my owner, you know." Actually it's telling it to us all the time, but it's Dhamma language, so we're unable to understand it.

12. Conditions don't belong to us. They follow their own natural course. We can't do anything about the way the body is. We can beautify it a little, make it look attractive and clean for a while, like the young girls who paint their lips and let their nails grow

như các cô gái để móng tay dài và tô son hồng, tạo ra vẻ duyên dáng đẹp đẽ. Nhưng khi tuổi già đến thì ai cũng như ai. Đường lối của cơ thể là như thế, vượt ra ngoài khả năng kiểm soát của chúng ta. Chỉ một điều chúng ta có thể làm được, đó là làm đẹp tâm hồn mình.

13. Nếu cơ thể này thực sự là của ta thì nó sẽ nghe theo mệnh lệnh của ta. Khi ta nói: " Không được già! " hay " Ta cấm mày không được đau!", nó có nghe lời ta không? Không! Nó chẳng đếm xỉa gì đến ý kiến của ta cả. Chúng ta chỉ là người thuê chứ không phải là chủ nhân của " căn nhà " này. Nếu nghĩ rằng cơ thể này là của ta thì ta sẽ đau khổ biết bao khi phải xa lìa nó. Thật ra, chẳng có một cái ta trường tồn bất biến, chẳng có một cái gì cố định hay bền vững mà ta có thể nắm giữ.

### **HƠI THỞ**

14. Từ lúc mở mắt chào đời cho đến khi xa lìa cõi thế mà chẳng có giây phút nào ý thức hơi thở vào ra trong cơ thể mình thì bạn đã sống xa rời với chính mình.

15. Thời gian là hơi thở của chúng ta trong hiện tại.

16. Bạn bảo rằng bạn quá bận rộn nên không có thời giờ để hành thiền ? Bạn có thời giờ để thở không? Thiền là hơi thở của bạn. Tại sao bạn có thời giờ để thở mà không có thời giờ để hành thiền. Hơi thở là cái gì sống động của cuộc sống. Nếu bạn ý thức được rằng giáo pháp là sự sống động của cuộc sống thì bạn sẽ cảm nhận được rằng hơi thở và sự thực hành giáo pháp quan trọng ngang nhau.

### **GIÁO PHÁP**

17. Giáo pháp là gì ? Chẳng có gì không là giáo pháp.

18. Làm thế nào Giáo pháp dạy cho ta một lối sống thích đáng? Giáo pháp dạy cho ta cách sống. Giáo pháp dùng nhiều cách để dạy ta: qua đá, qua cây

long, but when old age arrives, everyone is in the same boat. That is the way the body is. We can't make it any other way. But, what we can improve and beautify is the mind.

13. If our body really belonged to us, it would obey our commands. If we say, "Don't get old," Or "I forbid you to get sick" does it obey us? No! It takes no notice. We only rent this "house", not own it. If we think it does belong to us, we will suffer when we have to leave it. But in reality, there is no such thing as a permanent self, nothing unchanging or solid that we can hold on to.

### **BREATH**

14. There are people who are born and die and never once are aware of their breath going in and out of their body. That's how far away they live from themselves.

15. Time is our present breath.

16. You say that you are too busy to meditate. Do you have time to breathe? Meditation is your breath. Why do you have time to breathe but not to meditate? Breathing is something vital to people's lives. If you see that Dhamma practice is vital to your life, then you will feel that breathing and practicing the Dhamma are equally important.

### **DHAMMA**

17. What is Dhamma? Nothing isn't.

18. How does the Dhamma teach the proper way of life? It shows us how to live. It has many ways of showing it - on rocks or trees or just in front of you.

... và qua những gì đang nằm trước mắt ta. Thế nên hãy giữ tâm thanh tịnh, tĩnh lặng để học cách nhìn, cách quán sát. Bạn sẽ thấy toàn thể giáo pháp tự hiển bày tại đây và ngay bây giờ. Bạn còn phải tìm kiếm nơi đâu và đợi đến lúc nào nữa ?

19. Trước hết, phải dùng sự suy tư để tìm giáo pháp. Khi đã bắt đầu hiểu giáo pháp, hãy bắt tay vào việc thực hành. Khi thực hành bạn sẽ dần dần thấy giáo pháp. Và một khi thấy giáo pháp thì bạn với giáo pháp là một và bạn có niềm vui của chư Phật.

20. Hãy tìm giáo pháp ngay trong tâm bạn để thấy rõ cái gì đúng, cái gì sai, cái gì quân bình và cái gì không quân bình.

21. Chỉ có một điều thật sự kỳ diệu, đó là sự kỳ diệu của giáo pháp. Những sự kỳ diệu khác chẳng qua chỉ là thuật tráo bài khiến chúng ta xa lìa thực tại, xa lìa những tương quan trong đời sống con người, trong sinh tử và giải thoát.

22. Hãy biến mọi việc làm của bạn thành giáo pháp. Nếu cảm thấy không tốt đẹp thì hãy nhìn vào bên trong mình. Nếu đã biết sai lầm mà vẫn cứ làm thì đó là phiền não.

23. Khó tìm thấy người biết lắng nghe giáo pháp; khó tìm thấy người nhớ và thực hành giáo pháp; khó tìm thấy người nắm được giáo pháp và thấy giáo pháp.

24. Nếu có chánh niệm chúng ta sẽ thấy tất cả đều là giáo pháp. Nhìn những con thú trốn chạy khỏi nguy hiểm, ta sẽ thấy rằng chúng cũng như ta. Chúng trốn chạy khỏi đau khổ và tìm đến nơi hạnh phúc. Thú cũng sợ hãi, cũng sợ chết như ta. Khi có cái nhìn đúng theo chân lý, ta sẽ thấy loài thú và loài người chẳng có gì khác nhau. Chúng ta là những kẻ đồng hành trong sinh già đau chết.

25. Không lệ thuộc vào thời gian hay không gian, sự thực hành giáo pháp sẽ ở nơi chẳng có gì cả,

It is a teaching but not in words. So still the mind, the heart, and learn to watch. You'll find the whole Dhamma revealing itself here and now. At what other time and place are you going to look?.

19. First you understand the Dhamma with your thoughts. If you begin to understand it, you will practice it. And if you practice it, you will begin to see it, you are the Dhamma and you have the joy of the Buddha

20. The Dhamma has to be found by looking into your own heart and seeing that which is true and that which is not, that which is balanced and that which is not balanced.

21. There is only one real magic, the magic of Dhamma. Any other magic is like the illusion of a card trick. It distracts us from the real game: our relation to human life, to birth, to death and to freedom

22. Whatever you do, make it Dhamma. If you don't feel good, look inside. If you know it's wrong and still do it, that's defilement.

23. It's hard to find those who listen to Dhamma, who remember Dhamma and practice it, who reach Dhamma and see it.

24. It's all Dhamma if we have mindfulness. When we see the animals that run away from danger, we see that they are just like us. They flee from suffering and run towards happiness. They also have fear. They fear for their lives just as we do. When we see according to truth, we see that all animals and human beings are no different. We are all mutual companions of birth, old age, sickness, and death.

25. Regardless of time and place, the whole practice of Dhamma comes to completion at the place where

nơi buông bỏ, nơi trống không, nơi gánh nặng đã được bỏ xuống. Đó mới là sự viên thành.

26. Giáo pháp không ở nơi xa tít mù khơi, trên bầu trời hay nơi những vị thần tiên trú ngụ. Giáo pháp nằm ở ngay đây. Giáo pháp liên quan đến chúng ta, đến những gì chúng ta làm trong hiện tại này. Hãy quan sát chính mình, đôi lúc an vui hạnh phúc, đôi lúc buồn nản khổ đau, đôi lúc thoải mái dễ chịu, đôi lúc uể oải bần thần ... tất cả đều là giáo pháp. Bạn đã thấy giáo pháp chưa? Muốn hiểu giáo pháp này, bạn phải nhìn, phải đọc kinh nghiệm của chính mình.

27. Đức Phật muốn chúng ta tiếp xúc với giáo pháp, nhưng chúng ta chỉ tiếp xúc với ngôn từ, sách vở và kinh điển... Đó là tiếp xúc với cái bóng của giáo pháp chứ không phải tiếp xúc với chân giáo pháp đã được Đức Phật giảng dạy. Nếu chỉ làm như thế thì sao có thể gọi là thực hành tốt đẹp và đúng đắn. Người ta đã đi lạc quá xa rồi.

28. Khi lắng nghe giáo pháp bạn phải mở rộng tâm hồn và an trú ngay giữa trung tâm. Đừng cố gắng tích tụ, lưu giữ vào ký ức những gì mình đã nghe. Hãy để cho giáo pháp trôi chảy trong tâm bạn tự nhiên bày. Hãy để cho giáo pháp trôi chảy trong từng phút giây hiện tại. Những gì sẵn sàng để được lưu trữ sẽ được lưu trữ một cách tự nhiên chẳng cần bạn nhúng tay vào.

29. Khi diễn bày giáo pháp, bạn đừng thúc ép mình. Giáo pháp sẽ trôi chảy tự nhiên, thích ứng với hoàn cảnh và những gì đang diễn ra trong hiện tại. Mỗi người có trình độ và khả năng thu nhận khác nhau. Khi bạn ở vào đúng tầm mức thì giáo pháp sẽ tuôn tràn. Đức Phật hiểu rõ căn cơ của từng người. Ngài dùng phương pháp tự nhiên để giảng dạy. Không phải Ngài có năng lực siêu nhiên đặc biệt để giảng dạy, nhưng Ngài nhạy bén trước nhu cầu tâm linh của những người đến gặp Ngài, và Ngài đã dạy đạo đúng theo nhu cầu tâm

there is nothing. It's the place of surrender, of emptiness, of laying down the burden. This is the finish.

26. The Dhamma is not far away. It's right with us. The Dhamma isn't about angels in the sky or anything like that. It's simply about us, about what we are doing right now. Observe yourself. Sometimes there is happiness, sometimes suffering, sometimes comfort, sometimes pain ...this is the Dhamma. Do you see it? To know this Dhamma, you have to read your experiences.

27. The Buddha wanted us to contact the Dhamma, but people only contact the words, the books and the scriptures. That is contacting that which is "about" Dhamma, and not contacting the "real" Dhamma as taught by our Great Teacher. How can people say that they are practicing well and properly if they only do that? They are a long way off.

28. When you listen to the Dhamma you must open up your heart and compose yourself in the center. Don't try to accumulate what you hear or make a painstaking effort to retain what you hear from memory. Just let the Dhamma flow into your heart as it reveals itself, and keep yourself continuously open to its flow in the present moment. What is ready to be retained will be so, and it will happen of its own accord, not through any determined effort on your part.

29. Similarly when you expound the Dhamma, you must not force yourself. It should happen on its own and should flow spontaneously from the present moment and circumstances. People have different levels of receptive ability, and when you're there at that same level, it just happens, the Dhamma flows. The Buddha had the ability to know people's temperaments and receptive abilities. He used this very same method of spontaneous teaching. It's not that he possessed any special superhuman power to teach, but rather

linh của họ.

## TÂM VÀ TRÍ

30. Chỉ có một cuốn sách đáng đọc nhất, đó là tâm của chính mình.

31. Đức Phật dạy chúng ta hãy vất bỏ tất cả những gì làm tâm ta đau khổ trong khi hành thiền. Phiền não đau khổ, chứ không phải tâm đau khổ. Chúng ta chẳng biết cái gì là tâm, cái gì là phiền não. Những gì không làm ta thỏa mãn thì ta không muốn gặp. Cuộc sống của chúng ta chẳng khôn khổ gì ! Cái khôn khổ ở đây là không thỏa mãn, không hài lòng với cuộc sống. Thật vậy, chỉ có phiền não và khôn khổ mà thôi.

32. Thế gian đang ngùn ngụt cháy. Trong sự nóng bỏng này, tâm thay đổi từ yêu sang ghét. Biết cách làm cho tâm an tịnh tĩnh lặng sẽ đem lại lợi ích lớn lao cho thế gian.

33. Nếu tâm bạn an lạc hạnh phúc thì ở nơi nào cũng an lạc hạnh phúc. Khi trí tuệ khai mở trong tâm bạn thì bất kỳ nơi nào bạn nhìn đến cũng đều là chân lý. Chân lý ở khắp mọi nơi, chẳng khác chi một khi biết đọc chữ thì ở đâu bạn cũng đọc chữ được.

34. Nếu bạn cảm thấy không hài lòng ở một nơi, bạn sẽ cảm thấy không hài lòng ở mọi nơi. Chẳng có nơi nào bên ngoài làm bạn khó chịu. Nơi khó chịu nằm bên trong bạn.

35. Hãy nhìn vào tâm mình. Người mang vật nặng chẳng thấy gì, nhưng người ngoài nhìn vào thấy nặng. Vứt bỏ mọi vật, buông bỏ tất cả, bạn sẽ nhẹ nhõm.

36. Tâm vốn an tịnh tĩnh lặng. Khi tâm ra khỏi an tịnh tĩnh lặng thì bất an rối loạn sẽ nhảy vào. Khi nhìn thấy được bất an rối loạn này thì an tịnh tĩnh lặng sẽ trở về.

that he was sensitive to the spiritual needs of the people who came to him, and so he taught them accordingly.

## HEART AND MIND

30. Only one book is worth reading: the heart.

31. The Buddha taught us that whatever makes the mind distressed in our practice hits home. Defilements are distressed. It's not that the mind is distressed! We don't know what our minds and defilements are. Whatever we aren't satisfied with, we just don't want anything to do with it. Our way of life is not difficult. What's difficult is not being satisfied, not agreeing with it. Our defilements are the difficulty.

32. The world is in a very feverish state. The mind changes from like to dislike with the feverishness of the world. If we can learn to make the mind still, it will be the greatest help to the world.

33. If your mind is happy, then you are happy anywhere you go. When wisdom awakens within you, you will see Truth wherever you look. Truth us all there is. It's like when you've learned how to read - you can then read anywhere you go.

34. If you're allergic to one place, you'll be allergic to every place. But it's not the place outside you that's causing you trouble. It's the "place" inside you.

35. Look at you own mind. The one who carries things thinks he's got things, but the one who looks on only sees the heaviness. Throw away things, lose them, and find lightness.

36. The mind is intrinsically tranquil. Out of this tranquility, anxiety and confusion are born. If one sees and knows this confusion, then the mind is tranquil once more.



37. Phật giáo là đạo của tâm. Thế thôi! Người nào đào luyện tâm, người đó thực hành Phật giáo.

38. Khi đèn mờ, bạn không thể thấy mạng nhện giăng ở góc phòng, nhưng lúc đèn sáng bạn có thể thấy rõ ràng để quét sạch đi. Cũng vậy, khi tâm trong sáng bạn sẽ thấy rõ phiền não để khử trừ.

39. Huấn luyện tâm không giống như huấn luyện cơ thể. Muốn cơ thể mạnh phải bắt cơ thể vận động, nhưng muốn tâm mạnh phải giữ tâm đứng yên.

40. Vì không nhìn thấy chính mình nên người ta làm mọi điều sai lầm. Họ không nhìn vào chính tâm mình. Khi sắp làm điều gì sai quấy, họ nhìn trước, ngó sau xem thử có ai nhìn thấy không: Mẹ mình thấy không? Chồng mình thấy không? Vợ mình thấy không? Con mình thấy không? Nếu không ai thấy, họ vội làm ngay. Đó là họ tự nhục mạ chính mình. Có một điều họ quên mất là chính họ cũng đang nhìn thấy họ đấy!

41. Hãy dùng tâm để nghe giáo pháp, đừng dùng tai.

42. Chiến đấu với phiền não là chiến đấu bên trong. Dùng bom đạn súng ống để đánh nhau là chiến đấu bên ngoài. Chiến thắng kẻ khác là đường lối của thế gian. Chiến thắng chính mình là đường lối của giáo pháp. Chúng ta không chiến đấu để chống lại ai cả mà chiến đấu để chinh phục chính tâm mình, kiên trì chống lại mọi tình cảm xung động của chính mình.

43. Nước mưa đến từ đâu? Nó đến từ những nguồn nước dơ bẩn trên mặt đất và bốc hơi mà thành. Thật kỳ lạ làm sao? Đối với phiền não, tâm bạn cũng có thể làm được như vậy, nếu bạn để nó

37. Buddhism is a religion of the heart. Only this. One who practices to develop the heart is one who practices Buddhism.

38. When the light is dim, it isn't easy to see the old spider webs in the corners of the room. But when the light is bright, you can see them clearly and then be able to take them down. When your mind is bright, you'll be able to see your defilements clearly, too, and clean them away.

39. Strengthening the mind is not done by making it move around as is done to strengthen the body, but by bringing the mind to a halt, bringing it to rest.

40. Because people don't see themselves, they can commit all sorts of bad deeds. They don't look at their own minds. When people are going to do something bad, they have to look around first to see if anyone is looking: "Will my mother see me?" "Will my husband see me?" "Will my children see me?" "Will my wife see me?" If there's no one watching, then they go right ahead and do it. This is insulting themselves. They say no one is watching, so they quickly finish their bad deed before anyone will see. And what about themselves? Aren't they a "somebody" watching?.

41. Use your heart to listen to the Teachings, not your ears..

42. There are those who do battle with their defilements and conquer them. This is called fighting inwardly. Those who fight outwardly take hold of bombs and guns to throw and to shoot. They conquer and are conquered. Conquering others is the way of the world. In the practice of Dhamma we don't have to fight others, but instead conquer your own minds, patiently resisting all our moods.

43. Where does rain come from? It comes from all the dirty water that evaporates from the earth, like urine and the water you throw out after washing your feet. Isn't it wonderful how the sky can take

làm.

44. Đức Phật dạy chúng ta hãy xét đoán chính mình mà đừng xét đoán kẻ khác dầu họ tốt xấu thế nào đi nữa. Đức Phật chỉ cho ta con đường và nói: “ Chân lý là như vậy đó ”. Tâm ta có được như vậy không?

## VÔ THƯỜNG

45. Các pháp trên thế gian hiện hữu qua sự thay đổi. Bạn không thể chống lại hay ngăn cản chúng. Hãy nghĩ xem, bạn có thể thở vào mà đừng thở ra được không? Làm như vậy có cảm thấy thoải mái không? Hoặc thở ra mà đừng thở vào sẽ như thế nào? Chúng ta không muốn chuyện đổi thay nhưng sự vật không ngừng thay đổi!

46. Nếu biết rằng mọi chuyện đều đổi thay thì bạn còn băn khoăn thắc mắc, suy nghĩ mông lung gì nữa! Bất kỳ chuyện gì xảy ra bạn chỉ cần tự nhủ: “ À, lại một chuyện nữa! ”. Vậy thôi.

47. Lời nói bỏ qua sự vô thường không phải lời nói của kẻ trí.

48. Nếu bạn thấy rõ ràng sự đổi thay, thì bạn sẽ thấy được sự không thay đổi. Sự không đổi thay ở đây là: sự vật không thể nào không thay đổi. Nếu hiểu được rằng sự đổi thay là không bao giờ thay đổi thì bạn mới hiểu được Đức Phật, và bạn có thể tôn trọng cúng dường Ngài một cách đúng đắn.

49. Nếu tâm bạn nói rằng bạn đã đạt quả thánh thứ nhất, hãy đến đánh lễ bậc thánh thứ nhất. Ngài sẽ nói cho bạn biết rằng tất cả đều không vững bền. Nếu bạn gặp bậc thánh thứ hai, hãy đến đánh lễ Ngài sẽ nói cho bạn biết rằng tất cả không có gì chắc chắn. Nếu bạn biết bậc thánh thứ ba, hãy đến đánh lễ. Ngài chỉ nói cho bạn nghe một điều “ Không bền vững ”. Nếu bạn gặp bậc thánh thứ tư, hãy đến đánh lễ. Ngài sẽ nói cho bạn biết rõ ràng rằng “ Tất cả càng không chắc chắn ”. Bạn

that dirty water and change it into pure, clean water? Your mind can do the same with your defilements if you let it.

44. The Buddha said to judge only yourself, and not to judge others, no matter how good or evil they may be. The Buddha merely points out the way, saying, "The truth is like this." Now, is our mind like that or not?

## IMPERMANENCE

45. Conditions exist through change. You can't prevent it. Just think, could you exhale without inhaling? Would it feel good? Or could you just inhale? We want things to be permanent, but that can't be. It's impossible.

46. If you know that all things are impermanent, all your thinking will gradually unwind and you won't need to think too much. Whenever anything arises, all you need to say is "Oh, another one!" Just that!

47. Any speech which ignores uncertainty is not the speech of a sage.

48. If you really see uncertainty clearly, you will see that which is certain. The certainty is that things must inevitably be uncertain and that they cannot be otherwise. Do you understand? Knowing just this much, you can know the Buddha, you can rightly do reverence to him.

49. If your mind tries to tell you it has already attained the level of sotapanna, go and bow to a sotapanna. He'll tell you himself it's all uncertain. If you meet a sakadagami, go and pay respects to him. When he sees you, he'll simply say, "Not a sure thing!" If there's an anagami, go and bow to him. He'll tell you only one thing, "Uncertain!" If you meet even an arahant, go and bow to him. He'll tell you even more firmly, "It's all even more uncertain!" You'll hear the words of the Noble

sẽ nghe từ các bậc thánh rằng: “ Tất cả đều không vững bền. Đừng dính mắc vào bất cứ cái gì ”.

50. Thỉnh thoảng tôi đi thăm những chùa tháp cổ. Một vài nơi bị đổ vỡ. Có thể một trong những người bạn tôi sẽ than “ Thật đáng tiếc ”. Tôi trả lời rằng: “ Nếu không có sự đổ vỡ thì chẳng có Đức Phật, chẳng có Giáo pháp ”. Nó đổ vỡ như thế vì nó hoàn toàn phù hợp với những lời Phật dạy.

51. Mọi sự trên thế gian đều đi theo đường lối tự nhiên. Không có khoa học nào có thể cản trở bước đi của chúng. Bạn có thể đến nha sĩ để chăm sóc răng bạn kỹ lưỡng thế nào đi nữa, cuối cùng, chúng cũng đi theo đường lối của chúng. Ngay cả nha sĩ cũng bị hư răng. Mọi vật rốt cuộc rồi cũng tan rã cả.

52. Cái gì chắc chắn bền vững đây? Không có gì hết. Chẳng có gì ngoài cảm thọ. Đau khổ đến và đi. Hạnh phúc lại thay chỗ cho đau khổ. Cứ thế mãi. Ngoài chuyện đó ra chẳng có gì nữa cả. Nhưng chúng ta là những kẻ lạc đường không ngừng chạy theo và nắm bắt dục lạc. Dục lạc không thật đâu, chỉ là sự thay đổi thôi.

## NGHIỆP

53. Người không hiểu giáo pháp khi làm điều quấy, họ thường nhìn quanh để xem có ai thấy không. Nhưng nghiệp của chúng ta luôn luôn theo dõi ta. Không thể nào thoát quả của nghiệp.

54. Hành động tốt đem lại quả tốt. Hành động xấu đem lại quả xấu. Đừng kỳ vọng thánh thần, chư thiên, những kẻ khuất mày khuất mặt sẽ bảo vệ bạn. Cũng đừng tin tưởng ngày tốt, ngày xấu. Đó là những điều không thật. Bạn sẽ luôn luôn chờ đợi ngày tốt, giờ tốt, tháng tốt, năm tốt, vị thần này, vị thánh nọ. Tin tưởng vào những điều đó chỉ đem lại đau khổ cho bạn mà thôi. Hãy nhìn vào hành động và lời nói của bạn, nhìn vào nghiệp của

Ones: "Everything is uncertain. Don't cling to anything!"

50. Sometimes I'd go to see old religious sites with ancient temples. In some places they would be cracked. Maybe one of my friends would remark, "Such a shame, isn't it? It's cracked." I'd answer, "If they weren't cracked there'd be no such thing as the Buddha. There'd be no Dhamma. It's cracked like this because it's perfectly in line with the Buddha's teaching."

51. Conditions all go their own natural way. Whether we laugh or cry over them, they just go their own way. And there is no knowledge of science, which can prevent this natural course of things. You may get a dentist to look at your teeth, but even if he can fix them, they still finally go their natural way. Eventually even the dentist will have the same trouble. Everything falls apart in the end.

52. What can we take for certain? Nothing! There's nothing but feelings. Suffering arises, stays, then passes away. Then happiness replaces suffering - only this. Outside of this, there is nothing. But we are lost people running and grabbing at feelings continuously. Feelings are not real, only changes.

## KARMA

53. When those who do not understand the Dhamma act improperly, they look all around to make sure no one is watching. But our karma is always watching. We never really get away with anything.

54. Good actions bring good results; bad actions bring bad results. Don't expect the gods to do things for you, or the angels and guardian deities to protect you, or the auspicious days to help you. These things aren't true. Don't believe in them. If you believe in them, you will suffer. You will always be waiting for the right day, the right month, the right year, the angels, or the guardian deities. You'll only suffer that way. Look into your

bạn. Làm lành bạn sẽ gặt quả vui, làm ác bạn sẽ mang quả khổ.

55. Thực hành một cách đúng đắn bạn sẽ làm cho nghiệp cũ mất đi. Mọi chuyện đến rồi đi, sinh rồi diệt. Bạn hãy ý thức và để chúng diễn biến theo đường lối của chúng. Cũng như có hai cội cây, nếu bạn bón phân và tưới nước cho cội cây này và bỏ mặc cội cây kia thì bạn khỏi cần băn khoăn khi nhìn thấy một cội cây tốt tươi và một cội cây còm cõi.

56. Một số các bạn, hàng ngàn dặm từ Âu Mỹ hay các xứ xa xăm, đến thiền viện Pa Pong này để học hỏi giáo pháp. Các bạn phải trải qua nhiều khó khăn để đến được nơi này. Trong khi đó, có những người ở cách thiền viện chỉ một bức tường mà không hề bước chân vào cổng. Thử nghĩ xem các bạn có nghiệp tốt biết bao.

57. Làm việc gì xấu bạn không thể trốn đi đâu được. Dầu không ai thấy bạn đi nữa, bạn cũng tự thấy mình. Có trốn hố sâu bạn cũng thấy mình ở đó. Không có cách nào trốn thoát nghiệp đã tạo. Cũng vậy, tại sao bạn không thấy được sự trong sạch của mình? Bạn thấy tất cả - an tịnh, giao động, giải thoát, trói buộc - Bạn tự thấy tất cả.

## HÀNH THIỀN

58. Hãy bắt tay vào việc hành thiền, đừng đi loanh quanh đợi chờ gặp vị Phật tương lai nữa. Bạn đã đi loanh quanh đủ rồi.

59. Tôi nghe có người than phiền: " Ôi, năm nay là năm rất xấu đối với tôi ", " Sao vậy ? ". " Tôi đau suốt năm. Tôi chẳng hành thiền được gì cả ". Ôi! Nếu họ không hành thiền thì khi cái chết gần kề thì họ hành thiền lúc nào? Nếu cảm thấy khỏe khoắn thoải mái, bạn có nghĩ rằng họ sẽ hành thiền không? Không. Họ chỉ lạc lối trong hạnh

own actions and speech, into your own karma. Doing good, you inherit goodness, doing bad you inherit badness.

55. Through right practice, you allow your old karma to wear itself out. Knowing how things arise and pass away, you can just be aware and let them run their course. It is like having two trees: if you fertilize and water one and do not take care of the other, there is no question which one will grow and which one will die.

56. Some of you have come from thousands of miles away, from Europe and America and other far-off places, to listen to the Dhamma here at Nong Pah Pong Monastery. To think that you've come from so far and gone through so much trouble to get here. Then we have these people who live just outside the walls of the monastery but who have yet to enter through its gate. It makes you appreciate good karma more, doesn't it?

57. When you do something bad, there is nowhere you can go to hide. Even if others don't see you, you must see yourself. Even if you go into a deep hole, you'll still find yourself there. There's no way you can commit bad actions and get away with it. In the same way, why shouldn't you see your own purity? You see it all - the peace, the agitation, the liberation, the bondage; you see all these for yourself.

## MEDITATION PRACTICE.

58. If you want to be around to meet the future Buddha, then just don't practice. You'll probably be around long enough to see him when he comes.

59. I've heard people say, "Oh, this year was a bad year for me." "How come?" I ask them. "I was sick all year," they reply. "I couldn't practice at all." Oh! If they don't practice when death is near, when will they ever practice? No! They only get lost in happiness. If they're suffering, they still don't practice. They get lost in that, too. I don't know

phúc. Nếu họ đau khổ họ vẫn không hành thiền. Họ cũng lạc lối trong đau khổ luôn. Tôi chẳng biết đến lúc nào họ mới nghĩ rằng họ phải hành thiền.

60. Tôi đã qui định thời biểu và nội qui của trường thiền rồi. Khỏi cần phải thay đổi nữa. Người nào muốn thay đổi, người đó không có chủ ý đến đây để hành thiền. Người như vậy thì làm sao kỳ vọng thấy được điều gì. Dầu họ có luôn luôn nằm ngủ cạnh tôi đi nữa cũng chẳng hề thấy tôi. Dầu họ có ngủ cạnh đức Phật đi nữa họ cũng chẳng hề thấy Phật nếu họ không hành thiền.

61. Đừng nghĩ rằng chỉ cần ngồi nhắm mắt là hành thiền. Nếu nghĩ như vậy thì hãy gấp rút thay đổi tư tưởng đó đi. Hành thiền đều đặn là giữ chánh niệm trong mọi lúc, dẫu đang đứng, đang đi, đang ngồi hay đang nằm. Sau giờ ngồi thiền đừng nghĩ rằng bạn đã xả thiền; phải biết rằng đó chỉ là sự thay đổi tư thế thôi. Nếu được như vậy bạn sẽ có bình an thực sự. Dẫu đang ở đâu bạn cũng phải luôn luôn sống trong thiền, luôn luôn giữ tâm chánh niệm.

62. "Dầu máu cạn thịt khô, chỉ còn da bọc lấy xương... ta sẽ không rời khỏi nơi này nếu không đắc đạo". Đọc câu kinh này bạn nghĩ rằng bạn phải tận lực cố gắng, bạn phải làm giống như Đức Phật. Nhưng bạn quên nghĩ rằng xe bạn quá nhỏ và xe Phật rất là to lớn. Với chiếc xe nhỏ bé như vậy thì làm sao chỉ trong một lần bạn có thể chở hết tất cả. Phật là một chuyện mà bạn là một chuyện khác.

63. Tôi đi khắp nơi để tìm chỗ hành thiền; tôi chẳng biết rằng nó nằm sẵn tại đây, trong tâm tôi. Thiền nằm ngay trong bạn: sinh, già, đau, chết nằm ngay trong bạn chứ chẳng đâu xa. Tôi đi khắp mọi nơi cho đến khi mệt lã muốn đứt hơi, lúc ấy mới chịu dừng, và khi dừng tôi nhận ra rằng cái mà tôi đi tìm... nằm ngay trong tôi.

64. Không phải hành thiền để thấy thiên đường mà để chấm dứt đau khổ.

when people think they're going to practice.

60. I've already laid down the schedule and rules of the monastery. Don't transgress the existing standards. Anyone who does is not one who has come with a real intention to practice. What can such a person ever hope to see? Even if he slept near me every day, he wouldn't see me. Even if he slept near the Buddha, he wouldn't see the Buddha, if he didn't practice.

61. Don't think that only sitting with the eyes closed is practice. If you do think this way, then quickly change your thinking. Steady practice is keeping mindful in every posture, whether sitting, walking, standing or lying down. When coming out of sitting, don't think that you're coming out of meditation, but that you are only changing postures. If you reflect in this way, you will have peace. Wherever you are, you will have this attitude of practice with you constantly. You will have a steady awareness within yourself.

62. "As long as I have still not attained Supreme Enlightenment, I will not rise from this place, even if my blood dries up." Reading this in the books, you may think of trying it yourself. You'll do it like the Buddha. But you haven't considered that your car is only a small one. The Buddha's car was a really big one. He could do it all at once. With only your tiny, little car, how can you possibly take it all at once? It's a different story altogether.

63. I went all over looking for places to meditate. I didn't realize it was already there, in my heart. All the meditation is right there inside you. Birth, old age, sickness, and death are right there within you. I traveled all over until I was ready to drop dead from exhaustion. Only then, when I stopped, did I find what I was looking for ... inside me.

64. We don't meditate to see heaven, but to end suffering.

65. Đừng dính mắc vào hình ảnh hay ánh sáng lúc thiền; đừng lên xuống theo chúng. Bộ thấy ánh sáng trong lúc thiền vĩ đại lắm sao? Cái đèn bầm của tôi cũng có ánh sáng vậy. Ánh sáng hay hình ảnh trong tâm trong lúc hành thiền không giúp chúng ta chấm dứt phiền não.

66. Không hành thiền thì bạn chẳng khác nào kẻ mù và điếc. Không phải dễ dàng thấy giáo pháp đâu. Bạn phải hành thiền để thấy những gì bạn chưa từng thấy. Không phải mới sinh ra bạn đã là thầy giáo ngay. Bạn phải đi học và làm học trò trước. Bạn chỉ thấy được vị chua của chanh khi bạn nếm chanh.

67. Khi hành thiền nếu có tư tưởng nào đến hãy nói: "Đó không phải là của ta!".

68. Khi cảm thấy làm biếng ta phải hành thiền. Không phải chỉ những lúc cảm thấy đầy năng lực hay thoải mái mới hành thiền. Đó là thực hành theo lời Phật dạy. Chúng ta chỉ chịu hành thiền khi cảm thấy thoải mái. Nhưng đi đâu để tìm sự thoải mái, Muốn cắt đứt tham ái mà bạn lại thực hành theo tham ái vậy sao?

69. Phải luôn luôn quan sát chính mình trong khi làm bất cứ việc gì. Chỉ đọc sách không thôi thì không khởi sinh được điều gì cả. Ngày ngày trôi qua nhưng chúng ta chẳng nhìn thấy được chính mình. Người biết hành thiền là người thực sự nỗ lực hành thiền để biết.

70. Có nhiều cách hành thiền, nhưng tất cả đều trở về chỗ: hãy để mọi sự tự nhiên. Thoát ra ngoài chiến trường, đặt chân đến nơi an lành mát mẻ. Tại sao không thử xem? Bạn có dám không?

71. Chỉ nghĩ đến hành thiền mà không hành thì khác nào thả mỗi bắt bóng, bỏ cái thực để lấy cái mơ hồ, giả tạo.

72. Khi mới hành thiền được vài năm, tôi vẫn còn chưa tự tin. Sau khi có nhiều kinh nghiệm tôi biết

65. Don't be attached to visions or lights in meditation, don't rise or fall with them. What's so great about brightness? My flashlight has it. It can't help us rid ourselves of our suffering.

66. You're blind and deaf without meditation. Dhamma isn't easily seen. You must meditate to see what you've never seen. Were you born a teacher? No. You must study first. A lemon is sour only when you have tasted it.

67. When sitting in meditation, say, "That's not my business!" with every thought that comes by.

68. When we are lazy we should practice and not only when we feel energetic or in the mood. This is practicing according to the Buddha's teaching. According to our own, we practice only when we're feeling good. How are we going to get anywhere like that? When are we going to cut the stream of defilements when we practice only according to our whims like that?.

69. Whatever we do, we should see ourselves. Reading books doesn't ever give rise to anything. The days pass by, but we don't see ourselves. Knowing about practice is practicing in order to know.

70. Of course there are dozens of meditation techniques, but it all comes down to this - just let it all be. Step over here where it is cool, out of the battle. Why not give it a try?

71. Merely thinking about practice is like pouncing on the shadow and missing the substance.

72. When I had been practicing for only a few years, I still could not trust myself. But after I had

tin vào tâm tôi. Khi bạn có sự hiểu biết sâu xa như thế này thì bất kỳ chuyện gì xảy ra bạn có thể để chúng tự nhiên và mọi chuyện chỉ đến rồi đi thôi. Bạn sẽ đạt đến một nơi tâm bạn sẽ biết phải làm gì.

73. Dính mắc vào sự an tĩnh còn tệ hại hơn là giao động bất an. Bởi vì ít ra bạn còn muốn thoát khỏi giao động, trong khi đó bạn hài lòng với an tĩnh và không tiến xa hơn. Khi hành thiền mà tâm an lạc tĩnh lặng thì hãy thả nhiên tiếp tục việc hành thiền mà đừng dính mắc vào chúng.

74. Hành thiền là quán sát tâm và các cảm giác của tâm. Không có chuyện chạy theo hay tranh đấu gì cả. Hơi thở vẫn tiếp tục trong khi bạn làm việc. Thiên nhiên lo mọi chuyện của thiên nhiên. Việc của chúng ta là nỗ lực chánh niệm, nhìn vào bên trong để ý thức một cách rõ ràng. Thiền là vậy.

75. Không hành thiền đúng đắn thì tâm sẽ không chánh niệm. Tâm không chánh niệm thì chẳng khác nào đã chết. Tự hỏi xem bạn có đủ thì giờ để hành thiền khi bạn sắp chết không. Hãy thường xuyên tự hỏi: "Khi nào ta chết?". Thực hành theo cách này, tâm bạn sẽ tỉnh thức trong mọi lúc, ý thức luôn luôn có mặt và chánh niệm tự động theo sau, trí tuệ phát sinh, nhìn thấy sự vật như thực và rất rõ ràng. Chánh niệm trông chừng, canh giữ tâm, giúp tâm biết được các cảm giác khởi sinh trong mọi lúc, ngày cũng như đêm. Có chánh niệm là có an tĩnh tĩnh lặng và tự chủ.

76. Điều căn bản trước tiên trong việc hành thiền là phải thành thật và nghiêm túc. Thứ hai là thận trọng để phòng các hành động sai. Thứ ba là phải ít mong cầu và biết đủ. Nếu biết tri túc trong lời nói và trong mọi chuyện thì sẽ thấy được chính mình. Tâm sẽ không còn lang thang vô định mà có căn bản giới, định và huệ.

77. Thoạt đầu bạn vội vã đi tới, vội vã đi lui và vội vã dừng lại. Bạn tiếp tục hành thiền như thế cho

experienced much, I learned to trust my own heart. When you have this deep understanding, whatever happens, you can let it happen, and everything will just rise and pass away. You will reach a point where the heart tells itself what to do.

73. In meditation practice, it is actually worse to be caught in calmness than to be stuck in agitation, because at least you will want to escape from agitation, whereas you are content to remain in calmness and not go any further. When blissful clear states arise from insight meditation practice, do not cling to them.

74. Meditation is just about the mind and the feelings. It's not something you have to run after or to struggle for. Breathing continues while working. Nature takes care of the natural processes. All we have to do is try to be aware, going inwards to see clearly. Meditation is like this.

75. Not practicing rightly is being heedless. Being heedless is like being dead. Ask yourself if you will have time to practice when you die. Constantly ask yourself, "When will I die?" If we contemplate in this way, our mind will be alert every second, heedfulness will always be present, and mindfulness will automatically follow. Wisdom will arise, seeing all things as they really are very clearly. Mindfulness guards the mind so that it knows when sensations arise at all times, day and night. To have mindfulness is to be composed. To be composed is to be heedful. If one is heedful, then one is practicing rightly.

76. The basics in our practice should be: first, to be honest and upright; second, to be wary of wrongdoing; and third, to be humble within one's heart, to be aloof and content with little. If we are content with little in regards to speech and in all other things, we will see ourselves, we won't be distracted. The mind will have a foundation of virtue, concentration, and wisdom.

77. At first you hurry to go forward, hurry to come back, and hurry to stop. You continue to practice

đến khi bạn đến một chỗ, ở đó dường như đi đến cũng không đúng, đi lui cũng không đúng, dừng lại một chỗ cũng không đúng. Thế là chấm dứt. Không có dừng, không có đi, không có về. Thế là chấm dứt. Ngay chỗ đó, bạn sẽ thấy chẳng có gì cả.

78. Nên nhớ bạn hành thiền không phải để đạt được “ một cái gì ” cũng không phải để loại trừ “ một cái gì ”. Không phải hành thiền với tham ái mà với xả bỏ. Nếu bạn “ muốn ” điều gì thì bạn đã đi ra ngoài thiền.

79. Cốt tủy của đạo thật giản dị. Không cần phải giải thích dông dài. Loại bỏ yêu ghét và để mọi sự tự nhiên. Đó là những điều tôi thực hành trong việc tu tập của tôi.

80. Hỏi sai chứng tỏ bạn vẫn còn hoài nghi. Bàn bạc về sự thực tập có thể chấp nhận được nếu giúp ích cho sự hành thiền. Tuy nhiên, thấy chân lý hay không tùy thuộc ở sự thực hành của chính bạn.

81. Thực hành là học cách xả bỏ chứ không phải để gia tăng sự dính mắc. Giác ngộ sẽ đến khi bạn chấm dứt ham muốn.

82. Nếu bạn có đủ thì giờ để chánh niệm, bạn có đủ thì giờ để hành thiền.

83. Hỏi: Khi hành thiền nếu có nhiều chuyện lạ diễn ra trong tâm thì nên tìm hiểu chúng hay chỉ ghi nhận sự đến đi của chúng?

Đáp: Thấy một người đi ngang qua, nếu đó là người lạ bạn sẽ tự hỏi: “Ai vậy? Hắn đi đâu? Làm gì?”. Nếu đó là người quen, bạn chỉ cần ghi nhận sự đi ngang qua của hắn mà thôi.

84. “Mong ước ” trong lúc hành thiền có thể là bạn hay kẻ thù. Nếu là bạn, nó sẽ khiến ta muốn hành thiền, muốn tìm hiểu, muốn chấm dứt khổ đau. Nếu là kẻ thù, nó sẽ khiến ta mong ước những gì chưa xảy ra, muốn đối tượng của mình có được

like this until you reach the point where it seems that going forward is not it, coming back is not it, and stopping is not it either! It's finished. There's no stopping, no going forward and no coming back. It is finished. Right there you will find that there is really nothing at all.

78. Remember you don't meditate to "get" anything, but to get "rid" of things. We do it not with desire but with letting go. If you "want" anything, you won't find it.

79. The heart of the path is quite easy. There's no need to explain anything at length. Let go of love and hate and let things be. That's all that I do in my own practice.

80. Asking the wrong questions shows that you are still caught in doubting. Talking about practice is all right, if it helps contemplation. But it's up to you yourself to see the Truth.

81. We practice to learn how to let go, not how to increase our holding on to things. Enlightenment appears when you stop wanting anything.

82. If you have time to be mindful, you have time to meditate.

83. Someone recently asked me, " As we meditate and various things arise in the mind, should we investigate them or just note them coming and going?"

- If you see someone passing by who you don't know, you may wonder, "Who is that? Where is he going? What is he up to?" But if you know the person, it is enough just to notice him pass by.

84. Desire in practice can be a friend or an enemy. As a friend, it makes us want to practice, to understand, to end suffering. But to be always desiring something that has not yet arisen, to want things to be other than they are, just causes more



những gì mà chính đối tượng đó không có. Nhưng cuối cùng, chúng ta phải xả bỏ mọi mong ước, ngay cả mong ước giác ngộ, mới giải thoát được.

85. Hỏi : Có cần phải trình pháp hằng ngày không?

Đáp : Hãy tự xem xét tâm mình, tự trình pháp cho mình. Một vị sư có thể hôm nay đang nóng giận hoặc tham muốn điều gì. Vị sư đó có thể chẳng cần đến hỏi tôi điều này, phải không?

86. Đời sống của ta là tập hợp của nhiều yếu tố. Chúng ta dùng sự chế định để mô tả sự vật nhưng chúng ta lại dính mắc vào sự chế định và xem chúng là cái gì thực có. Như người và vật được đặt tên chẳng hạn. Bây giờ, chúng ta thử trở về với thời kỳ trước khi mọi vật được đặt tên, và gọi đàn ông là “đàn bà” và đàn bà là “đàn ông” thì có gì khác biệt đâu? Thế nhưng, bây giờ đã dính mắc vào tên và sự chế định rồi nên chúng ta có chiến tranh về giới tính và các loại chiến tranh khác. Hành thiền là nhìn xuyên thấu tất cả những điều này để có thể đạt đến chỗ vô điều kiện và bình an, không chiến tranh, không hận thù.

87. Nhiều người trở thành nhà sư vì họ có đức tin, nhưng về sau họ giẫm đạp lên những lời dạy của Đức Phật. Họ có kiến thức sâu rộng hơn, nhưng họ không chịu thực hành. Thật vậy, ngày nay có rất ít người thật sự thực hành.

88. Lý thuyết và thực hành - cái đầu là biết tên thuốc và cái sau là biết đi tìm thuốc và uống thuốc.

89. Âm thanh - bạn thích tiếng chim hót nhưng ghét tiếng xe chạy. Bạn sợ chồn đông người và tiếng động, và bạn muốn sống trong rừng một mình. Hãy bỏ đi tiếng động và chăm sóc trẻ thơ. “Trẻ thơ” ở đây là sự thực hành.

suffering, and this is when desire can be a foe. In the end, we must learn to let go of all our desires, even the desire for enlightenment. Only then can we be free.

85. Someone once asked Ajahn Chah about the way he taught meditation: "Do you use the method of daily interviewing to examine the mind-state of a person?"

Ajahn Chah responded by saying, "Here I teach disciples to examine their own mind-states, to interview themselves. Maybe a monk is angry today, or maybe he has some desire in his mind. I don't know it but he should. He doesn't have to come and ask me about it, does he?"

86. Our life is an assembly of elements. We use conventions to describe things, but we get attached to the conventions and take them to be something real. For example, people and things are given names. We could go back to the beginning, before names were given, and call men "women" and women "men" - what would be the difference? But now we cling to names and concepts, so we have the war of the sexes and other wars as well. Meditation is for seeing through all of this. Only then can we reach the unconditioned and be at peace, not at war.

87. Some people enter the monkhood out of faith, but later walk all over what the Buddha taught. They know better, but refuse to practice rightly. Indeed, there are not many who really practice nowadays.

88. Theory and practice - the first knows the name of the medicinal plant, and the second goes out to find it and uses it.

89. Noise - you like the sound of birds but not that of cars. You're afraid of people and noises, and you like to live alone in the forest. Let go of the noise and take care of the baby. The "baby" is your practice.

90. Một chú tân sa di hỏi rằng thiên sinh mới phải hành thiên như thế nào. Ajahn Chah trả lời :

- Giống như thiên sinh cũ
- Vậy thiên sinh cũ hành thiên như thế nào
- Vẫn giữ như vậy?

91. Người ta bảo rằng những lời dạy của Đức Phật rất đúng, nhưng không thể nào áp dụng trong xã hội. Chẳng hạn như họ nói: “ Tôi còn trẻ, không có cơ hội hành thiên, khi già tôi sẽ hành thiên “. Bạn có thể nói rằng: “ Bây giờ còn trẻ tôi chẳng có thời giờ để ăn khi tôi già tôi sẽ ăn không? “. Nếu dúi vào bạn một khúc lửa đỏ, bạn có nói là bạn đang đau đớn không. Đúng vậy, nhưng vì sống trong xã hội này nên bạn không thể tránh được nó.

92. Giới, Định, Huệ là cốt tủy của việc thực hành Phật giáo. Giới giữ cho thân khẩu trong sạch. Và thân là chỗ cư ngụ của tâm. Như vậy, trong việc thực hành phải có đủ giới, định, huệ. Giống như một khúc gỗ được cắt làm ba phần, nhưng cũng chỉ là một khúc gỗ thôi. Không thể vứt thân khẩu đi, cũng không thể vứt tâm đi. Chúng ta phải thực hành với cả thân và tâm. Như vậy, giới định huệ là một tập hợp hài hoà, cùng nhau làm việc.

## VÔ NGÃ

93. Một bà cụ già mộ đạo từ một tỉnh kế cận đến Wat Ba Pong hành hương. Bà thưa với Ajahn Chah rằng bà chỉ có thể ở đây một thời gian ngắn mà thôi vì bà còn phải trở về nhà để coi chừng coi đỗi mấy đứa cháu của bà. Bà cũng thưa với Ajahn Chah là vì bà đã quá già nên xin Ngài ban cho bà một thời pháp ngắn.

Ajahn Chah trả lời: Này, bà cụ hãy lắng nghe! Ở đây không có ai hết, chỉ như vậy thôi. Không có ai là chủ nhân, không có ai già, không có ai trẻ, không có ai tốt, không có ai xấu, không có ai mạnh, không có ai yếu. Chỉ vậy thôi... vậy thôi. Tất cả đều trống rỗng, chỉ các yếu tố khác nhau của thiên nhiên tác dụng hỗ trợ nhau. Không có

90. A newly ordained novice asked Ajahn Chah what his advice was for those new to meditation practice. "The same as for those who've already been at it for a long time," he replied. And what was that? "Just keep at it," he said.

91. People say that the Buddha's teaching is right, but it is impossible to practice in society. They say things like, "I'm young, so I don't have the opportunity to practice, but when I'm old I'll practice." Would you say "I'm young, so I don't have time to eat?" If I poked you with a stick that was on fire, would you say "I'm suffering, it's true, but since I live in this society I can't get away from it?"

92. Virtue, concentration, and wisdom together make up the heart of Buddhist practice. Virtue keeps the body and speech intact. And the body is the residence of the mind. So practice has the way of virtue, the way of concentration, and the way of wisdom. It's like a piece of wood cut into three sections, but it's really only one log. If we want to throw away body and speech, we cannot. If we want to throw away mind, we cannot. We must practice with the body and the mind. So in truth, virtue, concentration, and wisdom are one harmonious union that work together.

## NON-SELF

93. A devout elderly lady from a nearby province came on a pilgrimage to Wat Pah Pong. She told Ajahn Chah she could stay only a short time, as she had to return to take care of her grandchildren, and since she was an old lady, she asked if he could please give her a brief Dhamma talk.

Ajahn Chah replied with great force, "Hay, listen! There's no one here, just this! No owner, no one to be old, to be young, to be good or bad, weak or strong. Just this, that's all - just various elements of nature going their own way, all empty. No one born and no one to die! Those who speak of birth and death are speaking the language of ignorant

ai sinh ra mà cũng chẳng có ai chết đi. Người nào nói về cái chết là người đó nói chuyện như đứa con nít không hiểu gì hết. Trong ngôn ngữ của tâm, nghĩa là ngôn ngữ của Phật Pháp, không hề có chuyện đó.

94. Căn bản của những lời dạy của Đức Phật là hiểu rõ tự ngã chỉ là trống không. Nhưng người học hỏi giáo pháp tạo nên ý niệm tự ngã. Họ không muốn gặp đau khổ hay khó khăn. Họ muốn mọi chuyện dễ dàng, thoải mái. Họ muốn chấm dứt đau khổ, nhưng nếu họ vẫn còn tự ngã thì làm sao hết đau khổ được.

95. Một khi bạn hiểu thì mọi chuyện đều dễ dàng, đơn giản và trực tiếp. Khi sự vật vừa lòng khởi sinh, hiểu rằng chúng là trống rỗng, không phải là của ta. Khi sự vật không vừa lòng khởi sinh, hiểu rằng chúng trống rỗng, không phải là của ta. Thế là chúng biến mất ngay. Đừng đồng hóa chúng với mình, cũng đừng cho mình là chủ nhân của chúng. Nếu bạn cho rằng cây đu đủ này là của bạn thì bạn sẽ đau khổ biết bao khi có ai đốn ngã nó. Hiểu rõ được điều đó tâm bạn sẽ thăng bằng. Khi tâm tiến đến chỗ thăng bằng thì đó là chánh đạo. Chánh đạo hay những lời dạy chân chánh của Đức Phật dẫn đến giải thoát.

96. Người ta không chịu nghiên cứu, học hỏi cái vượt qua ngoài tốt xấu. Họ thường nói: "Tôi sẽ như thế này, tôi sẽ như thế kia." Nhưng họ chẳng hề nói: "Tôi sẽ chẳng là gì cả bởi vì thật sự chẳng có tôi". Đó là cái họ cần phải học mà họ không chịu học.

97. Khi hiểu rõ vô ngã thì gánh nặng của cuộc sống sẽ được bỏ xuống, sẽ an lạc với mọi sự. Không còn dính mắc vào tự ngã. Vào hạnh phúc thì sẽ có hạnh phúc thật sự. Hãy tập xả bỏ một cách tự nhiên, không cần tranh đấu gay go, chỉ đơn thuần xả bỏ, sự vật thế nào thì cứ để nó thế đó - không nắm giữ, không dính mắc, tự do giải thoát.

98. Thân thể bao gồm bốn yếu tố cơ bản hay tứ đại: đất, nước, gió, lửa. Khi chúng kết hợp và tạo

children. In the language of the heart, of Dhamma, there are no such things as birth and death."

94. The real foundation of the teaching is to see the self as being empty. But people come to study the Dhamma to increase their self-view, so they don't want to experience suffering or difficulty. They want everything to be cozy. They may want to transcend suffering, but if there is still a self, how can they ever do so?

95. It is so easy once you understand. It is so simple and direct. When pleasant things arise, understand that they are empty. When unpleasant things arise, see that they are not yours. They pass away. Don't relate to them as being you, or see yourself as the owner of them. You think that papaya tree is yours, then why don't you feel hurt when it is cut down? If you can understand this, then this is the correct path, the correct teaching of the Buddha, and the teaching that leads to liberation.

96. People don't study that which is beyond good and evil. This is what they should study. "I'm going to be like this; I'm going to be like that," they say. But they never say, "I'm not going to be anything because there really isn't any 'I'." This they don't study.

97. Once you understand non-self, then the burden of life is gone. You'll be at peace with the world. When we see beyond self, we no longer cling to happiness and we can truly be happy. Learn to let go without struggle, simply let go, to be just as you are - no holding on, no attachment, free.

98. All bodies are composed of the four elements of earth, water, wind and fire. When they come

thành cơ thể, ta gọi chúng là đàn ông, đàn bà, cho chúng một cái tên để có thể dễ dàng nhận ra chúng, nhưng thực ra chẳng có ai trong đó cả - chỉ có đất, nước, gió, lửa mà thôi. Đừng bị kích động hay quá dính mắc vào thân thể. Nếu thực sự nhìn vào bên trong, bạn sẽ thấy chẳng có ai trong đó cả.

## BÌNH AN

99. Hỏi: “Thế nào là bình an?”

Trả lời: “Thế nào là hỗn loạn? Bình an là sự chấm dứt hỗn loạn.”

100. Bình an nằm ngay trong chúng ta, nó ở cùng chỗ với bất an và đau khổ. Không thể tìm bình an trong rừng sâu hay trên đồi cao. Cũng không thể do vị thầy khả kính, khả ái cho ta được. Ở đâu có đau khổ ở đó có con đường thoát ly. Càng cố gắng chạy trốn đau khổ là thật sự càng hướng đến khổ đau.

101. Làm bất cứ việc gì cũng với tâm xả bỏ. Đừng kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Xả bỏ một ít sẽ có một ít bình an. Xả bỏ hoàn toàn sẽ được bình an hoàn toàn và cuộc đấu tranh với thế gian này sẽ đi đến chỗ chấm dứt.

102. Thực vậy, chẳng có cái gì là của con người cả. Dầu chúng ta là gì đi nữa cũng chỉ là cái vỏ bề ngoài mà thôi. Bóc khỏi cái lớp vỏ này, chúng ta sẽ chẳng thấy gì ngoài những đặc tính phổ thông: Sinh ở giai đoạn đầu, thay đổi ở giai đoạn giữa và chấm dứt ở giai đoạn cuối. Tất cả chỉ có vậy. Nếu nhìn mọi vật như thế thì chẳng còn vấn đề gì nữa và chúng ta sẽ hài lòng và bình an.

103. Hãy nhận biết điều gì tốt, điều gì xấu dầu bạn đang du hành hay đang định cư ở một chỗ nào. Không thể tìm thấy bình an trên đồi cao, trong rừng sâu hay trong hang động. Dầu có đi đến nơi Phật thành đạo đi nữa cũng không tới gần chân lý hơn.

together and form a body we say it's a male, a female, giving it names, and so on, so that we can identify each other more easily. But actually there isn't anyone there - only earth, water, wind and fire. Don't get excited over it or infatuated by it. If you really look into it, you will not find anyone there.

## PEACE

99. Q: What's peacefulness like?

A: What's confusion? Well, peacefulness is the end of confusion.

100. Peace is within oneself to be found in the same place as agitation and suffering. It is not found in a forest or on a hilltop, nor is it given by a teacher. Where you experience suffering, you can also find freedom from suffering. Trying to run away from suffering is actually to run toward it.

101. If you let go a little, you will have a little peace. If you let go a lot, you will have a lot of peace. If you let go completely, you will have complete peace.

102. Actually, in truth, there isn't anything to human beings. Whatever we may be, it's only in the realm of appearances. However, if we go beyond appearances and see the truth, we will see that there isn't anything there but the universal characteristics - birth in the beginning, change in the middle, and cessation in the end. This is all there is. If we see that all things are like this, then no problems arise. If we understand this, we will have contentment and peace.

103. Know what is good and bad, whether traveling or living in one place. You can't find peace on a mountain or in a cave. You can even go to where the Buddha attained enlightenment without getting closer to the truth.

104. Tìm kiếm những gì bên ngoài chúng ta chỉ là sự so sánh và phân biệt. Không thể tìm kiếm hạnh phúc bằng cách này. Không thể tìm kiếm hạnh phúc bằng cách truy tầm cho ra một người hay một vị thầy hoàn hảo. Đức Phật dạy chúng ta phải tìm kiếm giáo pháp, tìm kiếm chân lý chứ đừng tìm kiếm người nào.

105. Ai cũng có thể làm nhà gạch hay nhà gỗ, nhưng đó không phải là nhà của ta mà là nhà của thế gian và bị luật thế gian chi phối. Bình an nội tâm mới thực sự là nhà của ta.

106. Rừng là nơi bình an, phải không? Vậy tội tình chi nắm chặt trong tay những gì làm bạn rối rắm. Hãy để cho thiên nhiên dạy bạn. Nghe tiếng chim kêu rồi xả bỏ. Hiểu rõ thiên nhiên bạn sẽ hiểu rõ giáo pháp. Hiểu rõ giáo pháp bạn sẽ hiểu rõ thiên nhiên.

107. Truy tầm bình an bên ngoài chẳng khác nào tìm kiếm rùa có râu, bạn không thể nào tìm được. Nhưng khi tâm bạn sẵn sàng thì bình an sẽ tự tìm đến bạn.

108. Giới, Định, Huệ tạo nên Đạo. Nhưng Đạo không phải là Chân Pháp, không phải là mục tiêu. Đạo chỉ là con đường dẫn đến mục tiêu. Như bạn muốn đi từ Bangkok đến thiền viện Wat Ba Pong chẳng hạn. Con đường rất cần thiết cho hành trình của bạn, nhưng mục tiêu của bạn là thiền viện chứ không phải là con đường. Cũng thế, chúng ta có thể nói rằng Giới, Định, Huệ ở ngoài chân lý của Đức Phật nhưng là con đường dẫn đến chân lý này. Phát triển Giới, Định, Huệ bạn sẽ có sự bình an kỳ diệu nhất.

## ĐAU KHỔ

109. Có hai loại đau khổ: đau khổ dẫn đến đau khổ hơn và đau khổ dẫn đến chấm dứt đau khổ. Đau khổ đầu tiên là chấp giữ những gì ưa thích và chán bỏ những gì không ưa thích. Đau khổ thứ hai

104. Looking outside the self is to compare and to discriminate. You will not find happiness that way. Nor will you find peace, if you spend more time looking for a perfect person or the perfect teacher. The Buddha taught us to look at the Dhamma, the truth, and not to look at other people.

105. Anyone can build a house of wood and bricks, but the Buddha taught us that sort of home is not our real home. It's a home in the world and it follows the ways of the world. Our real home is inner peace.

106. The forest is peaceful, why aren't you? You hold on to things causing your confusion. Let nature teach you. Hear the bird's song then let go. If you know nature, you'll know Dhamma. If you know Dhamma, you'll know nature.

107. Looking for peace is like looking for a turtle with a mustache. You won't be able to find it. But when your heart is ready, peace will come looking for you.

108. Virtue, concentration, and wisdom together make up the Path. But this Path is not yet the true teaching, not what the teacher actually wanted, but merely the Path that will take you there. For example, say you traveled the road from Bangkok to Wat Pah Pong; the road was necessary for your journey, but you were seeking Wat Pah Pong, the monastery, not the road. In the same way, we can say that virtue, concentration, and wisdom are outside the truth of the Buddha but are the road that leads to truth. When you have developed these three factors, the result is the most wonderful peace.

## SUFFERING

109. There are two kinds of suffering: the suffering, which leads to more suffering, and the suffering, which leads to the end of suffering. The first is the pain of grasping after fleeting pleasures and

là can đảm và trì chí theo dõi sự không ngừng thay đổi của cảm giác: hạnh phúc, đau khổ, vui vẻ, buồn chán, vừa lòng, phật ý... Đau khổ này dẫn đến chỗ bình an.

110. Chúng ta muốn tìm một con đường dễ dàng. Nhưng không có đau khổ thì không có trí tuệ. Để cho trí tuệ chín muồi bạn phải ngã đổ và khóc than nhiều lần trong khi hành thiền.

111. Chúng ta trở thành những nhà sư hay những ni cô không phải để được ăn ngon, ngủ ngon và thoải mái, nhưng để hiểu rõ đau khổ:  
- Làm thế nào để chấp nhận đau khổ ...  
- Làm thế nào để thoát khỏi đau khổ ...  
- Làm thế nào để đau khổ không khởi sinh ...  
Vậy thì đừng làm những gì gây ra đau khổ, như đừng tham luyến chẳng hạn; nếu không, đau khổ chẳng buông tha bạn đâu.

112. Thực ra, hạnh phúc chỉ là biến thể của đau khổ dưới một hình thái tế nhị. Dính mắc vào hạnh phúc cũng như dính mắc vào đau khổ nhưng bạn không thấy đó thôi. Đừng nghĩ rằng nắm giữ hạnh phúc là xa lìa đau khổ. Cả hai dính chặt vào nhau không thể tách rời. Đức Phật chỉ cho chúng ta biết đau khổ là kẻ thừa kế tai hại của hạnh phúc. Hãy xem đau khổ và hạnh phúc ngang nhau. Khi hạnh phúc khởi sinh, đừng quá vui mừng mà bị cuốn trôi đi. Khi đau khổ đến cũng đừng quá thất vọng mà bị nhận chìm vào dòng thác lũ.

113. Khi đau khổ phát sinh, hãy tự ý thức rằng chẳng có ai nhận chịu đau khổ. Nếu nghĩ rằng đau khổ và hạnh phúc là của bạn thì bạn sẽ không bao giờ tìm thấy bình an.

114. Người đau khổ sẽ nhận sự đau khổ này mà có trí tuệ. Nếu không đau khổ, họ sẽ không quán sát và không có trí tuệ. Không trí tuệ thì không hiểu biết. Không hiểu biết sẽ không thoát khỏi khổ đau. Vậy thôi! Thế nên phải nỗ lực và kiên trì hành

aversion for the unpleasant, the continued struggle of most people day after day. The second is the suffering, which comes when you allow yourself to feel fully the constant change of experience - pleasure, pain, joy, and anger - without fear or withdrawal. The suffering of our experience leads to inner fearlessness and peace.

110. We want to take the easy way, but if there's no suffering, there's no wisdom. To be ripe for wisdom, you must really break down and cry in your practice at least three times.

111. We don't become monks or nuns to eat well, sleep well, and be very comfortable, but to know suffering: 1. how to accept it... 2. how to get rid of it... 3. how not to cause it... So don't do that which causes suffering, like indulging in greed, or it will never leave you.

112. In truth, happiness is suffering in disguise but in such a subtle form that you don't see it. If you cling to happiness, it's the same as clinging to suffering, but you don't realize it. When you hold on to happiness, it is impossible to throw away the inherent suffering. They're inseparable like that. Thus the Buddha taught us to know suffering, see it as the inherent harm in happiness, to see them as equal. So be careful! When happiness arises, don't be overjoyed, and don't get carried away. When suffering comes, don't despair, don't lose yourself in it. See that they have the same equal value.

113. When suffering arises, understand that there is no one to accept it. If you think suffering is yours, happiness is yours, you will not be able to find peace.

114. People who suffer will accordingly gain wisdom. If we don't suffer, we don't contemplate. If we don't contemplate, no wisdom is born. Without wisdom, we don't know. Not knowing, we can't get free of suffering - that's just the way it is.

thiền. Để rồi khi nhìn lại thế gian này sẽ không còn sợ hãi như trước nữa. Đức Phật thành đạo chính trong thế gian này chứ không phải ngoài thế gian này.

115. Lợi dưỡng và khổ hạnh là hai lối đi không được Đức Phật khuyến khích. Đó chỉ là hạnh phúc và đau khổ mà thôi. Chúng ta tưởng rằng mình thoát khỏi đau khổ nhưng thực ra không phải vậy. Chúng ta chỉ dính mắc vào hạnh phúc, chúng ta lại đau khổ lần nữa. Thực sự là vậy, nhưng người ta nghĩ ngược lại.

116. Khổ chỗ này người ta chạy đến chỗ kia. Chỗ mới này khổ họ lại chạy nữa. Họ tưởng rằng chạy thoát khỏi khổ đau, nhưng thực ra không phải vậy. Họ mang đau khổ đi mọi nơi mà không biết. Không biết đau khổ sẽ không biết nguyên nhân của khổ đau. Không biết nguyên nhân của khổ đau sẽ không biết chấm dứt đau khổ. Do đó không có phương cách hay con đường để thoát khỏi khổ đau.

117. Học trò ngày nay có nhiều kiến thức hơn học trò ngày xưa. Họ sống trong tiện nghi và có đầy đủ những gì họ cần. Nhưng họ có nhiều đau khổ và rối rắm hơn trước. Tại sao vậy?

118. Đừng là Bồ tát, đừng là A la hán, đừng là gì cả. Nếu là Bồ tát, bạn sẽ đau khổ. Nếu là A la hán bạn sẽ đau khổ. Nếu là gì đó bạn sẽ đau khổ. Khi ngồi chỉ là ngồi. Khi đi chỉ là đi. Thế thôi!

119. Thương và ghét, cả hai đều đau khổ bởi vì đều do tham ái gây ra. Muốn là khổ. Muốn mà không được cũng khổ. Ngay cả khi có được cái mà bạn muốn, cũng là đau khổ nữa, bởi vì khi được chúng, bạn lại lo sợ sẽ mất chúng. Làm sao có thể sống hạnh phúc khi tâm đầy lo sợ.

120. Khi nóng giận, bạn thấy tốt hay xấu? Nếu thấy xấu thì tại sao không vất bỏ đi mà khư khư giữ lấy làm gì? Bạn cho rằng mình thông minh và

Therefore we must train and endure in our practice. When we then reflect on the world, we won't be afraid like before. It isn't that the Buddha was enlightened outside of the world but within the world itself.

115. Sensual indulgence and self-mortification are two paths the Buddha discouraged. This is just happiness and suffering. We imagine we have freed ourselves from suffering, but we haven't. If we just cling to happiness, we will suffer again. That's the way it is, people think contrarily.

116. People have suffering in one place, so they go somewhere else. When suffering arises there, they run off again. They think they're running away from suffering, but they're not. Suffering goes with them. They carry suffering around without knowing it. If we don't know suffering, then we can't know the cause of suffering. If we don't know the cause of suffering, then we can't know the cessation of suffering. There's no way we can escape it.

117. Students today have much more knowledge than students of previous times. They have all the things they need; everything is more convenient. But they also have a lot more suffering and confusion than before. Why is this?

118. Do not be a bodhisatta; do not be an arahant; do not be anything at all. If you are a bodhisatta, you will suffer; if you are an arahant, you will suffer; if you are anything at all, you will suffer.

119. Love and hate are both suffering because of desire. Wanting is suffering; wanting not to have is suffering. Even if you get what you want, it's still suffering because once you have it, you then live in the fear of losing it. How are you going to live happily with fear?

120. When you're angry, does it feel good or bad? If it feels so bad, then why don't you throw it away? Why bother to keep it? How can you say that you

trí tuệ, vậy thì đại chi mà giữ những của nợ ấy? Có lúc tâm sân hận có thể làm cho cả nhà gây gổ nhau và làm cho bạn khóc suốt đêm; sau đó vẫn còn hậm hực và đau khổ. Nếu bạn thấy được sự đau khổ của sân hận thì hãy vất bỏ đi. Nếu không chịu vất bỏ thì nó sẽ gây đau khổ cho bạn dài dài, chẳng lúc nào ngừng nghỉ. Thế gian đau khổ này là như vậy đó. Nếu bạn biết rõ nó, bạn sẽ giải quyết được mọi khó khăn.

121. Một phụ nữ muốn biết làm thế nào để đương đầu với sân hận. Tôi hỏi cô ta khi cơn giận nổi lên thì sân hận này là của ai vậy. Cô ta trả lời chính là của cô. Nếu sân hận đúng là của cô thì cô có thể bảo sự sân hận này ra đi được không? Sân hận không chịu nghe lời cô ta. Giữ sân hận như giữ của riêng sẽ gặp nhiều đau khổ. Nếu sân hận thực sự là của ta thì nó hẳn phải nghe lời ta. Nếu không nghe lời ta thì nó chẳng phải của ta. Tâm sân hận đã đánh lừa ta rồi đó. Đừng ngã theo nó. Dầu tâm vui hay buồn cũng đừng ngã theo nó. Lúc nào nó cũng là thứ lừa dối thôi.

122. Sự vật vô thường mà cứ cho là bền vững thì chỉ chuốc lấy đau khổ mà thôi.

123. Phật lúc nào cũng có mặt để dạy dỗ chúng ta. Hãy tự mình tìm thấy. Có hạnh phúc và có bất hạnh. Có vui và có khổ. Chúng luôn luôn có mặt. Hiểu bản chất của vui và khổ là thấy giáo pháp, thấy Phật. Phật Pháp không xa rời thế gian pháp.

124. Quán sát kỹ càng chúng ta sẽ thấy hạnh phúc và đau khổ giống nhau. Nóng và lạnh cũng như vậy. Ta có thể chết thiêu vì lửa và chết cồng vì lạnh. Chẳng có gì hơn kém. Hạnh phúc và đau khổ cũng vậy. Ai ai cũng muốn hạnh phúc, chẳng có người nào muốn khổ đau. Niết bàn chẳng có ham muốn. Niết bàn chỉ có an tịch tĩnh lặng.

are wise and intelligent if you hold on to such things? Some days the mind can even cause the whole family to quarrel or cause you to cry all night. And, yet, we still continue to get angry and suffer. If you see the suffering of anger, then just throw it away. If you don't throw it away, it'll go on causing suffering indefinitely, with no chance of respite. The world of unsatisfactory existence is like this. If we know the way it is, we can solve the problem.

121. A woman wanted to know how to deal with anger. I asked her when anger arose whose anger it was. She said it was hers. Well, if it really was her anger, then she should be able to tell it to go away, shouldn't she? But it really isn't hers to command. Holding on to anger, as a personal possession will cause suffering. If anger really belonged to us, it would have to obey us. If it doesn't obey us, that means that it's only a deception. Don't fall for it. Whether the mind is happy or sad, don't fall for it. It's all a deception.

122. If you see certainty in that which is uncertain, you are bound to suffer.

123. The Buddha is always here teaching. See for yourself. Here is happiness and there is unhappiness. There is pleasure and there is pain. And they're always here. When you understand the nature of pleasure and pain, there you see the Buddha, there you see the Dhamma. The Buddha is not apart from them.

124. Contemplating them together, we see that happiness and suffering are equal, just as hot and cold are. The heat from a fire can burn us to death, while the coldness from ice can freeze us to death. Neither is greater. It's the same with happiness and suffering. In the world, everyone desires happiness and no one desires suffering. Nibbana has no desire. There is only tranquility.



## THẦY GIÁO

125. Này bạn ơi! Bạn là thầy dạy của chính mình đó. Tìm kiếm một vị thầy không giúp bạn giải tỏa hoài nghi. Tìm hiểu chính mình để thấy sự thật bên trong, không phải bên ngoài. Tự hiểu mình là điều quan trọng nhất.

126. Một vị thầy của tôi ăn rất nhanh, khi ăn gây ra tiếng động ồn ào; thế mà thầy lại dạy chúng tôi phải ăn chậm chậm và chánh niệm. Quán sát thầy, tôi lấy làm thất vọng và buồn nản. Tôi đau khổ trong khi ông ta vẫn tự nhiên. Thật ra, tôi đã quán sát bên ngoài mà không quán sát chính tôi. Sau này, tôi mới hiểu rõ điều đó. Có nhiều người lái xe rất nhanh, nhưng cẩn thận. Trong khi một số người khác lái xe rất chậm, nhưng gây nhiều tai nạn. Đừng dính mắc vào những quy luật có sẵn. Đừng dính mắc vào hình thức bên ngoài. Nên nhìn người ngoài mười phần trăm và để chín mươi phần trăm nhìn lại chính mình.

127. Rất khó dạy giới luật. Một số hiểu nhưng không thèm thực hành. Một số không hiểu nhưng không chịu tìm hiểu. Tôi chẳng biết phải dạy họ như thế nào. Tại sao lại có những người như vậy? Không biết là đã tệ hại rồi, nhưng ngay cả khi tôi dạy họ, họ cũng không nghe. Họ nghi ngờ pháp thực hành. Họ luôn luôn hoài nghi. Họ muốn đến Niết bàn nhưng không muốn thực hành. Thật là trở ngại. Khi bảo họ hành thiền, họ sợ hãi; và nếu không sợ thì họ chỉ ngồi ngủ. Phần lớn đều thích làm những điều mà tôi không dạy. Đó là cái khổ của kẻ làm thầy.

128. Nếu có thể thấy chân lý của Đức Phật một cách dễ dàng thì chúng ta không cần phải có nhiều thầy dạy. Khi hiểu những lời dạy của Đức Phật thì chúng ta chỉ cần làm những gì cần làm. Làm thầy thật khó khăn khi học trò không chấp nhận giáo pháp, tranh biện với giáo pháp và tranh biện với thầy. Trước mặt thầy, họ làm như họ tốt đẹp, nhưng sau lưng thầy họ là những tên trộm. Dạy đạo khó khăn thật!.

## TEACHER

125. You are your own teacher. Looking for teachers can't solve your own doubts. Investigate yourself to find the truth - inside, not outside. Knowing yourself is most important.

126. One of my teachers ate very fast. He made noises as he ate. Yet he told us to eat slowly and mindfully. I used to watch him and get very upset. I suffered, but he didn't! I watched the outside. Later I learned that some people drive very fast but carefully; others drive slowly and have many accidents. Don't cling to rules, to outer form. If you watch others at most ten percent of the time and watch yourself ninety percent of the time, your practice is okay.

127. Disciples are hard to teach. Some know but don't bother to practice. Some don't know and don't try to find out. I don't know what to do with them. Why is it that humans have minds like this? Being ignorant is not good, but even if I tell them, they still don't listen. People are so full of doubts in their practice. They always doubt. They want to go to Nibbana but they don't want to walk the path. It's baffling. When I tell them to meditate, they're afraid, and if not afraid, then just plain sleepy. Mostly they like to do the things I don't teach. This is the pain of being a teacher.

128. If we could see the truth of the Buddha's teaching so easily, we wouldn't need so many teachers. When we understand the teachings, we just do what is required of us. But what makes people so difficult to teach is that they don't accept the teachings and argue with the teacher and the teachings. In front of the teacher they behave a little better, but behind his back they become thieves! People are really difficult to teach.

129. Tôi chẳng bao giờ dạy học trò sống và thực hành một cách tùy tiện, thiếu chánh niệm. Nhưng đó là những điều họ làm khi tôi vắng mặt. Nếu hỏi cảnh sát là quanh đây có trộm không thì họ trả lời là không, bởi vì cảnh sát không thấy. Nhưng khi không có cảnh sát thì trộm lại hoành hành. Vào thời Đức Phật cũng vậy. Bởi thế, hãy tự quán sát, theo dõi chính mình, đừng quan tâm gì đến chuyện người khác.

130. Vị chân sư thường chỉ dạy những cách hành thiền khó khăn, đòi hỏi nhiều nỗ lực của bạn để loại bỏ tự ngã. Dầu có gì xảy ra cũng đừng bỏ thầy. Hãy để thầy hướng dẫn bạn, bởi vì bạn rất dễ quên đường thực hành.

131. Mọi hoài nghi đối với thầy có thể giúp bạn. Hãy nhận từ thầy những gì tốt đẹp và hãy ý thức việc thực hành của chính mình. Trí tuệ sẽ đến khi chính bạn tự quán sát và phát triển.

132. Không phải thầy bảo trái cây ngon ngọt là tin ngay mà không cần biết gì nữa. Tự mình nếm thử để biết hương vị thực sự thì mọi nghi ngờ sẽ tiêu tan.

133. Thầy là người chỉ cho ta con đường. Thành công hay không do chính sự thực hành của ta.

134. Đôi khi việc dạy dỗ thật khó khăn. Nhà sư chẳng khác nào một cái giỏ rác để người ta vất bỏ mọi vấn đề bực dọc và phiền toái vào. Càng dạy nhiều học trò thì rác bẩn càng nhiều. Nhưng dạy dỗ là một cách thực hành tốt đẹp. Dạy dỗ giúp chúng ta phát triển kiên nhẫn và hiểu biết.

135. Thầy không thể giải tỏa nỗi khó khăn của chúng ta. Thầy chỉ là nơi để học đạo. Thầy không thể làm cho đạo sáng tỏ hơn. Những điều thầy dạy là để thực hành chứ không phải chỉ để nghe suông. Đức Phật chẳng bao giờ tán dương sự tin

129. I don't teach my disciples to live and practice heedlessly. But that's what they do when I'm not around. When the policeman is around, the thieves behave themselves. When he asks if there are any thieves around, of course they all say there aren't; that they've never seen any. But as soon as the policeman is gone, they're all at it again. It was like that even in the Buddha's time. So just watch yourself and don't be concerned with what others do.

130. True teacher speak only of the difficult practice of giving up or getting rid of the self. Whatever may happen, do not abandon the teacher. Let him guide you, because it is easy to forget the Path.

131. Your doubts about your teacher can help you. Take from your teacher what is good, and be aware of your own practice. Wisdom is for you to watch and develop.

132. Don't just believe in the teacher because he says a fruit is sweet and delicious. Taste it for yourself and then all the doubting will be over.

133. Teachers are those who point out the direction of the Path. After listening to the teacher, whether or not we walk the Path by practicing ourselves, and thereby reap the fruits of practice, is strictly up to each one of us.

134. Sometimes teaching is hard work. A teacher is like a garbage can that people throw their frustrations and problems into. The more people you teach, the bigger the garbage disposal problems. But teaching is a wonderful way to practice Dhamma. Those who teach grow in patience and in understanding.

135. A teacher cannot really clear up our difficulties. He is just a source to investigate the Path. He can't make it clear. Actually what he says is not worth listening to. The Buddha never praised believing in others. We must believe ourselves. This

tưởng vào người khác. Phải tin tưởng chính mình. Điều này thật khó khăn. Nhưng phải như vậy. Chúng ta nhìn bên ngoài nhưng chẳng bao giờ thấy. Phải thực sự thực hành. Hoài nghi không tiêu tan do học hỏi nơi kẻ khác mà do liên tục thực hành.

Bạn không cần phải hoàn toàn đắc đạo mới có thể hướng dẫn người khác. Chỉ cần thành thật với họ và nói cho họ những gì bạn biết từ chính tâm bạn. Hãy nói cho người ta biết những gì trong khả năng của bạn. Đừng giả vờ như có thể nhắc được tảng đá to trong khi bạn chỉ có thể nhắc tảng đá nhỏ. Người ta sẽ không cảm thấy khó chịu nếu biết bạn đang thực hành và đang làm việc. Thế rồi cuối cùng bạn có thể nhắc được tảng đá to.

## HIỂU BIẾT VÀ TRÍ TUỆ

136. Không ai và chẳng có gì có thể giải thoát cho bạn. Chỉ có sự hiểu biết của chính bạn mới giải thoát cho bạn mà thôi.

137. Tên khùng và vị A La Hán đều biết mỉm cười: nhưng vị A La Hán biết tại sao mình mỉm cười còn tên khùng thì không.

138. Người trí quán sát người khác, nhưng quán sát với trí tuệ chứ không phải với si mê. Quán sát với trí tuệ có thể học hỏi nhiều, nhưng quán sát với si mê thì chỉ tìm thấy lỗi của người khác mà thôi.

139. Điều phiền toái thực sự là biết mà không làm. Không biết nên không làm là chuyện thường, nhưng biết mà không chịu làm thì đó là một vấn đề.

140. Nghiên cứu sách vở không quan trọng lắm. Dĩ nhiên kinh điển là đúng nhưng không diễn đạt hết chân lý. Kinh điển là ngôn từ, chữ viết mà khả năng diễn đạt có giới hạn. Chẳng hạn như danh từ "sân hận" không thể diễn tả được trạng thái nóng nảy, giận hờn cũng như nghe tên một người khác với gặp được người ấy. Chỉ có kinh nghiệm của

is difficult, yes, but that's really how it is. We look outside but never really see. We have to decide to really practice. Doubts don't disappear by asking others, but through our own unending practice.

## UNDERSTANDING AND WISDOM

136. No one and nothing can free you but your own understanding.

137. A madman and an arahant both smile, but the arahant knows why while the madman doesn't.

138. A clever person watches others, but he watches with wisdom, not with ignorance. If one watches with wisdom, one can learn much. But if one watches with ignorance, one can only find faults.

139. The real problem with people nowadays is that they know but still don't do. It's another matter if they don't do because they don't know, but if they already know and still don't do, then what's the problem?.

140. Outward scriptural study is not important. Of course, the Dhamma books are correct, but they are not right. They cannot give you right understanding. To see the word "anger" in print is not the same as experiencing anger. Only experiencing for yourself can give you true faith.

chính bạn mới đem lại đức tin thực sự.

141. Nếu nhìn sự vật với trí tuệ nội quán thì sẽ không bị dính mắc vào chúng. Tốt hay xấu đến, vui hay buồn đến, hãy nhìn chúng rồi để chúng ra đi thì bạn sẽ không dính mắc. Dầu tham lam hay sân hận có đến đi nữa bạn cũng dùng trí tuệ để nhìn thấy bản chất vô thường của chúng và để chúng tự ra đi. Nếu phản ứng lại chúng, yêu hay ghét chúng, thì rắc rối sẽ xảy ra. Phản ứng, không những chúng tỏ bạn là người không có trí tuệ mà còn làm cho đau khổ gia tăng.

142. Hiểu biết chân lý thì sẽ không còn suy nghĩ và trở thành người có trí tuệ. Không hiểu biết thì suy nghĩ sẽ nhiều hơn trí tuệ hoặc chẳng có chút trí tuệ nào. Suy nghĩ nhiều mà không có trí tuệ sẽ đau khổ tận cùng.

143. Thiên hạ ngày nay chẳng muốn tìm hiểu chân lý. Họ học hỏi chỉ để có sự hiểu biết cần thiết hầu nuôi thân, cấp dưỡng gia đình và chăm sóc lẫn nhau mà thôi. Đối với họ thì sự thông minh, linh lợi có giá trị hơn trí tuệ.

## GIỚI HẠNH

144. Hãy thận trọng trong việc giữ gìn giới luật. Cốt tủy của giới luật là sự hổ thẹn. Nếu còn hoài nghi thì hãy khoan phát biểu ý kiến, khoan làm. Đó là giới luật. Không còn hoài nghi thì mới trong sạch, thanh tịnh.

145. Có hai trình độ thực hành giáo pháp. Gìn giữ giới luật là phần căn bản đầu tiên. Giới luật đem lại hạnh phúc, thoải mái và hòa hợp. Thứ đến - tích cực hơn - không liên quan đến sự thoải mái - đó là thực hành giáo pháp để tỉnh thức và giải thoát tâm mình ra khỏi mọi ràng buộc. Giải thoát tâm là cội nguồn của từ bi và trí tuệ.

146. Giới hạnh là cha mẹ của giáo pháp nảy nở trong chúng ta. Giới hạnh cung cấp thức ăn bổ dưỡng và chỉ cho chúng ta hướng đi đích thực.

141. If you see things with real insight, then there is no stickiness in your relationship to them. They come - pleasant and unpleasant - you see them and there is no attachment. They come and they pass. Even if the worse kinds of defilements come up, such as greed and anger, there's enough wisdom to see their impermanent nature and allow them to just fade away. If you react to them, however, by liking or disliking, that isn't wisdom. You're only creating more suffering for yourself.

142. When we know the truth, we become people who don't have to think much, we become people with wisdom. If we don't know, we have more thinking than wisdom or no wisdom at all. A lot of thinking without wisdom is extreme suffering.

143. These days people don't search for the Truth. People study simply in order to find the knowledge necessary to make a living, raise their families and look after themselves, that's all. To them being smart is more important than being wise.

## VIRTUE

144. Be careful about observing our precepts. Virtue is a sense of shame. What we have doubts about; we should not do or say. This is virtue. Purity is being beyond all doubts.

145. There are two levels of practice. The first level forms the foundation, which is the development of virtue, the precepts, in order to bring happiness and harmony among people. The second level is the practice of Dhamma with the sole goal of liberating the heart. This liberation is the source of wisdom and compassion and is the true reason for the Buddha's teaching. Understanding these two levels is the basis of true practice.

146. Virtue and morality are the mother and father of the Dhamma growing within us. They provide it with the proper nourishment and guidance.

147. Giới hạnh là điều kiện căn bản để tạo nên một thế giới hài hòa, trong đó con người thực sự sống như một con người chứ không phải như loài cầm thú. Giữ gìn giới luật là điều chính yếu trong việc hành thiền. Giữ gìn giới luật, phát triển lòng từ ái, tôn trọng tha nhân, thận trọng trong lời nói và hành động: đó là gia tài của bạn. Nếu dùng giới luật làm căn bản cho mọi hành động thì tâm bạn sẽ hiền hòa, trong sáng và yên tĩnh. Thiền sẽ dễ dàng phát triển trên mảnh đất này.

148. Săn sóc và giữ gìn giới luật như người làm vườn chăm sóc và giữ gìn cây cối. Không bị dính mắc vào cây lớn, cây nhỏ, cây quan trọng và cây không quan trọng. Một số người muốn đi đường tắt. Họ nói: "Bỏ qua giới luật, đi ngay vào thiền định". Chúng ta có nhiều lý do để bào chữa cho lòng tham ái của chúng ta.

149. Chánh tinh tấn và trí tuệ không phải là chuyện bên ngoài mà là sự bền tâm tinh thức và tự chế bên trong. Thế nên, sự bố thí, nếu được làm với ý tốt có thể đem lại hạnh phúc cho mình và cho người. Nhưng giới hạnh phải là gốc rễ thì lòng từ thiện này mới trong sáng, thanh tịnh.

150. Đức Phật dạy chúng ta làm điều lành, lánh xa điều ác, giữ tâm trong sạch. Việc hành thiền của chúng ta cũng vậy: "làm lành, lánh dữ".

Những điều xấu xa có tồn tại trong tâm bạn không? Dĩ nhiên là còn! Thế thì tại sao không quét dọn nhà cửa sạch sẽ?

Trong việc thực hành đúng đắn thì làm lành lánh dữ là việc làm tốt đẹp, nhưng có hạn chế, vì cuối cùng chúng ta phải bước qua cả tốt lẫn xấu. Giải thoát bao gồm tất cả, nhưng không dính mắc gì cả. Từ sự không dính mắc này, tình thương và trí tuệ lưu chuyển một cách tự nhiên.

151. Chúng ta phải bắt đầu ngay nơi chúng ta hiện đang có mặt, trực tiếp và đơn giản. Hai bước đầu tiên là hoàn thành giới luật và chánh định. Rồi bước thứ ba là trí tuệ hay chánh kiến, nhổ gốc rễ phiền não, sẽ tự nhiên xuất hiện. Cũng như lúc đèn được thắp sáng thì chẳng cần phải lo lắng đến

147. Virtue is the basis for a harmonious world in which people can live truly as humans and not as animals. Developing virtue is at the heart of our practice. Keep the precepts. Cultivate compassion and respect for all life. Be mindful in your actions and speech. Use virtue to make your life simple and pure. With virtue as a basis for everything you do, your mind will become kind, clear, and quiet. Meditation will grow easily in this environment.

148. Look after your virtue as a gardener takes care of his plants. Do not be attached to big or small, important or unimportant. Some people want shortcuts. They say, "Forget concentration, we'll go straight to insight; forget virtue, we'll start with concentration." We have so many excuses for our attachments.

149. Right effort and virtue are not a question of what you do outwardly but of constant inner awareness and restraint. Thus, charity, if given with good intention, can bring happiness to oneself and to others. But virtue must be the root of this charity for it to be pure.

150. The Buddha taught us to refrain from what is bad, to do good, and to purify the heart. Our practice, then, is to get rid of what is worthless and keep what is valuable. Do you still have anything bad or unskillful in your heart? Of course! So why not clean house? But true practice is not only getting rid of what is bad and cultivating the good. This is only part of it. In the end we must go beyond both good and bad. Finally there is a freedom that includes all and a desirelessness from which love and wisdom naturally flow.

151. We must start right here where we are, directly and simply. When the first two steps, virtue and right view, have been completed, then the third step of uprooting defilement will naturally occur without deliberation. When light is produced, we no longer worry about getting rid of the darkness,

việc xóa tan bóng tối đã đi phương nào. Chúng ta chỉ biết đang có ánh sáng.

152. Có ba mức độ giữ giới. Đầu tiên là thọ giới từ vị thầy. Thứ đến là giữ giới và sống trong giới. Cuối cùng, ở mức cao nhất - bậc thánh nhân - các Ngài chẳng cần nghĩ đến giới luật, đến đúng sai. Chân giới hạnh đến từ trí tuệ, hiểu thấu đáo Tứ Diệu Đế. Hành động của các Ngài phải xuất phát một cách tự nhiên từ sự chứng ngộ này.

153. Nhiều nhà sư hoàn tục đi vào chiến trận, lăn mình vào đầu tên mũi đạn. Họ muốn như vậy. Họ muốn đi. Hiểm nguy đến từ mọi phía nhưng họ vẫn chuẩn bị để đi. Họ sẵn sàng chết trong bom đạn nhưng không ai chịu chết vì giữ gìn giới luật. Lạ lùng thật.

#### LINH TINH

154. Một người học trò của tôi bị đau đầu gối phải mổ. Mặc dầu bác sĩ nói chắc là chỉ độ vài tuần đầu gối sẽ trở lại bình thường, nhưng mấy tháng sau chân vẫn còn đau. Khi gặp tôi, người học trò than phiền : “ Họ bảo là không lâu. Nhưng không phải thế này ”. Tôi nói: “ Nếu không phải như thế này thì sẽ không phải như thế này ”

155. Nếu có người cho bạn một trái chuối vàng rực, no tròn và thơm ngọt nhưng độc, bạn có ăn không? Không! Vậy tại sao Đức Phật dạy nhục lạc ngũ trần là thuốc độc mà bạn vẫn cứ muốn nhét cho đầy bụng?

156. Hãy nhìn phiền não của bạn và nhận ra chúng là nọc rắn hổ mang. Bạn không dám đụng đến rắn vì biết rằng rắn có thể cắn chết bạn. Cũng vậy, hãy nhìn thấy sự độc hại trong vật độc hại và sự hữu dụng trong vật hữu dụng.

nor do we wonder where the darkness has gone. We just know that there is light.

152. Following the precepts has three levels. The first is to undertake them as training rules given to us by our teachers. The second arises when we undertake and abide in them by ourselves. But for those at the highest level, the Noble Ones, it is not necessary to speak of precepts, of right and wrong. This true virtue comes from wisdom that knows the Four Noble Truths in the heart and acts from this understanding.

153. Some monks disrobe to go to the front where bullets fly past them every day. They prefer it like that. They really want to go. Danger surrounds them on all sides and yet they're prepared to go. Why don't they see the danger? They're prepared to die by the gun but nobody wants to die developing virtue. This is really amazing, isn't it?

#### MISCELLANEOUS

154. One of Ajahn Chah's disciples had a knee problem that could only be corrected by surgery. Although the doctors assured him that his knee would be well in a couple of weeks, months went by and it still hadn't healed properly. When he saw Ajahn Chah again, he complained saying, "They said it wouldn't take this long. It shouldn't be this way." Ajahn Chah laughed and said, "If it shouldn't be this way, it wouldn't be this way."

155. If someone gives you a nice fat, yellow banana that's sweet and fragrant but poisonous, will you eat it? Of course not! Yet though we know that desire is poisonous, we go ahead and "eat" it anyway!

156. See your defilements; know them like you know a cobra's poison. You won't grab the cobra because you know it can kill you. See the harm in things harmful and the use in things useful.

157. Chúng ta luôn luôn không thỏa mãn. Ăn trái ngọt ta nhớ vị chua. Ăn trái chua ta nhớ vị ngọt.

158. Nếu trong túi bạn để vật hôi thối thì đi đến đâu bạn cũng ngửi thấy mùi hôi thối: đừng than phiền rằng chỗ này hôi hay chỗ kia hôi.

159. Phật giáo Đông phương ngày nay chẳng khác nào một cội cây to lớn nhưng chỉ trổ những trái nhỏ, không hương vị. Phật giáo Tây phương chẳng khác nào một cây non nớt, chưa ra hoa kết trái nhưng có khả năng trổ những trái to và ngọt.

160. Ngày nay người ta suy nghĩ thật nhiều. Có nhiều điều để họ say mê thích thú nhưng không có điều gì thật sự trọn vẹn.

161. Không phải chỉ cần gọi rượu là nước hoa thì rượu tức khắc thành nước hoa ngay. Bạn biết rõ điều đó. Vậy mà khi muốn uống rượu, bạn bảo rượu là nước lã và uống tự nhiên; như vậy có phải là điên khùng không ?

162. Người ta thường có thói quen nhìn ngắm bên ngoài. Chẳng hạn như khi nhìn giảng đường này, họ sẽ nói: " Giảng đường này thật lớn! ". Thật ra nó chẳng lớn chút nào. Nó lớn hay không, tùy theo quan niệm của ta mà thôi. Thật ra, giảng đường này nó chỉ vậy thôi, chẳng lớn mà cũng chẳng bé. Thế nhưng, người ta luôn luôn chạy theo cảm quan của mình. Người ta bận rộn nhìn và đánh giá mọi vật chung quanh mà không có thì giờ để nhìn vào chính mình.

163. Nhiều người chán nản mệt mỏi và biếng nhác trong việc hành thiền. Dường như họ chẳng muốn giữ Phật Pháp trong tâm. Thế nhưng, có ai chửi mắng họ, họ sẽ nhớ mãi suốt đời. Vậy mà khi giáo pháp dạy họ phải điều hòa, phải thu thúc và phải nhiệt tâm thực hành thì họ quên mất tiêu. Tại sao không giữ giáo pháp trong tâm ? Giữ chỉ những lời mắng chửi đó ?

157. We are always dissatisfied. In a sweet fruit, we miss the sour; in a sour fruit, we miss the sweet.

158. If you have something bad smelling in your pocket, wherever you go it will smell bad. Don't blame it on the place.

159. Buddhism in the East today is like a big tree, which may look majestic, but can only give small and tasteless fruit. Buddhism in the West is like a sapling, not yet able to bear fruit, but having the potential to give large sweet ones.

160. People nowadays think too much. There are too many things for them to get interested in, but none of them lead to any true fulfillment.

161. Just because you go and call alcohol "perfume" doesn't make it become perfume, you know. But, you people, when you want to drink alcohol, you say it's perfume, then go ahead and drink it. You must be crazy!

162. People are always looking outwards, at people and things around them. They look at this hall, for example, and say, "Oh, it's so big!" Actually it's not big at all. Whether or not it seems big, depends on your perception of it. In fact this hall is just the size it is, neither big nor small. But people run after their feelings all the time. They are so busy looking around and having opinions about what they see that they have no time to look at themselves.

163. Some people get bored, fed up, tired of the practice, and lazy. They can't seem to keep the Dhamma in mind. Yet, if you go and scold them, they'll never forget that. Some may remember it for the rest of their lives and never forgive you for it. But when it comes to the Buddha's teaching, telling us to be moderate, to be restrained, to practice conscientiously, why do they keep forgetting these things? Why don't people take these things to heart?

164. Cho mình hơn người là trật rồi. Cho mình bằng người cũng trật nữa. Cho mình thua người cũng trật luôn. Nghĩ mình hơn người thì kiêu căng sẽ nổi dậy. Nghĩ mình bằng người sẽ thiếu kính trọng khiêm nhường. Nghĩ mình thua người sẽ nhụt chí thiếu tự tin.

## HÃY XẢ BỎ TẤT CẢ

165. Phải học cách xả bỏ mọi chuyện thế gian, đừng tìm cách chống lại chúng. Nhưng chúng ta lại muốn chúng thuận theo ý muốn của chúng ta. Chúng ta tìm đủ mọi cách để xếp đặt hay đối phó với chúng. Khi thân này bị bệnh, đau nhức, ta không thích và tìm kinh để tụng. Ta muốn kiểm soát và điều khiển thân này, ta không muốn cơ thể này đau. Kinh trở thành một loại nghi lễ huyền bí khiến chúng ta rối rắm thêm trong tham ái, dính mắc.

Đó là vì chúng ta tụng kinh để trừ khử bệnh tật, để được sống bền vững lâu dài. Thật ra, Đức Phật ban cho chúng ta giáo pháp là để chúng ta biết sự thật của cơ thể này nhờ thế chúng ta có thể xả bỏ nó, nhưng chúng ta biến những lời dạy của Ngài thành kinh tụng để gia tăng thêm sự si mê của chúng ta.

166. Hãy tìm hiểu thân thể và tâm trí bạn. Hãy bằng lòng với sự thanh đạm, ít ỏi. Đừng quá dính mắc vào giáo pháp. Đừng nắm giữ hay nhảy bổ vào những cảm xúc của mình.

167. Nhiều người sợ bố thí. Họ cảm thấy bị áp chế và bóc lột khi phải cho ra. Muốn trau dồi lòng từ thiện, bạn chỉ cần áp chế chính lòng tham muốn, dính mắc của mình chứ không ai áp chế bạn cả. Làm như thế thì bản chất thật sự của chúng ta sẽ tự chinh phục lấy chính nó để trở nên nhẹ nhàng và tự do hơn.

168. Nắm cục lửa hàng xóm trong tay, bạn sẽ bị bỏng. Nắm cục lửa nhà bạn, bạn cũng bị bỏng. Cả

164. Seeing that we are better than others is not right. Seeing that we are equal to others is not right. Seeing that we are inferior to others is not right. If we think that we're better than others, pride arises. If we think that we are equal to others, we fail to show respect and humility at the proper times. If we think that we are inferior to others, we get depressed thinking about it and try to blame our inferiority on having been born under a bad sign, and so on.

## JUST LET ALL OF THAT GO

165. We must learn to let go of conditions and not try to oppose or resist them. And yet we plead with them to comply with our wishes. We look for all sorts of means to organize them or make a deal with them. If the body gets sick and is in pain, we don't want it to be so, so we look for various suttas to chant. We don't want to control it. These suttas become some form of mystical ceremony, getting us even more entangled in clinging. This is because we chant them in order to ward off illness, to prolong life and so on. Actually The Buddha gave us these teachings in order to help us know the truth of the body, so that we can let go and give up our longings, but we end up chanting them to increase our delusion.

166. Know your own body, heart, and mind. Be content with little. Don't be attached to the teachings. Don't go and hold on top emotions.

167. Some people are afraid of generosity. They feel that they will be exploited or oppressed. In cultivating generosity, we are only oppressing our greed and attachment. This allows our true nature to express itself and become lighter and freer.

168. If you reach out and grab a fire in your neighbor's house, the fire will be hot. If you grab a



hai cục lửa đều nóng. Thế nên, đừng sờ vào những gì có thể làm bạn bỏng tay, dầu đó là thứ gì và ở đâu đi nữa.

169. Người ngoài có thể cho rằng chúng ta điên khùng khi thấy chúng ta sống trong rừng và ngồi chẳng khác nào những pho tượng đá như thế này. Thế nhưng, họ sống ra sao? Họ cười, họ khóc, và có lúc họ giết hại lẫn nhau vì quá tham lam và sân hận. Vậy thì ai điên khùng đây ?

170. Thay vì dạy người khác, Achaan Chah chỉ tạo hoàn cảnh và cơ hội đặc biệt để họ tự tìm hiểu chính mình. Ajahn Chah nói: “ Những gì tôi hướng dẫn các bạn chỉ hiểu mười lăm phần trăm. Hoặc nếu đã làm nhà sư được năm năm thì có thể hiểu năm phần trăm”. Một vị sư trẻ thưa rằng: “ Như vậy, con được một phần trăm vì con mới tu được một năm.” Ajahn Chah lắc đầu cười nói: “ Không ! Bốn năm đầu con không được phần trăm nào cả. Đến năm thứ năm con sẽ hiểu năm phần trăm”.

171. Một người học trò của Ajahn Chah khi được hỏi rằng liệu nhà sư sẽ giữ bộ y suốt đời hay sẽ hoàn tục. Vị sư học trò trả lời rằng: “ Thừa thầy, con thấy rất khó để nói đến điều đó, mặc dầu không hề nghĩ đến chuyện hoàn tục, nhưng thật ra con cũng chẳng hề quyết định sẽ giữ mãi chiếc y này cho đến lúc chết ”. Sau khi nhìn vào bên trong mình vị sư trẻ nói: “ Dường như tâm con chẳng có nghĩa lý gì cả ?”. Ajahn Chah bèn trả lời: “ Tâm chẳng có nghĩa lý gì cả, đó chính là giáo pháp”.

172. Có người hỏi Ajahn Chah rằng: “ Tại sao một xứ Phật giáo như Thái Lan lại có nhiều tội phạm hình sự ”. Ajahn Chah trả lời: “ Người nào làm những điều bất thiện, người đó không phải là Phật tử. Họ làm những công việc của họ chẳng liên quan gì đến Phật giáo. Đức Phật chẳng bao giờ dạy họ làm những điều như thế”.

173. Có người hỏi Ajahn Chah rằng Ngài có phải là một vị Alahán không? Ajahn Chah trả lời : “Tôi như cây cổ thụ đầy lá, hoa và trái. Chim chóc tới ăn và làm tổ trong cây đó. Nhưng cây cổ thụ

fire in your own house, that, too, will be hot. So don't grab at anything that can burn you, no matter what or where it is.

169. People outside may call us mad to live in the forest like this, sitting like statues. But how do they live? They laugh, they cry, and are so caught up in greed and hatred that at times they kill themselves or one another. Now, who are the mad ones?

170. More than merely teaching people, Ajahn Chah trained them by creating a general environment and specific situations where they could learn about themselves. He would say things like, "Of what I teach you, you understand maybe 15%," or "He's been a monk for five years, so he understands 5%." A junior monk said in response to the latter. "So I must have 1% since I've been here one year." "No," was Ajahn Chah's reply. "The first four years you have no percent, then the fifth year, you have 5%."

171. One of Ajahn Chah's disciples was once asked if he was ever going to disrobe, if he was going to die in the yellow robes. The disciple said that it was hard to think about, and that although he had no plans to disrobe, he couldn't really decide that he never would. When he looked into it, he said, his thoughts seemed meaningless. Ajahn Chah then replied by saying, "That they are meaningless is the real Dhamma."

172. When someone asked Ajahn Chah why there was so much crime in Thailand, a Buddhist country, or why Indochina was such a mess, he said, "Those aren't Buddhists who are doing those unwholesome things. That isn't Buddhism. Buddha never taught anything like that. People are doing those things!"

173. Once a visitor asked Ajahn Chah if he was an arahant. He said, "I am like a tree in a forest. Birds come to the tree; they sit on its branches and eat its fruit. To the birds the tree may be sweet or sour or

không hiểu gì về thân phận của nó. Nó cứ sống tự nhiên như vậy thôi. Nó sao nó vậy."

174. Hỏi : Tôi có thể quán sát tham lam và sân hận, nhưng làm thế nào để kiểm soát si mê?

Đáp : Bạn như người đang cưỡi ngựa mà lại hỏi: "Con ngựa đâu?"

175. Nếu cái gì không tốt hãy để cho nó chết. Nếu nó không chết hãy làm cho nó tốt.

Một số người chỉ do đức tin mà trở thành nhà sư, nhưng lại gặp khó khăn trong khi sống trong giáo pháp, thực hành giáo pháp. Họ không hiểu rõ chính mình, hiện nay rất ít người thật sự thực hành giáo pháp vì có quá nhiều chướng ngại phải vượt qua.

176. Bạn bảo rằng bạn yêu người yêu một trăm phần trăm. Được, hãy mổ xẻ cơ thể người ấy ra xem thử bạn còn được yêu bao nhiêu phần trăm. Hoặc nếu bạn quá thương nhớ khi cô ta xa bạn, thì tại sao bạn không bảo cô ta gửi cho bạn một bộ phận của cô ta. Mỗi khi bạn nhớ cô ta thì hãy dờ bộ phận ra ngửi. Ghê tởm chưa? Đó là cái mà bạn yêu thương đấy! Cái gì làm cho tim bạn đập như muốn nhảy ra khỏi lồng ngực mỗi khi gặp một cô gái hấp dẫn hay ngửi mùi nước hoa của cô ta? Sức mạnh nào vậy? Nó kéo hút bạn, nhưng bạn buông xuôi, không hề chống lại. Cuối cùng bạn phải trả một giá rất đắt. Bạn hiểu chứ?

177. Một hôm Ajahn Chah muốn dọn một khúc cây lớn, bị gãy và đang nằm chướng đường, Ajahn Chah cùng người học trò, mỗi người một đầu, khiêng khúc cây vất đi. Trong khi nâng khúc cây lên, Ajahn Chah hỏi : "Nặng không?" Sau khi đã vất khúc cây vào bên đường, Ajahn Chah hỏi : "Bây giờ có còn nặng không?". Đó là cách mà Ajahn Chah dạy cho học trò tìm thấy giáo pháp trong mọi lời nói và tác động hằng ngày. Trong trường hợp này, Ajahn Chah chỉ cho thấy lợi ích của sự xả bỏ.

whatever. But the tree doesn't know anything about it. The birds say sweet or they say sour, but from the tree's point of view, this is just the chattering of birds."

174. Someone commented, "I can observe desire and aversion in my mind, but it's hard to observe delusion." "You're riding on a horse and asking where the horse is?" was Ajahn Chah's reply.

175. Some people become monks out of faith but then trample on the teachings of the Buddha. They don't know themselves better. Those who really practice are few these days for there are too many obstacles to overcome. But if it isn't good, let it die; if it doesn't die, then make it good.

176. You say you love your girlfriend one hundred percent. Well, turn her inside out and see how many percent of her you still love. Or if you miss your lover so much when she's not with you, then why not ask her to send you a vial of her feces in it. In that way, whenever you think of her with longing, you can open the vial and smell it. Disgusting? What is it, then, that you love? What is it that makes your heart pound like a rice pounder every time a girl with a really attractive figure comes walking along or you smell her perfume in the air? What is it? What are these forces? They pull and suck you in, but you don't put up a real fight, do you? There's a price to pay for it in the end, you know!

177. One day Ajahn Chah came upon a large, heavy branch that was lying in his path and which he wanted to move out of the way. He motioned to a disciple to get hold of one end while he lifted the other. Then when they held it ready to throw, he looked up and asked, "Is it heavy?" And after they had flung it into the forest, he asked again, "Now, is it heavy?" It was like this that Ajahn Chah taught his disciples to see Dhamma in everything they said or did. In this case, he demonstrated the benefit of "letting go".

178. Một người học trò của Ajahn Chah trong lúc rút dây cắm máy thu băng ra khỏi ổ điện, sơ ý nắm vào chốt điện, và bị giật nên vội vàng buông bỏ dây ra. Ajahn Chah, không bỏ lỡ cơ hội dạy giáo pháp, bèn nói : “ Ô! Sao con có thể buông bỏ một cách dễ dàng như vậy? Ai dạy con đó? ”.

179. Một số nhà sư Tây phương đã tổ chức một ngày Giáng sinh đặc biệt, với một buổi lễ tặng quà và làm phước. Một số thiện tín thắc mắc tại sao Phật giáo lại tổ chức lễ Giáng sinh Thiên Chúa giáo. Ajahn Chah giải thích: Thân tâm mọi người đều có cùng bản chất như nhau. Tất cả đều phải sinh ra, đều phải già, đều phải chết. Khi bạn hiểu được điều đó thì sự khác biệt không còn quan trọng nữa.

Bất kỳ cái gì giúp chúng ta thấy rõ chân lý, giúp chúng ta làm điều tốt đẹp đều là lối thực hành đúng. Có thể gọi đây là ngày gì cũng được. Tại sao không thể gọi đây là ngày “Thiên chúa Phật pháp ”. Ai thực hành đúng thì họ đã thực hành “ Phật Đà Thiên Chúa Giáo ” và mọi chuyện đều tốt đẹp. Hãy loại bỏ mọi luyến ái, dính mắc vào những sự chế định của thế gian để nhìn thấy mọi diễn biến của sự vật một cách chính xác và tự nhiên.

180. Trong thời gian người Lào và Kampuchia đổ xô vào Thái Lan tỵ nạn, nhiều cơ quan từ thiện tổ chức thăm viếng giúp đỡ. Một số nhà sư Tây phương cảm thấy ái ngại khi ngồi trong rừng sâu hành thiền trong khi các tổ chức tôn giáo khác đang hăng hái làm việc. Họ bèn đến gặp Ajahn Chah để tỏ bày mối quan tâm của mình.

Ajahn Chah nói: “ Giúp đỡ mọi người trong các trại tỵ nạn là việc làm tốt đẹp. Đó là bổn phận tự nhiên của chúng ta. Nhưng muốn cứu người khác thì trước hết mình phải sáng suốt, không bị mê mờ. Nhiều người có thể đến trại tỵ nạn để phân phát quần áo chăn mền nhưng ít ai có thể ngồi yên trong rừng để tìm hiểu tâm mình. Bao lâu chúng ta còn chưa biết cung cấp thức ăn và quần áo cho tâm người khác thì thế gian này vẫn còn người tỵ nạn ”.

178. One of Ajahn Chah’s disciples was unplugging a tape recorder when he accidentally touched the metal prongs of the plug while it was still connected. He got a shock and dropped it immediately. Ajahn Chah noticed and said, "Oh! How come you could let go of that so easily? Who told you to?".

179. It was Christmas and the foreign monks had decided to celebrate it. They invited some laypeople as well as Ajahn Chah to join them. The laypeople were generally upset and skeptical. Why, they asked, were Buddhists celebrating Christmas? Ajahn Chah then gave a talk on religion in which he said, "As far as I understand, Christianity teaches people to do good and avoid evil, just as Buddhism does, so what is the problem? However, if people are upset by the idea of celebrating Christmas, that can be easily remedied. We won't call it Christmas. Let's call it 'Christ-Buddhamas'. Anything that inspires us to see what is true and do what is good is proper practice. You may call it any name you like."

180. During the time refugees were pouring into Thailand from Laos and Cambodia, the charitable organizations that came out to help were many. This made some ordained Westerners think it was not right that Buddhist monks and nuns should just sit in the forest while other religious organizations were so actively participating in alleviating the plight of the refugees. So they approached Ajahn Chah to express their concern, and this is what he said, "Helping in refugee camps is good. It is indeed our natural human duty to each other. But going through our own madness so that we can lead others through, that's the only cure. Anyone can go out and distribute clothes and pitch tents, but how many can come into the forest and sit to know their minds? As long as we don't know how to 'clothe' and 'feed' people's minds, there will always be a refugee problem somewhere in the

181. Sau khi lắng nghe một đệ tử đọc Tâm Kinh Bát Nhã, Ajahn Chah nói: “ Không có không, cũng không có Bồ tát”, rồi hỏi tiếp: “ Kinh này từ đâu đến? “. Người học trò trả lời: “ Thừa thầy, theo con nghĩ thì do Đức Phật thuyết “. Ajahn Chah trả lời ngay: “ Không phải Phật. Kinh này nói về trí tuệ thâm sâu, vượt mọi quy ước thế gian làm sao mà nói đây? Có phải thế không ? ”.

182. Muốn trở thành thánh nhân ta phải thay đổi cho đến khi chỉ còn cái thân trơ. Tâm hoàn toàn đổi thay nhưng thân dường như luôn luôn có mặt; vẫn nóng lạnh đau nhức và bệnh hoạn. Thế nhưng nhờ tâm đã biến đổi nên nó nhìn sinh, già, đau, chết dưới ánh sáng chân lý.

183. Có người hỏi Ajahn Chah về sự giác ngộ, Ajahn Chah trả lời: Giác ngộ chẳng có gì khó hiểu. Chỉ lột vỏ chuối ra bỏ vào miệng là bạn sẽ biết ngay hương vị của nó. Bạn phải thực hành để tự mình chứng ngộ, và bạn cần phải kiên trì. Nếu thành đạo dễ dàng thì mọi người đã làm rồi. Tôi bắt đầu vào chùa từ lúc tám tuổi và trở thành nhà sư đã hơn bốn mươi năm; còn bạn thì chỉ muốn hành thiền một hai đêm thôi để đi thẳng đến niết bàn. Đâu phải chỉ cần ngồi xuống là tức khắc giác ngộ. Không phải chỉ cần một người nào đó gõ vào đầu bạn một cái là bạn thành đạo ngay.

184. Đường lối của thế gian là làm việc gì cũng kỳ vọng để được đền đáp trở lại, nhưng trong Phật giáo, chúng ta làm mà không cần sự đền đáp. Tuy nhiên, nếu chẳng muốn gì cả, thì sẽ được cái gì? Chẳng được gì cả! Những gì chúng ta có được chỉ là nguyên nhân của sự đau khổ mà thôi. Như vậy, thực hành để chẳng được gì cả, nhưng tâm bình an tĩnh lặng là được rồi!

world.”.

181. Ajahn Chah listened to one of his disciples recite the Heart Sutra. When he had finished, Ajahn Chah said, "No emptiness either... no bodhisatta." He then asked, "Where did the sutra come from?" "It's reputed to have been spoken by the Buddha," the follower replied. "No Buddha," retorted Ajahn Chah. Then he said, "This is talking about deep wisdom beyond all conventions. How could we teach without them? We have to have names for things, isn't that so?".

182. To become a Noble One, we have to continuously undergo changes until only the body remains. The mind changes completely but the body still exists. There is hot, cold, pain, and sickness as usual. But the mind has changed and now sees birth, old age, sickness and death in the light of truth.

183. Someone once asked Ajahn Chah to talk about enlightenment; could he describe his own enlightenment? With everyone eagerly waiting to hear his answer, he said, "Enlightenment isn't hard to understand. Just take a banana and put it into your mouth, then you will know what it tastes like. You have to practice to experience realization, and you have to persevere. If it were so easy to become enlightened, everyone would be doing it. I started going to the temple when I was eight years old, and I have been a monk for over forty years. But you want to meditate for a night or two and go straight to Nibbana. You don't just sit down and - zip! - there you are, you know. You can't get someone to blow on your head and make you enlightened either.

184. The worldly way is to do things for a reason to get something in return, but in Buddhism we do things without any idea of gain. But if we don't want anything at all, what will we get? We don't get anything! Whatever we get is just a cause for suffering, so we practice not getting anything. Just make the mind peaceful and have done with it.

185. Đức Phật dạy chúng ta hãy buông bỏ tất cả những gì có bản chất tạm bợ, không vững bền. Nếu buông bỏ, bạn sẽ thấy chân lý. Nếu không buông bỏ, bạn sẽ không thấy rõ sự thật. Chỉ có vậy thôi! Và khi trí tuệ khai mở rồi, thì nhìn đâu bạn cũng thấy chân lý.

186. Một cái tâm trống không, không có nghĩa là chẳng có gì trong đó cả. Nó không có phiền não, nhưng nó có đầy trí tuệ.

187. Người ta chẳng chịu suy nghiệm về sự già, đau, chết. Họ chỉ muốn nói đến không già, không đau, không chết. Thế nên, họ chẳng bao giờ hưởng được hương vị của Giáo Pháp.

188. Nhiều người nghĩ rằng: Hạnh phúc là đạt được những gì mình yêu, mình thích. Và chỉ muốn mọi người nói đến những gì mình yêu thích thôi. Phải chăng đó là cách bạn tìm hạnh phúc? Mong muốn rằng trên toàn thế giới, nơi đâu, bạn cũng chỉ nghe người ta nói đến những điều bạn yêu, bạn thích. Điều đó có thể được chăng? Tìm hạnh phúc bằng phương cách đó thì bao giờ mới tìm được.

189. Cỏ hoa, cây cối, núi rừng... sống theo đường lối riêng của chúng. Chúng mọc lên, chúng chết đi cũng theo bản chất riêng của chúng. Chúng sống một cách tự nhiên, vô tri, vô giác, trơ trơ bất động. Chúng ta thì khác, chúng ta quấy động mọi thứ. Nhưng cơ thể chúng ta cũng chỉ đi theo đường lối tự nhiên: sinh ra, trưởng thành, và cuối cùng là chết. Đường lối tự nhiên của cơ thể con người là vậy. Ai mong muốn cơ thể đi theo đường lối khác, kẻ đó sẽ đau khổ.

190. Đừng nghĩ rằng học nhiều biết nhiều là hiểu Giáo Pháp. Đó chẳng khác nào nói rằng bạn thấy mọi vật do bạn có mắt, hoặc bạn nghe mọi vật do bạn có tai. Bạn có thể thấy nhưng thấy không trọn vẹn. Bạn chỉ thấy với "con mắt bên ngoài" mà không thấy bằng "con mắt bên trong" mà không nghe bằng "tai bên trong".

185. The Buddha taught to lay down those things that lack a real abiding essence. If you lay everything down you will see the truth. If you don't, you won't. That's the way it is. And when wisdom awakens within you, you will see Truth wherever you look. Truth is all you'll see.

186. An "empty" heart doesn't mean it's empty as if there were nothing in it. It's empty of evil, but it's full of wisdom.

187. People don't reflect on old age, sickness and death. They only like to talk about non-aging, non-sickness, and non-death, so they never develop the right feeling for Dhamma practice.

188. Most people's happiness depends on having things go to their liking. They have to have everybody in the world say only pleasant things. Is that how you find happiness? Is it possible to have everybody in the world say only pleasant things? If that's how it is when will you ever find happiness?.

189. Trees, mountains, and vines all live according to their own truth. They appear and die following their nature. They remain impassive. But not we people. We make a fuss over everything. Yet the body just follows its own nature: it's born, grows old and eventually dies. If follows nature in this way. Whoever wishes it to be otherwise will just suffer.

190. Don't go thinking that by learning a lot and knowing a lot you'll know the Dhamma. That's like saying you've seen everything there is to see just because you have eyes, or that you've heard everything there is to hear just because you have ears. You may see but you don't fully see. You see only with the "outer eye", not with the "inner eye". You hear with the "outer ear", but not with the

191. Đức Phật dạy chúng ta vứt bỏ mọi hình thức bất thiện và vun bồi giới hạnh. Đó là Chánh Đạo. Bằng cách này, Đức Phật đã đặt chúng ta vào chỗ khởi đầu của con đường. Khi đã ở trên con đường rồi thì có đi hay không là tùy ở ta. Nhiệm vụ của Phật như thế là xong. Ngài chỉ cho chúng ta con đường: đây là con đường đúng đắn và đây là con đường sai lầm. Như vậy là đủ rồi, chuyện còn lại là ở ta.

192. Phải tự mình thấy Giáo Pháp. Tự mình ở đây có nghĩa là tự mình thực hành. Bạn chỉ có thể dựa vào thầy năm mươi phần trăm mà thôi. Ngay cả giáo pháp tôi hướng dẫn cho bạn cũng chỉ là những lời nói suông, vô ích. Nếu bạn tin những điều đó với lý do là tôi nói thì bạn cũng chẳng sử dụng những lời dạy của giáo pháp một cách thích nghi. Nếu bạn hoàn toàn tin tưởng nơi tôi, thì bạn thật là điên rồ. Hãy lắng nghe Giáo Pháp, thấy được lợi ích của Giáo Pháp rồi tự mình đem ra thực hành để thấy Giáo Pháp trong chính bạn. Điều đó mới thật có lợi ích lớn lao.

193. Đôi lúc, trong khi đang kinh hành, thấy trời sắp chuyển cơn mưa nhẹ, tôi đã muốn bỏ việc kinh hành để đi vào phòng. Nhưng khi nhớ nghĩ đến thời gian tôi làm việc đồng ruộng, quần tôi bị ướt đêm hôm trước, nhưng tôi phải mặc lại lúc trời chưa sáng. Rồi bước xuống nhà sàn dẫn trâu ròi chuồng. Tôi phải cầm dây dính đầy phân, dẫn trâu ra khỏi nơi lầy lội bùn sình. Thế đã yên đâu, trâu vẫy đuôi dính đầy phân bắn đập vào người tôi. Mặc dù chân cẳng nhức nhối nhưng tôi phải dẫn trâu đi. Tôi thầm nghĩ “Đời sao khổ thế này?”. Bây giờ chỉ một chút mưa nhỏ mà tôi lại đành bỏ sự kinh hành hay sao! Sự suy nghĩ này đã khích lệ tôi trong việc thực hành Giáo Pháp.

"inner ear".

191. The Buddha taught us to give up all forms of evil and cultivate virtue. This is the right path. Teaching in this way is like the Buddha picking us up and placing us at the beginning of the path. Having reached the path, whether we walk along it or not is up to us. The Buddha's job is finished right there. He shows us the way, that which is right and that which is not right. This much is enough; the rest is up to us.

192. You must know the Dhamma for yourself. To know for yourself means to practice for yourself. You can depend on a teacher only fifty percent of the way. Even the teaching I have given you is completely useless in itself, even if it is worth hearing. But if you were to believe it all just because I said so, you wouldn't be using the teaching properly. If you believed me completely, then you'd be foolish. To hear the teaching, see its benefits, put it into practice for yourself, see it within yourself ... this is much more useful.

193. Sometimes when doing walking meditation, a soft rain would start to fall and I'd want to quit and go inside, but then I'd think of the times I used to work in the rice paddies. My pants would be wet from the day before but I'd have to get up before dawn and put them on again. Then I'd have to go down below the house to get the buffalo out of its pen. It was so muddy in there. I'd grab its rope and it would be covered in buffalo dung. Then the buffalo's tail would swish around and spatter me with dung on top of that. My feet would be sore with athlete's foot and I'd walk along thinking, "Why is life so miserable?" And now here I wanted to stop my walking meditation...what was a little bit of rain to me? Thinking like that I encouraged myself in the practice.

194. Tôi chẳng biết phải nói như thế nào đây. Tôi nói đến những cái cần phải làm và những cái cần phải vất bỏ. Nhưng chẳng có cái gì để làm và chẳng có cái gì để vất bỏ.

194. I don't know how to talk about it. We talk about things to be developed and things to give up, but there's really nothing to develop, nothing to give up.

**All that I have said up to now has merely been words. When people come to see me, I have to say something. But it is best not to speak about these matters too much. Better to begin practice without delay. I am like a good friend inviting you to go somewhere. Do not hesitate, just get going. You won't regret it.**