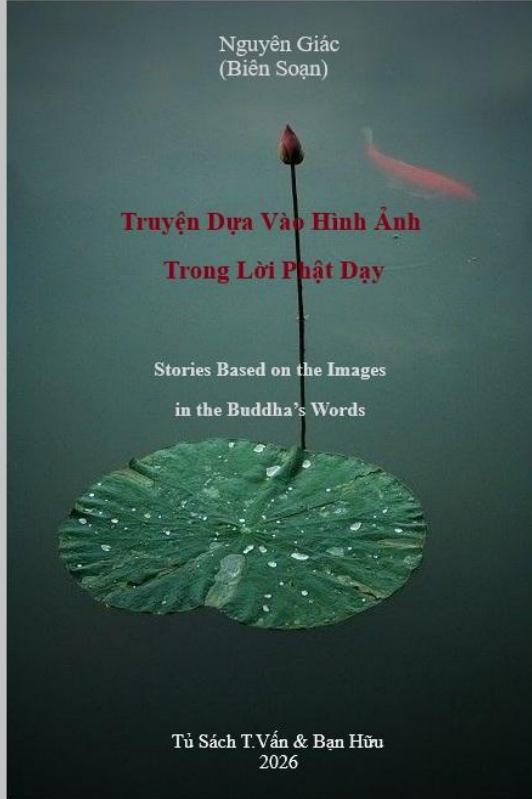


Nguyễn Giác  
(Biên Soạn)

**Truyện Dựa Vào Hình Ảnh  
Trong Lời Phật Dạy**

Stories Based on the Images  
in the Buddha's Words

Tủ Sách T.Vấn & Bạn Hữu  
2026



---

# **Truyện Dựa Vào Hình Ảnh Trong Lời Phật Dạy**

**Nguyên Giác**

Sách viết để cúng dường Tam Bảo.

Phạm vi công cộng – Xin sử dụng tự do

.... 0 ....

**Stories Based on the Images in the Buddha's Words**

By Nguyên Giác

This book is written as an offering to The Three Jewels.

Public domain – Free to use

.... 0 ....

*\*Ấn Bản Điện Tử do T.Vấn & Bạn Hữu thực hiện 2026*

---

## **ABBREVIATIONS / VIẾT TẮT**

DN: Dīgha Nikāya / Trường Bộ Kinh

MN: Majjhima Nikāya / Trung Bộ Kinh

SN: Saṃyutta Nikāya / Tương Ưng Bộ Kinh

AN: Aṅguttara Nikāya / Tăng Chi Bộ Kinh

Ud: Udāna / Cảm hứng ngữ, Phật tự thuyết

Iti: Itivuttaka / Kinh Phật thuyết như vậy

Snp: Sutta Nipāta / Kinh tập

.... 0 ....

---

## MỤC LỤC // TABLE OF CONTENTS

### Lời thưa // Preface

1. Truyện dựa theo Kinh Snp 4.5: Vượt sang Bờ Bên Kia  
// Story Based on Snp 4.5 Sutta: Crossing to the Far Shore

2. Truyện dựa theo Kinh Iti 88: Giọt nước trên lá sen //  
Story Based on Iti 88 Sutta: The Drop on the Lotus Leaf

3. Truyện dựa theo Kinh SN 47.20: Mang tô dầu đầy tràn  
// Story Based on SN 47.20 Sutta: Carrying a Bowl of Oil to the Brim

4. Truyện dựa theo Kinh SN 56.47: Con rùa mù và chiếc ách trôi nổi // Story Based on SN 56.47 Sutta: The Blind Turtle and the Floating Yoke

5. Truyện dựa theo Kinh SN 22.95: Thấy Thân và Tâm như Bong bóng nước, Ráng nắng và Hư ảo // Story Based on SN 22.95 Sutta: Seeing the Body and Mind as Bubbles, Mirages, and Illusions

---

6. Truyện dựa theo Kinh Snp 4.6: Đời như giấc mơ và sự thực hành buông bỏ // Story Based on Snp 4.6 Sutta: Life Is Like a Dream and the Practice of Non-Attachment

7. Truyện dựa theo Kinh Snp 4.14: Bình an Tựa như Giữa lòng Đại dương // Story Based on Snp 4.14 Sutta: Peace Like the Middle of the Ocean

8. Truyện dựa theo Kinh AN 11.9: Những chú ngựa vượt thoát khỏi dục vọng // Story Based on AN 11.9 Sutta: The Horses That Ran Beyond Desire.

9. Truyện dựa theo Kinh MN 62: Hầy bình an như Hư không, Đất và Gió // Story Based on MN 62 Sutta: Be Peaceful Like Space, Earth, and Wind

10. Truyện dựa theo Kinh AN 5.140: Chú Voi Hoàng Gia Chăm Chỉ Tu Luyện // Story Based on AN 5.140 Sutta: The King's Elephant Who Practiced Diligently

11. Truyện dựa theo Kinh AN 11.17: Khéo léo như người chăn bò // Story Based on AN 11.17 Sutta: Be Skillful Like a Cowherd

12. Truyện dựa theo Kinh Snp 1.3: Tê giác tu tập độc cư // Story Based on Snp 1.3 Sutta: The Rhinoceros Who Practiced Alone

13. Truyện dựa theo Kinh Snp 5.2: Những dòng chảy nhấn chìm thế gian // Story Based on Snp 5.2 Sutta: The Streams That Flood the World

---

14. Truyện dựa theo Kinh SN 16.3: Sống như vàng trắng  
// Story Based on SN 16.3 Sutta: Living Like the Moon

15. Truyện dựa theo Kinh SN 35.240: Hộ trì các căn như  
rùa thu mình vào mai // Story Based on SN 35.240 Sutta:  
Guarding the Senses Like a Turtle Withdrawn into Its  
Shell

16. Truyện dựa theo kinh AN 7.72: Ngọn lửa ta tự tạo ra  
// Story Based on AN 7.72 Sutta: The Fire We Create

17. Truyện dựa theo Kinh Snp 4.4: Tâm tĩnh lặng, không  
nhảy nhót // Story Based on Snp 4.4 Sutta: The Mind  
That Does Not Jump

18. Truyện dựa theo Kinh SN 35.246: Sự trống rỗng ẩn  
sau những gì ta thấy và nghe // Story Based on SN  
35.246 Sutta: The Emptiness Behind What We See and  
Hear

19. Truyện dựa theo Kinh Mil 7.7.4: Sống như một đỉnh  
núi // Story Based on Mil 7.7.4 Sutta: Living Like a  
Mountain Peak

20. Truyện dựa theo Kinh SN 56.35: Hàng trăm ngọn  
giáo // Story Based on SN 56.35 Sutta: Hundreds of  
Spears

21. Truyện dựa theo Kinh SN 22.80: Thanh củi cháy ở  
cả hai đầu // Story Based on SN 22.80 Sutta: A Brand  
Burning at Both Ends

---

22. Truyện dựa theo Kinh Snp 5.11: Hòn đảo không thể bị nhấn chìm // Story Based on Snp 5.11 Sutta: The Island That Cannot Be Flooded

23. Truyện dựa theo Kinh AN 3.16: Canh giữ các cánh cửa của tâm // Story Based on AN 3.16 Sutta: Guarding the Doors of the Mind

24. Truyện dựa theo Kinh Iti 76: Thơm ngát nhờ những điều ta đón nhận // Story Based on Iti 76 Sutta: Becoming Fragrant Through What We Embrace

25. Truyện dựa theo Kinh SN 12.67: Các Bó Sậy Chỉ Đứng Vững Khi Nương Tựa Lẫn Nhau // Story Based on SN 12.67 Sutta: The Reeds That Stand Only Together

26. Truyện dựa theo Kinh AN 4.24: Mũi tên của Nỗi đau // Story Based on AN 4.24 Sutta: The Dart of Suffering

27. Truyện dựa theo Kinh Ud 1.10: Bahiya, người thực hành vô chấp thông qua trải nghiệm giác quan trực tiếp // Story Based on Ud 1.10 Sutta: Bahiya, Who Practiced Non-Clinging Through Direct Sensory Experience

28. Truyện dựa theo Kinh MN 119: Tâm Như Hồ Nước Sâu Trong Trời // Story Based on MN 119: The Mind Like a Deep, Clear Lake

29. Truyện dựa theo Kinh Mil 3.1.1: Cỗ xe ngựa chưa bao giờ thực sự là một cỗ xe ngựa // Story Based on Mil 3.1.1 Sutta: The Chariot That Was Never a Chariot

---

30. Truyện dựa theo Kinh Snp 4.10: Tự do của Những Người Không Sở hữu gì // Story Based on Snp 4.10 Sutta: The Freedom of Those Who Own Nothing

31. Truyện dựa theo Kinh Snp 3.9: Không gì có thể nắm giữ // Story Based on Snp 3.9 Sutta: Nothing Can Be Held

32. Truyện dựa theo Kinh Snp 1.8: Tâm Từ bi ôm trọn Thế giới // Story Based on Snp 1.8 Sutta: The Compassionate Heart That Holds the World

33. Truyện dựa theo Kinh AN 6.30: Thấy và Nghe một cách Rõ ràng // Story Based on AN 6.30 Sutta: Seeing and Hearing Clearly

34. Truyện dựa theo Kinh Snp 1.12: Con Sư Tử Không Run Sợ Trước Bất Kỳ Âm Thanh Nào //

Story Based on Snp 1.12 Sutta: The Lion Who Trembles at No Sound

35. Truyện dựa theo Kinh Ud 8.6: Chiếc cầu dẫn đến Bờ bên kia // Story Based on Ud 8.6 Sutta: The Bridge to the Far Shore

36. Truyện dựa theo Kinh SN 12.70: Thấy tính Vô ngã trong Thân và Tâm // Story Based on SN 12.70 Sutta: See the Non-Self in Body and Mind

---

37. Truyện dựa theo Kinh AN 6.58: Tránh Voi Rừng // Story Based on AN 6.58 Sutta: Avoiding the Wild Elephant

38. Truyện dựa theo Kinh SN 17.9: Những trận gió bão của Danh Lợi // Story Based on SN 17.9 Sutta: The Gale-Force Winds of Gain and Fame

39. Truyện dựa theo Kinh Iti 75: Đám Mây Lớn // Story Based on the Iti 75 Sutta: The Great Cloud

40. Truyện dựa theo Kinh MN 22: Chiếc bè bỏ lại trên bờ // Story Based on MN 22 Sutta: The Raft Left on the Shore

.... 0 ....



## LỜI THƯA

Trong hơn hai thiên niên kỷ qua, những lời dạy của Đức Phật đã được gìn giữ không chỉ qua các giáo lý và những cuộc đối thoại, mà còn qua các hình ảnh—những ẩn dụ sống động, dễ ghi nhớ, giúp soi sáng con đường tu tập. Trong các bài kinh nguyên thủy, Đức Phật đã nói về hình ảnh một chiếc bè cần được buông bỏ sau khi đã sang sông, một chú rùa ngoi lên mặt nước giữa đại dương bao la, một mũi tên cần được rút ra ngay lập tức, một người chăn bò học cách dẫn dắt đàn gia súc của mình bằng sự khéo léo và ân cần, cùng vô vàn hình ảnh khác nữa. Những hình ảnh này không đơn thuần chỉ là những nét tô điểm; đó là những công cụ giáo dục, được đưa ra để chạm trực tiếp đến trái tim, cũng như cách chúng chạm đến tâm thức vậy.

Việc đọc và lắng nghe những câu chuyện từ lâu đã trở thành một phần quan trọng trong quá trình nuôi dưỡng tâm hồn mỗi con người. Đó chính là lý do cuốn sách này ra đời. Đây là tuyển tập những truyện được lấy cảm hứng từ nhiều hình ảnh xuất hiện trong các kinh điển Phật giáo, và được trình bày dưới một hình thức đơn giản, dễ tiếp cận. Mỗi hình ảnh trong sách tựa như một cánh cửa dẫn lối bước vào thế giới của Chánh Pháp. Một số hình ảnh giúp làm sáng tỏ bản chất của khổ đau; số khác lại hé lộ những vận hành thầm kín của tâm; và một số khác nữa lại dẫn dắt người tu tập hướng tới đời sống đạo đức (giới), định tâm (định) và trí tuệ (tuệ). Khi kết hợp lại

với nhau, các truyện tạo nên một bức tranh toàn cảnh về sự giáo pháp—một thế giới mà trong đó, những tuệ giác được chuyển tải thông qua một câu chuyện, qua gợi mở của một ẩn dụ, hay qua sức mạnh của một so sánh đơn thuần.

Đức Phật thường thuyết giảng nhằm đáp ứng những nhu cầu cụ thể của những người đang hiện diện trước Ngài. Những ẩn dụ của Ngài nảy sinh từ chốn rừng sâu và những ngôi làng, từ những công việc lao động thường nhật và cuộc sống đời thường: nào là công cụ của người thợ mộc, cánh đồng của người nông dân, tình yêu thương của người mẹ, hay gánh nặng trên vai người lữ khách. Chính vì được chất lọc từ những trải nghiệm sống động của đời thực, nên những hình ảnh ấy vẫn giữ nguyên vẹn sự tươi mới cho đến tận ngày nay. Chúng vượt qua mọi rào cản văn hóa và thời gian, nhắc nhở chúng ta rằng con đường dẫn đến sự giải thoát vốn được bước đi bởi những con người trần thế—những người cũng phải đối diện với nỗi sợ hãi, sự hoang mang, niềm khao khát và niềm hy vọng—y hệt như chính chúng ta đang trải qua lúc này vậy.

Cuốn sách này không tham vọng đưa ra những lời bình giải mang tính hàn lâm hay bao quát toàn diện mọi khía cạnh. Mục đích của nó khiêm tốn hơn nhiều: đó là để cho chính những hình ảnh ấy tự tỏa sáng, đồng thời cung cấp vừa đủ bối cảnh để độc giả có thể cảm nhận và thấu hiểu ý nghĩa sâu xa của chúng. Mục tiêu hướng tới là sự

sáng rõ mà không gây nặng nề, sự thâm thúy mà không trở nên mơ hồ, khó hiểu. Đối với những độc giả mới bắt đầu tìm hiểu về Phật giáo, họ có thể xem những hình ảnh này như một cánh cửa mời gọi đầy thân thiện để bước vào thế giới giáo lý; còn đối với những ai đã quen thuộc với truyền thống này, họ sẽ có cơ hội khám phá lại những lời dạy vốn đã nằm lòng, nhưng nay lại được chiêm nghiệm dưới một lăng kính hoàn toàn mới mẻ.

Trong khi sáng tạo các truyện được lấy cảm hứng từ các ẩn dụ này, tác giả liên tục cảm thấy vô cùng xúc động khi đọc và nghiền ngẫm kho tàng kinh điển. Đức Phật đã không hề đòi hỏi người nghe phải tin tưởng một cách mù quáng; thay vào đó, Ngài mời gọi suy ngẫm, chiêm nghiệm và thực hành. Kinh Phật không áp đặt bất kỳ giáo điều nào; thay vào đó, nơi đây là mở ra những lời chỉ dẫn đầy hữu ích. Kinh Phật không phải là những khung cửa khép; trái lại, đây là ngón tay chỉ trăng, mở ra con đường giải thoát. Những hình ảnh trong lời Đức Phật làm chúng ta xúc động khi nhận ra thân phận con người qua ánh sáng từ bi và trí tuệ. Các hình ảnh trong Kinh Phật giúp chúng ta tỉnh thức, nhìn ra tự thân mỗi người là vô ngã, và trao cho chúng ta chìa khóa chánh niệm để tự mỗi người bước tới bờ giải thoát.

Nguyện cho tuyển tập nhỏ bé này trở thành một người bạn đồng hành trên hành trình của bạn. Nguyện cho những hình ảnh cổ xưa này soi sáng trải nghiệm của bạn, khơi dậy lòng kiên nhẫn, sự dũng cảm và trí tuệ thấu

hiếu — những phẩm chất cần thiết để vun bồi một trái tim an lạc.

.... 0 ....

## **PREFACE**

For more than two millennia, the Buddha's teachings have been preserved not only through doctrines and dialogues but also through images—vivid, memorable metaphors that illuminate the path of practice. In the early discourses, the Buddha speaks of a raft to be abandoned after crossing the river, a turtle surfacing in the vast ocean, an arrow that must be removed without delay, a herdsman who learns to guide his cattle with skill and care, and many more. These images are not mere ornaments; they are teaching tools, crafted to reach the heart as directly as they reach the mind.

Reading and listening to stories have always been a significant part of a person's upbringing. That is the reason this book was conceived. This book is a collection of stories inspired by numerous images from Buddhist scriptures and presented in a simple, accessible format. Each image serves as a doorway into the Dharma. Some clarify the nature of suffering; others reveal the workings of the mind; still others guide the practitioner toward ethical conduct, concentration, and wisdom. Together, they create a landscape of instruction—a world where insight is conveyed through the shape of a

story, the suggestion of a simile, or the power of a single comparison.

The Buddha often taught in response to the needs of those before him. His metaphors arise from forests and villages, from daily labor and ordinary life: a carpenter's tool, a farmer's field, a mother's love, a traveler's burden. Because they are drawn from lived experience, they remain fresh even today. They speak across cultures and centuries, reminding us that the path to liberation is walked by human beings who face fear, confusion, longing, and hope—just as we do now.

This book does not attempt to provide exhaustive commentary. Its purpose is more modest: to let the images themselves shine and to offer enough context for readers to appreciate their meaning. The aim is clarity without heaviness and depth without obscurity. Readers new to Buddhism may consider these images an inviting entry point, while those familiar with the tradition may rediscover teachings they know well, now seen through a different lens.

The author continually felt deeply moved while crafting stories inspired by these metaphors, as he read and reflected on this treasury of classic texts. The Buddha never demanded that his listeners place their faith blindly; instead, he invited them to reflect, contemplate, and practice. Buddhist scriptures do not impose dogma;

rather, they offer a wealth of beneficial guidance. These scriptures are not closed doors; on the contrary, they serve as a finger pointing to the moon, revealing the path to liberation. The images in the Buddha's teachings move us deeply because they show us the truth about being human, which is made clear by compassion and wisdom. These images assist us in awakening, recognizing the non-self nature of our own being, and granting us the key of mindfulness, which empowers each of us to move towards the shore of liberation.

May this small collection serve as a companion on your journey. May these ancient images illuminate your experience and inspire the patience, courage, and understanding needed to cultivate a peaceful heart.

.... 0 ....

1

**Truyện dựa theo Kinh Snp 4.5: Vượt sang Bờ Bên Kia**

Thuở nọ, có một chàng trai trẻ cảm thấy mình đang kẹt giữa rất nhiều áp lực của đời. Những kỳ vọng, thất vọng, sợ hãi và ham muốn như đường xoay vờn quanh anh như một dòng sông không ngừng cuộn chảy. Có những ngày trôi qua êm ả, nhưng cũng có những ngày anh cảm thấy dòng nước dâng cao, níu chặt đôi chân anh, chực chờ dìm anh xuống đáy sâu.

Một chiều nọ, anh đi dạo dọc theo bờ của một dòng sông lớn. Dòng nước đen sẫm và chảy xiết, cuốn theo những cành cây và rác rưởi trôi dạt. Bờ bên kia hiện ra trước mắt nhưng lại thật xa xăm—nơi ấy thật tĩnh lặng, vững chãi và hoàn toàn không bị khuấy động bởi sự hỗn loạn của dòng nước. Còn bờ bên này—nơi anh đang đứng—lại mang đến cảm giác chập chùng, chật chội với nhiều tiếng ồn, nỗi hoang mang và các đòi hỏi không ngưng.

Đức Phật xưa kia đã từng mượn hình ảnh này để minh họa cho phận người.

Bờ bên này chính là cõi của tham ái, sân hận, si mê và chấp thủ.

Bờ bên kia là sự an lạc sinh khởi từ trí tuệ và sự buông bỏ.

Đa số mọi người thường chỉ quanh quẩn ở bờ bên này, bị cuốn trôi xuôi ngược theo dòng chảy của chính những thói quen nơi mình. Họ chạy theo những thứ vốn chẳng hề bền vững. Họ bám víu vào các bản ngã luôn đổi thay không ngừng. Họ phản ứng lại với từng đợt sóng cảm xúc như thể chúng là những thứ vĩnh cửu. Dòng sông khổ đau cứ thế dâng cao, và họ cảm thấy mình hoàn toàn bị mắc kẹt.

Thế nhưng, Đức Phật đã dạy rằng luôn có một con đường để vượt sang bờ bên kia.

Không phải bằng cách chạy trốn khỏi cuộc đời, mà là bằng cách thấu hiểu nó.

Không phải bằng cách chống lại dòng sông, mà là bằng cách học cách lướt qua nó với một tâm trí sáng suốt.

Chàng trai trẻ hình dung cảnh mình bước chân xuống dòng nước. Thoạt đầu, dòng chảy sẽ rất mạnh mẽ, và những thói quen cũ sẽ níu chặt lấy đôi chân anh. Những nổi hoài nghi sẽ xoay vần quanh anh. Nhưng với mỗi bước chân chánh niệm—mỗi khoảnh khắc sống thật với lòng, sống với lòng từ ái, sự tiết chế và trí tuệ thấu suốt—anh sẽ tiến lại gần hơn với bờ bên kia.

Đức Phật dạy rằng để vượt sang bờ giác ngộ, ta cần phải buông bỏ những gánh nặng đang đè nén tâm hồn. Tham ái, sân hận và si mê tựa như những hòn đá chất đầy trong chiếc ba lô trên vai. Càng bám víu vào chúng, ta càng khó lòng tiến bước về phía trước. Tuy nhiên, khi những gánh nặng ấy được trút bỏ, hành trình vượt sông sẽ trở nên nhẹ nhàng hơn, vững chãi hơn và dễ dàng đạt được hơn bao giờ hết.

Chàng trai trẻ chợt nhận ra rằng, bờ bên kia không phải là một địa điểm vật lý hữu hình. Đó là một trạng thái thấu hiểu—một tâm trí thoát khỏi những bão tố của tham ái và sợ hãi. Đó là sự bình an nảy sinh từ việc nhìn nhận vạn vật một cách sáng suốt, từ việc không bị xao động bởi mọi cảm xúc, và từ việc sống với lòng từ bi cùng trí tuệ.

Khi mặt trời lặn xuống dòng sông, chàng trai trẻ cảm nhận được một sự quyết tâm thâm lặng. Dẫu không thể kiểm soát dòng sông, chàng vẫn có thể lựa chọn cách thức để vượt qua nó. Chàng quyết tâm rèn luyện tâm mình, từng bước một, để băng qua bờ bên kia—nơi có sự tự do.

Bờ bên kia xa xăm ấy thực ra chẳng hề xa xôi.

Nó được đạt tới thông qua sự tu tập, lòng kiên nhẫn, và can đảm để buông bỏ.

Với mỗi hơi thở chánh niệm, chàng trai trẻ cảm thấy mình lại tiến thêm một bước trên dòng nước—hướng về một sự bình an mà Đức Phật từng dạy rằng luôn sẵn có cho bất cứ ai chọn dần bước để vượt qua.

.... 0 ....

## 1

### **Story Based on Snp 4.5 Sutta: Crossing to the Far Shore**

There was once a young man who felt caught in the midst of life's pressures. Expectations, disappointments, fears, and desires all seemed to swirl around him like a restless river. Some days felt calm, but others felt as if the current was rising, tugging at his feet, threatening to pull him under.

One afternoon, he walked along the bank of a wide river. The water was dark and swift, carrying branches and debris. The far shore was visible but distant—quiet, steady, and untouched by the turbulence of the water. The near shore, where he stood, felt unstable and crowded with noise, confusion, and constant demands.

The Buddha once used this image to illustrate the human condition.

The near shore is a realm of craving, anger, confusion, and attachment.

The far shore represents the peace that arises from wisdom and the act of letting go.

Most people stay near the shore, swept back and forth by the currents of their own habits. They chase after things that do not endure. They cling to identities that constantly change. They react to every wave of emotion as if it were permanent. The river of suffering continues to rise, and they feel trapped.

But the Buddha taught that there is a way to cross over.

Not by running away from life, but by understanding it.

Not by fighting the river, but by learning how to move through it with clarity.

The young man imagined stepping into the water. At first, the current would be strong, and old habits would pull at his legs. Doubts would swirl around him. But with each mindful step—each moment of honesty, kindness, restraint, and insight—he would move closer to the far shore.

The Buddha taught that crossing to enlightenment requires letting go of the heavy burdens that weigh a person down. Craving, resentment, and confusion act like stones in a backpack. The more one clings to them, the harder it becomes to move forward. However, when

these burdens are released, the crossing becomes lighter, steadier, and more achievable.

The young man realized that the far shore was not a physical place. It was a state of understanding—a mind free from the storms of craving and fear. It was the peace that comes from seeing things clearly, from not being swayed by every emotion, and from living with compassion and wisdom.

As the sun set over the river, the young man felt a quiet determination. Though he could not control the river, he could choose how to navigate it. He resolved to train his mind, step by step, to cross toward freedom.

The distant shore was not far away.

It was achieved through practice, patience, and the courage to let go.

With each mindful breath, the young man felt himself taking another step across the water—toward a peace that the Buddha said is available to anyone who chooses to make the crossing.

.... 0 ....

**Truyện dựa theo Kinh Iti 88: Giọt nước trên lá sen**

Trong một thung lũng tĩnh lặng bao quanh bởi những ngọn đồi thấp, tròn trịa, có một hồ nước nhỏ nơi hoa sen nở rộ mỗi độ hè về. Những chiếc lá xanh rộng bản của sen nổi bông bênh trên mặt nước như những chiếc bè nhỏ, còn những đóa hoa thì vươn cao lên trên tán lá, rực rỡ và thanh bình.

Gần hồ nước ấy, có một nữ sinh trẻ tên là Kim sinh sống. Mỗi buổi sáng trước khi đến trường, Kim thường dạo bước dọc theo bờ hồ để tĩnh tâm và thư thái đầu óc. Cô thích ngắm nhìn thế giới đổi thay từng ngày—cách màn sương tan biến, cách đàn chim bay lượn trên bầu trời, và cách những chiếc lá sen từ từ mở rộng đón ánh mặt trời.

Một buổi sáng nọ, cô nhận thấy một điều khác lạ: một giọt nước đơn lẻ đã đậu xuống một chiếc lá sen. Thay vì thấm vào trong lá, giọt nước ấy vẫn giữ nguyên hình dáng tròn trịa hoàn hảo, lấp lánh tựa như một viên pha lê nhỏ. Khi làn gió nhẹ làm chiếc lá lay động, giọt nước lăn tròn trên bề mặt lá mà chẳng hề bám dính lại chút nào. Nó không bao giờ vỡ tan hay chìm xuống; nó chỉ đơn thuần di chuyển theo hướng chiếc lá nghiêng, hoàn toàn không bị vướng bận hay xao động.

Kim đã đứng ngẩn nhìn giọt nước ấy rất lâu. Giọt nước là một phần của thế giới xung quanh, thế nhưng nó lại chẳng hề dính mắc vào bất cứ thứ gì. Nó không bám chặt lấy chiếc lá, cũng chẳng hề chống cự lại làn gió. Nó vẫn giữ trọn vẹn sự trong sáng và nguyên vẹn của mình, bất kể điều gì xảy ra đi nữa.

Khi tiếp tục bước đi, cô suy ngẫm về việc con người ta thường hay bám víu vào đủ thứ—lời khen chê, thành bại, sự thoải mái hay nỗi sợ hãi. Những sự dính mắc này có thể kéo con người đi theo nhiều hướng khác nhau, hết như cách làn gió lay động chiếc lá sen vậy. Khi một người bám víu quá chặt vào những điều ấy, tâm trí họ sẽ trở nên rối bời và nặng nề.

Thế nhưng, giọt nước kia đã hé lộ một lối đi khác. Nó tiếp xúc với thế giới mà không hề bị thế giới ấy trói buộc. Nó vẫn giữ được sự vững vàng ngay cả khi mọi thứ xung quanh đều đang đổi thay. Nó chuyển động, nhưng lại không hề đánh mất chính mình.

Kim quyết định sẽ thực hành sống như giọt nước ấy. Khi nhận được lời khen ngợi, cô để những lời ấy lướt qua tâm trí mình mà không để lòng kiêu hãnh trỗi dậy. Khi bị ai đó chỉ trích, cô lắng nghe mà không để bản thân chìm sâu vào nỗi chán nản, thất vọng. Khi cảm thấy niềm vui, cô trân trọng nó mà không cố gắng níu giữ mãi mãi. Khi cảm thấy nỗi buồn, cô thừa nhận sự hiện diện của nó mà không để nó định nghĩa hay chi phối con người mình.

Dần dần, từng chút một, cô nhận thấy một sự thay đổi nơi chính mình. Tâm trí cô trở nên nhẹ nhàng hơn, và những phản ứng của cô cũng trở nên điềm tĩnh hơn. Cô có thể đối diện với những thử thách mà không còn cảm thấy choáng ngợp, và tận hưởng những khoảnh khắc tươi đẹp mà không còn nơm nớp lo sợ rằng chúng sẽ kết thúc. Tựa như giọt sương trên lá sen, cô học cách giữ cho tâm trí trong sáng và vững vàng—kết nối với thế giới, nhưng không hề vướng bận.

.... 0 ....

## 2

### **Story Based on Iti 88 Sutta: The Drop on the Lotus Leaf**

In a quiet valley surrounded by low, rounded hills, there was a small lake where lotus flowers bloomed every summer. Their broad green leaves floated on the surface like tiny rafts, and the blossoms rose above them, bright and serene.

Near this lake lived a young student named Kim. Every morning before school, Kim walked along the water's edge to clear her mind. She enjoyed watching how the world changed from day to day—how the mist lifted, how the birds circled, and how the lotus leaves opened to the sun.

One morning, she noticed something unusual: a single drop of water had landed on a lotus leaf. Instead of soaking in, the drop remained perfectly round, shining like a tiny crystal ball. When the breeze moved the leaf, the drop rolled across its surface without clinging to it. It never broke apart or sank; it simply moved wherever the leaf tilted, untouched and untroubled.

Kim watched it for a long time. The drop was part of the world around it, yet it didn't stick to anything. It didn't cling to the leaf or resist the wind. It remained whole and clear, no matter what happened.

As she continued her walk, she reflected on how people often cling to various things—praise, blame, success, failure, comfort, and fear. These attachments can pull a person in many directions, much like the wind moves a lotus leaf. When someone holds onto them too tightly, their mind becomes tangled and heavy.

But the drop of water revealed another way. It touched the world without being confined by it. It remained steady even as everything around it shifted. It moved, yet it did not lose itself.

Kim decided to practice being like that drop. When someone praised her, she let the words pass through her mind without swelling with pride. When someone criticized her, she listened without sinking into discouragement. When she felt joy, she appreciated it

without trying to hold onto it forever. When she felt sadness, she acknowledged it without letting it define her.

Little by little, she noticed a change. Her mind felt lighter, and her reactions became calmer. She could face challenges without feeling overwhelmed and enjoy good moments without fearing their end.

Just like a drop on a lotus leaf, she learned to remain clear and steady—connected to the world, yet not attached to it.

.... O ....

## 3

**Truyện dựa theo Kinh SN 47.20: Mang tô dầu đầy tràn**

Thuở nọ, có một chàng trai trẻ cảm thấy vô cùng choáng ngợp trước việc tâm trí mình quá dễ bị xao nhãng. Chuyện học hành, tình bạn, mạng xã hội, những nỗi lo âu và cả những niềm hy vọng—tất cả đều lôi kéo tâm chàng về nhiều phía. Anh khao khát được sống một cách sáng suốt và có mục đích, nhưng những sự xao nhãng cứ liên tục len lỏi vào, và những cảm xúc thường cuốn phăng anh đi trước khi anh kịp nhận ra điều đó.

Một ngày nọ, anh tình cờ chứng kiến một buổi lễ diễn ra ngay tại thị trấn của mình. Trong buổi lễ, một nghệ sĩ trình diễn đã chậm chậm bước đi băng qua một khoảng sân rộng, tay bưng một cái tô chứa đầy tràn dầu. Cái tô đầy đến mức chỉ cần một rung động nhỏ nhất cũng đủ khiến dầu bị sánh ra ngoài. Người biểu diễn di chuyển với sự tập trung tuyệt đối—bước chân vững chãi, hơi thở đều đặn, tâm trí an định. Mặc dù đám đông xung quanh vô cùng ồn ào, sự chú tâm của người biểu diễn vẫn không hề dao động.

Chàng trai chợt nhận ra rằng Đức Phật xưa kia cũng từng sử dụng chính hình ảnh này để minh họa cho phương pháp thực hành chánh niệm.

Sống một cách trí tuệ cũng tựa như việc bung một tô dầu đầy tràn đi xuyên qua một chốn đông người.

Nếu người bung tô trở nên bất cẩn, xao nhãng, hoặc phản ứng thái quá, dầu sẽ bị sánh ra ngoài.

Ngược lại, nếu họ giữ được sự vững vàng, chú tâm và hiện diện trọn vẹn, tô dầu sẽ được giữ gìn an toàn.

Đức Phật dạy rằng tâm trí của chúng ta cũng giống như một cái tô.

Dầu chính là sự tỉnh thức của chúng ta—là khả năng giữ cho tâm trí luôn vững vàng, tĩnh lặng và sáng suốt.

Thế giới bao quanh ta chính là đám đông ồn ào kia, chất chứa biết bao tạp âm, những cám dỗ, nỗi sợ hãi và những áp lực cuộc sống.

Hầu hết mọi người đều đi qua cuộc đời mà chẳng hề hay biết rằng sự tỉnh thức của họ dễ dàng bị đánh mất đến nhường nào. Một lời nhận xét cay nghiệt có thể làm vơi đi một nửa tô dầu. Một thoáng tham cầu có thể khiến tô dầu nghiêng ngả. Một cơn giận dữ ập đến có thể khiến thân tâm họ run rẩy. Một phút giây xao nhãng bất cẩn có thể khiến dầu tràn cả ra ngoài miệng tô.

Thế nhưng, người thực hành chánh niệm lại học được cách bước đi theo một lối hoàn toàn khác.

Họ không hề khép mình lại trước thế giới hay lẩn tránh những thử thách. Thay vào đó, họ hướng đời mình với cùng một sự chú tâm cẩn trọng như người nghệ sĩ đang bung tô dầu kia. Họ nhận diện những suy nghĩ ngay khi chúng vừa khởi lên, nhận biết những cảm xúc trước khi chúng kịp chiếm tâm mình, và quan sát những tham cầu hay nỗi sợ hãi mà không để chúng điều khiển mình. Họ luôn giữ cho tâm hiện diện trọn vẹn, từng bước một.

Đức Phật dạy rằng sự chú tâm cẩn trọng này không nên mang tính cứng nhắc hay đầy nỗi sợ hãi. Thay vào đó, nó cần mang một tính chất khản thiết—như một lời nhắc nhở rằng mỗi khoảnh khắc trôi qua đều vô cùng quan trọng. Cuộc đời này thật quý giá, nhưng cũng đầy rẫy những vô thường, bất định. Tâm rất dễ rơi vào những thói quen gây khổ đau—chẳng hạn như tư duy tiêu cực hay lo âu thái quá—những điều có thể làm lu mờ sự trân trọng đối với những khoảnh khắc quý giá của cuộc đời. Việc thực hành chánh niệm—với sự cẩn trọng tựa như khi đang bung một tô nước đầy—sẽ giúp bảo vệ tâm khỏi nguy cơ bị quá tải.

Khi chàng trai trẻ dõi theo người nghệ sĩ đi hết chiều dài sân trong mà không làm rơi dù chỉ một giọt, anh chợt nhận ra một điều vô cùng quan trọng.

Chánh niệm không nằm ở việc đạt tới sự hoàn hảo. Mà nằm ở sự cam kết.

Đó là việc lựa chọn—lặp đi lặp lại, hết lần này đến lần khác—để luôn giữ cho tâm tĩnh thức giữa những ồn ào, náo nhiệt của cuộc đời.

.... 0 ....

### 3

#### **Story Based on SN 47.20 Sutta: Carrying a Bowl of Oil to the Brim**

There was once a young man who felt overwhelmed by how easily his attention scattered. School, friendships, social media, worries, and hopes—all pulled at his mind. He wanted to live with clarity and purpose, but distractions kept slipping in, and emotions often swept him away before he even noticed.

One day, he watched a ceremony in his town. As part of the event, a performer walked slowly across a courtyard, carrying a shallow bowl filled to the brim with oil. The bowl was so full that even the slightest tremor would cause the oil to spill. The performer moved with complete focus—steady steps, steady breath, steady mind. Although the crowd was loud, the performer’s attention did not waver.

The young man realized that the Buddha had once used this exact image to illustrate how to practice mindfulness.

Living wisely is like carrying a bowl filled to the brim with oil through a crowded place.

If the person carrying the bowl becomes careless, distracted, or reactive, the oil will spill.

If they remain steady, attentive, and present, the oil stays safe.

The Buddha taught that the mind is like a bowl.

The oil is our awareness—our ability to remain grounded, calm, and clear.

The world around us is a bustling crowd, filled with noise, temptations, fears, and pressures.

Most people go through life without noticing how easily their awareness spills. A harsh comment empties half the bowl. A moment of craving tips it to the side. A wave of anger makes them tremble. A careless distraction causes it to slosh over the edge.

But someone who practices mindfulness learns to walk in a different way.

They do not shut out the world or avoid challenges. Instead, they navigate life with the same careful attention as a performer carrying a bowl. They notice thoughts as they arise, recognize emotions before they take over, and

observe cravings and fears without allowing them to control them. They remain present, step by step.

The Buddha taught that this kind of careful attention should not be rigid or fearful. Instead, it is intended to be urgent—a reminder that each moment matters. Life is precious and uncertain. The mind can easily fall into habits that cause suffering, such as negative thinking or excessive worry, which can detract from the appreciation of life's precious moments. Practicing mindfulness with the same care as carrying a full bowl helps protect the mind from becoming overwhelmed.

As the young man watched the performer reach the end of the courtyard without spilling a drop, he realized something important.

Mindfulness is not about achieving perfection.

It is about commitment.

It is about choosing, again and again, to stay awake amid the noise of life.

.... 0 ....

## 4

**Truyện dựa theo Kinh SN 56.47: Con rùa mù và chiếc ách trôi nổi**

Tít ngoài khơi xa, nơi mặt nước trải dài bất tận đến tận chân trời, một chiếc ách gỗ đang trôi dạt trên những con sóng. Chiếc ách đã cũ kỹ và nhuốm màu phong sương, với một lỗ tròn duy nhất nằm ngay chính giữa. Những con bão xô đẩy nó về một hướng, những làn gió êm ả lại đưa nó sang hướng khác, còn những dòng hải lưu thì cuốn nó xoay tròn. Năm này qua năm khác, nó cứ thế lang thang trên đại dương mà chẳng hề có mục đích hay phương hướng nào.

Sâu dưới mặt nước là nơi sinh sống của một con rùa biển mù lòa. Nó chẳng thể nhìn thấy ánh sáng rực rỡ phía trên, cũng chẳng thể thấy những bóng tối mờ mịt phía dưới. Nó dành phần lớn cuộc đời mình để bơi lội chậm rãi giữa làn nước tối tăm, chỉ ngoi lên mặt nước một lần duy nhất sau mỗi trăm năm để hít thở. Mỗi lần ngoi lên, nó lại xuất hiện ở một vị trí hoàn toàn khác biệt—khi thì gần một rạn san hô, khi thì giữa biển khơi mênh mông, và đôi khi lại gần những bờ biển xa xôi. Nó chẳng bao giờ biết trước được mình sẽ xuất hiện ở đâu.

Đại dương thì bao la, còn chiếc ách thì cứ trôi dạt mãi không thôi. Thân hình con rùa thật nhỏ bé khi đặt cạnh khối nước khổng lồ đang bao bọc lấy nó. Cơ hội để con rùa ngoi lên mặt nước đúng vào vị trí mà chiếc ách đang

trôi qua là vô cùng mong manh, khó có thể tưởng tượng nổi. Ngay cả khi nó có ngoi lên gần chiếc ách đi nữa, thì cái lỗ tròn trên miếng gỗ kia cũng thật nhỏ hẹp. Để chiếc cổ của con rùa có thể luồn lách vừa vặn qua cái lỗ duy nhất ấy, cần phải có một khoảnh khắc hi hữu đến mức có lẽ phải mất hàng triệu năm mới may ra xảy ra một lần.

Thế nhưng, đại dương vẫn tiếp diễn những chuyển động chậm rãi của mình. Chiếc ách vẫn trôi. Con rùa vẫn bơi. Thời gian cứ thế trôi đi qua những chu kỳ dài và tĩnh lặng.

Hình ảnh này minh họa cho sự quý báu và hiếm hoi biết nhường nào của việc được sinh ra làm một con người. Cũng giống như việc con rùa gần như chẳng bao giờ tìm thấy chiếc ách, một chúng sinh đang lang thang qua vô số kiếp luân hồi hiếm khi có được cơ hội làm người—nơi mà sự thấu hiểu, việc học hỏi và sự giác ngộ đều trở nên khả thi. Câu chuyện này nhắc nhở những người tu học rằng việc có được một kiếp người là một cơ hội phi thường, chứ không phải là điều hiển nhiên để ta có thể coi nhẹ hay xem là lẽ dĩ nhiên.

.... 0 ....

#### 4

**Story Based on SN 56.47 Sutta: The Blind Turtle and the Floating Yoke**

Far out in the open ocean, where the water stretched beyond the horizon, a wooden yoke drifted on the waves. It was old and weathered, with a single round hole in its center. Storms pushed it one way, calm winds carried it another, and the currents spun it in circles. Year after year, it wandered across the sea without purpose or direction.

Deep below the surface lived a blind sea turtle. It could neither see the light above nor the shadows below. It spent most of its life swimming slowly through the dark water, rising to the surface only once every hundred years to breathe. Each time it surfaced, it emerged in a different place—sometimes near a reef, sometimes in the open sea, and sometimes close to distant shores. It never knew where it would appear.

The ocean was vast, and the yoke drifted endlessly. The turtle was small compared to the immense body of water surrounding it. The chances that the turtle would surface exactly where the yoke happened to be were unimaginably slim. Even if it did rise near the yoke, the hole in the wood was tiny. For the turtle's neck to slip perfectly through that single opening would require a moment so rare that it might not occur even in millions of years.

Yet the ocean continued its slow movements. The yoke drifted. The turtle swam. Time passed in long, quiet cycles.

This image illustrates how precious and rare it is to be born as a human being. Just as a turtle almost never finds the yoke, a being wandering through countless lifetimes seldom gains the chance to be human—where understanding, learning, and awakening are possible. The story reminds students that having a human life is an extraordinary opportunity, not something to be taken for granted.

.... 0 ....

## 5

**Truyện dựa theo Kinh SN 22.95: Thấy Thân và Tâm như Bong bóng nước, Ráng nắng và Hư ảo**

Thuở nọ, có một nữ sinh tên là An, người thường cảm thấy nặng trĩu bởi những nỗi lo âu về căn tính của chính mình. Cô tự hỏi cô thực sự là ai, liệu cô có đủ giá trị hay không, người khác nhìn nhận cô như thế nào, và tại sao cảm xúc của cô lại thay đổi nhanh chóng đến thế. Có những ngày cô cảm thấy tự tin; nhưng lại có những ngày cô cảm thấy lạc lõng. Cảm nhận về tự thân của cô dường như vững chắc ở khoảnh khắc này, nhưng lại trở nên mong manh ở khoảnh khắc kế tiếp.

Một buổi chiều nọ, sau một tuần đầy căng thẳng, cô nữ sinh đi dạo đến bên một hồ nước tĩnh lặng. Mặt hồ phẳng lặng, phản chiếu bầu trời tựa như một tấm gương. Khi cô đang chăm chú quan sát, một giọt mưa rơi xuống, rồi một giọt khác tiếp nối theo sau. Chẳng mấy chốc, mặt hồ gợn sóng, và những bong bóng nhỏ bắt đầu hình thành. Mỗi bong bóng nước chỉ hiện hữu trong khoảnh khắc—tròn trịa hoàn hảo và lấp lánh dưới ánh sáng—rồi vỡ tan mà không để lại chút dấu vết nào.

Cô nữ sinh chợt nhận ra rằng Đức Phật từng ví thân người như một bong bóng nước.

Nó trông có vẻ vững chắc, nhưng thực ra lại rất mong manh.

Nó hình thành trong khoảnh khắc, rồi lại tan biến.

Nó không thể bị nắm giữ, không thể bị kiểm soát, cũng chẳng thể trở nên vĩnh cửu.

Một lát sau, khi cô nữ sinh tiếp tục bước đi, hơi nóng từ mặt đất bốc lên. Ở phía xa, không khí dường như rung rinh, tạo nên ảo giác về một vùng nước đang động trên mặt đường. Cô nữ sinh biết rõ đó không phải là thật, thế nhưng hình ảnh ấy trông vẫn vô cùng chân thực và thuyết phục. Đức Phật đã ví tâm người như một hình ảo từ ráng nắng—một thứ trông có vẻ vững chắc và đáng tin cậy, nhưng lại luôn không ngừng biến đổi. Những suy nghĩ, cảm xúc và tâm trạng hiện lên thật sống động và mạnh mẽ, thế nhưng chúng lại thay đổi liên tục từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác.

Đi xa hơn một chút trên con đường, cô nữ sinh đi ngang qua một nhà ảo thuật đường phố đang tạo ra những huyền ảo bằng các chuyển động tay thoăn thoắt. Trong thoáng chốc, dường như các vật thể bỗng xuất hiện rồi lại tan biến vào hư không. Cô nữ sinh biết đó chỉ là một trò ảo thuật, nhưng hiệu ứng mà nó tạo ra vẫn khiến cô cảm thấy vô cùng kinh ngạc. Đức Phật đã dạy rằng Ngũ uẩn—bao gồm thân, thọ (cảm giác), tưởng (tri giác), hành (tư duy) và thức (ý thức)—cũng tựa như một trò ảo thuật vậy. Chúng tạo ra vẻ bề ngoài của một bản ngã vững chắc và trường tồn; thế nhưng khi được quán chiếu

một cách sâu sắc, chúng thực chất chỉ là những tiến trình vô ngã đang liên tục sinh khởi rồi lại tan biến.

Cô nữ sinh bắt đầu thấu hiểu bài học ấy.

Đức Phật muốn nhấn nhủ rằng cuộc sống này vẫn mang đầy đủ ý nghĩa, và rằng con người vẫn thực sự hiện hữu.

Ngài chỉ ra rằng cái mà chúng ta gọi là "bản ngã" ấy, thực chất không hề cố định hay vĩnh cửu.

Nó chỉ là một tập hợp của những trải nghiệm luôn không ngừng biến đổi—tựa như những bong bóng nước, những ánh áo ráng nắng, và các huyền tượng ảo thuật mà thôi. Khi một người tin rằng những tiến trình biến chuyển này là vững chắc và bất biến, họ sẽ bám víu vào chúng. Họ trở nên lo âu khi thân xác già đi, phiền muộn khi cảm xúc thăng trầm, và sợ hãi khi cuộc đời đổi thay. Tuy nhiên, khi một người nhận thức về thân và tâm đúng như bản chất thực của chúng—mong manh, tạm bợ và không ngừng biến chuyển—họ sẽ không còn bám víu quá chặt nữa. Họ trở nên linh hoạt hơn, giàu lòng từ bi hơn và tìm thấy sự an nhiên.

Người học trò cảm thấy một nỗi nhẹ nhõm thâm lặng.

Cô không cần phải ép buộc bản thân phải gò mình vào một hình hài hay danh tính hoàn hảo nào đó.

Cô không cần phải khiếp sợ trước bất kỳ sự thay đổi nào trong suy nghĩ hay cảm xúc của mình.

Cô có thể học cách quan sát những trải nghiệm ấy khi chúng khởi sinh rồi tan biến, tựa như các bong bóng nước nổi trên mặt hồ.

Trên đường trở về nhà, những hình ảnh ấy vẫn động mãi trong tâm trí cô: bong bóng nước vỡ tan, ảo ảnh rắng nắng phai mờ, và những hình ảo thuật tự biến mất ngay khi được thấu suốt. Những hình ảnh ấy không khiến cuộc đời trở nên trống rỗng; trái lại, chúng khiến cuộc sống trở nên nhẹ nhàng hơn. Người học trò nhận ra rằng tự do không đến từ việc kiểm soát mọi thứ, mà đến từ việc nhìn thấu sự thật rõ ràng—và biết buông bỏ.

.... 0 ....

## 5

### **Story Based on SN 22.95 Sutta: Seeing the Body and Mind as Bubbles, Mirages, and Illusions**

There was once a student named An who often felt weighed down by worries about her identity. She wondered who she really was, whether she was worthy enough, how others saw her, and why her emotions shifted so quickly. Some days she felt confident; other days she felt lost. Her sense of self seemed solid one moment and fragile the next.

One afternoon, after a stressful week, the student walked to a quiet pond. The surface was still, reflecting the sky

like a mirror. As she watched, a raindrop fell, followed by another. Soon, the surface rippled, and small bubbles formed. Each bubble appeared for a moment—perfectly round and shimmering in the light—then burst without leaving a trace.

The student realized that the Buddha once compared the body to a water bubble.

It appears solid, but it is fragile.

It forms momentarily, then disappears.

It cannot be held, controlled, or made permanent.

A little later, as the student continued walking, heat rose from the ground. In the distance, the air shimmered, creating the illusion of water on the road. The student knew it wasn't real, yet the image looked convincing. The Buddha compared the mind to a mirage—something that seems solid and trustworthy but is constantly shifting. Thoughts, emotions, and moods appear vivid and powerful, yet they change from moment to moment.

Further along the path, the student passed a street performer who created illusions with quick hand movements. For a moment, it seemed as if objects appeared and disappeared into thin air. The student knew it was a trick, but the effect was still startling. The Buddha taught that the five aggregates—body, feelings,

perceptions, thoughts, and consciousness—are like a magic trick. They create the appearance of a solid, lasting self, but when examined closely, they are merely non-self processes arising and fading.

The student began to understand the lesson.

The Buddha was suggesting that life has meaning and that people exist.

He was pointing out that what we call the self is neither fixed nor permanent.

It is a collection of shifting experiences—bubbles, mirages, illusions.

When someone believes these shifting processes are solid and unchanging, they cling to them. They become anxious as the body ages, upset when emotions fluctuate, and fearful when life changes. However, when a person perceives the body and mind as they truly are—fragile, temporary, and constantly in flux—they stop clinging so tightly. They become more flexible, compassionate, and at peace.

The student felt a quiet sense of relief.

She did not need to force herself into a perfect identity.

She did not need to fear every change in her thoughts or emotions.

She could learn to observe these experiences as they rise and fall, much like bubbles on a pond.

As she walked home, the images lingered in her mind: the bubble that bursts, the mirage that fades, the illusion that dissolves once understood. These images did not make life feel empty; instead, they made it feel lighter. The student realized that freedom comes not from controlling everything but from seeing clearly—and letting go.

.... 0 ....

## 6

**Truyện dựa theo Kinh Snp 4.6: Đời như giấc mơ và sự thực hành buông bỏ**

Tại một ngôi làng yên bình được bao bọc bởi những cánh đồng lúa, một cậu học trò tên là Liêm thường đi bộ đến trường mỗi sáng dọc theo một con đường mòn nhỏ hẹp. Thế giới dường như luôn thật tĩnh lặng vào khoảnh khắc ấy. Sương giăng lăng đăng trên những cánh đồng, đàn chim chao lượn trên bầu trời, và ánh nắng mặt trời chậm chậm chạm tới đỉnh các ngọn đồi.

Một đêm nọ, Liêm mơ thấy một giấc mơ sống động đến mức cậu cảm thấy nó hoàn toàn có thật. Cậu chạy xuyên qua một khu rừng rực rỡ ánh sáng, cảm nhận làn gió mơn man trên gương mặt, và nhìn thấy những sắc màu rực rỡ hơn bất cứ điều gì cậu từng thấy trước đây. Nhưng khi cậu thức giấc, toàn bộ giấc mơ ấy tan biến ngay lập tức. Chẳng còn lại gì ngoài một ký ức mờ nhạt, rồi cũng phai dần đi khi ánh sáng ban mai trở nên rực rỡ hơn.

Khi Liêm đi bộ đến trường vào ngày hôm đó, cậu nhận thấy mọi thứ xung quanh mình cũng vận hành theo một cách tương tự; dường như thế giới này cũng thật vô thường và phù du, hết như giấc mơ của cậu vậy. Lớp sương mù—vốn trông có vẻ đặc quánh khi nhìn từ xa—lại tan biến dần khi cậu bước lại gần. Những hình ảnh phản chiếu trên mặt nước liên tục thay đổi hình dáng

theo từng gợn sóng nhỏ. Ngay cả những âm thanh của buổi sáng—tiếng ếch nhái, tiếng côn trùng, hay tiếng bước chân vọng lại từ xa—cũng chột vang lên rồi lại tan biến đi mà chẳng để lại chút dấu vết nào.

Liên nhận ra rằng thế giới này luôn không ngừng biến chuyển. Những gì cậu nhìn thấy chỉ tồn tại trong chốc lát rồi lại chuyển hóa thành một điều gì đó khác. Những gì cậu nghe thấy cũng phai nhạt đi ngay khi vừa mới vang lên. Những cảm giác trong cơ thể cậu—dù là ấm áp hay mát mẻ, dễ chịu hay khó chịu—cũng chẳng bao giờ đứng yên một chỗ. Ngay cả những suy nghĩ trong tâm trí cậu cũng đến rồi đi tựa như những đám mây trôi lững lờ trên bầu trời.

Liên bắt đầu thấu hiểu lời dạy của Đức Phật: cuộc đời tựa như một giấc mộng, và vì mọi thứ thay đổi quá nhanh chóng, nên sẽ thiếu khôn ngoan nếu cứ mãi bám víu vào bất cứ điều gì. Khi bắt gặp một cảnh dễ chịu, cậu để cho hình ảnh ấy lướt qua tâm mình mà không cố gắng níu giữ lại. Khi nghe thấy một âm thanh gây khó chịu, cậu để cho âm thanh ấy tan biến đi mà không tìm cách xua đuổi nó. Khi cảm nhận niềm vui, cậu để cho niềm vui ấy hiện diện mà không cố nắm bắt lấy nó. Khi cảm nhận nỗi buồn, cậu để cho nỗi buồn ấy lướt qua tâm hồn mình mà không biến nó thành một gánh nặng. Khi những suy nghĩ chột hiện lên—dù là hân hoan, lo âu, đầy hy vọng hay đầy hoang mang—cậu chỉ lặng lẽ quan sát

chúng trôi dạt rồi tan biến đi, mà không chạy theo đuổi bắt chúng.

Nhờ không còn bám víu vào bất cứ điều gì, cậu đã khám phá ra một sự tĩnh lặng và vững chãi ngay trong chính tâm mình. Cậu không còn cảm thấy cần thiết phải thích hay ghét mọi khoảnh khắc diễn ra trong cuộc sống nữa. Cậu không đòi hỏi thế giới phải tuân theo những kỳ vọng của mình. Cậu chỉ đơn giản đón nhận các trải nghiệm khi chúng ập đến, rồi buông bỏ khi chúng đi qua.

Khi cậu tiếp tục bước đi, mặt trời dâng cao hơn, màn sương tan biến, và những cánh đồng bừng sáng. Buổi sáng ấy mang lại cảm giác tựa như một giấc mơ; nhưng thay vì cảm thấy chên vênh, Liêm lại cảm thấy thật tự do. Cậu nhận ra rằng, khi con người không còn bám víu vào bất cứ điều gì, tâm sẽ luôn giữ được sự tĩnh lặng. Trong sự tự do ấy, cậu tìm thấy một niềm an nhiên nhẹ nhàng và bền vững.

.... 0 ....

## 6

### **Story Based on Snp 4.6 Sutta: Life Is Like a Dream and the Practice of Non-Attachment**

In a quiet village surrounded by rice fields, a student named Liem walked to school each morning along a narrow path. The world always seemed peaceful at that

hour. Mist drifted above the fields, birds soared through the sky, and the sunlight slowly touched the tops of the hills.

One night, Liem had a dream so vivid that it felt entirely real. He ran through a glowing forest, felt the wind on his face, and saw colors more brilliant than anything he had ever seen. But when he woke up, the entire dream vanished instantly. Nothing remained except a faint memory that faded as the morning light grew stronger.

As Liem walked to school that day, he noticed how everything around him behaved in a similar way, as if the world was also transient and ephemeral, much like his dream. The mist, which appeared solid from afar, dissolved as he approached. The reflections in the water shifted shape with every small ripple. Even the sounds of the morning—frogs, insects, distant footsteps—rose and faded without leaving a trace.

He realized that the world was constantly shifting. What he saw lasted only for a moment before transforming into something else. What he heard faded as soon as it arrived. What he felt in his body—warmth, coolness, comfort, discomfort—never remained the same. Even his thoughts came and went like clouds drifting across the sky.

Liem began to understand the Buddha's teaching: life is like a dream, and because everything changes so quickly,

it is unwise to cling to anything. When he saw something pleasant, he allowed the sight to pass through his mind without trying to hold onto it. When he heard something annoying, he let the sound fade without pushing it away. When he felt joy, he allowed it to be present without grasping it. When he felt sadness, he let it move through him without turning it into a burden. When thoughts appeared—excited, worried, hopeful, or confused—he observed them rise and fall without chasing them.

By not clinging to anything, he discovered a quiet steadiness within himself. He didn't need to like or dislike every moment. He didn't require the world to conform to his expectations. He simply met each experience as it came and let it go when it passed.

As he continued walking, the sun rose higher, the mist dissipated, and the fields brightened. The morning felt dreamlike, but instead of feeling uncertain, Liem felt free. He realized that when one doesn't cling to anything, the mind remains undisturbed. In that freedom, he found a gentle, lasting peace.

.... 0 ....

## 7

**Truyện dựa theo Kinh Snp 4.14: Bình an Tựa như Giữa lòng Đại dương**

Thuở nọ, có một nữ sinh trẻ luôn cảm thấy mình bị bao vây bởi những tiếng ồn ào—những hạn chót bài vở ở trường, những kỳ vọng từ gia đình, những áp lực xã hội, và dòng suy nghĩ bất tận cứ lấp đầy tâm trí cô. Ngay cả khi chỉ có một mình, tâm trí cô vẫn cảm thấy chật chội, đông đúc. Cô khao khát một sự bình an không phụ thuộc vào việc mọi thứ xung quanh phải trở nên hoàn hảo.

Một ngày nọ, cô tìm đến bờ biển. Bãi biển tấp nập người qua lại, nhưng ở phía xa nơi chân trời, đại dương hiện ra thật tĩnh lặng và bao la vô tận. Cô sinh viên trẻ hình dung cảm giác khi được ngồi trên một chiếc thuyền nhỏ ngay giữa lòng đại dương mênh mông ấy—thật xa bờ, xa khỏi những tiếng ồn, và xa khỏi bất cứ điều gì có thể phá vỡ sự tĩnh lặng.

Đức Phật xưa kia đã dùng hình ảnh này để mô tả tâm trí của một người thực hành tu tập một cách sâu sắc.

Một tâm trí được trau dồi qua chánh niệm và trí tuệ sẽ trở nên tựa như trung tâm của đại dương—bao la, vững chãi và không hề bị xáo động.

Trên bờ biển, những con sóng vỗ vào bờ thật âm ỉ. Gió, thuyền bè và các hoạt động của con người khuấy động

mặt nước. Nơi đó thật xao động và luôn biến đổi không ngừng. Bề mặt đại dương ấy tựa như tâm trí phàm phu, luôn bị lôi kéo bởi những tham ái, nỗi sợ hãi, sự giận dữ và nỗi hoang mang. Mỗi sự kiện nhỏ nhoi đều tạo nên một gợn sóng, và mỗi cảm xúc lại hóa thành một con sóng lớn.

Nhưng ở giữa lòng đại dương, dòng nước lại hoàn toàn khác biệt. Nơi đó thật sâu thẳm và tĩnh mịch. Nước vẫn chuyển động, nhưng không hề cuộn trào dữ dội. Nơi đó lưu giữ một sự tĩnh lặng mà ngay cả những cơn gió trên mặt biển cũng chẳng thể nào lay chuyển nổi.

Đức Phật đã dạy rằng thiền định có thể dẫn dắt tâm người tìm về với đại dương nội tại ấy. Khi một người ngồi tĩnh lặng và quan sát hơi thở của chính mình, những dòng suy nghĩ trong tâm họ bắt đầu lắng dịu. Bằng cách quan sát các cảm xúc mà không hề bám chấp, những cơn sóng cảm xúc kia sẽ dần mất đi sự dữ dội. Khi nhận ra rằng vạn sự—dù là niềm vui, nỗi buồn, sự căng thẳng hay niềm hưng phấn—đều có sinh rồi có diệt, họ sẽ thôi không còn phản ứng lại trước mọi sự đổi thay nữa.

Cô gái trẻ hình dung mình đang nhẹ nhàng trôi nổi giữa dòng nước sâu thẳm ấy. Thế giới bên ngoài vẫn hiện hữu, và những trách nhiệm cuộc sống vẫn đang chờ đợi cô nơi bờ biển. Nhưng khi ở giữa lòng đại dương này, không điều gì còn khiến cô cảm thấy choáng ngợp hay quá sức chịu đựng nữa. Nơi đây mở ra một không gian rộng lớn

để cô hít thở, để nhìn nhận mọi việc thật sáng suốt, và để tìm thấy sự nghỉ ngơi thực sự.

Lời dạy của Đức Phật không nhằm mục đích giúp con người trốn chạy khỏi cuộc sống; mà là giúp họ khám phá ra một chốn bình yên ngay trong chính tâm mình—một nơi vẫn giữ được sự tĩnh lặng ngay cả khi cuộc đời đang dậy sóng. Một người tìm thấy được đại dương nội tại ấy sẽ có thể trở về với bờ biển cuộc đời cùng một tâm trí sáng suốt và an nhiên. Họ có thể đối mặt với những thách thức mà không hề cảm thấy choáng ngợp, và phản ứng bằng sự khôn ngoan thay vì hoảng loạn.

Khi đôi mắt về phía chân trời, cô nữ sinh trẻ cảm nhận được một sự thấu hiểu thâm lặng. Sự bình an mà cô hằng khao khát không nằm ở một nơi nào xa xôi; đó là điều mà cô có thể vun bồi ngay trong chính nội tâm mình—qua từng hơi thở, qua từng khoảnh khắc.

Cô bước về nhà với một cảm nhận mới mẻ về những khả năng đang mở ra. Thế giới vẫn sẽ mang đến những đợt sóng, nhưng giờ đây cô đã biết rằng, sâu thẳm bên trong mình, luôn hiện hữu một đại dương—bao la, vững chãi và tĩnh lặng.

.... 0 ....

7

**Story Based on Snp 4.14 Sutta: Peace Like the Middle of the Ocean**

There was once a young student who constantly felt surrounded by noise—school deadlines, family expectations, social pressures, and the endless stream of thoughts filling her mind. Even when she was alone, her mind felt crowded. She longed for a kind of peace that did not depend on everything around her being perfect.

One day, she visited the coast. The beach was busy with people, but far out on the horizon, the ocean looked calm and endless. The young student imagined what it would be like to sit in a small boat in the very middle of that vast water—far from the shore, far from the noise, far from anything that could disturb the stillness.

The Buddha once used this image to describe the mind of a person who practices deeply.

A mind cultivated through mindfulness and wisdom becomes like the center of the ocean—vast, steady, and undisturbed.

On the shore, waves crash loudly. The wind, boats, and human activity stir the water. It is restless and constantly changing. The surface is like the ordinary mind, pulled by cravings, fears, anger, and confusion. Every small

event creates a ripple, and every emotion becomes a wave.

But in the middle of the ocean, the water is different. It is deep and quiet. It moves, but it does not thrash. It holds a stillness that cannot be disturbed by the surface winds.

The Buddha taught that meditation can lead the mind to this inner ocean. When a person sits quietly and observes their breath, their thoughts begin to calm. By observing emotions without attachment, the waves lose their intensity. When they realize that everything—joy, sadness, stress, excitement—arises and passes, they cease reacting to every change.

The young woman imagined herself floating in the deep water. The world still existed, and responsibilities still awaited her on the shore. But in the middle of the ocean, none of it felt overwhelming. There was space to breathe, to see clearly, and to rest.

The Buddha's teaching is not about escaping life; it is about discovering a place within the mind that remains calm even when life is turbulent. A person who finds this inner ocean can return to the shore with clarity. They can face challenges without being overwhelmed and respond with wisdom instead of panic.

As the young student watched the horizon, she felt a quiet understanding. The peace she longed for was not

somewhere far away; it was something she could cultivate within herself—breath by breath, moment by moment.

She walked home with a renewed sense of possibility. The world would still bring waves, but she now knew that deep inside, there could be an ocean—vast, steady, and calm.

.... O ....

## 8

**Truyện dựa theo Kinh AN 11.9: Những chú ngựa vượt thoát khỏi dục vọng.**

Trên một thảo nguyên rộng lớn được bao bọc bởi những dãy núi xa xăm, một đàn ngựa sống quây quần dưới sự chăm sóc của những người huấn luyện tài ba. Trong số đó, có vài chú ngựa đặc biệt xuất sắc—chúng cường tráng, nhảy bén và nhanh chóng thấu hiểu những gì được yêu cầu. Những chú ngựa này nổi tiếng nhờ khả năng cảm nhận nguy hiểm trước khi nó ập đến, và biết cách hành động đầy chủ đích khi thời khắc đòi hỏi.

Thảo nguyên ấy tràn ngập những yếu tố gây xao nhãng. Những thảm cỏ ba lá ngọt lành mời gọi chúng dừng lại để thưởng thức, trong khi những dòng suối mát rượi lại lôi cuốn chúng nán lại. Những âm thanh bất chợt hay những bóng hình chuyển động lại thu hút sự chú ý của chúng về nhiều hướng khác nhau. Nhiều chú ngựa đã dành trọn ngày dài để chạy theo bất cứ điều gì lọt vào giác quan của mình, mà chẳng hề hay biết rằng mỗi hình ảnh, âm thanh hay cảm giác mới mẻ ấy dễ dàng dẫn dắt chúng lạc lối đến nẻo nào.

Tuy nhiên, những chú ngựa xuất sắc lại có cách hành xử hoàn toàn khác biệt. Khi cảm nhận được dù chỉ là dấu hiệu nguy hiểm nhỏ nhất—chẳng hạn như một cơn bão đang ập tới, một kẻ săn mồi ẩn hiện từ xa, hay một sự thay đổi trong chiều gió—chúng không hề nán lại giữa

những yếu tố gây xao nhãng ấy. Thay vào đó, chúng ngẩng cao đầu, dồn tụ sức lực, rồi chạy đến một vùng đất trống trải và an toàn—nơi chúng có thể đứng vững một cách điềm tĩnh và tìm lại sự tập trung của mình.

Chúng không hề bám víu vào hương vị ngọt ngào của cỏ non.

Chúng không chạy theo mọi âm thanh vọng đến.

Chúng không để cho sự thoải mái hay niềm hưng phấn nhất thời nào làm chệch hướng bước đường của mình.

Ngược lại, chúng chủ động rời xa bất cứ điều gì có thể thu hút sự chú ý và làm lu mờ phán đoán của chúng. Chúng thấu hiểu rằng việc nán lại giữa những yếu tố gây xao nhãng sẽ khiến bản thân trở nên yếu thế và dễ bị tổn thương; trong khi việc chủ động bước lùi lại sẽ mang đến sự sáng suốt và an toàn tuyệt đối.

Cách hành xử ấy đã trở thành một bài học quý giá cho bất cứ ai có dịp chứng kiến. Cũng giống như những chú ngựa xuất sắc kia biết cách rút lui khỏi những hình ảnh và âm thanh đầy cám dỗ để tự bảo vệ bản thân, con người cũng có thể chủ động tách mình khỏi sức lôi cuốn của những dục vọng trần thế để gìn giữ sự thanh tịnh cho tâm trí. Khi một người biết cách lùi lại và buông bỏ những sự thèm khát—dù là khao khát những hình ảnh đẹp mắt, những âm thanh êm tai, những hương vị thơm ngon, hay những cảm giác dễ chịu trên thân xác—họ sẽ

tạo ra một khoảng không gian tĩnh lặng cho chính mình. Và chính trong sự tĩnh lặng ấy, tâm trí sẽ trở nên vững chãi, sáng suốt, và sẵn sàng bước vào trạng thái thiền định.

Những chú ngựa xuất sắc đã chứng minh rằng sự tự do đích thực không đến từ việc chạy theo mọi niềm khoái lạc trần thế. Thay vào đó, nó nảy sinh từ việc nhận diện được khi nào dục vọng đang tạo ra một sức lôi cuốn quá mạnh mẽ, và biết cách lựa chọn để chủ động bước lùi lại. Chúng đã tìm thấy cho mình một chốn bình yên tuyệt đối—nơi không còn bất cứ điều gì có thể quấy nhiễu hay làm xao động tâm trí chúng—nhờ đó, chúng có thể vận dụng sức mạnh và năng lượng của mình một cách sáng suốt và hữu hiệu nhất.

.... 0 ....

## 8

### **Story Based on AN 11.9 Sutta: The Horses That Ran Beyond Desire.**

In a vast grassland bordered by distant mountains, a group of horses lived together under the care of skilled trainers. Among them were a few exceptional horses—strong, alert, and quick to understand what was required. These horses were known for their ability to sense danger before it arrived and to move with purpose when the moment demanded it.

The grassland was filled with distractions. Sweet patches of clover tempted them to stop and eat, while cool streams invited them to linger. Sudden noises or shifting shadows drew their attention in different directions. Many horses spent their days chasing whatever caught their senses, oblivious to the ease with which each new sight, sound, or sensation led them astray.

However, the excellent horses behaved differently. When they sensed even the slightest sign of danger—such as an approaching storm, a distant predator, or a change in the wind—they did not remain among the distractions. Instead, they lifted their heads, gathered their strength, and ran to a safe, open area where they could stand calmly and regain their focus.

They did not cling to the taste of sweet grass.

They did not pursue every sound.

They did not allow comfort or excitement to divert them from their path.

Instead, they moved away from anything that could capture their attention and cloud their judgment. They understood that remaining amidst distractions made them vulnerable, while stepping away brought clarity and safety.

This behavior served as a lesson for those who observed it. Just as excellent horses withdraw from tempting sights and sounds to protect themselves, a person can withdraw from the pull of sensual desire to safeguard the mind. When someone steps back from craving—whether for pleasant sights, enjoyable sounds, delicious tastes, or comforting sensations—they create space for stillness. In that stillness, the mind becomes steady, bright, and ready for meditation.

The excellent horses demonstrated that freedom does not come from pursuing every pleasure. Instead, it arises from recognizing when desire exerts too strong a pull and choosing to step away. They discovered a serene environment where nothing disrupted them, enabling them to utilize their strength judiciously.

.... 0 ....

## 9

**Truyện dựa theo Kinh MN 62: Hãy bình an như Hư không, Đất và Gió**

Thuở nọ, có một học sinh cảm thấy choáng ngợp trước những cơn bão cảm xúc của đời sống thường nhật. Có những ngày, bạn này cảm thấy bức bối vì những chuyện vụn vặt. Những ngày khác, bạn này lại cảm thấy trĩu nặng nỗi buồn, hoặc bị cuốn phăng đi bởi sự hưng phấn và những ham muốn. Tâm bạn này phản ứng lại với mọi thứ, cứ như thể mỗi trải nghiệm đều có sức mạnh làm lay chuyển tâm can.

Một buổi chiều nọ, sau một ngày đầy thử thách, bạn này bước ra ngoài để tĩnh tâm. Bạn này ngược nhìn bầu trời—nơi trải dài vô tận về mọi hướng: rộng mở, bao la và hoàn toàn không bị vấy bẩn hay tác động bởi bất cứ thứ gì chuyển động trong đó. Chim chóc bay lượn, mây trôi bồng bềnh, máy bay lướt qua trên cao, thế nhưng bầu trời vẫn vẹn nguyên, không hề thay đổi.

Bạn này chợt nhớ lại lời Đức Phật từng dạy rằng: con người có thể tu tập để tâm trí mình trở nên giống như hư không.

Hư không cho phép mọi thứ đi qua mà không hề kháng cự. Nó chẳng hề bám víu vào những điều dễ chịu, cũng chẳng hề xua đuổi những điều bất như ý. Nó luôn giữ sự rộng mở, vững chãi và tự do tự tại.

Khi tiếp tục bước đi, bạn này bắt gặp một khoảnh đất. Suốt cả ngày dài, biết bao người đã bước qua nơi này. Có người vứt rác bừa bãi, người khác lại vô tình làm đổ nước uống. Có người bước đi nhẹ nhàng, lại có người giẫm đạp thô bạo. Thế nhưng, mặt đất chẳng hề tỏ ý bất bình hay oán giận. Nó không hề phản ứng lại. Nó chỉ đơn thuần đón nhận và bao dung tất cả với một lòng kiên nhẫn vô biên.

Đức Phật dạy rằng tâm con người cũng có thể trở nên giống như mặt đất—rộng lớn, vững chãi và không hề bị lay chuyển bởi những lời tán dương hay chỉ trích, bởi thành công hay thất bại, bởi sự thoải mái hay những nỗi khổ đau. Khi tâm trở nên giống như mặt đất, nó sẽ chẳng hề sụp đổ trước áp lực, cũng chẳng hề phồng lên vì kiêu hãnh. Nó luôn giữ được sự vững vàng, an định.

Đi xa hơn một chút trên đường, một làn gió nhẹ thổi qua, làm xao động những tán cây. Làn gió lướt nhẹ qua thảm cỏ, qua từng chiếc lá, qua những mái nhà và lướt nhẹ trên gương mặt mọi người—nhưng nó chẳng hề bám víu vào bất cứ thứ gì. Nó đến rồi đi thật tự nhiên. Nó chuyển động tự do, không bị ràng buộc bởi bất cứ vật thể nào.

Đức Phật dạy rằng tâm con người cũng có thể trở nên giống như làn gió—lướt qua những trải nghiệm của cuộc đời mà không hề dính mắc. Những suy nghĩ, cảm xúc và cảm giác cứ thế khởi sinh, nhưng tâm trí không hề bám

vúi vào chúng. Nó chỉ đơn thuần để cho những điều ấy tự nhiên đến rồi tự nhiên đi.

Bạn này bắt đầu thấu hiểu lời dạy ấy. Đức Phật không hề yêu cầu con người trở nên lạnh lùng hay thờ ơ; Ngài chỉ đang chỉ dẫn cho họ cách tìm thấy sự bình an ngay giữa một thế giới luôn không ngừng biến đổi.

Khi tâm trở nên rộng mở như hư không, nó sẽ không còn co cụm lại trong nỗi sợ hãi. Khi tâm tựa như đất, nó sẽ không sụp đổ trước những áp lực.

Khi tâm tựa như gió, nó sẽ không bám víu vào những cảm xúc thoáng qua.

Bạn này nhận ra rằng sự bình an này nảy sinh từ chánh niệm—việc quan sát hơi thở, theo dõi những suy nghĩ, và thấu hiểu rằng vạn vật đều có sinh rồi diệt. Nhờ sự tu tập, tâm trở nên ít phản ứng thái quá hơn và trở nên rộng mở hơn. Nó trở nên kiên cường mà không cứng nhắc, và trở nên nhu hòa mà không tỏ vẻ yếu đuối.

Khi bạn này bước chân trở về nhà, bầu trời trải rộng phía trên, mặt đất nâng đỡ từng bước chân, và làn gió nhẹ lướt qua gương mặt. Những yếu tố ấy tựa như lời nhắc nhở về giáo lý của Đức Phật: bình an là điều hoàn toàn khả thi, một khi tâm biết cách mở lòng, giữ vững sự tĩnh lặng và buông bỏ.

.... O ....

## 9

**Story Based on MN 62 Sutta: Be Peaceful Like Space, Earth, and Wind**

There was once a student who felt overwhelmed by the emotional storms of daily life. Some days, they were irritated by small things. Other days, they felt weighed down by sadness or swept away by excitement and craving. Their mind reacted to everything, as if every experience had the power to shake them.

One afternoon, after a challenging day, the student stepped outside to clear their mind. They looked up at the sky, which stretched endlessly in every direction—open, vast, and untouched by anything moving through it. Birds flew, clouds drifted, and planes passed overhead, yet the sky remained unchanged.

The student recalled that the Buddha once taught that a person can train the mind to be like space.

Space allows everything to pass through it without resistance. It neither clings to what is pleasant nor rejects what is unpleasant. It remains open, steady, and free.

As the student continued walking, they came upon a patch of earth. People had walked across it all day. Some had dropped trash, while others had spilled drinks. Some had stepped gently; others had stomped carelessly. Yet

the earth did not take offense. It did not react. It simply held everything with patience.

The Buddha taught that the mind can become like the earth—broad, grounded, and unshaken by praise or blame, success or failure, comfort or discomfort. When the mind is like the earth, it neither collapses under pressure nor swells with pride. It remains steady.

Farther along the path, a breeze stirred the trees. It brushed lightly against the grass, leaves, rooftops, and faces—but it did not cling to anything. It left promptly. It moved freely, unbound by any object.

The Buddha said that the mind can become like the wind—moving through experiences without becoming attached. Thoughts, emotions, and sensations arise, but the mind does not cling to them. It permits them to naturally flow in and out.

The student began to understand the teaching. The Buddha was not asking people to become cold or indifferent; he was showing them how to find peace in a constantly changing world.

When the mind is like space, it does not contract in fear.

When the mind is like the earth, it does not crumble under stress.

When the mind is like the wind, it does not cling to passing emotions.

The student realized that this kind of peace arises from mindfulness—watching the breath, observing thoughts, and understanding that everything arises and fades. With practice, the mind becomes less reactive and more spacious. It grows strong without becoming rigid and gentle without appearing weak.

As the student walked home, the sky stretched above them, the earth supported their steps, and the wind brushed past their face. These elements served as reminders of the Buddha's teaching: peace is possible when the mind learns to open, steady itself, and let go.

.... 0 ....

### **Truyện dựa theo Kinh AN 5.140: Chú Voi Hoàng Gia Chăm Chỉ Tu Luyện**

Trong một vương quốc rộng lớn được bao quanh bởi rừng xanh và sông nước, chuồng voi hoàng gia là nơi trú ngụ của rất nhiều chú voi. Trong số đó, có một chú voi vô cùng nổi bật—không phải vì nó to lớn hay khỏe mạnh nhất, mà bởi vì nó là chú voi chú tâm nhất. Bất cứ khi nào các huấn luyện viên lại gần, chú voi này đều quan sát thật kỹ lưỡng. Nó nhận biết từng cử động, từng tín hiệu, và từng sự thay đổi trong tư thế của họ. Nó thấu hiểu điều được yêu cầu ngay cả trước khi mệnh lệnh được đưa ra trọn vẹn.

Các huấn luyện viên rất quý trọng chú voi này, bởi nó không bao giờ để tâm xao nhãng. Trong khi những chú voi khác bị phân tâm bởi mùi trái cây, tiếng trống vọng lại từ xa, hay sự chuyển động của những người qua lại, chú voi này vẫn luôn giữ vững sự tập trung. Nó lắng nghe bằng trọn vẹn cả tâm trí và thân xác mình. Nó kiên nhẫn rèn luyện từng kỹ năng, lặp đi lặp lại mỗi cử động cho đến khi chúng trở nên thuần thục và tự nhiên.

Chính nhờ phẩm chất ấy, nó đã trở thành chú voi được Đức Vua tuyển chọn. Nó di chuyển với một phong thái điềm tĩnh đầy sức mạnh, có thể bước vào những con phố

đông đúc mà không hề bị làm phiền bởi tiếng ồn ào. Nó có thể băng qua những cánh rừng mà không bị giật mình bởi những âm thanh bất chợt, và có thể đứng yên trong suốt thời gian dài, không hề xao động trước cái nóng, lũ côn trùng hay bất kỳ sự khó chịu nào. Sự vững chãi của nó bắt nguồn từ quá trình huấn luyện: nó lắng nghe cẩn trọng, thực hành kiên trì, và không để những yếu tố gây xao nhãng lôi kéo mình đi chệch hướng.

Chú voi này đã trở thành một tấm gương sáng cho thần dân trong vương quốc nơi theo. Cũng giống như cách nó lắng nghe các huấn luyện viên với trọn vẹn sự chú tâm, con người cũng có thể lắng nghe những lời giáo huấn của Đức Phật với cùng một thái độ cẩn trọng như thế. Cũng giống như cách nó rèn luyện từng kỹ năng cho đến khi chúng trở thành một phần không thể tách rời của bản thân, con người cũng có thể tu dưỡng lòng từ bi, sự chánh niệm và đức hạnh tự chủ cho đến khi những phẩm chất ấy trở nên tự nhiên như hơi thở. Và cũng giống như cách nó phớt lờ những yếu tố gây xao nhãng hòng lôi kéo nó đi chệch hướng, con người cũng có thể khước từ sự lôi kéo của những dục vọng, nỗi sợ hãi và những thói quen vô bổ.

Chú voi đã chứng minh rằng việc học hỏi không chỉ đơn thuần là nghe một điều gì đó duy nhất một lần. Nó đòi hỏi sự quay trở lại với bài học một cách lặp đi lặp lại, để rèn giũa tâm trí—cũng giống như cách người huấn luyện uốn nắn thân thể của chú voi vậy. Thông qua quá trình

thực hành kiên trì và bền bỉ, chú voi đã trở nên đáng tin cậy, an nhiên và mạnh mẽ. Tương tự như thế, thông qua sự thực hành vững vàng, con người cũng có thể phát triển được những phẩm chất cao quý ấy nơi chính mình.

Chú voi của Đức Vua đã minh chứng rằng sức mạnh đích thực nảy sinh từ kỷ luật, sự tập trung và lòng kiên định. Bằng cách lắng nghe đầy chú tâm và thực hành đầy tinh tấn, nó đã trở thành một biểu tượng sống động về cách thức bước đi trên một con đường với sự sáng suốt và một mục đích rõ ràng.

.... 0 ....

## 10

### **Story Based on AN 5.140 Sutta: The King's Elephant Who Practiced Diligently**

In a vast kingdom surrounded by forests and rivers, the royal stables housed many elephants. Among them was one elephant who stood out—not because he was the biggest or the strongest, but because he was the most attentive. Whenever the trainers approached, this elephant watched closely. He noticed every movement, every signal, and every shift in posture. He understood what was being asked even before the command was fully given.

The trainers valued him because he did not let his mind wander. While other elephants were distracted by the smell of fruit, the sound of distant drums, or the movement of people passing by, this elephant remained focused. He listened with his entire being. He practiced each skill patiently, repeating every movement until it became steady and natural.

Because of this, he became the King's chosen elephant. He carried himself with calm strength, able to enter crowded streets without being disturbed by noise. He could walk through forests without being startled by sudden sounds and stand still for long periods, unmoved by heat, insects, or discomfort. His steadiness came from his training: he listened carefully, practiced consistently, and did not let distractions pull him away.

This elephant became an example for the people of the kingdom. Just as he listened to his trainers with full attention, a person could listen to the Buddha's teachings with the same care. Just as he practiced each skill until it became part of him, a person could practice kindness, mindfulness, and restraint until they became natural. And just as he ignored distractions that tried to pull him off course, a person could ignore the pull of unhelpful desires, fears, and habits.

The elephant demonstrated that learning is not about hearing something just once. It involves returning to the

lesson repeatedly, shaping the mind much like a trainer shapes an elephant's body. Through consistent practice, the elephant became reliable, peaceful, and strong. Similarly, through steady practice, a person can develop these same qualities.

The King's elephant demonstrated that true strength arises from discipline, focus, and commitment. By listening attentively and practicing diligently, he became a symbol of how to follow a path with clarity and purpose.

.... O ....

## 11

**Truyện dựa theo Kinh AN 11.17: Khéo léo như người chăn bò**

Thuở nọ, có một người trẻ tuổi mong muốn sống một cuộc đời trí tuệ, nhưng thường cảm thấy bối rối, không biết làm thế nào để dẫn dắt tâm trí của chính mình. Tư tưởng của bạn này thường lang thang, cảm xúc dễ trào dâng, và những thói quen cứ lôi kéo bạn này đi về đủ mọi hướng khác nhau. Có những ngày cảm thấy thật bình yên, nhưng cũng có những ngày lại đầy hỗn loạn, cứ như thể tâm bạn này là một bầy thú hiếu động, chạy nhảy lung tung tùy theo ý thích.

Một buổi chiều nọ, khi đang tản bộ qua vùng thôn quê, bạn này nhìn thấy một người chăn bò đang dắt một đàn bò băng qua cánh đồng. Người chăn bò di chuyển với một vẻ điềm tĩnh và đầy chú tâm. Ông quan sát đàn bò một cách cẩn thận, ghi nhận con nào đang đi lạc, con nào đang do dự, và con nào đang cố đi vào những khu vực nguy hiểm. Ông không dùng sự thô bạo để ép buộc chúng, nhưng cũng không để mặc chúng lang thang vô định. Ông dẫn dắt chúng bằng sự khéo léo, lòng kiên nhẫn và sự thấu hiểu.

Đức Phật xưa kia đã dùng hình ảnh này để minh họa cho cách mà một người nên điều tâm của chính mình. Một người trí tuệ cũng giống như người chăn bò khéo léo kia—luôn cảnh giác, vững vàng và đầy chú tâm. Người

chăn bò hiểu rằng nếu ông bất cẩn, bầy bò sẽ đi lạc vào những cánh đồng không thuộc về mình, gây ra rắc rối. Nếu ông lơ đãng, chúng có thể sa xuống ruộng rãnh hoặc ăn phải những loại cây cỏ độc hại. Nhưng nếu ông quan sát chúng thật kỹ lưỡng, ông sẽ giữ cho chúng được an toàn và dẫn dắt chúng đến những bãi cỏ tươi tốt, hữu ích.

Cũng theo cách đó, Đức Phật dạy rằng tâm cần được dẫn dắt bằng sự tỉnh thức. Nếu một người bất cẩn, tư tưởng của họ sẽ lang thang vào những nẻo tham ái, sân hận hoặc si mê. Nếu họ lơ đãng, những thói quen xấu sẽ ngày càng mạnh thêm, dẫn đến những hậu quả tiêu cực trong cuộc sống và các mối quan hệ—chẳng hạn như gia tăng căng thẳng, mâu thuẫn với người khác, và cảm giác thiếu vắng sự viên mãn trong đời sống cá nhân. Tuy nhiên, nếu họ quan sát tâm mình bằng chánh niệm vững vàng, họ có thể dẫn dắt nó hướng về sự bình an và trí tuệ.

Người trẻ tuổi ấy nhận ra rằng sự khéo léo của người chăn bò bắt nguồn từ ba yếu tố: thấu hiểu bầy vật nuôi, luôn giữ sự cảnh giác, và dẫn dắt bằng lòng kiên nhẫn.

Ông hiểu rất rõ bầy vật nuôi của mình. Ông thấu hiểu những khuynh hướng, những điểm mạnh và điểm yếu của chúng. Tương tự như vậy, mỗi người cũng cần phải thấu hiểu chính tâm của mình—điều gì khơi dậy sự căng thẳng, điều gì châm ngòi cho cơn giận, và điều gì mang lại sự bình an.

Ông luôn giữ sự cảnh giác, không để cho sự chú ý của mình bị xao nhãng hay trôi dạt đi nơi khác. Tương tự, thực hành chánh niệm đòi hỏi chúng ta phải luôn hiện diện trọn vẹn trong giây phút hiện tại, và quan sát những suy nghĩ cùng cảm xúc ngay khi chúng vừa khởi sinh. Ông dẫn dắt bầy vật nuôi một cách nhẹ nhàng nhưng cũng đầy kiên quyết. Người chăn bò nhẹ nhàng dẫn dắt đàn bò, ngăn không cho chúng chạy tán loạn. Tương tự như vậy, con người cũng cần phải kiên nhẫn dẫn dắt tâm mình—nuôi dưỡng những phẩm chất thiện lành và chế ngự những khuynh hướng gây hại.

Đức Phật dạy rằng, khi một người rèn luyện tâm trí theo cách này, họ sẽ có khả năng cảm nhận được sự an lạc sâu thẳm. Họ không còn cảm thấy bị những xung động lôi kéo hay bị cảm xúc nhấn chìm nữa. Thay vào đó, họ bước đi trên đường đời với sự sáng suốt, vững chãi và lòng từ bi.

Khi nhìn người chăn bò dẫn dắt đàn gia súc băng qua cánh đồng một cách an toàn, người thanh niên đã thấu hiểu bài học. Trí tuệ không đến từ việc cưỡng ép hay phốt lờ tâm trí; nó đến từ việc dẫn dắt tâm trí bằng sự chăm sóc ân cần và vững vàng—giống hệt như cách người chăn bò dẫn dắt đàn vật của mình vậy.

Trên đường trở về nhà, bạn này cảm thấy một niềm tự tin thâm lắng. Bạn này biết rằng mình hoàn toàn có thể học cách dẫn dắt tâm trí của chính mình—một cách kiên

nhẫn, chánh niệm và khéo léo—đúng như những gì Đức Phật đã dạy.

.... 0 ....

## 11

### **Story Based on AN 11.17 Sutta: Be Skillful Like a Cowherd**

There was once a young person who wished to live wisely but often felt uncertain about how to guide their own mind. Their thoughts wandered, emotions surged, and habits pulled them in different directions. Some days felt peaceful, while others felt chaotic, as if their mind were a group of restless animals running wherever they pleased.

One afternoon, while walking through the countryside, a young person saw a cowherd guiding a herd across a field. The cowherd moved with calm attentiveness. He watched the animals carefully, noting which ones strayed, which hesitated, and which tried to wander into dangerous areas. He did not force them harshly, but he also did not let them roam without direction. He guided them with skill, patience, and understanding.

The Buddha once used this image to illustrate how a person should guide their own mind. A wise person is like a skillful cowherd—watchful, steady, and attentive.

The cowherd knows that if he is careless, the cows will wander into fields that do not belong to him, causing trouble. If he is inattentive, they may fall into ditches or eat harmful plants. But if he watches them carefully, he keeps them safe and leads them to beneficial pasture.

In the same way, the Buddha taught that the mind must be guided with awareness. If someone is careless, their thoughts wander into craving, anger, or confusion. If they are inattentive, harmful habits grow stronger, leading to negative consequences in their lives and relationships, such as increased stress, conflict with others, and a lack of personal fulfillment. However, if they observe their mind with steady mindfulness, they can guide it toward peace and wisdom.

The young person realized that the cowherd's skill came from three things: understanding the herd, staying alert, and guiding with patience.

He knew the herd well. He understood their tendencies, strengths, and weaknesses. Similarly, a person must understand their own mind—what triggers stress, what sparks anger, and what brings calm.

He remained alert, not allowing his attention to drift. Similarly, mindfulness involves staying present and observing thoughts and emotions as they arise. He guided gently yet firmly.

He guided the cows gently and kept them from running wild. Similarly, a person must guide their mind with patience—nurturing wholesome qualities and restraining harmful ones.

The Buddha taught that when someone trains their mind in this way, they become capable of experiencing deep peace. They no longer feel pulled around by impulses or overwhelmed by emotions. Instead, they navigate life with clarity, strength, and compassion.

As the young person watched the cowherd lead the herd safely across the field, they understood the lesson. Wisdom does not come from forcing the mind or ignoring it; it comes from guiding it with the same steady care that a cowherd uses to lead his animals.

Walking home, the young person felt a quiet confidence. They knew they could learn to guide their own mind—patiently, attentively, and skillfully—just as the Buddha taught.

.... 0 ....

**Truyện dựa theo Kinh Snp 1.3: Tê giác tu tập độc cư**

Trong một khu rừng tĩnh mịch, cách xa những ngôi làng và con đường, một chú tê giác sống giữa những thảm cỏ cao và những tán cây thưa thớt. Chú có thân hình vạm vỡ và tính cách trầm tĩnh, với chiếc sừng đơn độc vươn lên từ mũi tựa như một đỉnh núi nhỏ. Khác với nhiều loài vật thường di chuyển theo bầy đàn hay nhóm hội, chú tê giác này lại chọn lối sống hầu như đơn độc.

Khu rừng bao quanh chú luôn rộn rã những hoạt động. Những chú hươu nai di chuyển theo đàn, luôn cảnh giác trước mọi hiểm nguy. Bầy khỉ chuyền cành thoăn thoắt, vừa kêu chí chóc vừa nô đùa đuổi bắt lẫn nhau. Bầy chim tranh giành nhau từng trái cây. Ngay cả làn gió thoảng qua đường như cũng mang theo âm thanh của sự chuyển động không ngừng và những nỗi khát khao.

Thế nhưng, chú tê giác lại bước đi giữa thế gian này với một mục đích hoàn toàn khác biệt. Chú không tìm kiếm chốn đông người hay những sự náo nhiệt. Chú không chạy theo những cảnh sắc làm mãn nhãn hay những âm thanh êm tai. Chú không nán lại ở những nơi mà sự tranh cãi hay ganh đua khuấy động nỗi bất an trong lòng. Thay vào đó, chú di chuyển thật khẽ khàng, chọn lựa những lối đi giúp tâm trí được sáng suốt và có thể quan sát thế giới mà không bị lôi kéo theo đủ mọi hướng.

Mỗi buổi sáng, chú lại đứng bất động dưới ánh mặt trời đang lên. Chú cảm nhận hơi ấm trên làn da, sự mát mẻ của mặt đất dưới đôi chân, và nhịp thở đều đặn của chính mình. Chú quan sát những dòng suy nghĩ xuất hiện rồi tan biến tựa như những gợn sóng lăn tăn trên mặt hồ tĩnh lặng. Chú rèn luyện bản thân buông bỏ bất cứ điều gì làm xáo trộn sự bình an trong lòng—dù đó là nỗi sợ hãi, lòng tham cầu, sự bức dọc hay niềm kiêu hãnh. Chú thực hành bài tập này với cùng một sự kiên định vững vàng như khi chú sỏi bước trên những chặng đường dài băng qua các thảo nguyên rộng lớn.

Sống đơn độc không có nghĩa là chú ghét bỏ những kẻ khác; đúng hơn, điều đó có nghĩa là chú thấu hiểu tâm trí con người dễ dàng trở nên rối bời đến nhường nào khi bị vây quanh bởi những tiếng ồn ào, những xung đột hay những cám dỗ. Bằng cách tách mình ra khỏi những sự xao nhãng liên miên, chú tạo ra một không gian tĩnh lặng để thấu hiểu chính mình một cách sâu sắc hơn. Chú học cách nhận diện những thói quen bất lợi và buông bỏ chúng. Chú học cách đối diện với từng khoảnh khắc hiện tại bằng sự sáng suốt thay vì sự hoang mang, mờ mịt.

Đôi khi, những loài vật khác tự hỏi tại sao chú lại chọn một cuộc sống tĩnh lặng đến thế. Nhưng chú tê giác hiểu rằng sức mạnh của mình lại bắt nguồn chính từ sự độc cư, đơn độc này. Trong sự tĩnh lặng, chú có thể thực hành những lời giáo huấn dẫn lối đến sự tự do giải thoát. Trong sự im lặng, chú có thể nhìn nhận thế giới mà

không bị những ảo tưởng làm sai lệch. Trong sự giản dị, chú có thể bước đi trên một con đường vững chãi và chân thực.

Chú bước đi xuyên qua khu rừng với một sự quyết tâm đầy bình an—được dẫn dắt không phải bởi những ham muốn hay áp lực từ bên ngoài, mà bởi một cam kết sâu sắc đối với sự thấu hiểu và sự giác ngộ. Tựa như một chú tê giác lang thang đơn độc, chàng bước đi trên con đường của mình với lòng dũng cảm, sự sáng suốt và sự tập trung không hề lay chuyển.

.... 0 ....

## 12

### **Story Based on Snp 1.3 Sutta: The Rhinoceros Who Practiced Alone**

In a quiet forest, far from villages and roads, a rhinoceros lived among tall grasses and scattered trees. He was strong and calm, with a single horn rising from his nose like a small mountain peak. Unlike many animals that traveled in herds or groups, this rhinoceros chose to live mostly alone.

The forest around him was alive with activity. Deer moved in groups, always alert to danger. Monkeys leapt from branch to branch, chattering and chasing one another. Birds squabbled over fruit. Even the wind

seemed to carry the sounds of constant movement and longing.

But the rhinoceros walked through the world with a different purpose. He did not seek crowds or excitement. He did not chase pleasant sights or comforting sounds. He did not linger in places where arguments or competition stirred restlessness. Instead, he moved quietly, choosing paths where he could think clearly and observe the world without being pulled in every direction.

Each morning, he stood still beneath the rising sun. He felt the warmth on his skin, the coolness of the earth beneath his feet, and the steady rhythm of his breath. He observed his thoughts as they appeared and disappeared like ripples on a pond. He trained himself to release anything that disturbed his peace—fear, craving, irritation, or pride. He practiced this exercise with the same steadiness he used to walk long distances across the plains.

Living alone did not mean he disliked others; rather, it meant he understood how easily the mind could become tangled when surrounded by noise, conflict, or temptation. By stepping away from constant distractions, he created space to understand himself more deeply. He learned to recognize unhelpful habits and let them go. He

learned to face each moment with clarity instead of confusion.

Other animals sometimes wondered why he chose such a quiet life. But the rhinoceros knew that his strength came from this solitude. In stillness, he could practice the teachings that led to freedom. In silence, he could see the world without distortion. In simplicity, he could walk a path that was steady and true.

He moved through the forest with peaceful determination, guided not by desire or the pressure of others, but by a deep commitment to understanding and awakening. Like a rhinoceros wandering alone, he followed his path with courage, clarity, and unwavering focus.

.... 0 ....

## 13

**Truyện dựa theo Kinh Snp 5.2: Những dòng chảy nhấn chìm thế gian**

Thuở nọ, có một người trẻ cảm thấy choáng ngợp trước thế sự. Dù nhìn về đâu, bạn này cũng thấy mọi người đang chạt vật—tranh cãi, ganh đua, lo âu, chạy đuổi theo những thứ phù phiếm, hoặc cảm thấy lạc lõng. Ngay cả trong tâm mình, họ cũng nhận thấy những đợt sóng tham ái, sợ hãi và hoang mang trôi dạt bất chợt. Đường như nỗi khổ đau không chỉ hiện hữu bên trong mỗi cá nhân, mà còn đang tuôn chảy khắp cả thế gian này.

Một ngày nọ, sau một tuần dài đầy thử thách, bạn trẻ này dạo bước dọc theo bờ sông. Dòng sông, vốn đã dâng cao sau những trận bão gần đây, đang cuộn cuộn chảy xiết và đục ngầu. Dòng nước cuốn trôi theo những cành cây, lá rụng và đủ loại rác rưởi. Dòng nước ấy dường như không thể ngăn cản, mạnh mẽ đẩy mọi thứ trôi về phía trước.

Bạn này chợt nhận ra rằng Đức Phật xưa kia cũng từng mô tả thế gian theo một cách tương tự như vậy.

Ngài đã nói về những dòng chảy—những luồng vô minh, tham ái và khổ đau—đang tuôn chảy khắp mọi nơi.

Những dòng chảy này không được tạo nên từ nước. Thay vào đó, chúng được cấu thành từ những thói quen, những

sự hiểu lầm và những phản ứng cảm xúc, cuốn con người trôi đi mà chính họ cũng chẳng hề hay biết.

Đức Phật dạy rằng những dòng chảy này khởi sinh từ sự thiếu vắng cái nhìn thấu suốt.

Khi con người hiểu sai về bản chất của cuộc sống, họ sẽ bám víu vào những thứ vốn dĩ chẳng thể tồn tại mãi mãi.

Khi đã bám víu, họ sẽ phải chịu khổ đau.

Và khi khổ đau, họ thường hành xử theo những cách gây thêm khổ đau—cho chính bản thân họ lẫn cho những người khác; chẳng hạn như trút giận lên những người thân yêu, hoặc lao vào những hành vi tự hủy hoại chính mình.

Cứ thế, nó trở thành một vòng luẩn quẩn—tựa như một dòng sông không ngừng tự bồi đắp cho chính nó.

Người trẻ ấy hình dung những dòng chảy này đang tuôn tràn khắp thế gian.

Một dòng tham ái lôi kéo con người vào vòng xoáy của những dục vọng khôn cùng.

Một đợt sóng giận dữ đẩy con người vào những cuộc xung đột.

Một dòng hoang mang làm mờ đi sự phán đoán và che khuất chân lý.

Một làn sóng sợ hãi khiến con người càng bám víu chặt hơn nữa.

Những thế lực này hiện diện khắp mọi nơi, định hình nên những quyết định, những mối quan hệ và cả toàn bộ xã hội. Chẳng một ai có thể miễn nhiệm trước chúng. Ngay cả những người lương thiện cũng có thể bị cuốn trôi đi nếu họ thiếu sự tỉnh thức; bởi lẽ những ảnh hưởng đầy rẫy ấy có thể dẫn họ đến những lựa chọn và hành động thiếu khôn ngoan, làm tổn hại đến chính những giá trị sống mà họ trân trọng.

Tuy nhiên, Đức Phật mô tả những dòng chảy này không phải để khiến con người cảm thấy tuyệt vọng.

Ngài mô tả chúng để con người có thể học được cách vượt qua chúng.

Người trẻ ấy chợt nhớ lại rằng Đức Phật đã chỉ dạy một con đường—một lối sống thấm đẫm sự chánh niệm, lòng từ ái và trí tuệ. Con đường này không ngăn dòng suối ngừng chảy, nhưng nó dạy con người cách bước ra khỏi dòng chảy ấy. Khi thực hành chánh niệm, ta bắt đầu nhận diện được những thế lực đang lôi kéo tâm trí mình. Việc thấu hiểu những thế lực này sẽ giúp ta thoát khỏi sự kìm kẹp của chúng.

Đức Phật dạy rằng vô minh chính là cội nguồn của mọi dòng chảy.

Khi vô minh được thay thế bằng sự thấu hiểu, những dòng chảy sẽ trở nên yếu dần.

Khi tham ái được thay thế bằng sự sáng suốt, dòng nước sẽ trở nên tĩnh lặng.

Khi sân hận được thay thế bằng lòng từ bi, dòng sông sẽ mất đi sự dữ dội.

Bạn trẻ này một lần nữa ngược nhìn dòng sông đang cuộn cuộn chảy. Dòng sông ấy thật mạnh mẽ, nhưng không phải là không thể vượt qua. Với kiến thức, công cụ và sự dẫn dắt đúng đắn, bất cứ ai cũng có thể tìm thấy một lối đi an toàn để sang bờ bên kia.

Trên đường trở về nhà, bạn này cảm nhận một nỗi quyết tâm thâm lặng dâng trào trong lòng.

Những dòng chảy khổ đau có thể hiện diện ở khắp mọi nơi, nhưng chúng không nhất thiết phải nắm quyền kiểm soát tâm trí ta; thay vào đó, ta hoàn toàn có thể lựa chọn vun bồi sự bình an nội tại và sức mạnh kiên cường thông qua việc thực hành chánh niệm.

Với chánh niệm và trí tuệ, bất cứ ai cũng đều có thể học cách bước ra khỏi dòng chảy và tiến bước về phía tự do.

.... 0 ....

## 13

### **Story Based on Snp 5.2 Sutta: The Streams That Flood the World**

There was once a young person who felt overwhelmed by the world. Everywhere they looked, people were struggling—arguing, competing, worrying, chasing after things, or feeling lost. Even within their own mind, they noticed waves of craving, fear, and confusion rising without warning. It seemed as if suffering was not only inside individuals but also flowing through the world itself.

One day, after a long and challenging week, a young person walked along a riverbank. The river, swollen from recent storms, rushed swiftly and muddily. The current swept along branches, leaves, and debris. The water seemed unstoppable, forcefully pushing everything forward.

The young person realized that the Buddha had once described the world in a similar way.

He spoke of streams—currents of ignorance, craving, and suffering—that flow everywhere.

These streams are not composed of water. Instead, they consist of habits, misunderstandings, and emotional reactions that carry people along without their awareness.

The Buddha taught that these streams arise from a lack of clear perception.

When people misunderstand the nature of life, they cling to things that cannot last.

When they cling, they suffer.

And when they suffer, they often behave in ways that cause additional suffering—for themselves and for others, such as lashing out at loved ones or engaging in self-destructive behaviors.

It becomes a cycle, like a river that continually feeds itself.

The young person imagined these streams flowing throughout the world.

A stream of craving pulls people toward endless desire.

A surge of anger drives people into conflict.

A stream of confusion clouds judgment and obscures the truth.

A wave of fear caused people to cling even tighter.

These influences were everywhere, shaping decisions, relationships, and entire societies. No one was immune to them. Even good people could be swept away if they were not vigilant, as the pervasive influences could lead

to unwise choices and actions that compromise their values.

However, the Buddha did not describe these streams to make people feel hopeless.

He described them so that people could learn how to cross.

The young person remembered that the Buddha taught a path—a way of living with mindfulness, kindness, and wisdom. This path does not stop the streams from flowing, but it teaches a person how to step out of the current. When someone practices awareness, they begin to see the forces pulling at their mind. Understanding these forces frees them from their grip.

The Buddha said that ignorance is the source of all streams.

When ignorance is replaced by understanding, the currents weaken.

When craving is replaced with clarity, the water becomes calm.

When anger is replaced with compassion, the river loses its intensity.

The young person looked once more at the rushing river. It was powerful but not impossible to cross. With the

right knowledge, tools, and guidance, one could find a safe path to the other side.

Walking home, the young person felt a quiet sense of determination.

The streams of suffering may flow everywhere, but they do not have to control the mind; instead, one can choose to cultivate inner peace and resilience through mindful practices.

With mindfulness and wisdom, anyone can learn to step out of the current and walk toward freedom.

.... 0 ....

## 14

**Truyện dựa theo Kinh SN 16.3: Sống như vàng trắng**

Tại một vùng quê thanh bình, nơi những cánh rừng giao thoa với những cánh đồng rộng mở, người dân thường ngược nhìn bầu trời đêm. Vàng trắng là người bạn đồng hành thủy chung của họ. Trăng vươn lên trên những ngọn núi, dòng sông, ngôi làng và những trang trại, trải ánh sáng dịu hiền xuống vạn vật bên dưới. Trăng không hề phân biệt nơi nào mình chiếu rọi; trăng soi sáng mọi nơi một cách bình đẳng—from những mái nhà sáng sủa, những cánh rừng u tối, những mặt hồ tĩnh lặng cho đến những lối mòn quanh co.

Một buổi tối nọ, một chàng thanh niên tên Tam bước ra ngoài sau khi đã hoàn tất công việc nhà. Vàng trắng treo cao trên đầu chàng, tròn vành vạnh và vững chãi. Ánh trăng đậu trên ngọn cây, trên thảm cỏ dưới chân chàng, và trên những ngọn đồi xa tím tắp. Không gì bị bỏ sót. Không gì được ưu ái hơn. Không gì bị lãng quên.

Khi ngắm nhìn vàng trắng, Tam chợt nhận ra rằng trăng không chỉ chiếu sáng những điều tốt đẹp, dễ chịu. Trăng soi sáng cả những hàng rào đồ nát, những con đường lầy lội, và những góc khuất tĩnh mịch nơi chẳng có ai qua lại. Trăng cũng chẳng hề bám víu vào bất cứ điều gì mà trăng chiếu rọi. Khi những đám mây trôi ngang bầu trời, trăng không hề vùng vẫy hay chống cự. Khi màn đêm

buông xuống thật sâu, trăng vẫn giữ trọn sự tĩnh lặng. Khi bình minh ló rạng, trăng tan biến đi mà chẳng chút luyến tiếc hay kháng cự.

Tam bắt đầu thấu hiểu ý nghĩa giáo lý ẩn chứa sau hình ảnh ấy. Một người bước đi trên con đường của Đức Phật cũng có thể sống theo cách tương tự. Giống như vàng trắng soi sáng khắp muôn nơi, một người tu tập có thể trải rộng lòng từ bi, sự kiên nhẫn và lòng thấu hiểu đến với tất cả mọi người—dù là bạn hữu, người xa lạ, hay thậm chí là những người khó đối nhân xử thế. Họ chọn cách chiếu sáng ngay cả ở những nơi gian khó, và trải rộng lòng tốt của mình đến với tất cả mọi người—kể cả những ai bất đồng quan điểm hay đối xử tệ bạc với họ.

Vàng trắng còn trao tặng một bài học quý giá khác: trăng không hề bám víu vào bất cứ điều gì mà mình chạm tới. Tương tự như vậy, một người tu tập có thể bước đi giữa thế gian mà không bị vướng mắc hay trói buộc bởi tham lam, sân hận hay kiêu mạn. Họ có thể nhìn mọi vật một cách sáng suốt mà không hề bám chấp; lắng nghe mà không vội phản ứng; cảm nhận mà không bị cảm xúc nhấn chìm; và tư duy mà không bị mắc kẹt trong chính những suy nghĩ của mình.

Khi sống như vàng trắng, con người trở nên vững chãi và an nhiên tự tại. Sự hiện diện của họ mang lại cảm giác bình yên cho những người xung quanh—không phải vì họ cố gắng gây ấn tượng với ai, mà bởi tâm họ đã hoàn

toàn thoát khỏi mọi sự bám chấp. Họ tỏa sáng một cách tự nhiên và nhẹ nhàng, hệt như vàng trắng đang thấp sáng bầu trời đêm.

Đứng dưới ánh trăng, Tam cảm nhận một niềm quyết tâm thâm lặng đang lớn dần lên trong lòng. Chàng thấu hiểu rằng con đường tu tập không nằm ở việc lẩn tránh thế gian, hay chỉ biết chọn lựa những hoàn cảnh êm đềm, dễ chịu cho riêng mình. Đó là việc tỏa sáng một cách dịu dàng và đồng đều, bất kể anh đang ở đâu—hệt như vàng trắng vậy: rạng rỡ, vững vàng và tự do.

.... 0 ....

## 14

### **Story Based on SN 16.3 Sutta: Living Like the Moon**

In a tranquil countryside where forests met open fields, people often gazed at the night sky. The moon was their constant companion. It rose above mountains, rivers, villages, and farms, casting its gentle light on everything below. It did not discriminate in where it shone; it illuminated every place equally—bright rooftops, dark forests, calm lakes, and winding paths.

One evening, a young student named Tam stepped outside after finishing his chores. The moon hung high above him, round and steady. Its light rested on the tops of the trees, the grass at his feet, and the distant hills.

Nothing was left out. Nothing was favored. Nothing was ignored.

As Tam watched, he realized that the moon did not shine only on pleasant things. It illuminated broken fences, muddy roads, and quiet corners where no one walked. It also did not cling to anything it lit. When clouds drifted across the sky, the moon did not struggle. When the night deepened, it remained calm. When dawn arrived, it faded without resistance.

Tam began to understand the teaching behind this image. A person who follows the Buddha's path can live in a similar way. Just as the moon shines everywhere, a practitioner can extend kindness, patience, and understanding to all people—friends, strangers, and even those who are difficult to deal with. They choose difficult places to shine and extend their goodness to everyone, even those who disagree with them or treat them poorly.

The moon also imparts another lesson: it does not cling to anything it touches. Similarly, a practitioner can move through the world without being ensnared by desire, anger, or pride. They can see clearly without grasping, hear without reacting, feel without being overwhelmed, and think without becoming entangled in their thoughts.

By living like the moon, a person becomes steady and peaceful. Their presence brings calm to others, not

because they try to impress anyone, but because their mind is free from attachment. They shine naturally and effortlessly, just as the moon lights the night sky.

As Tam stood beneath the moon, he felt a quiet determination growing within him. He understood that the path was not about hiding from the world or choosing only comfortable situations. It was about shining gently and evenly, wherever he happened to be—just as the moon did: bright, steady, and free.

.... O ....

## 15

**Truyện dựa theo Kinh SN 35.240: Hộ trì các căn như  
rùa thu mình vào mai**

Thuở nọ, có một người trẻ tuổi luôn cảm thấy mình bị thế giới bên ngoài lôi kéo theo đủ mọi hướng. Một lời nói cay nghiệt có thể phá hỏng cả ngày của bạn này. Một sự xao nhãng đầy cám dỗ có thể khiến bạn này chệch hướng khỏi các mục tiêu của mình. Chỉ một hình ảnh, âm thanh hay ký ức thoáng qua cũng có thể khơi dậy lòng tham, sự giận dữ hay nỗi hoang mang, ngay cả trước khi bạn này kịp nhận ra điều gì đang xảy ra.

Bạn này cảm thấy như thể các giác quan của mình—mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý—chính là những cánh cửa rộng mở, qua đó bất cứ điều gì cũng có thể ulla vào.

Một buổi chiều nọ, khi đang tản bộ bên một cái ao, bạn này nhìn thấy một con rùa đang nằm nghỉ trên một tảng đá. Khi những chú chim bay ngang đầu hay khi những chiếc lá xào xạc ở gần đó, con rùa chậm rãi rút đầu và tứ chi vào bên trong chiếc mai của mình. Nó không hề hoảng loạn hay bỏ chạy; nó chỉ đơn giản là rút mình vào sự an toàn của lớp vỏ bảo vệ, bình thản chờ đợi cho đến khi những xáo động bên ngoài qua đi.

Bạn trẻ này chợt nhớ lại rằng Đức Phật đã từng sử dụng chính hình ảnh này để dạy về cách hộ trì các giác quan.

Cũng giống như con rùa rút mình vào mai để được an toàn, con người cũng có thể hướng sự chú ý vào bên trong để bảo vệ tâm trí mình.

Điều này không có nghĩa là trốn tránh cuộc đời hay khép chặt lòng mình trước thế giới; trái lại, nó có nghĩa là thực hành chánh niệm đối với những gì ta cho phép đi vào qua các giác quan của mình.

Khi đôi mắt nhìn thấy một điều gì đó khơi dậy lòng tham, tâm có thể chọn cách rút lui thay vì chạy theo đuổi bắt nó.

Khi đôi tai nghe thấy một điều gì đó gây tổn thương, tâm có thể giữ vững sự bình thản thay vì phản ứng lại bằng sự giận dữ.

Khi một ý nghĩ nảy sinh dẫn đến sự dố kỵ, nỗi sợ hãi hay sự xao nhãng, tâm có thể nhận diện nó và để nó tự trôi qua.

Con rùa không hề chống lại thế giới xung quanh nó; nó chỉ đơn giản là biết cách tự bảo vệ chính mình.

Đức Phật đã dạy rằng việc hộ trì các giác quan là một khía cạnh nền tảng của trí tuệ.

Hầu hết mọi nỗi khổ đau đều bắt nguồn từ việc các giác quan không được hộ trì—khi tâm bám víu vào mọi cảnh sắc, âm thanh hay ý nghĩ mà thiếu đi sự tỉnh thức. Tuy nhiên, khi một người học được cách hướng tâm vào bên

trong cùng với chánh niệm, họ sẽ tạo ra một không gian mà tại đó, những xung động gây hại không thể bén rễ.

Bạn này hình dung về một cuộc sống giống như con rùa kia—không phải là trốn tránh cuộc đời, mà là đón nhận từng khoảnh khắc với sự tỉnh thức; không phải là phản ứng lại với mọi tác nhân kích thích, mà là lựa chọn những điều mình sẽ tương tác; không để các giác quan lôi kéo tâm đi khắp nơi, mà dùng sự chú tâm tĩnh lặng để dẫn dắt tâm mình. Khi nhìn chú rùa chậm rãi xuất hiện trở lại—bình thản, nguyên vẹn và vững vàng—bạn trẻ này đã thấu hiểu bài học. Việc gìn giữ các giác quan không xuất phát từ nỗi sợ hãi; mà chính là sự tự do. Đó là khả năng giữ trọn sự an nhiên ngay cả khi thế giới ngoài kia ồn ào, đầy cám dỗ hay biến động khôn lường.

Trên đường trở về nhà, bạn này cảm nhận được một sức mạnh thâm lặng. Bạn này nhận ra rằng mình hoàn toàn có thể học cách gìn giữ các giác quan—một cách kiên nhẫn, nhẹ nhàng và đầy trí tuệ—đúng như lời Đức Phật đã dạy và như chú rùa kia đã minh chứng.

.... 0 ....

**Story Based on SN 35.240 Sutta: Guarding the Senses  
Like a Turtle Withdrawn into Its Shell**

There was once a young person who felt constantly pulled in different directions by the world. A harsh comment could ruin their day. A tempting distraction could divert them from their goals. A single image, sound, or memory could evoke craving, anger, or confusion before they even realized what was happening.

It felt as if their senses—eyes, ears, nose, tongue, body, and mind—were open doors through which anything could rush.

One afternoon, while walking near a pond, a young person saw a turtle resting on a rock. When birds flew overhead or leaves rustled nearby, the turtle slowly pulled its head and limbs into its shell. It did not panic or run; it simply withdrew into the safety of its protection, waiting calmly until the disturbance passed.

The young person recalled that the Buddha had once used this exact image to teach how to guard the senses.

Just as a turtle withdraws into its shell for safety, a person can turn their attention inward to protect the mind.

This does not mean avoiding life or shutting out the world; rather, it means being mindful of what we allow to enter through our senses.

When the eyes see something that sparks craving, the mind can choose to pull back instead of chasing it.

When the ears hear something hurtful, the mind can remain steady instead of reacting with anger.

When a thought arises that leads to jealousy, fear, or distraction, the mind can recognize it and let it pass.

The turtle does not fight the world around it; it simply knows how to protect itself.

The Buddha taught that guarding the senses is a fundamental aspect of wisdom.

Most suffering begins when the senses are unguarded—when the mind clings to every sight, sound, or thought without awareness. However, when a person learns to turn inward with mindfulness, they create a space where harmful impulses cannot take root.

The young person imagined living like that turtle—not hiding from life, but meeting each moment with awareness; not reacting to every stimulus, but choosing what to engage with; not letting the senses drag the mind around, but guiding the mind with calm attention.

As they watched the turtle slowly emerge once again—calm, unharmed, and steady—the young person understood the lesson. Guarding the senses is not about fear; it is about freedom. It is the ability to remain peaceful even when the world is noisy, tempting, or unpredictable.

Walking home, the young person felt a quiet strength. They realized they could learn to guard their senses—patiently, gently, and wisely—just as the Buddha taught and as the turtle demonstrated.

.... O ....

**Truyện dựa theo kinh AN 7.72: Ngọn lửa ta tự tạo ra**

Ngày xưa, có một người trẻ tuổi thường hành động bốc đồng. Khi bức bối, bạn này cáu gắt với người khác. Khi thèm muốn điều gì, bạn này lấy mà không nghĩ đến hậu quả. Khi ghen tị hoặc bất an, bạn này lan truyền tin đồn hoặc cố gắng hạ bệ người khác, thường dẫn đến những mối quan hệ bị tổn hại và một môi trường độc hại giữa bạn bè. Ban đầu, những hành động này có vẻ nhỏ nhặt—chỉ là những khoảnh khắc bốc đồng, hầu như không đáng chú ý.

Theo thời gian, bạn này bắt đầu cảm thấy bất an. Các mối quan hệ trở nên căng thẳng, và tâm trở nên bồn chồn. Bạn này mang trong mình một gánh nặng không thể giải thích.

Một buổi tối nọ, khi đang đi bộ gần rìa thị trấn, bạn này nhìn thấy một cánh đồng nơi những người nông dân đang đốt những đồng cày cấy khô. Ngọn lửa bốc cao, nổ lách tách dữ dội khi những tia lửa bắn lên không trung. Sức nóng rất dữ dội, ngay cả từ xa. Ngọn lửa thiêu rụi mọi thứ nó chạm vào.

Bạn này nhận ra rằng Đức Phật đã từng dùng hình ảnh này để minh họa hậu quả của những hành động phi đạo đức. Những hành vi bất thiện—những hành động xuất

phát từ lòng tham, sự giận dữ và sự ngu dốt—sẽ châm ngọn lửa dữ dội.

Ngọn lửa này không được tạo nên từ gỗ hay ngọn lửa; nó được tạo nên từ hậu quả.

Mỗi hành động gây hại giống như thêm một cành cây vào đồng củi.

Mỗi lời nói dối, mỗi hành động tàn ác và mỗi lựa chọn ích kỷ đều trở thành nhiên liệu.

Cuối cùng, ngọn lửa sẽ lớn đến mức thiêu rụi chính người đã nhóm lên nó.

Đức Phật dạy rằng những hành động phi đạo đức không tự nhiên biến mất. Chúng định hình tâm trí, ảnh hưởng đến tương lai và tạo ra đau khổ cho bản thân và người khác.

Bạn này tưởng tượng mình đang cầm một ngọn đuốc đi qua khu rừng khô. Một cử động bất cẩn có thể châm ngọn lửa không thể kiểm soát được. Tương tự, những hành động thiếu khéo léo có thể gây ra xung đột, tội lỗi, sợ hãi và hối tiếc—những ngọn lửa lan rộng vượt xa thời điểm chúng bắt đầu.

Tuy nhiên, Đức Phật cũng dạy rằng ngọn lửa này có thể được ngăn chặn.

Hành vi đạo đức—sống trung thực, tử tế, tiết chế và từ bi—giống như dọn sạch bụi rậm khô trước khi nó bốc cháy. Nó giống như đổ nước lên những tia lửa trước khi chúng bùng lên. Nó giống như việc lựa chọn không mang đuốc một cách bất cẩn.

Khi một người hành động chính trực, họ vun đắp hòa bình thay vì xung đột. Họ xây dựng lòng tin thay vì nỗi sợ hãi. Họ vun đắp một tâm trí tĩnh lặng, không bị thiêu đốt bởi nỗi hối tiếc.

Khi người thanh niên dõi mắt nhìn ngọn lửa trên cánh đồng dần lụi tàn, bạn này đã thấu hiểu bài học ấy. Bấy lâu nay, bạn này vẫn luôn vô thức tiếp thêm nhiên liệu cho chính ngọn lửa nội tâm của mình. Thế nhưng, bạn này hoàn toàn có thể lựa chọn một cách khác. Bạn này có thể ngừng tiếp thêm củi, và bắt đầu sống theo một lối sống giúp xoa dịu tâm trí, thay vì để nó bị thiêu đốt.

Trên đường trở về nhà, bạn trẻ này cảm thấy lòng nhẹ nhõm khôn nguôi; ngọn lửa của khổ đau vốn dĩ không phải là điều tất yếu không thể tránh khỏi.

Đó là điều mà bạn này hoàn toàn có thể ngăn chặn—thông qua chánh niệm, những quyết định mang tính đạo đức, cùng lòng dũng cảm để hành động với tâm từ bi.

.... 0 ....

## 16

### **Story Based on AN 7.72 Sutta: The Fire We Create**

There was once a young person who often acted impulsively. When they were frustrated, they snapped at others. When they desired something, they took it without considering the consequences. When they felt jealous or insecure, they spread rumors or tried to undermine others, often leading to damaged relationships and a toxic environment among their peers. At first, these actions seemed minor—mere moments of impulse, barely noticeable.

Over time, the young person began to feel uneasy. Their relationships grew tense, and their minds became restless. They carried a heaviness they could not explain.

One evening, while walking near the edge of town, the young person saw a field where farmers were burning piles of dry brush. The flames rose high, crackling fiercely as sparks leapt into the air. The heat was intense, even from a distance. The fire consumed everything it touched.

The young person realized that the Buddha once used this image to illustrate the consequences of unethical actions.

Unwholesome deeds—actions driven by greed, anger, and ignorance—ignite a massive blaze.

This fire is not made of wood or flames; it is made of consequences.

Every harmful action is like adding another branch to the pile.

Every lie, every act of cruelty, and every selfish choice becomes fuel.

Eventually, the fire grows large enough to burn the one who built it.

The Buddha taught that unethical actions do not simply vanish. They shape the mind, influence the future, and create suffering for oneself and others.

The young person imagined carrying a torch through a dry forest. One careless movement could ignite a blaze that would be impossible to control. Similarly, unskillful actions can spark conflict, guilt, fear, and regret—fires that spread far beyond the moment they began.

However, the Buddha also taught that this fire can be prevented.

Ethical conduct—living with honesty, kindness, restraint, and compassion—is like clearing dry brush before it can

ignite. It is like pouring water on sparks before they grow. It is like choosing not to carry a torch carelessly.

When someone acts with integrity, they foster peace instead of conflict. They build trust rather than fear. They cultivate a calm mind, not scorched by regret.

As the young person watched the fire in the field slowly die down, they understood the lesson. They had been feeding their own inner fire without realizing it. But they could choose differently. They could stop adding fuel and begin to live in a way that calmed the mind instead of burning it.

Walking home, the young person felt a sense of relief; the fire of suffering was not inevitable.

It was something they could prevent—through mindfulness, ethical decision-making, and the courage to act with compassion.

.... 0 ....

**Truyện dựa theo Kinh Snp 4.4: Tâm tĩnh lặng, không nhảy nhót**

Trong một khu rừng tĩnh mịch nằm ở rìa một ngôi làng nhỏ, một cậu học trò tên là Dan thường dạo bước sau giờ học. Khu rừng ấy thật yên bình, nhưng lại tràn đầy sức sống. Tiếng chim hót vang vọng từ ngọn cây, tiếng côn trùng vo ve trong đám cỏ, và tiếng lá xào xạc mỗi khi làn gió thoảng qua.

Một buổi chiều nọ, Dan chú ý thấy một chú khỉ đang thoăn thoắt nhảy từ cành này sang cành khác. Chú khỉ chẳng bao giờ chịu đứng yên một chỗ. Nó nắm lấy cành này, đu mình sang cành kia, dừng lại đôi chút, rồi lại nhảy tiếp. Bất cứ âm thanh nào cũng thu hút sự chú ý của nó, và bất cứ chuyển động nào cũng lôi nó về một hướng mới. Nó dường như luôn bồn chồn, chẳng thể nào an định, và lúc nào cũng mãi miết đuổi theo một điều gì đó.

Khi quan sát chú khỉ, Dan chợt nhận ra rằng hành vi của nó rất giống với cách mà tâm trí con người thường vận hành. Một người có thể nhìn thấy điều gì đó dễ chịu và bám víu vào nó. Rồi sau đó, họ có thể nghe thấy điều gì đó gây khó chịu và phản ứng lại với nó. Một ý nghĩ chợt hiện lên, và họ liền đuổi theo nó. Một ý nghĩ khác lại nổi tiếp, và họ cũng lại đuổi theo ý nghĩ ấy. Tâm trí cứ thế

nhảy nhót không ngừng, chẳng bao giờ tìm thấy sự bình an.

Dan tiếp tục bước đi, nhận thấy biết bao điều đang cố gắng thu hút sự chú ý của mình—những đóa hoa rực rỡ, những bóng hình thoát ần thoát hiện, những giọng nói vọng lại từ xa, và cả những ký ức về những chuyện đã xảy ra trong ngày. Mỗi điều ấy dường như đang mời gọi cậu bám víu lấy chúng, hết như cách chú khỉ bám chặt vào từng cành cây vậy. Nhưng cậu chợt nhớ lại lời dạy của Đức Phật: chớ bám víu vào bất cứ điều gì được nhìn thấy, được nghe thấy, hay được suy nghĩ đến.

Cậu bắt đầu thực hành nguyên tắc này ngay trong khi bước đi. Khi nhìn thấy điều gì đó thú vị, cậu để hình ảnh ấy lướt qua tâm trí mình mà không hề bám giữ lại. Cậu không chạy theo những âm thanh; thay vào đó, cậu để chúng tự tan biến dần. Khi một ý nghĩ chợt hiện lên—dù là dễ chịu hay khó chịu—cậu chỉ lặng lẽ quan sát nó trôi lên rồi lặn xuống, tựa như một làn sóng trên mặt hồ tĩnh lặng. Cậu không chạy theo ý nghĩ ấy, mà cũng chẳng xua đuổi nó đi. Cậu chỉ đơn giản là để mặc cho nó tự hiện hữu.

Trong khi thực hành như thế, cậu cảm nhận được một sự vững chãi, tĩnh lặng đang dần lớn dậy bên trong mình. Tâm cậu không còn nhảy nhót lung tung từ ý nghĩ này sang ý nghĩ khác nữa. Thay vào đó, nó trở nên tựa như một cái cây trầm mặc đứng giữa khu rừng—bám rễ sâu

bền, giữ thăng bằng vững chãi, và chẳng hề xao động trước bất cứ làn gió nào thoảng qua.

Chú khỉ vẫn tiếp tục thoăn thoắt nhảy qua các cành cây, đầy vẻ bồn chồn và xao nhãng. Tuy nhiên, Dan lại bước đi với một nguồn năng lượng hoàn toàn khác biệt. Cậu thấu hiểu rằng sự bình an không đến từ việc cố nắm bắt mọi trải nghiệm, mà đến từ việc để cho mỗi khoảnh khắc tự sinh khởi rồi trôi qua mà không hề bám víu.

Bằng cách cưỡng lại thôi thúc nhảy hết từ việc này sang việc khác, cậu đã khám phá ra một sự tự do sâu sắc hơn nhiều so với niềm hứng khởi đơn thuần—một sự tự do nảy sinh từ một tâm trí có khả năng giữ được sự tĩnh lặng, sáng suốt và không chút xao động.

.... 0 ....

## 17

### **Story Based on Snp 4.4 Sutta: The Mind That Does Not Jump**

In a quiet forest on the edge of a small village, a young student named Dan often took walks after school. The forest was peaceful, yet full of life. Birds called from the treetops, insects hummed in the grass, and leaves rustled whenever the wind passed through.

One afternoon, Dan noticed a monkey leaping from branch to branch. The monkey never stayed still. It

grabbed one branch, swung to another, paused for a moment, then jumped again. Every sound caught its attention, and every movement pulled it in a new direction. It seemed restless, unable to settle, always chasing something.

As Dan watched, he realized that the monkey's behavior closely resembled the way the human mind often behaves. A person might see something pleasant and cling to it. Then, they might hear something annoying and react to it. A thought might appear, and they would chase it. Another thought would follow, and they would chase that one too. The mind could jump endlessly, never finding peace.

Dan continued walking, noticing how many things tried to capture his attention—bright flowers, shifting shadows, distant voices, and memories from earlier in the day. Each one invited him to grasp it, just as a monkey clings to each branch. But he remembered the Buddha's teaching: cling to nothing that is seen, heard, or thought.

He began to practice this principle as he walked. When he saw something intriguing, he let the sight pass through his mind without holding on to it. He didn't chase sounds; instead, he let them fade. When a thought appeared—whether pleasant or unpleasant—he watched

it rise and fall like a wave on a lake. He did not follow it, nor did he push it away. He simply let it be.

As he practiced, he felt a quiet steadiness growing within him. His mind no longer jumped wildly from one thought to another. Instead, it became like a calm tree standing in the forest—rooted, balanced, and unmoved by every passing breeze.

The monkey continued leaping through the branches, restless and distracted. However, Dan moved with a different kind of energy. He understood that peace did not come from grasping every experience but from allowing each moment to arise and pass without clinging.

By resisting the urge to jump from one thing to the next, he discovered a freedom deeper than mere excitement—a freedom that arose from a mind capable of remaining still, clear, and untroubled.

.... 0 ....

## 18

**Truyện dựa theo Kinh SN 35.246: Sự trống rỗng ẩn sau những gì ta thấy và nghe**

Thuở nọ, có một người học trò cảm thấy choáng ngợp trước thế giới xung quanh. Mỗi ngày trôi qua lại mang đến những hình ảnh, âm thanh, ý kiến và áp lực mới mẻ. Chỉ một lời nhận xét cũng có thể nâng cao tinh thần bạn này, trong khi một lời khác lại có thể chìm nó xuống tận đáy. Một bản nhạc có thể khiến bạn này cảm thấy tràn đầy sức sống, ngược lại, một âm thanh chói tai lại có thể khiến bạn này trở nên căng thẳng. Tâm bạn này phản ứng không ngừng, cứ như thể mọi thứ họ thấy và nghe đều nắm giữ quyền năng chi phối họ vậy.

Một buổi chiều nọ, người học trò ghé thăm một cửa hàng nhạc cụ. Một nhạc sĩ đang thử đàn guitar, khẽ gảy lên vài nốt nhạc. Âm thanh vang lên thật trong trẻo và tuyệt diệu, lấp đầy căn phòng trong chốc lát—rồi sau đó tan biến. Dẫu âm thanh ấy có tuyệt vời đến đâu, người ta cũng chẳng thể nào nắm giữ được nó. Nó xuất hiện, lưu lại đôi chút, rồi tan hòa vào sự tĩnh lặng. Người học trò chợt nhận ra rằng Đức Phật xưa kia cũng từng dùng ví dụ này để giải thích về bản chất của các trải nghiệm giác quan.

Tiếng đàn guitar dường như thật và hữu hình, thế nhưng nó lại thiếu vắng một bản chất trường tồn. Nó phụ thuộc vào những sợi dây đàn, đôi tay gảy đàn, luồng không khí

dẫn truyền âm thanh, và đôi tai tiếp nhận nó. Nếu thiếu vắng những điều kiện này, âm thanh ấy sẽ không thể hiện hữu. Đức Phật đã dạy rằng mọi trải nghiệm giác quan đều có bản chất tương tự như vậy.

Cuối ngày hôm đó, người học trò bước ra ngoài và nhìn thấy ánh nắng mặt trời đang lấp lánh trên ô cửa kính của một chiếc xe hơi. Trong khoảnh khắc ấy, hình ảnh phản chiếu hiện lên như một thực thể vững chắc, tựa hồ như một mặt trời thứ hai vậy. Tuy nhiên, khi người học trò di chuyển vài bước, hình dáng ấy liền thay đổi. Khi một đám mây lướt ngang bầu trời phía trên, hình ảnh đó liền biến mất hoàn toàn.

Đức Phật dạy rằng các cảnh sắc cũng tựa như những ảo ảnh—hiện lên thật sống động và chân thực, nhưng lại trống rỗng, không hề chứa đựng bất kỳ bản chất thường hằng nào. Chúng phụ thuộc vào ánh sáng, đôi mắt, góc độ quan sát và sự chú ý của ta. Khi các điều kiện thay đổi, hình ảnh ấy cũng biến chuyển hoặc tan biến theo.

Người học trò bắt đầu thấu hiểu lời dạy ấy. Những gì ta thấy và nghe tuy mang lại cảm giác thật vững chắc, nhưng thực chất chúng chỉ là một chuỗi các điều kiện nhất thời hội tụ lại trong thoáng chốc. Những trải nghiệm của chúng ta cũng sinh diệt liên tục—tựa như một nốt nhạc guitar vừa vang lên đã tan biến, một hình ảnh phản chiếu vừa xuất hiện đã tan hòa, hay một tiếng vọng chỉ

có thể hiện hữu nhờ vào những bức tường và luồng không khí xung quanh.

Đức Phật không hề nói rằng thế giới này là giả tạo. Ngài chỉ muốn nói rằng thế giới này trống rỗng—trống rỗng về sự thường hằng, trống rỗng về một bản chất cố định, và trống rỗng về bất cứ thứ gì đáng để ta bám víu như là "cái tôi" hay "bản ngã" của chính mình. Vạn vật đều là vô ngã. Khi ai đó quên đi những chân lý này, họ bám víu chặt lấy những hình ảnh và âm thanh. Họ chạy đuổi theo những điều tươi đẹp như thể chúng có thể tồn tại mãi mãi, và khiếp sợ những điều bất như ý như thể chúng là những thực thể vững chắc và bất biến. Họ trở nên mắc kẹt trong những phản ứng cảm xúc—tham lam, giận dữ, si mê—bởi họ tin rằng những trải nghiệm này thực hữu và bền vững hơn nhiều so với bản chất thật sự của chúng.

Tuy nhiên, khi một người nhận ra tính không ẩn chứa đằng sau những trải nghiệm này, tâm trí họ trở nên nhẹ nhàng hơn. Mọi âm thanh và hình ảnh không còn xô đẩy, lôi cuốn họ đi nữa. Thay vì phản ứng một cách bốc đồng, họ đối diện với mọi việc bằng sự sáng suốt. Họ thấu hiểu rằng các trải nghiệm cũng tựa như những nốt nhạc guitar—chỉ thoáng hiện lên rồi tan biến vào thinh không.

Trên đường đi bộ về nhà, người học trò lắng nghe những âm thanh vây quanh mình: tiếng xe cộ lướt qua, tiếng chim hót, tiếng bước chân trên vỉa hè. Mỗi âm thanh đều khởi sinh, lưu lại chốc lát rồi tan biến. Chẳng âm thanh

nào có thể nắm giữ được; chẳng âm thanh nào sở hữu một bản chất cốt lõi bền vững. Khi nhận ra điều này, người học trò cảm thấy một niềm an lạc tĩnh lặng.

Những lời dạy của Đức Phật không nhằm mục đích khiến cuộc sống trở nên trống rỗng; trái lại, chúng được ban truyền để giải phóng tâm trí con người.

Khi chúng ta thấu hiểu tính không của những hình ảnh và âm thanh, chúng ta sẽ thôi bám víu—và chính trong sự buông bỏ ấy, chúng ta khám phá ra một niềm an lạc sâu sắc và vững bền hơn nhiều.

.... 0 ....

## 18

### **Story Based on SN 35.246 Sutta: The Emptiness Behind What We See and Hear**

There was once a student who felt overwhelmed by the world. Every day brought new images, sounds, opinions, and pressures. A single comment could lift their mood, while another could crush it. A song could make them feel alive, whereas a harsh noise could make them tense. Their mind reacted constantly, as if everything they saw and heard was empowered to control them.

One afternoon, a student visited a music shop. A musician was testing a guitar, plucking a few notes. The sound was bright and beautiful, filling the room for a

moment—then it vanished. No matter how lovely the sound was, it could not be held. It appeared, lingered briefly, and dissolved into silence. The student realized that the Buddha once used this example to explain the nature of experience.

The sound of a guitar appears real and tangible, yet it lacks a lasting essence. It depends on the strings, the hands that play them, the air through which the sound travels, and the ears that perceive it. Without these conditions, the sound does not exist. The Buddha taught that all sensory experiences are similar in this way.

Later that day, the student walked outside and saw sunlight shimmering on a car window. For a moment, the reflection appeared as a solid shape, almost like a second sun. However, when the student moved a few steps, the shape changed. When a cloud passed overhead, it disappeared entirely.

The Buddha said that sights are like illusions—appearing vivid and convincing, yet empty of any permanent essence. They depend on light, the eyes, angles, and attention. When the conditions change, the image transforms or disappears.

The student began to understand the teaching. What we see and hear feels solid, but it is actually a chain of conditions coming together for a moment. Our

experiences arise and pass away, just like a guitar note that arises and fades, a reflection that appears and dissolves, and an echo that depends on walls and air.

The Buddha was not saying that the world is fake. He was saying that it is empty of permanence, empty of a fixed essence, and empty of anything worth clinging to as a self. Everything is non-self.

When someone forgets these truths, they cling tightly to sights and sounds. They chase after beautiful things as if they could last forever and fear unpleasant things as if they were solid and unchanging. They become trapped in reactions—desire, anger, confusion—because they believe these experiences are more real and permanent than they truly are.

However, when someone recognizes the emptiness behind these experiences, the mind becomes lighter. Every sound and image no longer tosses them around. Instead of reacting impulsively, they respond with clarity. They understand that experiences are like guitar notes—briefly appearing and then fading into silence.

As the student walked home, they listened to the sounds around them: cars passing, birds calling, footsteps on the sidewalk. Each sound arose, lingered, and vanished. None could be held; none had a lasting core. The student felt a quiet peace in recognizing this.

The Buddha's teachings were not intended to make life feel hollow; rather, they were meant to liberate the mind.

When we understand the emptiness of sights and sounds, we stop clinging—and in that letting go, we discover a deeper, steadier kind of peace.

.... 0 ....

## 19

**Truyện dựa theo Kinh Mĩ 7.7.4: Sống như một đỉnh núi**

Tại một vùng hẻo lánh, nơi những cánh rừng trải dài ngút ngàn, một ngọn núi đơn độc vươn cao hơn tất cả những ngọn núi khác. Đỉnh núi ấy đứng sừng sững trên tầng mây, sắc nhọn và rạng rỡ dưới ánh mặt trời. Tuyết phủ trắng xóa những sườn núi phía trên, và bầu không khí bao quanh nó thì trong lành, tinh khiết. Ngay cả khi những cơn bão quét qua vùng đất này, ngọn núi vẫn vững vàng không lay chuyển. Gió gào thét, mưa trút xuống, sấm chớp lóe lên, nhưng đỉnh núi chẳng hề cong gãy hay sụp đổ. Nó vẫn giữ trọn sự tinh khiết, hoàn toàn không bị vẩn đục bởi sự hỗn loạn bên dưới.

Người dân tại các ngôi làng lân cận thường hướng về ngọn núi này để tìm kiếm sự dẫn dắt. Họ quan sát cách ngọn núi vẫn bất động trước sự xoay vần của bốn mùa. Vào mùa hè, những làn gió ấm lướt nhẹ qua nó; vào mùa đông, tuyết dày nặng trĩu đè xuống những rặng núi. Thế nhưng, ngọn núi vẫn vẹn nguyên như cũ—bình thản, kiên cường và vững chãi.

Một chàng thanh niên tên là An thường tìm đến chân núi mỗi khi cậu cần suy ngẫm. Khi bước dọc theo những con đường mòn phía dưới, cậu nhận thấy rằng không khí càng trở nên trong lành hơn khi cậu leo lên cao dần. Những âm thanh ồn ào của thế giới dần tan biến, và

những xao nhãng của đời sống thường nhật dường như trở nên xa xăm. Ngọn núi dường như sở hữu một sự tinh khiết mà không gì có thể xâm phạm hay làm xáo động.

Các bậc thầy thường ví một người trí tuệ tựa như đỉnh núi, và An bắt đầu thấu hiểu lý do vì sao. Một người tu tập theo lời dạy của Đức Phật cũng có thể rèn luyện cho tâm trí mình trở nên vững vàng và thanh tịnh y như thế. Khi những trải nghiệm dễ chịu ập đến, họ không hề bám víu vào chúng. Khi những trải nghiệm bất như ý xuất hiện, họ cũng không hề gục ngã trước nỗi sợ hãi hay sự giận dữ. Những suy nghĩ, cảm xúc và cảm giác cứ thế lướt qua tâm trí họ tựa như những đám mây trôi ngang bầu trời, chẳng để lại chút dấu vết nào.

Đỉnh núi ấy tượng trưng cho một tâm trí thoát khỏi sự tham chấp và thù hận. Nó đại diện cho một con người sống với sự sáng suốt, chân thành và một nội lực vững mạnh. Cũng giống như ngọn núi đứng cao hơn mọi cơn bão tố, người tu tập có thể vươn lên vượt qua mọi sự mê mờ và những ham muốn trần tục. Cũng giống như ngọn núi vẫn giữ trọn vẻ tinh khôi bất chấp bụi trần và sự ồn ào của thế giới, người tu tập vẫn có thể giữ cho tâm trí mình thanh tịnh giữa muôn vàn thử thách của đời sống thường nhật.

An chợt nhận ra rằng, sống như một đỉnh núi không có nghĩa là lẩn tránh hay xa lánh thế giới. Thay vào đó, nó có nghĩa là đứng vững vàng với trí tuệ và lòng từ ái, bất

kể chuyện gì xảy ra. Điều đó đòi hỏi phải luôn giữ cho tâm được sáng suốt, vững chãi và không hề lay chuyển. Nó có nghĩa là sống theo một cách có thể truyền cảm hứng cho những người xung quanh—không phải bằng quyền lực hay sự ép buộc, mà bằng chính sức mạnh thâm lặng từ nội tâm. Khi An ngược nhìn đỉnh núi rực sáng, chàng cảm nhận một ý nghĩa mục đích thật sâu sắc. Chàng thấu hiểu rằng con đường tu tập chính là việc trở nên vững chãi và thanh tịnh tựa ngọn núi kia—đủ mạnh mẽ để đương đầu với mọi bão tố, và đủ trong sáng để dẫn lối cho người khác chỉ bằng chính sự hiện hữu của mình.

.... 0 ....

## 19

### **Story Based on Mil 7.7.4 Sutta: Living Like a Mountain Peak**

In a remote region where forests stretched for miles, a solitary mountain rose higher than all the others. Its peak stood above the clouds, sharp and radiant in the sunlight. Snow blanketed its upper slopes, and the air around it was crisp and clean. Even when storms swept across the land, the mountain remained steadfast. Winds howled, rain poured, and lightning flashed, but the peak neither bent nor broke. It remained pure, untouched by the chaos below.

People in nearby villages often looked to the mountain for guidance. They observed how it remained unmoved by the changing seasons. In summer, warm winds brushed against it; in winter, heavy snow pressed down on its ridges. Yet the mountain stayed the same—calm, strong, and steadfast.

A young student named An visited the foothills of the mountain whenever he needed to think. As he walked along its lower paths, he noticed that the air grew cleaner the higher he climbed. The noise of the world faded away, and the distractions of daily life felt distant. The mountain seemed to possess a purity that nothing could disturb.

Teachers likened a wise person to a mountain peak, and An started to understand why. A practitioner who followed the Buddha's teachings could develop a mind just as steady and pure. When pleasant experiences arose, they did not cling to them. When unpleasant experiences appeared, they did not succumb to fear or anger. Thoughts, emotions, and sensations passed through them like clouds drifting across the sky, leaving no trace behind.

The mountain peak symbolized a mind free from grasping and hatred. It represented a person who lived with clarity, honesty, and inner strength. Just as the mountain stood above the storms, a practitioner could

rise above confusion and craving. Just as the mountain remained pristine despite the world's dust and noise, a practitioner could keep their mind pure despite the challenges of daily life.

An realized that living like a mountain peak did not mean hiding from the world. Instead, it meant standing firmly with wisdom and kindness, regardless of what happened. It involved keeping the mind clear, steady, and unshaken. It meant living in a way that inspired others—not through force, but through quiet strength.

As An looked up at the shining peak, he felt a profound sense of purpose. He understood that the path of practice was about becoming steady and pure like the mountain—strong enough to withstand any storm and clear enough to guide others simply by being what it was.

.... 0 ....

## 20

**Truyện dựa theo Kinh SN 56.35: Hàng trăm ngọn giáo**

Thuở nọ, có một lữ khách lang thang từ nơi này sang nơi khác, tìm kiếm sự an yên giữa một thế giới luôn không ngừng biến chuyển xung quanh mình. Ông tận hưởng những khoảnh khắc êm đềm khi chúng đến, nhưng cũng ném trái nổi đau của sự thất vọng, mệt mỏi và âu lo. Đôi khi, ông tự hỏi tại sao cuộc sống lại trở nên nặng nề đến thế, ngay cả khi chẳng có biến cố kịch tính nào đang xảy ra.

Một ngày nọ, ông tình cờ bắt gặp một nhóm binh sĩ đang luyện tập trên một cánh đồng. Nhiệm vụ của họ thật khắc nghiệt: mỗi binh sĩ phải đứng bất động trong khi một hàng chiến binh khác ném giáo về phía một chiếc cọc gỗ dựng ngay sau lưng họ. Những ngọn giáo được phóng đi với độ chính xác đến mức lướt sát qua không khí ngay cạnh thân thể người binh sĩ—ngọn này nối tiếp ngọn kia, không hề ngơi nghỉ. Người lữ khách đứng nhìn những ngọn giáo bay vút đi—sắc bén, nhanh thoăn thoắt và dồn dập không ngừng.

Ông thử hình dung xem cảm giác sẽ ra sao nếu chính mình phải đứng ở vị trí đó.

Ông hình dung về một ngọn giáo.

Rồi mười ngọn giáo hiện ra.

Và rồi, chỉ trong một ngày, cả trăm ngọn giáo đã xuất hiện.

Ông chợt nhận ra rằng, ngay cả chỉ một ngọn giáo thôi cũng đã gần như không thể chịu đựng nổi. Còn một trăm ngọn giáo thì quả là điều nằm ngoài mọi giới hạn chịu đựng của ông.

Trong lúc quan sát, một sự thấu hiểu sâu sắc dần hình thành trong tâm trí ông. Những ngọn giáo ấy tượng trưng cho những nỗi đau và áp lực của đời sống thường nhật—những nỗi bức dọc, bệnh tật, sự già nua, mất mát, nỗi sợ hãi, cùng sự giằng xé không ngừng giữa tham ái và sân hận. Ngay cả khi cuộc sống có vẻ êm đềm, những thế lực này vẫn luôn rình rập đầu đó, sẵn sàng giáng xuống bất cứ lúc nào.

Ông thấu hiểu rằng lời dạy của Đức Phật đang chỉ ra một chân lý vô cùng thâm thúy: nỗi khổ đau vốn dật nên đời sống thường nhật này thực sự to lớn hơn nhiều so với những gì hầu hết mọi người nhận thức được. Nếu một người thực sự nhìn thấu chân lý ấy một cách rõ ràng, họ sẽ cảm thấy một nhu cầu cấp thiết phải tìm ra lối thoát—không phải là thoát ly khỏi thế giới này, mà là thoát khỏi cái vòng luân quần của sự chấp thủ, tham ái và si mê—những thứ vốn đang nuôi dưỡng và duy trì nỗi khổ đau.

Người lữ khách nhận ra rằng Đức Phật không hề có ý định gieo rắc nỗi sợ hãi cho bất kỳ ai. Thay vào đó, Ngài đưa ra một phép so sánh đầy sức mạnh nhằm thức tỉnh nhân thế. Nếu có ai đó bị buộc phải chịu đựng hàng trăm ngọn giáo đâm vào người mỗi ngày trong suốt phần đời còn lại, chắc chắn họ sẽ làm mọi cách để thoát khỏi định mệnh nghiệt ngã ấy. Thế nhưng, nỗi khổ đau của kiếp nhân sinh bình thường—dù có vẻ tinh tế, âm ỉ và thường bị bỏ qua—lại còn nặng nề và đè nén con người ta hơn thế nhiều.

Khi đã nhìn thấu chân lý ấy, người lữ khách cảm nhận được một sự chuyển biến sâu sắc ngay trong nội tâm mình. Ông đã thấu hiểu lý do vì sao Đức Phật luôn khuyên dạy mọi người hãy thực hành tu tập với một tấm lòng chân thành và một ý chí kiên định. Con đường của chánh niệm, lòng từ bi và trí tuệ không phải là một thứ xa xỉ hay một thú vui nhất thời; đó chính là phương cách để vượt thoát khỏi tầm với của những ngọn giáo.

Với sự thấu hiểu này, người lữ khách tiếp tục cuộc hành trình của mình. Bước chân ông trở nên nhẹ nhàng và vững chãi hơn. Ông hiểu rằng thế giới vẫn sẽ luôn bày ra những thử thách, nhưng ông cũng biết rằng mình có thể rèn luyện tâm để đối diện với chúng bằng một sự sáng suốt. Mỗi khoảnh khắc chánh niệm tựa như một bước chân lùi xa hơn khỏi hàng giáo kia. Mỗi hành động từ bi lại giúp nói lỏng thêm sự kìm kẹp của khổ đau. Mỗi sự

thấu ngộ lại hé lộ một con đường dẫn lối thoát ly hoàn toàn khỏi cánh đồng hiểm nguy ấy.

Và cứ thế, ông bước đi—không phải vì nỗi sợ hãi, mà vì sự thấu hiểu—hướng tới một miền tự do mà Đức Phật từng dạy rằng bất cứ ai cũng có thể đạt được, miễn là họ thực sự nhận thấy sức nặng của khổ đau và chọn bước đi trên con đường dẫn đến sự chấm dứt của nó.

.... 0 ....

## 20

### **Story Based on SN 56.35 Sutta: Hundreds of Spears**

There was once a traveler who wandered from place to place, searching for comfort in a world that was constantly shifting around him. He enjoyed pleasant moments when they came, but he also felt the sting of disappointment, loss, and worry. Sometimes, he wondered why life felt so heavy, even when nothing dramatic was happening.

One day, he came upon a group of soldiers training in a field. Their task was harsh: each soldier had to stand still while a line of warriors threw spears at a wooden post behind him. The spears were aimed close enough to graze the air near his body, one after another, without pause. The traveler watched as the spears flew—sharp, swift, and relentless.

He imagined what it would be like to stand in that place.

He imagined a spear.

Then ten spears appeared.

Then, in a single day, a hundred spears appeared.

He realized that even a single spear would be almost unbearable. A hundred would be beyond anything he could endure.

As he watched, a deeper understanding began to take shape. The spears symbolized the pains and pressures of everyday life—the frustrations, illnesses, aging, losses, fears, and the constant push and pull of desire and aversion. Even when life appeared calm, these forces were always close, ready to strike.

He understood that the Buddha's teaching pointed to something profound: the suffering woven into ordinary life is far greater than most people realize. If someone truly saw the truth clearly, they would feel an urgent need to find a way out—not out of the world, but out of the cycle of clinging, craving, and confusion that perpetuates suffering.

The traveler realized that the Buddha was not trying to frighten anyone. Instead, he was offering a powerful comparison meant to awaken people. If a person were told they must endure a hundred spears every day for the

rest of their life, they would do anything to escape that fate. Yet the suffering of ordinary existence—subtle, constant, and often unnoticed—is even more burdensome.

Seeing the truth, the traveler felt a profound shift within. He understood why the Buddha urged people to practice with sincerity and steadiness. The path of mindfulness, kindness, and wisdom was not a luxury or a hobby; it was a means to transcend the reach of spears.

With this realization, the traveler continued on his journey. His steps grew quieter and more deliberate. He understood that the world would still present challenges, but he also knew he could train his mind to face them with clarity. Each moment of mindfulness was like stepping one pace farther from the line of spears. Each act of compassion loosened the grip of suffering. Each insight revealed a path leading beyond the field entirely.

And so he walked, not out of fear but out of understanding—moving toward a freedom that the Buddha said is possible for anyone who truly sees the weight of suffering and chooses to walk the path that ends it.

.... 0 ....

## 21

**Truyện dựa theo Kinh SN 22.80: Thanh củi cháy ở cả hai đầu**

Trong một ngôi làng yên bình, có một người trẻ tuổi thường cảm thấy tâm mình bị kéo căng về nhiều phía. Chuyện học hành, gia đình, tình bạn, và những nỗi lo âu về tương lai—tất cả dường như cùng lúc đòi hỏi sự chú ý của bạn trẻ này. Có những ngày mọi chuyện có vẻ vẫn trong tầm kiểm soát, nhưng lại có những ngày cảm giác thật choáng ngợp, cứ như thể chính cuộc đời đang bốc cháy quá nhanh vậy.

Một buổi chiều nọ, khi đang đi dạo gần bờ làng, người trẻ ấy nhìn thấy một nhóm người đang trông coi một giàn hỏa táng. Khi buổi lễ kết thúc, những người thợ dọn dẹp lại khu vực này. Giữa đống tro tàn, họ tìm thấy một thanh củi dài từng được dùng để khơi đống lửa. Thanh củi vẫn đang cháy—ngọn lửa bốc lên từ cả hai đầu, và phân giữa thì đỏ rực vì sức nóng.

Những người thợ ném nó sang một bên. Nó chẳng còn chút công dụng nào để xây dựng, chạm khắc, hay thậm chí là làm củi đun. Cháy ở cả hai đầu và âm ỉ ở phần giữa, nó trở nên vô nghĩa. Nó chỉ đơn thuần là một khúc gỗ đang bị chính ngọn lửa của mình thiêu rụi.

Người trẻ ấy nhìn chằm chằm vào thanh củi và bỗng cảm thấy như thể mình đang chiêm ngưỡng một biểu tượng

của đời người. Đức Phật xưa kia từng dùng chính hình ảnh này để giải thích về bản chất của sự hiện hữu: cuộc đời giống như một thanh củi lấy từ giàn hỏa táng—cháy ở cả hai đầu, và phần giữa thì bị thiêu sém.

Hai đầu của thanh củi tượng trưng cho những thế lực mà không ai có thể trốn tránh: sự sinh ra—thứ đẩy ta vào một thế giới mà ta chẳng hề lựa chọn; và sự già yếu cùng cái chết—những điều sẽ ập đến với ta bất chấp mọi nỗ lực chống cự.

Còn phần giữa—nơi đang đỏ rực vì sức nóng—lại tượng trưng cho những áp lực thường nhật của cuộc sống: căng thẳng, tham cầu, sợ hãi, hoang mang, và những nỗ lực không ngừng nghỉ để cố gắng giữ cho mọi thứ được vẹn toàn.

Người trẻ ấy chợt nhận ra rằng, hầu hết mọi người dành trọn đời mình để cố gắng biến thanh củi đang cháy kia thành một thứ gì đó vững chắc và trường tồn. Họ tìm cách tô điểm cho nó, bảo vệ nó, hay thậm chí giả vờ rằng nó chẳng hề bốc cháy chút nào. Tuy nhiên, lời dạy của Đức Phật lại hé lộ một chân lý sâu sắc hơn: ta không thể biến thanh củi ấy thành nơi an toàn bằng cách bám víu vào nó. Ta chỉ có thể tìm thấy sự an lạc khi thấu hiểu đúng bản chất thực sự của nó.

Việc nhìn nhận rõ ràng điều này không hề khiến cuộc sống trở nên ảm đạm; ngược lại, nó mang đến một cảm giác tự do đầy phóng khoáng. Khi một người thấu hiểu

rằng thân và tâm này cũng tựa như một thanh củi đang cháy—vô thường, mong manh và luôn biến đổi—họ sẽ thôi đòi hỏi cuộc đời phải trở thành một thứ mà bản chất nó không thể nào là được. Họ thôi bám víu vào những điều vốn dĩ sẽ không tránh khỏi việc tan biến. Họ bắt đầu sống với sự sáng suốt, lòng từ ái và trí tuệ sâu sắc hơn.

Người trẻ này đứng lặng lẽ hồi lâu. Ngọn lửa vẫn tiếp tục cháy, từ từ biến thành tro tàn. Nhưng thay vì cảm thấy sợ hãi, bạn trẻ này lại cảm thấy bình tĩnh. Bạn này thấu hiểu rằng Đức Phật không hề muốn con người rơi vào tuyệt vọng; Ngài chỉ đang mời gọi họ nhìn nhận thực tại một cách chân thực, để từ đó họ có thể bước đi trên một con đường dẫn lối vượt thoát khỏi ngọn lửa đang thiêu đốt kia—hướng tới sự bình an, lòng từ bi, và một sự tự do không còn phụ thuộc vào những điều kiện vốn dĩ rất mong manh của thế gian này.

Với sự thấu hiểu ấy, bạn trẻ này trở về nhà. Cuộc đời vẫn sẽ còn đó những thử thách, nhưng giờ đây, họ đã mang trong mình một góc nhìn mới: khi ta nhìn rõ ngọn lửa, ta sẽ thôi bám víu vào nó và bắt đầu học cách bước qua nó để vươn tới một cảnh giới cao hơn.

.... 0 ....

## 21

**Story Based on SN 22.80 Sutta: A Brand Burning at Both Ends**

In a quiet village, there lived a young person who often felt pulled in many directions. School, family, friendships, and worries about the future—all seemed to demand attention simultaneously. Some days felt manageable, but others felt overwhelming, as if life itself were burning too quickly.

One afternoon, while walking near the edge of the village, a young person saw a group of workers tending a funeral pyre. When the ceremony ended, the workers cleaned the area. Among the ashes, they found a long wooden brand that had been used to stir the fire. It was still burning—flames rose from both ends, and the middle glowed with heat.

The workers tossed it aside. It was useless for building, carving, or even as firewood. Burning at both ends and smoldering in the middle, it served no purpose. It was simply a piece of wood consumed by its own flames.

The young person watched the brand and suddenly felt as if they were looking at a symbol of human life. The Buddha had once used this very image to explain the nature of existence: life is like a brand from a funeral pyre—burning at both ends, with the middle scorched.

The two ends were like forces from which no one can escape: birth, which thrusts us into a world we did not choose, and aging and death, which approach us no matter how much we resist.

And the center, glowing with heat, was like the daily pressures of life—stress, craving, fear, confusion, and the constant effort to keep everything together.

The young person realized that most people spend their lives trying to transform this burning brand into something solid and permanent. They attempt to decorate it, protect it, or even pretend it is not burning at all. However, the Buddha's teaching reveals a deeper truth: the brand cannot be made safe by clinging to it. It can only be understood for what it truly is.

Seeing this clearly does not make life bleak; instead, it brings a kind of freedom. When someone understands that the body and mind are like a burning brand—temporary, fragile, and always changing—they stop demanding that life be something it cannot be. They stop clinging to things that inevitably slip away. They begin to live with greater clarity, kindness, and wisdom.

The young person stood quietly for a long time. The brand continued to burn, slowly turning to ash. But instead of feeling frightened, they felt awake. They understood that the Buddha was not asking people to

despair. He was inviting them to see reality honestly so they could walk a path that leads beyond the burning—toward peace, toward compassion, and toward a freedom that does not depend on the fragile conditions of the world.

With this understanding, the young person returned home. Life would still present challenges, but now they carried a new perspective: when you see the fire clearly, you stop clinging to it and begin learning how to move beyond it.

.... O ....

## 22

**Truyện dựa theo Kinh Snp 5.11: Hòn đảo không thể bị nhấn chìm**

Ngày xưa, có một chàng trai trẻ tên là Dan, người cảm thấy vô cùng choáng ngợp trước những áp lực của cuộc sống. Những kỳ vọng từ người khác, nỗi sợ hãi về tương lai, những hối tiếc từ quá khứ, và sự dồn dập không ngừng của các trách nhiệm—tất cả dường như đang dâng cao vây quanh anh tựa như một con nước lũ đang lên. Có những ngày mọi chuyện có vẻ vẫn trong tầm kiểm soát, nhưng lại có những ngày khác, anh cảm thấy như đang đứng giữa dòng sông sau một trận bão, với dòng nước xiết đang xô đẩy mạnh mẽ từ mọi phía.

Một buổi tối nọ, sau một ngày dài đầy thử thách, Dan đi dạo dọc theo bờ của một dòng sông rộng lớn. Nước sông đang dâng cao và chảy rất xiết, cuốn theo nào là cành cây, lá rụng và đủ thứ rác rưởi trôi dạt. Khi ngẩng nhìn dòng nước xoáy cuộn ấy, anh thử hình dung xem sẽ ra sao nếu mình chẳng may rơi xuống đó. Lực nước mạnh mẽ kia chắc chắn sẽ cuốn phăng anh đi ngay lập tức. Sẽ chẳng còn cách nào để đứng vững, chẳng còn cách nào để hít thở, và cũng chẳng còn cách nào để tự chọn cho mình một hướng đi.

Trong lúc đang quan sát dòng sông, anh chợt nhớ lại một lời dạy của Đức Phật: những cơn lũ khổ đau cũng tựa

như những dòng nước xiết đầy uy lực, có thể cuốn trôi bất cứ ai nếu họ không có sự chuẩn bị từ trước. Những cơn lũ này mang muôn hình vạn trạng—đó là sự tham cầu, sự giận dữ, sự si mê, nỗi sợ hãi, và sự tìm kiếm không ngừng nghỉ niềm thỏa mãn nơi những thứ vốn dĩ luôn đổi thay.

Nhưng Đức Phật cũng đã nói về một điều khác nữa: một hòn đảo.

Không phải là một hòn đảo hữu hình ngoài thế giới thực, mà là một chốn nương tựa bình an ngay trong nội tâm.

Một hòn đảo được xây dựng trên nền tảng của sự thấu hiểu, sự chánh niệm và một lối sống đạo đức.

Một hòn đảo được dựng xây dựa trên khả năng nhìn nhận mọi sự vật đúng với bản chất thực của chúng.

Dan hình dung ra một hòn đảo đang vươn lên từ giữa lòng sông—vững chãi, bất động và hoàn toàn không bị dòng nước xiết kia chạm tới. Dòng nước có thể xoáy cuộn và xô đập dữ dội xung quanh hòn đảo ấy, nhưng chẳng thể nào cuốn trôi nó đi được. Bất cứ ai tìm được đường đến hòn đảo ấy đều sẽ được an toàn, vững vàng và có thể nhìn nhận dòng sông kia đúng với bản chất thực của nó.

Đức Phật dạy rằng hòn đảo này chính là biểu tượng của Pháp—chân lý về cách mà khổ đau khởi sinh và cách mà

khổ đau có thể chấm dứt. Con đường ấy bao hàm việc đoạn trừ những thói quen gây hại, nuôi dưỡng lòng từ bi, và rèn luyện tâm trí để luôn giữ được sự định tĩnh thay vì bị xao nhãng bởi ngoại cảnh. Đó chính là sự thấu hiểu rằng vạn vật trên đời đều vô thường, luôn biến đổi; và rằng việc cố chấp bám víu vào những thứ vốn dĩ chẳng thể tồn tại mãi mãi chỉ càng khiến cho cơn lũ khổ đau thêm phần dữ dội mà thôi.

Dan chợt nhận ra rằng hòn đảo ấy không phải là một nơi chốn xa xôi nào đó. Đó là một điều mà chính anh có thể tự xây dựng ngay trong nội tâm mình, từng chút một, qua mỗi khoảnh khắc hiện tại. Mỗi hành động thực hành chánh niệm tựa như việc anh đang đặt xuống một viên đá nền móng. Mỗi khoảnh khắc thực hành sự kiên nhẫn lại giúp củng cố thêm cho nền tảng vững chắc ấy. Mỗi sự thấu hiểu về bản chất của lòng tham hay sự giận dữ lại nâng hòn đảo ấy lên cao hơn mặt nước.

Dòng sông cuộc đời vẫn không ngừng tuôn chảy. Những thử thách, mất mát và sự bất định sẽ vẫn tiếp tục nảy sinh. Tuy nhiên, với một hòn đảo nội tâm, anh sẽ không bị dòng nước cuốn trôi. Anh có thể đứng vững, nhìn nhận sáng suốt và lựa chọn hành động một cách khôn ngoan.

Khi mặt trời lặn và dòng sông chìm vào bóng tối, Dan cảm nhận được một niềm tự tin thâm lặng. Anh không thể kiểm soát dòng sông, nhưng anh có thể kiến tạo nên

hòn đảo. Nhờ hòn đảo ấy, anh có thể vượt qua những cơn lũ khổ đau và hướng tới một sự tự do—điều mà Đức Phật đã dạy là hoàn toàn khả thi đối với bất cứ ai thực hành một cách chân thành.

.... 0 ....

## 22

### **Story Based on Snp 5.11 Sutta: The Island That Cannot Be Flooded**

There was once a young man named Dan who felt overwhelmed by the pressures of life. Expectations from others, fears about the future, regrets from the past, and the constant rush of responsibilities all seemed to rise around them like a rising tide. Some days felt manageable, but others felt like standing in a river after a storm, with the current pushing hard from every direction.

One evening, after a long and challenging day, Dan walked along the bank of a wide river. The water was high and swift, carrying branches, leaves, and debris. As he watched the swirling current, he imagined what it would be like to fall in. The force of the water would sweep him away instantly. There would be no way to stand, no way to breathe, and no way to choose where to go.

As he watched, he recalled a teaching of the Buddha: the floods of suffering are like powerful currents that can sweep a person away if they are unprepared. These floods take many forms—craving, anger, confusion, fear, and the endless search for satisfaction in things that are constantly changing.

But the Buddha also spoke of something else: an island.

Not a physical island, but an inner sanctuary.

An island built on understanding, mindfulness, and ethical living.

An island built upon truly seeing things as they are.

Dan imagined an island rising from the middle of the river—solid, unmoving, and untouched by the rushing water. The currents could swirl and crash around it, but they could not wash it away. Anyone who got to that island would be safe, steady, and able to see the river for what it was.

The Buddha taught that this island represents the Dharma—the truth about how suffering arises and how it can end. It involves stopping harmful habits, encouraging kindness, and training the mind to stay focused instead of getting distracted. It is the understanding that everything changes and that clinging to what cannot last only intensifies the flood.

Dan realized that the island was not a distant place. It was something he could build within himself, moment by moment. Each act of mindfulness was like placing a stone. Each moment of patience strengthened the foundation. Each insight into the nature of craving or anger raised the island higher above the water.

Life's river flows continuously. Challenges, losses, and uncertainties will continue to arise. However, with an inner island, he will not be swept away. He can stand firmly, see clearly, and choose his actions wisely.

As the sun set and the river darkened, Dan felt a quiet confidence. He could not control the river, but he could build the island. With that island, he could cross the floods of suffering and move toward a freedom that the Buddha said is possible for anyone who practices sincerely.

.... O ....

## 23

**Truyện dựa theo Kinh AN 3.16: Canh giữ các cánh cửa của tâm**

Thuở nọ, có một người trẻ sống trong một thị trấn nhộn nhịp, tràn ngập tiếng ồn, những điều gây xao nhãng và sự huyên não không ngừng. Mỗi ngày, bạn trẻ này cảm thấy tâm bị lôi kéo về đủ mọi hướng—bị cám dỗ bởi những thứ khơi dậy lòng tham ái, bị kích động bởi những điều châm ngòi cho sự giận dữ, và bị hoang mang bởi những thứ làm lu mờ sự phán đoán. Ngay cả khi không có biến cố kịch tính nào xảy ra, tâm bạn trẻ này vẫn cảm thấy chật chội và bất an.

Một buổi sáng nọ, khi đang đi dạo qua khu chợ, trẻ ấy chú ý đến một ngôi nhà lớn với những bức tường cao và một cánh cổng kiên cố. Một người lính canh đứng ngay tại lối vào, chăm chú quan sát từng người qua lại. Người lính canh không cho phép bất cứ ai cũng được bước vào; chỉ những ai mang theo sự an toàn, lòng trung thực và những ý định tốt đẹp mới được phép đi qua cổng. Bất cứ ai mang theo rắc rối, sự hỗn loạn hay ý đồ gây hại đều bị từ chối không cho vào.

Người trẻ ấy chợt nhận ra rằng Đức Phật từng ví tâm trí con người như một ngôi nhà có nhiều cánh cửa. Qua những cánh cửa này, vô vàn hình ảnh, âm thanh, mùi hương, vị nếm, cảm giác xúc chạm và những dòng suy

nghe cứ thế tuôn vào. Nếu những cánh cửa ấy bị bỏ mặc không người canh giữ, bất cứ thứ gì cũng có thể ulla vào bên trong. Lòng tham ái có thể lọt qua cánh cửa này, sự giận dữ len lỏi qua cánh cửa khác, và sự hoang mang xâm nhập qua cánh cửa thứ ba. Chẳng bao lâu sau, toàn bộ "ngôi nhà nội tâm" ấy trở nên ồn ào và xáo động.

Nhưng nếu những cánh cửa ấy được canh giữ cẩn mật, tâm trí sẽ trở thành một chốn nương tựa an toàn và bình yên.

Người trẻ ấy hình dung xem việc canh giữ những cánh cửa này sẽ như thế nào. Điều đó không có nghĩa là khép chặt lòng mình với thế giới bên ngoài hay trốn tránh cuộc sống; ngược lại, nó có nghĩa là đón nhận mỗi trải nghiệm bằng sự tỉnh thức. Khi bắt gặp một điều gì đó hấp dẫn, người ấy có thể nhận diện sức cám dỗ của lòng ham muốn mà không bị nó lôi kéo hay chế ngự. Khi nghe thấy một điều gì đó chướng tai gai mắt, người ấy có thể quan sát sự bức dọc đang trỗi dậy mà không để nó chiếm lấy tâm trí mình. Khi một suy nghĩ gây xáo động xuất hiện, người ấy có thể nhận diện sự hiện diện của nó mà không tin tưởng vào nội dung của nó.

Việc canh giữ những cánh cửa đòi hỏi sự hiện diện trọn vẹn, sự vững chãi và sự cảnh giác cao độ.

Đức Phật đã dạy rằng sự canh giữ như thế này giúp bảo vệ con người khỏi những nỗi khổ đau không đáng có. Nó ngăn chặn những thói quen xấu gây hại bén rễ sâu vào

tâm trí. Nó giữ cho tâm trí luôn đủ sáng suốt để đưa ra những lựa chọn khôn ngoan, đồng thời tạo nên một không gian nội tâm rộng mở, cần thiết cho lòng từ bi, sự kiên nhẫn và sự thấu hiểu được nảy nở và phát triển.

Khi tiếp tục bước đi giữa lòng thị trấn, người trẻ ấy cảm nhận được một ý thức trách nhiệm mới mẻ vừa trỗi dậy trong lòng. Mặc dù không thể kiểm soát mọi sự việc đang diễn ra xung quanh mình, bạn trẻ này hoàn toàn có thể học cách canh giữ những cánh cửa của chính tâm trí mình. Với mỗi khoảnh khắc thực hành chánh niệm, bạn trẻ này lại củng cố thêm cho cánh cổng nội tâm của chính mình. Qua mỗi hành động tự chủ, bạn trẻ này trở nên vững vàng hơn. Bạn trẻ này kiến tạo nên một thánh địa nội tâm kiên cố qua từng khoảnh khắc sáng suốt.

Thế giới vẫn sẽ tiếp tục đặt ra những thách thức, nhưng giờ đây bạn trẻ này đã biết cách đối diện với chúng—bằng sự tỉnh thức, sự vững chãi, cùng sức mạnh thâm lặng của một người biết canh giữ thật tốt những cánh cửa của chính mình.

.... 0 ....

There was once a young person who lived in a bustling town filled with noise, distractions, and constant activity. Every day, they felt pulled in many directions—tempted by things that stirred cravings, irritated by things that sparked anger, and confused by things that clouded their judgment. Even when nothing dramatic occurred, their mind felt crowded and restless.

One morning, while walking through the marketplace, a young person noticed a large house with tall walls and a sturdy gate. A guard stood at the entrance, watching carefully as people passed by. The guard did not allow just anyone to enter; only those who brought safety, honesty, and good intentions were permitted inside. Anyone who carried trouble, chaos, or harm was turned away.

The young person realized that the Buddha once compared the mind to a house with many doors. Through these doors come sights, sounds, smells, tastes, touches, and thoughts. If the doors are left unguarded, anything can rush in. Craving can slip through one door, anger through another, and confusion through a third. Before long, the entire inner house becomes noisy and unsettled.

But if the doors are guarded, the mind becomes a safe and peaceful sanctuary.

The young person imagined what it would be like to guard these doors. It did not mean shutting out the world

or avoiding life; rather, it meant meeting each experience with awareness. When they encountered something appealing, they could acknowledge the allure of desire without succumbing to it. When hearing something unpleasant, they could observe irritation rising without letting it take over. When a troubling thought appeared, they could recognize it without believing it.

Guarding the doors required being present, steady, and alert.

The Buddha taught that this type of guarding protects a person from unnecessary suffering. It prevents harmful habits from taking root. It keeps the mind clear enough to make wise choices and creates the inner space needed for kindness, patience, and understanding to flourish.

As the young person continued walking through the town, they felt a newfound sense of responsibility. Although they could not control everything happening around them, they could learn to guard the doors of their mind. With each moment of mindfulness, they strengthened their inner gate. With every act of restraint, they became more stable. They constructed an unshakeable inner sanctuary with each moment of clarity.

The world would still present challenges, but now they knew how to face them—with awareness, steadiness,

and the quiet strength of someone who guards the doors well.

.... O ....

## 24

**Truyện dựa theo Kinh Iti 76: Thơm ngát nhờ những điều ta đón nhận**

Thuở nọ, có một người học trò khao khát sống một cuộc đời ý nghĩa, nhưng thường cảm thấy bất khoan, không biết làm thế nào để tu dưỡng bản thân trở thành mẫu người mà mình hằng ngưỡng mộ. Bạn trẻ này quan sát những người luôn giữ được sự điềm tĩnh, tử tế và vững vàng, rồi tự hỏi làm sao họ có thể trở nên như vậy. Phải chăng họ sinh ra đã khác biệt, hay họ đã lĩnh hội được điều gì đó mà cậu vẫn chưa khám phá ra?

Một buổi chiều nọ, người học trò ghé thăm một xưởng chế tác, nơi các chuyên gia thảo dược đang bào chế những loại bột thơm dùng trong các nghi lễ. Cả không gian ngập tràn hương thơm của gỗ đàn hương và các loại gỗ quý hiếm khác. Những người thợ dùng những chiếc lá lớn để xúc và gói các loại bột thơm ấy trước khi đặt chúng vào những chiếc hộp chứa.

Người học trò chợt nhận thấy một điều tuy nhỏ bé nhưng lại vô cùng ấn tượng.

Chỉ sau một khoảng thời gian ngắn chứa đựng bột thơm, chính chiếc lá ấy cũng bắt đầu tỏa ra một mùi hương ngọt ngào. Ngay cả khi lớp bột đã được lấy đi, mùi hương vẫn còn lưu lại. Chiếc lá đã thẩm thấu được

hương thơm ấy chỉ đơn giản nhờ vào sự tiếp xúc với lớp bột.

Đức Phật xưa kia đã dùng hình ảnh này để minh họa cho quá trình tu dưỡng của những người trí tuệ.

Họ trở nên "thơm ngát" không phải nhờ may mắn hay tài năng thiên bẩm, mà chính nhờ những phẩm hạnh mà họ chọn để đón nhận và nuôi dưỡng.

Người học trò chợt nhận ra rằng chiếc lá kia chính là hình ảnh ẩn dụ cho tâm trí con người.

Bất cứ điều gì mà tâm trí chú tâm vào, nó sẽ bắt đầu thấm thấu lấy điều đó.

Nếu một người dành trọn những ngày tháng của mình để chìm đắm trong sự giận dữ, oán hận hay tham lam, thì những cảm xúc ấy sẽ dần thấm sâu vào bên trong họ. Chúng trở thành một phần trong tính cách của người ấy, định hình cách họ nói năng, hành xử và tư duy.

Ngược lại, nếu một người chọn đón nhận lòng tử tế, sự kiên nhẫn, tính trung thực và lòng thấu hiểu, thì những phẩm hạnh này sẽ dần dần thấm đẫm vào toàn bộ con người họ. Theo thời gian, những phẩm hạnh ấy trở nên thật tự nhiên, nhẹ nhàng và vững bền—tựa như mùi hương đã thấm sâu vào bên trong chiếc lá kia vậy.

Đức Phật dạy rằng người trí tuệ luôn chủ động lựa chọn những điều mà họ muốn giữ gìn và gắn bó. Họ kết giao

với những người bạn tốt, học hỏi những lời dạy thiện lành và rèn luyện những thói quen dẫn lối đến sự sáng suốt. Họ thường xuyên quán chiếu lại những hành động của mình và rút ra bài học từ những sai lầm đã mắc phải. Họ không ngừng vun bồi lòng rộng lượng, tình từ bi và chánh niệm. Nhờ làm được như vậy, họ dần trở nên "thơm ngát" nhờ chính những phẩm hạnh cao quý ấy.

Người học trò đã thấu hiểu rằng việc thực hành này không nằm ở chỗ giả vờ làm người tốt hay cố gắng đạt tới sự hoàn hảo tuyệt đối. Ý nghĩa thực sự của nó nằm ở việc lựa chọn những điều mà ta muốn thấm thấu vào tâm hồn mình. Cũng giống như việc chiếc lá chắc chắn sẽ mang theo mùi hương của lớp bột mà nó chứa đựng, con người cũng sẽ một cách tự nhiên tiếp nhận những phẩm hạnh từ chính những suy nghĩ, hành động và những ảnh hưởng mà họ chọn để bao bọc quanh mình. Khi bạn trẻ này rời khỏi xưởng thực hành, hương gỗ đàn hương vẫn còn vương vấn trên trang phục của họ. Hương thơm ấy nhắc nhở bạn trẻ này rằng mỗi ngày đều mang đến một sự lựa chọn: hướng tâm trí vào những điều gây tổn hại, hay vào những điều chữa lành. Với mỗi lựa chọn ấy, bạn trẻ này đang kiến tạo nên chính con người mà mình sẽ trở thành.

Bạn trẻ này lặng lẽ bước về nhà, mang theo lời giáo huấn tựa như một hương thơm dịu nhẹ—tinh tế, bền vững, và có khả năng lan tỏa xa rộng, vượt ra ngoài chính bản thân mình.

## 24

**Story Based on Iti 76 Sutta: Becoming Fragrant Through What We Embrace**

There was once a student who wanted to live a meaningful life but often felt uncertain about how to grow into the kind of person they admired. They observed people who were calm, kind, and steady and wondered how they had become that way. Were they simply born different, or had they learned something the student had not yet discovered?

One afternoon, the student visited a workshop where herbalists prepared fragrant powders for ceremonies. The air was filled with the scent of sandalwood and other rare woods. The workers used large leaves to scoop and wrap the powders before placing them into containers.

The student noticed something small yet striking.

After a leaf held the fragrant powder for only a short time, the leaf itself began to emit a sweet scent. Even after the powder was removed, the fragrance lingered. The leaf had absorbed the aroma simply by being in contact with the powder.

The Buddha once used this image to illustrate how wise people develop.

They become “fragrant” not by luck or special talent, but through the qualities they choose to embrace.

The student realized that the leaf resembled the human mind.

Whatever the mind focuses on, it begins to absorb.

If someone spends their days consumed by anger, resentment, or greed, these emotions seep inward. They become part of that person’s character, shaping how they speak, act, and think.

But if someone embraces kindness, patience, honesty, and understanding, these qualities gradually permeate their being. Over time, they become natural, effortless, and steady—like the fragrance within a leaf.

The Buddha taught that the wise deliberately choose what they hold close. They keep company with good friends, wholesome teachings, and habits that lead to clarity. They reflect on their actions and learn from their mistakes. They cultivate generosity, compassion, and mindfulness. By doing so, they gradually become “fragrant” with these qualities.

The student understood that the exercise was not about pretending to be good or striving for perfection. It was about choosing what to absorb. Just as a leaf inevitably takes on the scent of the powder it holds, a person

naturally adopts the qualities of the thoughts, actions, and influences with which they surround themselves.

As the student left the workshop, the scent of sandalwood lingered on their clothes. It reminded them that every day presented a choice: to focus the mind on what harms or on what heals. With each choice, they shaped the person they would become.

They walked home quietly, carrying the teaching like a gentle fragrance—subtle, steady, and capable of spreading far beyond them.

.... O ....

## 25

**Truyện dựa theo Kinh SN 12.67: Các Bó Sậy Chỉ Đứng Vững Khi Nương Tựa Lẫn Nhau**

Thuở nọ, có một người học trò thường tự hỏi tại sao một số vấn đề trong cuộc sống dường như luôn xuất hiện cùng lúc. Căng thẳng dẫn đến kiệt sức. Kiệt sức gây ra sự cáu gắt. Cáu gắt châm ngòi cho xung đột. Xung đột dẫn đến sự hối tiếc. Dường như mỗi khó khăn lại dẫn đến một khó khăn khác, tạo thành một chuỗi liên hoàn khó lòng cắt đứt.

Một buổi chiều nọ, khi đang đi dạo gần một vùng đầm lầy, người học trò chợt nhận thấy hai bó sậy cao lớn đang đứng thẳng đứng. Chúng không hề được buộc vào bất cứ thứ gì, cũng chẳng cắm rễ sâu xuống đất như những cái cây. Thay vào đó, chúng nương tựa vào nhau, bó này làm điểm tựa cho bó kia. Nếu một bó bị rút đi, bó còn lại sẽ lập tức ngã xuống.

Người học trò dừng bước, chợt nhận ra rằng Đức Phật xưa kia cũng từng sử dụng chính hình ảnh này để giải thích về cơ chế vận hành của khổ đau. Những rắc rối trong cuộc sống không tồn tại một cách đơn độc; chúng tiếp diễn bởi vì chúng nương tựa vào một điều gì đó khác.

Đức Phật dạy rằng nhiều thách thức mà con người phải đối mặt—chẳng hạn như căng thẳng, tham ái, sợ hãi và

sự mê mờ—tồn tại là nhờ vào những điều kiện hỗ trợ. Giống như những bó sậy kia, chúng chỉ đứng vững chừng nào còn có thứ khác nâng đỡ chúng.

Tham ái (sự thèm khát) bắt nguồn từ niềm tin cho rằng ta có thể tìm thấy sự thỏa mãn bền vững nơi những sự vật luôn không ngừng biến đổi.

Sợ hãi nảy sinh từ niềm tin cho rằng cái "tôi" này cần phải được bảo vệ bằng mọi giá.

Giận dữ bắt nguồn từ niềm tin cho rằng người khác chính là chướng ngại cản trở hạnh phúc của chính mình.

Mê mờ (sự hoang mang) nảy sinh do ta không thể nhận thức rõ ràng về cách mọi thứ bắt đầu và chấm dứt sự tồn tại.

Nếu niềm tin hay thói quen làm nền tảng ấy bị loại bỏ, vấn đề sẽ sụp đổ—cũng hết như bó sậy kia vậy.

Người học trò hình dung cảnh mình nhẹ nhàng rút đi một bó sậy. Những bó còn lại sẽ ngay lập tức ngã nhào. Hình ảnh đơn sơ ấy đã hé lộ một chân lý thâm thúy: khổ đau không phải là thứ vĩnh cửu hay bất khả phá vỡ. Nó chỉ tồn tại nhờ vào những nguyên nhân tạo thành. Nếu ta thấu hiểu và làm suy yếu những nguyên nhân ấy, khổ đau sẽ tự khắc tan biến.

Lời dạy của Đức Phật về lý Duyên khởi không nhằm mục đích trở thành một khái niệm trừu tượng. Mục đích

của Ngài là để chứng minh rằng mỗi khoảnh khắc khổ đau đều có nguyên nhân riêng, và hoàn toàn có thể được quán chiếu, phân tích. Khi một người thực hành chánh niệm để nhận diện những điều mà mình đang bám víu, sự bám víu ấy sẽ dần vơi cạn. Khi sự bám víu suy giảm, tham ái cũng theo đó mà yếu dần. Và khi tham ái đã suy yếu, khổ đau sẽ mất đi nền tảng để tồn tại.

Người học trò chợt nhận ra rằng lời dạy này không nhằm mục đích đổ lỗi cho chính bản thân mình vì những khổ đau đang gánh chịu. Thay vào đó, nó tập trung vào việc khám phá những cấu trúc ẩn giấu đang nuôi dưỡng khổ đau—và học cách nhẹ nhàng tháo gỡ, hóa giải chúng. Khi người học trò bước rời khỏi vùng đầm lầy, hình ảnh những khóm sậy vẫn cứ đọng mãi trong tâm trí họ. Hình ảnh ấy nhắc nhở họ rằng không một trạng thái tâm thức đau khổ nào lại tồn tại một cách đơn độc. Mọi thứ đều nương tựa vào nhau. Với sự thấu hiểu, lòng kiên nhẫn và chánh niệm, những trụ cột nâng đỡ nỗi khổ đau có thể được dỡ bỏ, khiến cho toàn bộ cấu trúc ấy sụp đổ.

Bạn trẻ này cảm thấy nhẹ nhõm hơn khi nhận ra rằng con đường dẫn đến tự do không nằm ở việc trực tiếp đối đầu với nỗi khổ đau, mà nằm ở việc thấu hiểu điều gì đang nuôi dưỡng nó—và học cách buông bỏ những trụ cột ấy.

.... 0 ....

**Story Based on SN 12.67 Sutta: The Reeds That Stand Only Together**

There was once a student who often wondered why certain problems in life seemed to occur together. Stress led to exhaustion. Exhaustion caused irritability. Irritability sparked conflict. Conflict resulted in regret. It seemed as though each difficulty led to another, creating a chain that was difficult to break.

One afternoon, while walking near a marsh, the student noticed two tall sheaves of reeds standing upright. They were not tied to anything, nor were they rooted like trees. Instead, they leaned against each other, each supporting the other. If one were removed, the other would immediately fall.

The student paused, realizing that the Buddha once used this exact image to explain how suffering works. Life's troubles do not exist in isolation; they persist because they depend on something else.

The Buddha taught that many of the challenges people face—such as stress, craving, fear, and confusion—exist because they depend on supporting conditions. Like reeds, they stand only because something else holds them up.

Craving is based on the belief that lasting satisfaction can be found in things that are constantly changing.

Fear arises from the belief that the self must be protected at all costs.

Anger stems from the belief that others are obstacles to one's happiness.

Confusion arises from failing to clearly perceive how things begin and cease to exist.

If the supporting belief or habit is removed, the problem collapses—just like a reed.

The student imagined gently pulling away one sheaf of reeds. The others would topple instantly. This simple image revealed something profound: suffering is neither permanent nor unbreakable. It is sustained by causes. If those causes are understood and weakened, suffering collapses.

The Buddha's teaching on dependent origination was not intended to be abstract. It was meant to demonstrate that every moment of suffering has a cause, and can be examined. When someone becomes mindful of what they cling to, the clinging diminishes. As clinging diminishes, craving also weakens. When craving weakens, suffering loses its foundation.

The student realized that this teaching was not about blaming oneself for suffering. Instead, it focused on uncovering the hidden structures that sustain suffering—and learning how to gently dismantle them.

As the student walked away from the marsh, the image of the reeds stayed with them. It reminded them that no painful state of mind exists in isolation. Everything depends on something else. With understanding, patience, and mindfulness, the supports of suffering can be removed, allowing the entire structure to collapse.

They felt lighter knowing that the path to freedom was not about directly confronting suffering but about understanding what sustains it—and learning how to release those supports.

.... 0 ....

## 26

**Truyện dựa theo Kinh AN 4.24: Mũi tên của Nỗi đau**

Thuở nọ, có một người trẻ tuổi thường cảm thấy choáng ngợp trước những trải nghiệm đầy đau đớn. Bất cứ khi nào một điều gì đó không như ý xảy ra—một lời nhận xét gay gắt, một nỗi thất vọng, hay một thất bại—bạn trẻ này lại cảm thấy tổn thương sâu sắc trong lòng. Nhưng nỗi đau không bao giờ dừng lại ở đó. Tâm bạn này cứ tua đi tua lại khoanh khắc ấy, chồng chất thêm nỗi sợ hãi, sự giận dữ hay sự tự trách móc lên trên vết thương ban đầu. Điều khởi đầu chỉ là một khoanh khắc đau đớn đơn lẻ đã lan rộng thành những chuỗi ngày đầy khổ đau.

Một buổi chiều nọ, sau một cuộc tranh cãi gay gắt với một người bạn, người trẻ ấy bước đi một mình qua một công viên tĩnh lặng. Lòng ngực bạn này cảm thấy thất lại, và những suy nghĩ cứ quay cuồng rối bời. Người ấy tự hỏi tại sao một số nỗi đau dường như lại càng lớn dần lên mỗi khi ta cứ mãi đắm chìm vào chúng.

Khi ngồi dưới gốc cây, bạn này chợt nhớ lại một lời dạy của Đức Phật: Cuộc đời vốn dĩ không thể tránh khỏi "mũi tên thứ nhất"—nỗi đau về thể xác hay tinh thần mà không ai có thể né tránh. Tuy nhiên, tâm con người thường tự phóng ra "mũi tên thứ hai", tạo thêm những khổ đau chồng chất thông qua sự phản ứng, nỗi sợ hãi và sự chấp thủ.

Người trẻ ấy hình dung thật rõ ràng về mũi tên thứ nhất. Mũi tên thứ nhất chính là nỗi đau không thể tránh khỏi: sự từ chối, bệnh tật, mất mát, thất bại, v.v. Những trải nghiệm này gây đau đớn, nhưng chúng là một phần tất yếu của kiếp nhân sinh.

Mũi tên thứ hai đại diện cho tất cả những gì tâm tự thêm thắt vào sau đó: việc tua đi tua lại khoảnh khắc đau buồn, tự trách bản thân hay đổ lỗi cho người khác, tưởng tượng ra những viễn cảnh tội tệ nhất, bám víu vào sự giận dữ hay oán hận, và tin rằng nỗi đau ấy định nghĩa nên con người thật của chúng ta.

Mũi tên thứ hai này thường gây đau đớn hơn cả mũi tên thứ nhất.

Đức Phật dạy rằng, mặc dù không ai có thể tránh được mũi tên thứ nhất, nhưng bất cứ ai cũng có thể học cách tránh mũi tên thứ hai. Việc tránh được mũi tên thứ hai này chính là cốt lõi của trí tuệ.

Người trẻ ấy hình dung cảnh mình bị một mũi tên bắn trúng. Dù đau đớn, nhưng vết thương ấy vẫn nằm trong khả năng chịu đựng và chữa lành. Tuy nhiên, thay vì chăm sóc vết thương, người trẻ ấy lại nhặt thêm một mũi tên khác và tự đâm vào chính mình thêm lần nữa. Vết thương thứ hai hoàn toàn không cần thiết, thế nhưng con người lại cứ liên tục tự gây ra điều này cho chính tâm mình suốt cả cuộc đời.

Lời dạy của Đức Phật không nhằm mục đích kìm nén cảm xúc; mà là để giúp ta nhìn nhận chúng một cách thật rõ ràng.

Khi nỗi đau khởi sinh, một người trí tuệ sẽ ghi nhận sự hiện diện của nó mà không tự tạo thêm bất kỳ khổ đau nào khác.

Họ cảm nhận nỗi đau ấy, nhưng họ không thêm dặt thêm những câu chuyện hay suy diễn quanh nó.

Họ để cho cảm xúc ấy tự đến rồi tự đi, thay vì tiếp thêm nhiên liệu để nuôi dưỡng nó.

Họ phản hồi lại bằng sự chánh niệm, thay vì chỉ biết phản ứng theo bản năng. Khi ngồi dưới gốc cây, người trẻ này bắt đầu nhận thức rõ những dòng suy nghĩ trong tâm mình. Cuộc tranh cãi với người bạn này chính là mũi tên thứ nhất. Nhưng nỗi giận dữ, sự day đi day lại chuyện cũ, cùng những lời tự trách bản thân—đó lại chính là những mũi tên thứ hai mà họ đã tự phóng vào chính mình.

Bạn trẻ này hít một hơi thật chậm. Mũi tên thứ nhất vẫn còn gây đau đớn, nhưng mũi tên thứ hai lại là điều mà bạn này hoàn toàn có thể lựa chọn để buông bỏ.

Trên đường trở về nhà, người trẻ này cảm thấy lòng mình nhẹ nhõm hơn hẳn. Bạn này thấu hiểu rằng nỗi khổ đau không chỉ nảy sinh từ những điều xảy đến với ta, mà

còn xuất phát từ chính cách ta phản ứng lại với những điều ấy.

Bằng cách thực hành sự chánh niệm, lòng kiên nhẫn và lòng từ bi, người ta có thể học được cách đối diện với những nỗi đau trong cuộc đời mà không còn phải tự gây thêm tổn thương cho chính bản thân mình nữa.

.... 0 ....

## 26

### **Story Based on AN 4.24 Sutta: The Dart of Suffering**

There was once a young person who often felt overwhelmed by painful experiences. Whenever something unpleasant occurred—a harsh comment, a disappointment, or a failure—they felt wounded inside. But the pain never ended there. Their mind would replay the moment repeatedly, layering fear, anger, or self-criticism on top of the original hurt. What began as a single painful moment expanded into days of suffering.

One afternoon, after a difficult argument with a friend, the young person walked alone through a quiet park. Their chest felt tight, and their thoughts spun in circles. They wondered why some pains seemed to grow larger the more they dwelled on them.

As they sat beneath a tree, they recalled a teaching of the Buddha: Life inevitably brings a first dart—physical or

emotional pain that no one can avoid. However, the mind often throws a second dart, generating additional suffering through reaction, fear, and attachment.

The young person imagined the first dart clearly. The first dart is the unavoidable pain: rejection, illness, loss, failure, etc. These experiences hurt, but they are part of being human.

The second dart represents everything the mind adds afterward: replaying the moment repeatedly, blaming oneself or others, imagining worst-case scenarios, clinging to anger or resentment, and believing that the pain defines who we are.

This second dart often hurts more than the first one.

The Buddha taught that although no one can avoid the first dart, anyone can learn to avoid the second. This second dart is the essence of wisdom.

The young person imagined being struck by a dart. Although it hurts, the wound is manageable. However, instead of tending to the injury, they pick up another dart and stab themselves again. The second wound is unnecessary, yet people do this to themselves mentally all the time.

The Buddha's teaching was not about suppressing emotions; it was about seeing them clearly.

When pain arises, a wise person acknowledges it without creating additional suffering.

They feel the pain, but they do not create stories around it.

They allow the emotion to pass instead of fueling it.

They respond with mindfulness rather than reaction.

As the young person sat beneath the tree, they became aware of their thoughts. The argument with their friend had been the first dart. But the anger, the replaying, and the self-blame—those were second darts they had thrown at themselves.

They took a slow breath. The first dart still hurt, but the second dart was something they could choose to let go of.

Walking home, the young person felt lighter. They understood that suffering arises not only from what happens to us but also from how we respond.

By practicing awareness, patience, and compassion, they can learn to face life's pains without inflicting further harm upon themselves.

.... 0 ....

**Truyện dựa theo Kinh Ud 1.10: Bahiya, người thực hành vô chấp thông qua trải nghiệm giác quan trực tiếp**

Thuở nọ, có một du sĩ tên là Bahiya, người sống một cuộc đời gần như không sở hữu bất cứ thứ gì. Ông mặc y phục làm từ vỏ cây thay vì những tấm y sang trọng. Ông ngủ bất cứ nơi nào có thể và ăn bất cứ thứ gì được dâng cúng. Đôi khi mọi người nhìn ông với vẻ tò mò, đôi khi lại với lòng thương hại, nhưng Bahiya chẳng hề bận tâm đến những vẻ bề ngoài ấy. Bộ y phục giản dị nhắc nhở ông về mục đích sống của mình: thực hành không chút trì hoãn, và dốc trọn tâm can để tìm cầu sự tự do.

Bahiya thấu hiểu một điều mà biết bao người thường lãng quên: cuộc đời vốn vô thường. Những khoảnh khắc trôi qua thật nhanh, và những cơ hội để phát triển bản thân có thể tan biến chỉ trong chớp mắt. Chính vì lẽ đó, ông thực hành với một sự mãnh liệt tựa như một người đang cố thoát thân khỏi một ngôi nhà đang bốc cháy dữ dội. Bộ y phục vỏ cây của ông không phải là biểu tượng của sự nghèo khó—mà là biểu tượng của sự chuyên chú. Nó minh chứng rằng ông đã trút bỏ mọi thứ dư thừa để dồn trọn tâm trí vào việc thấu hiểu bản chất của tâm thức.

Đức Phật đã dạy rằng sự tự do đích thực nảy sinh từ chánh niệm: trong cái được thấy, chỉ có cái được thấy;

trong cái được nghe, chỉ có cái được nghe; trong cái được cảm nhận, chỉ có cái được cảm nhận; và trong cái được nhận thức, chỉ có cái được nhận thức.

Đa phần mọi người sống trong sự mê mờ, tin rằng những gì họ thấy, nghe và suy nghĩ là những thực thể vững chắc và trường tồn. Họ bám chấp vào những suy nghĩ của mình như thể đó là những chân lý bất biến. Họ phản ứng lại những cảm xúc như thể chính những cảm xúc ấy định nghĩa nên con người họ. Họ chạy đuổi theo những trải nghiệm dễ chịu và trốn tránh những trải nghiệm khó chịu, mà chẳng bao giờ nhận ra rằng tất cả những trải nghiệm ấy đều chỉ là tạm bợ.

Bahiya khao khát thoát ly khỏi sự mê mờ này. Ông thực hành ngay lập tức để thấu hiểu thực tại một cách trực tiếp, không hề tạo dựng bất kỳ khái niệm nào hay vẽ vờ bất cứ hình ảnh nào trong tâm trí.

Đức Phật đã dạy một chân lý tuy giản đơn nhưng vô cùng thâm thúy: sự tự do nảy sinh khi con người trải nghiệm thế giới mà không thêm thắt bất cứ điều gì dư thừa—không bám chấp, không phản kháng, và không thêm dệt nên những câu chuyện quanh những sự việc đang diễn ra. Khi một người trực tiếp cảm nhận hay lắng nghe trong trạng thái "như thị" (đúng như bản chất vốn có), tâm trí họ sẽ trở nên an bình. Và khi tâm trí đã an bình, mọi khổ đau sẽ tan biến.

Bahiya đã thực hành ngay tức thì. Ông không chờ đợi một thời điểm thuận lợi hơn, một sự thoải mái, một sự chắc chắn, hay những điều kiện hoàn hảo nào cả. Ông thực hành ngay tại nơi ông đang đứng, với cùng một sự khẩn cấp đã dẫn dắt trọn vẹn cuộc đời ông.

Nhờ đó, tâm trí ông đã khai mở. Ông nhìn thấy thế giới một cách sáng suốt, không còn chút mê mờ nào nữa. Ông nhận ra rằng cái "tự ngã" mà bấy lâu ông vẫn ra sức che chở và lo âu thực chất chẳng hề có thực thể vững chắc nào—nó chỉ đơn thuần là một tập hợp những trải nghiệm luôn biến đổi. Trong sự nhận thức sáng suốt ấy, ông thấu suốt được tính "vô ngã" ngay trong tâm trí mình và tìm thấy sự giải thoát.

Câu chuyện về Bahiya trở nên lừng danh không phải vì tầm y bằng vỏ cây mà ông khoác trên người, mà chính là nhờ ý nghĩa sâu sắc mà nó đại diện: sự quyết tâm thực hành việc trực tiếp quán chiếu những gì mắt thấy tai nghe, cùng với sự sẵn lòng buông bỏ mọi sự xao nhãng.

Tầm y bằng vỏ cây của ông tuy có vẻ giản dị, nhưng sự khẩn thiết mà nó biểu trưng lại vô cùng phi thường.

.... 0 ....

There was once a wanderer named Bhiya who lived with almost nothing. He wore bark cloth instead of fine robes. He slept wherever he could and ate whatever was offered. People sometimes looked at him with curiosity, sometimes with pity, but Bahiya did not care about appearances. His simple clothing reminded him of his purpose: to practice without delay, and to seek freedom with his whole heart.

Bahiya understood something that many people forget: life is uncertain. Moments pass quickly, and opportunities for growth can vanish in an instant. Because of this, he practiced with the same intensity as someone trying to escape a burning house. His bark cloth was not a symbol of poverty—it was a symbol of focus. It showed that he had stripped away everything unnecessary to give his full attention to understanding the mind.

The Buddha taught that true freedom comes from mindfulness: in the seen, there is only what is seen; in the heard, there is only what is heard; in the sensed, there is only the sensed; and in the cognized, there is only the cognized.

Most people live in confusion, believing that what they see, hear, and think is solid and permanent. They cling to their thoughts as if they were unchanging truths. They react to emotions as if these define who they are. They

chase pleasant experiences and flee from unpleasant ones, never realizing that all of these experiences are temporary.

Bahiya wanted to break free from this confusion. He practiced immediately to understand reality directly, without forming any concepts or imagining anything.

The Buddha taught a simple yet profound truth: freedom arises when a person experiences the world without adding anything extra—without clinging, resisting, or constructing stories around what happens. When someone perceives or hears directly in suchness, the mind becomes peaceful. When the mind is peaceful, suffering dissipates.

Bahiya practiced immediately. He did not wait for a better moment, comfort, certainty, or perfect conditions. He practiced right where he stood, with the same urgency that had guided his entire life.

Because of this, his mind opened. He saw the world clearly, without confusion. He realized that the self he had been protecting and worrying about was not solid at all—it was merely a collection of changing experiences. In that clear perception, he recognized the non-self within his mind and found freedom.

Bahiya's story became famous not because of his bark cloth, but because of what it represented: the

determination to practice seeing and hearing directly, and the willingness to let go of distractions.

His bark cloth may have been simple, but the urgency it symbolized was extraordinary.

.... O ....

## **Truyện dựa theo Kinh MN 119: Tâm Như Hồ Nước Sâu Trong Trời**

Ngày xưa, có một người trẻ tuổi cảm thấy tâm trí mình luôn bất an. Suy nghĩ ủa đến như gió. Cảm xúc dâng trào như sóng. Lo lắng bao phủ mọi thứ như bùn. Ngay cả khi không có chuyện gì kịch tính xảy ra, tâm trí bạn trẻ này vẫn cảm thấy nông cạn và bất ổn, như thể chỉ một chút xáo động nhỏ cũng có thể làm lung lay nó.

Một ngày nọ, trong một chuyến đi bộ dài trên núi, người trẻ tuổi ấy tình cờ gặp một hồ nước sâu. Hồ được nuôi dưỡng bởi các mạch nước ngầm, vì vậy nước luôn trong trẻo và tinh khiết. Ngay cả khi gió thổi qua mặt nước, đáy hồ vẫn tĩnh lặng. Hồ không phụ thuộc vào mưa hay các dòng suối bên ngoài; sự tinh khiết của nó đến từ bên trong.

Bạn trẻ này nhớ lại rằng Đức Phật đã từng dùng hình ảnh này để mô tả tâm của người thực hành chánh niệm và lối sống đạo đức. Một tâm trí được rèn luyện tốt sẽ trở nên giống như một hồ nước sâu được nuôi dưỡng bởi nước suối – trong vắt, ổn định và bình yên từ bên trong.

Đức Phật dạy rằng khi một người sống bất cân, tâm của họ sẽ trở nên giống như một cái ao cạn. Mỗi sự xao nhãng đều khuấy động nó, mỗi cảm xúc đều làm vẩn đục nó, và mỗi ham muốn hay nỗi sợ hãi đều tạo ra những

gợn sóng trên bề mặt. Nước trở nên đục ngầu, và không thể nhìn thấy gì rõ ràng.

Khi ai đó thực hành chánh niệm—quan sát hơi thở, ghi nhớ suy nghĩ và hành động với lòng từ bi và sự kiềm chế—tâm trí bắt đầu sâu sắc hơn. Nó trở nên ít phản ứng hơn, minh mẫn hơn và ổn định hơn.

Đức Phật mô tả sự minh mẫn nội tâm này là điều phát sinh từ những phẩm chất tốt đẹp: lòng từ bi, sự trung thực, sự nhẫn nại, sự rộng lượng, chánh niệm và sự hiểu biết. Những phẩm chất này giống như những mạch nước ngầm nuôi dưỡng một hồ nước, giữ cho tâm luôn tươi mới ngay cả khi thế giới ồn ào hoặc căng thẳng.

Người trẻ tuổi tưởng tượng mình đang ngồi bên cạnh hồ. Ngay cả khi một cành cây rơi xuống nước hoặc một cơn gió làm gợn sóng mặt nước, độ sâu vẫn không bị xáo trộn. Tương tự như vậy, một tâm được rèn luyện có thể đối mặt với những thử thách mà không bị choáng ngợp. Nó có thể trải nghiệm cảm xúc mà không bị chúng nhấn chìm. Nó có thể đối mặt với khó khăn mà không đánh mất sự minh mẫn.

Đức Phật dạy rằng loại bình an nội tâm này không phải là điều kỳ diệu; đó là điều mà bất cứ ai cũng có thể trau dồi thông qua việc thực hành kiên trì.

Mỗi khoảnh khắc chánh niệm giống như việc gạt bỏ một nắm bùn.

Mỗi hành động tử tế giống như thêm một dòng suối nước ngọt.

Mỗi khoảnh khắc tự kiềm chế giống như bảo vệ một hồ nước khỏi ô nhiễm. Theo dòng thời gian, tâm trở nên thâm trầm, sáng suốt và tĩnh lặng.

Khi ngắm nhìn mặt hồ, người thanh niên cảm nhận được một sự thấu hiểu thâm lắng. Bạn trẻ này nhận ra rằng mình không cần phải kiểm soát thế giới xung quanh; thay vào đó, điều cần làm là nuôi dưỡng những mạch nguồn tuôn chảy ngay trong chính bản thân mình.

Trên đường trở về nhà, bạn trẻ này mang theo hình ảnh mặt hồ sâu thẳm ấy trong tâm trí—một lời nhắc nhở rằng sự bình an đích thực bắt nguồn từ sự sáng suốt nội tâm, được kiên nhẫn vun đắp, vững vàng gìn giữ và không ngừng làm mới từ bên trong.

.... O ....

### **Story Based on MN 119: The Mind Like a Deep, Clear Lake**

There was once a young person who felt their mind was constantly agitated. Thoughts rushed in like the wind. Emotions surged like waves. Worries clouded everything like mud. Even when nothing dramatic was happening,

their mind felt shallow and unsettled, as if the slightest disturbance could shake it.

One day, during a long walk in the mountains, a young person came across a deep lake. It was fed by underground springs, so the water was always fresh and clear. Even when the wind blew across the surface, the depths remained calm. The lake did not rely on rain or external streams; its purity came from within.

The young person recalled that the Buddha once used this image to describe the mind of someone who practices mindfulness and ethical living. A well-trained mind becomes like a deep lake fed by spring water—clear, steady, and peaceful from within.

The Buddha taught that when a person lives carelessly, their mind becomes like a shallow pond. Every distraction stirs it up, every emotion muddies it, and every craving or fear sends ripples across the surface. The water becomes cloudy, and nothing can be seen clearly.

When someone practices mindfulness—watching their breath, observing their thoughts, and acting with kindness and restraint—the mind begins to deepen. It becomes less reactive, clearer, and more stable.

The Buddha described this inner clarity as something that arises from wholesome qualities: kindness, honesty,

patience, generosity, mindfulness, and understanding. These qualities are like underground springs that nourish a lake, keeping the mind fresh even when the world is noisy or stressful.

The young person imagined sitting beside the lake. Even if a branch fell into the water or a gust of wind rippled the surface, the depths remained undisturbed. Similarly, a trained mind can encounter challenges without becoming overwhelmed. It can experience emotions without being consumed by them. It can confront difficulties without losing clarity.

The Buddha taught that this kind of inner peace is not something magical; it is something anyone can cultivate through steady practice.

Each moment of mindfulness is like clearing away a handful of mud.

Each act of kindness is like adding another spring of fresh water.

Each moment of self-restraint is like protecting a lake from pollution.

Over time, the mind becomes profound, clear, and calm.

As the young person watched the lake, they felt a quiet sense of understanding. They realized they did not need

to control the world around them; instead, they needed to nurture the springs within themselves.

Walking home, they carried the image of the deep lake in their minds—a reminder that true peace comes from inner clarity, patiently cultivated, steadily protected, and continually renewed from within.

.... 0 ....

## 29

**Truyện dựa theo Kinh Mil 3.1.1: Cổ xe ngựa chưa bao giờ thực sự là một cổ xe ngựa**

Tại Ấn Độ cổ đại, những người lữ hành thường xuyên di chuyển dọc theo những con đường đầy bụi trên những chiếc xe gỗ do ngựa kéo. Các xe này vốn đã quá quen thuộc với tất cả mọi người: chúng đưa các thương nhân đến chợ búa, các gia đình đến lễ hội, và những người lính đến các vùng biên ải xa xôi. Chính vì sự phổ biến ấy, hiếm khi có ai dừng lại để suy ngẫm xem thực chất, một chiếc xe ngựa là gì.

Các vị tu sĩ đã sử dụng vật dụng đời thường này để minh họa cho một khía cạnh tinh tế trong trải nghiệm của con người.

Hãy hình dung một chiếc xe ngựa đang đứng bên vệ đường. Thoạt nhìn, nó có vẻ khá đơn giản. Nhưng nếu ai đó bắt đầu xem xét nó một cách tỉ mỉ, thì cái ý niệm về "chiếc xe ngựa" ấy sẽ bắt đầu tan biến. Bánh xe không phải là chiếc xe ngựa. Trụ xe không phải là chiếc xe ngựa. Ách xe, khung xe, dây cương, sàn xe—không một bộ phận nào trong số đó, khi đứng riêng lẻ, lại chính là chiếc xe ngựa cả. Ngay cả khi tất cả các bộ phận được lắp ráp lại với nhau, thì thứ hiện hữu ở đó vẫn chỉ là một tập hợp các mảnh ghép đang cùng nhau vận hành. Từ

ngữ dùng để gọi tên nó chỉ đơn thuần là một nhãn hiệu tiện lợi để chỉ định cho sự sắp đặt ấy mà thôi.

Trong toàn bộ cấu trúc đó, không có bất cứ thứ gì có thể được xác định là bản chất thực sự, bất biến của một chiếc xe ngựa.

Đức Phật đã dạy rằng thân và tâm của con người luôn gắn kết mật thiết với nhau. Ban đầu, một người thường cảm nhận về chính mình như một thực thể vững chắc và đơn nhất—với ý niệm: "Đây chính là tôi." Tuy nhiên, khi được xem xét một cách kỹ lưỡng, cái cảm giác về một "cái tôi" cố định ấy sẽ bắt đầu tan biến.

Cơ thể con người được cấu thành từ vô vàn bộ phận: xương cốt, cơ bắp, các cơ quan nội tạng, hơi thở và hơi ẩm. Không một bộ phận nào trong số đó cấu thành nên cái "tôi" cả. Tâm trí lại bao gồm nhiều tiến trình khác nhau: những cảm thọ chọt đến rồi chọt đi, những tri giác luôn dịch chuyển, những suy nghĩ thoát hiện thoát tan, và những ý định thay đổi tùy theo hoàn cảnh. Cũng không có bất cứ tiến trình nào trong số đó chính là cái "tôi". Ngay cả ý thức—tức sự nhận biết giúp ta cảm nhận các trải nghiệm—cũng luôn biến động không ngừng; nó lúc sáng lúc mờ, tựa như ngọn đèn đang nhấp nháy trước gió.

Cũng giống như chiếc xe ngựa chỉ là một tập hợp các bộ phận, con người cũng chỉ đơn thuần là một tập hợp của những tiến trình luôn không ngừng biến đổi. Từ ngữ

dùng để gọi tên con người chỉ là một nhãn hiệu tiện lợi, chứ không phải là một hạt nhân bất biến nào cả.

Trong câu chuyện này, một hành giả đầy tư duy bắt đầu quán chiếu và nhận ra chân lý ấy. Họ nhận thấy cơ thể mình thay đổi từng khoảnh khắc ra sao—nhận thấy các cảm giác khởi sinh rồi tan biến như thế nào. Họ quan sát sự dịch chuyển của tâm trí—nhận thấy những cảm xúc dâng trào rồi lắng xuống, những suy nghĩ thoát hiện thoát tan tựa như những đóm đom đóm lập lòe. Họ dần nhận ra rằng, chẳng có bất cứ thứ gì tồn tại đủ lâu để họ có thể nắm giữ và tuyên bố rằng: "Đây là của tôi," hay "Đây chính là tôi."

Sự nhận thức này không hề khiến họ trở nên lạnh lùng hay vô cảm; Ngược lại, điều đó giúp họ được giải thoát. Khi không còn đồng nhất thân xác với cái "tôi", họ bớt sợ hãi trước sự lão hóa của cơ thể. Khi không còn đồng nhất những suy nghĩ với cái "tôi", họ ít bị quấy nhiễu bởi sự giận dữ, kiêu ngạo hay nỗi lo âu. Khi không còn đồng nhất những cảm thọ với cái "tôi", họ ít bị vướng mắc vào sự tham cầu hay sự chán ghét.

Họ bước đi giữa thế gian với một tâm thế nhẹ nhàng hơn, tựa như một người vừa trút bỏ được gánh nặng to lớn mà bấy lâu nay họ vẫn mang vác mà chẳng hề hay biết.

Đức Phật dạy rằng, việc thấu hiểu nguyên lý "vô ngã" không đồng nghĩa với việc phủ nhận sự hiện hữu. Thay

vào đó, nó đòi hỏi ta phải nhìn nhận rõ bản chất chân thực của vạn vật: vô thường, tương thuộc và không sở hữu một cái "lõi" tự ngã bất biến nào. Sự thấu suốt này giúp nuôi dưỡng lòng từ bi; bởi lẽ, người tu tập nhận ra rằng tất cả mọi chúng sinh khác cũng đều được cấu thành từ những yếu tố mong manh và luôn biến đổi không ngừng ấy. Ai ai cũng đều dễ bị tổn thương và đang nỗ lực xoay sở để tồn tại giữa một thế giới luôn biến chuyển khôn lường.

Việc quán chiếu thân và tâm như một cỗ xe giúp ta thấu hiểu rằng: sự chấp thủ chính là nguồn cơn của khổ đau, trong khi sự buông bỏ lại mang đến niềm an lạc. Điều này đòi hỏi ta phải nhận thức rõ rằng cái mà ta gọi là "cái tôi" thực chất chỉ là một sự kết hợp tạm thời—dù hữu ích và có công năng nhất định, nhưng tuyệt nhiên không phải là thứ để ta phải bám víu một cách cố chấp.

Với sự thấu hiểu ấy, người tu tập bước đi trên con đường đạo với một tâm hồn thanh thản hơn, vững bước tiến về bến bờ tự do giải thoát.

.... 0 ....

In ancient India, travelers frequently journeyed along dusty roads in wooden chariots. These vehicles were well known to everyone: they transported merchants to markets, families to festivals, and soldiers to distant borders. Because they were so common, people rarely paused to consider what a chariot truly was.

The monks used this everyday object to illustrate a subtle aspect of human experience.

Imagine a chariot standing by the roadside. At first glance, it seems simple enough. But if someone begins to examine it closely, the idea of the chariot starts to dissolve. The wheels are not the chariot. The axle is not the chariot. The yoke, the frame, the reins, the platform—none of these parts alone is the chariot. Even when all the parts are assembled, what exists is a collection of pieces working together. The word is just a convenient label for the arrangement.

Nothing in the structure can be identified as the true, unchanging essence of a chariot.

The Buddha taught that the human body and mind are interconnected. Initially, a person experiences themselves as solid and singular—"This is me." However, upon careful examination, this sense of a fixed self begins to dissolve.

The body is composed of many parts: bones, muscles, organs, breath, and warmth. None of these constitutes the self. The mind consists of many processes: feelings that arise and fade, perceptions that shift, thoughts that appear and vanish, and intentions that change with circumstances. None of these is the self. Even consciousness, the awareness that perceives experience, fluctuates, brightening and dimming like a flickering lamp in the wind.

Just as a chariot is merely a collection of parts, a person is simply a collection of ever-changing processes. The term is a convenient label, not an unchanging core.

In the story, a thoughtful practitioner begins to observe this truth. They notice how the body changes from moment to moment—how sensations arise and fade away. They observe how the mind shifts—how emotions swell and dissolve, how thoughts flicker like fireflies. They come to realize that nothing remains long enough to be claimed as mine or by me.

This realization does not make them cold or detached; instead, it liberates them. When they disidentify the body from the self, they fear its aging less. When they no longer identify thoughts as the self, they are less disturbed by anger, pride, or worry. When they no longer identify feelings as the self, they are less ensnared by craving or aversion.

They move through the world with greater ease, like someone who has set down a heavy burden they didn't realize they were carrying.

The Buddha taught that understanding non-self is not about denying existence. Rather, it involves seeing clearly how things truly are: impermanent, interdependent, and lacking a permanent core. This clarity fosters compassion, as the practitioner recognizes that everyone else is also made up of these delicate, ever-changing components. Everyone is vulnerable and trying to navigate a world that is constantly changing.

To view the body and mind as a chariot is to understand that clinging causes suffering, while letting go brings peace. It involves recognizing that what we call the “self” is a temporary arrangement—useful and functional, but not something to hold onto tightly.

With this understanding, the practitioner walks the path with a lighter heart, moving steadily toward freedom.

.... 0 ....

## 30

**Truyện dựa theo Kinh Snp 4.10: Tự do của Những Người Không Sở hữu gì**

Thuở nọ, có một người trẻ tuổi cảm thấy choáng ngợp trước vô vàn trách nhiệm và những kỳ vọng đặt lên vai mình. Hạn chót bài vở ở trường, bổn phận gia đình, áp lực xã hội và những kế hoạch cho tương lai—tất cả cứ chen chúc, lấp đầy tâm trí người trẻ này. Bạn trẻ này thường tự hỏi: cuộc sống sẽ ra sao nếu không còn những đòi hỏi, những gánh nặng cứ lôi kéo mình về đủ mọi phía như thế này?

Một ngày nọ, khi đang đi bộ đường dài trên những ngọn đồi, người trẻ ấy tình cờ gặp một nhóm các vị tu sĩ du phương. Họ hầu như chẳng mang theo gì cả—chỉ vồn vện những bộ y phục đơn sơ, một chiếc bát khất thực và một cây gậy chống. Họ không có con cái để chăm sóc, không có gia súc để nuôi dưỡng, không có ruộng nương để canh tác, và cũng chẳng có đất đai nào cần phải bảo vệ. Cuộc sống của họ đã được tinh giản chỉ còn lại những điều thiết yếu nhất.

Người trẻ ấy chợt nhớ lại rằng Đức Phật xưa kia từng dùng hình ảnh này để minh họa cho một dạng thức tự do vô cùng đặc biệt.

Những vị tu sĩ không có con cái, gia súc, ruộng nương hay đất đai—họ sống tự do, thoát khỏi những gánh nặng

của sự sở hữu và sự chấp thủ. Điều này không có nghĩa là gia đình, công việc hay những trách nhiệm là những điều xấu xa. Mà nó có nghĩa là sự tự do thực sự bắt nguồn từ chính tâm trí, chứ không phải từ những của cải vật chất bên ngoài.

Đức Phật đã dạy rằng: khi con người bám víu quá chặt vào những gì mình sở hữu—dù đó là tài sản, địa vị, các mối quan hệ, hay thậm chí là những ý niệm, tư tưởng—họ sẽ tự tạo ra cho mình nỗi lo âu và sự sợ hãi. Họ sợ đánh mất những gì mình đang có; sợ không đạt được những điều mình khao khát; sợ sự đổi thay và sự bất định của cuộc đời.

Tuy nhiên, những ai sống đời tu sĩ du phương lại không hề mang trên mình những gánh nặng ấy. Họ bước đi thật nhẹ nhàng, thanh thoát. Họ không bị những ham muốn hay nỗi lo âu lôi kéo về đủ mọi hướng. Họ hoàn toàn tự do để chuyên tâm vào việc thấu hiểu tâm trí và trau dồi lòng từ bi.

Người trẻ ấy thử hình dung xem cảm giác sẽ ra sao khi bước đi trên hành trình cuộc đời với một sự giản dị đến nhường ấy. Điều đó không có nghĩa là phải từ bỏ tất cả mọi thứ, mà đúng hơn là buông bỏ gánh nặng tinh thần nảy sinh từ sự chấp thủ. Bạn trẻ này chợt nhận ra rằng lời dạy của Đức Phật không phải là về việc chối bỏ trách nhiệm—mà là về việc buông bỏ sự chấp trước.

Một người vẫn có thể có gia đình, có công việc và một mái nhà để về, nhưng vẫn sống với sự tự do nội tại của một vị tu sĩ—nếu họ học được cách không còn bám víu. Họ có thể yêu thương sâu sắc mà không cần phải nắm giữ quá chặt. Họ có thể làm việc tận tụy mà không bị nỗi lo âu nhấn chìm. Họ có thể yêu thương mà không còn sợ hãi sự mất mát. Họ có thể sống giữa thế gian này mà không bị thế gian trói buộc—nhờ đó, họ có thể dần thân trọn vẹn vào cuộc sống, đồng thời vẫn duy trì được cảm giác tự do và sự thản nhiên trước những mối bận tâm vật chất. Đức Phật dạy rằng sự bình an đích thực nảy sinh từ chính sự nhẹ nhàng nội tại này. Khi tâm thoát khỏi những sự chấp trước vào vật chất hay những kỳ vọng, nó trở nên rộng mở. Khi không gian tâm trí đủ rộng, nó trở nên tĩnh lặng. Và khi đã tĩnh lặng, trí tuệ sẽ nảy nở.

Khi dõi theo bóng dáng những vị khổ hạnh khuất dần sau ngọn đồi, bạn trẻ này cảm nhận được một sự thấu hiểu thâm lặng. Bạn này nhận ra rằng mình không nhất thiết phải từ bỏ tất cả mọi thứ mới tìm thấy được sự bình an; điều cần làm chỉ là nói lỏng sự nắm giữ của mình. Người ta cần buông bỏ niềm tin cho rằng giá trị bản thân phụ thuộc vào những gì mình sở hữu hay những thành tựu mình đã đạt được. Trên đường trở về nhà, bạn này cảm thấy lòng mình nhẹ bẫng. Trong tâm trí, bạn trẻ này vẫn lưu giữ hình ảnh của những vị khổ hạnh du phương kia—những con người chẳng hề sở hữu bất cứ thứ gì, thế

nhưng lại bước đi với một sự tự do mà biết bao người phải dành trọn cả đời để kiếm tìm.

.... 0 ....

## 30

### **Story Based on Snp 4.10 Sutta: The Freedom of Those Who Own Nothing**

There was once a young person who felt overwhelmed by responsibilities and expectations. School deadlines, family obligations, social pressures, and future plans all crowded their minds. They often wondered what it would be like to live without so many demands pulling them in every direction.

One day, while hiking in the hills, a young person came across a group of wandering ascetics. They carried almost nothing—just simple robes, a bowl, and a walking staff. They had no children to care for, no animals to feed, no fields to tend, and no land to protect. Their lives were reduced to the essentials.

The young person recalled that the Buddha once used this image to illustrate a special kind of freedom.

Ascetics who have no children, livestock, fields, or land live free from the burdens of ownership and attachment. This did not mean that families, work, or

responsibilities were bad. It means that freedom comes from the mind, not from possessions.

The Buddha taught that when people cling tightly to what they own—whether it is property, status, relationships, or even ideas—they generate worry and fear. They fear losing what they have, not obtaining what they desire, change, and uncertainty.

However, those who live as wandering ascetics carry no such burdens. They move gracefully. They are not pulled in every direction by cravings or anxiety. They are free to focus on understanding the mind and cultivating compassion.

The young person imagined what it would feel like to walk through life with such simplicity. It did not mean giving up everything, but rather letting go of the mental burden that comes from clinging. They realized that the Buddha's teaching was not about abandoning responsibilities—it was about relinquishing attachment.

A person can have a family, a job, and a home, yet still live with the inner freedom of an ascetic if they learn not to cling. They could care deeply without holding on tightly. They could work diligently without being overwhelmed by worry. They could love without fearing loss. They could live in the world without being trapped by it, allowing them to engage fully with life while

maintaining a sense of freedom and detachment from material concerns.

The Buddha taught that true peace arises from this inner lightness. When the mind is free from attachments to possessions or expectations, it becomes spacious. When the space is ample, it becomes calm. When it is calm, wisdom grows.

As the young person watched the ascetics disappear over the hill, they felt a quiet sense of understanding. They did not have to give up everything to find peace. They needed to loosen their grip. They needed to let go of the belief that their worth depended on what they owned or had achieved. Walking home, they felt lighter. They carried the image of wandering ascetics in their minds—people who owned nothing yet walked with a freedom that many spend their entire lives searching for.

.... O ....

## 31

**Truyện dựa theo Kinh Snp 3.9: Không gì có thể nắm giữ**

Thuở nọ, có một người trẻ tuổi đã nỗ lực hết sức để nắm giữ mọi thứ—từ thành công, tình bạn, lời tán dương, những cảm xúc vui vẻ, cho đến cả chính bản ngã của mình. Bất cứ khi nào một điều gì đó dễ chịu xảy đến, bạn trẻ này lại bám víu lấy nó, với hy vọng rằng nó sẽ kéo dài mãi. Bất cứ khi nào một điều gì đó không như ý xảy ra, người này lại bám víu vào ký ức về việc mọi chuyện "lẽ ra phải diễn ra như thế nào". Tâm trí bạn trẻ này lúc nào cũng trong trạng thái gồng mình, nắm chặt và thắt lại đầy căng thẳng.

Thế nhưng, bạn ấy càng cố sức nắm giữ bao nhiêu, thì mọi thứ lại càng tuột khỏi tay bấy nhiêu.

Một buổi chiều nọ, bạn trẻ này ghé thăm một xưởng thủ công nhỏ, nơi một nghệ nhân cao tuổi đang ngồi phân loại những hạt cải li ti. Những hạt cải ấy nhỏ đến mức chỉ cần một bề mặt hơi nghiêng một chút thôi là chúng đã lăn đi mất. Vị nghệ nhân cầm một cây kim lên và đặt một hạt cải duy nhất lên đầu mũi kim. Trong thoáng chốc, hạt cải nằm thẳng bằng tại đó—rồi ngay lập tức, nó rơi xuống một cách nhẹ nhàng và tự nhiên.

Người trẻ tuổi chợt nhớ lại rằng Đức Phật xưa kia cũng từng sử dụng chính hình ảnh này. Việc cố gắng nắm giữ

bất cứ điều gì trên thế gian này—dù là cảm xúc, vật chất, bản ngã hay các mối quan hệ—cũng giống như việc cố gắng giữ thăng bằng một hạt cải trên đầu mũi kim vậy. Đó là điều bất khả thi.

Đức Phật đã dạy rằng mọi sự trong cuộc đời này đều vô thường.

Những trải nghiệm đến rồi đi. Cảm xúc thăng rồi trầm. Con người thay đổi. Hoàn cảnh đổi thay. Ngay cả thân xác này cũng lớn lên, già đi và biến đổi từng ngày. Thế nhưng, con người vẫn cứ bám víu vào những điều ấy như thể chúng là những thực thể vững chắc và vĩnh cửu. Họ bám víu vào những lời tán dương vì sợ hãi sự chỉ trích. Họ bám víu vào tuổi thanh xuân vì sợ hãi quá trình lão hóa. Họ bám víu vào các mối quan hệ vì sợ hãi sự mất mát. Họ bám víu vào những định kiến về chính bản thân mình vì sợ hãi sự đổi thay.

Sự bám víu này chính là nguồn cơn của khổ đau—không phải vì cuộc đời vốn tàn nhẫn, mà bởi vì tâm trí con người từ chối chấp nhận sự thật về tính vô thường.

Người trẻ tuổi ấy hình dung cảnh mình đang cố gắng giữ thăng bằng một hạt cải trên đầu mũi kim trong khi bước đi giữa một con phố đông đúc. Chỉ cần một cú va chạm nhẹ, một hơi thổi khê khàng, hay một cử động nhỏ thôi cũng đủ khiến hạt cải rơi xuống. Tương tự như vậy, mỗi khoảnh khắc trôi qua trong cuộc đời đều mang theo sự

đổi thay, và bất cứ điều gì mà tâm của ta cố gắng nắm giữ, rốt cuộc cũng sẽ tuột khỏi tay.

Những lời dạy của Đức Phật không nhằm mục đích khiến cuộc sống trở nên trống rỗng hay vô nghĩa. Ngược lại, chúng nhằm giúp cho cuộc sống trở nên nhẹ nhàng và thanh thản hơn. Khi một người thôi bám víu, họ cũng thôi chống cự lại thực tại. Họ biết trân trọng những gì mình đang có chừng nào chúng còn hiện hữu. Và khi mọi sự đổi thay, họ biết cách buông bỏ. Họ đón nhận cuộc sống bằng sự linh hoạt thay vì nỗi sợ hãi.

Người trẻ ấy thấu hiểu rằng tự do đích thực nằm ở việc không bám víu. Nó đến từ sự buông bỏ. Nó bắt nguồn từ nhận thức rằng chẳng có gì—dù là cảm xúc, vật sở hữu hay khoảnh khắc nào—có thể bị nắm giữ một cách chắc chắn, tựa như một hạt giống bị ghim chặt trên đầu kim.

Trên đường trở về nhà, họ cảm nhận được một nỗi bình an tĩnh lặng. Họ không còn nhu cầu phải nắm giữ từng trải nghiệm nữa. Họ có thể để cuộc sống trôi chảy theo từng khoảnh khắc, mà chẳng cần cố gắng níu giữ hay đóng băng nó lại. Hạt cải kia đã hé lộ cho họ một chân lý đơn giản: Chẳng có gì có thể bị nắm giữ; và khi chấp nhận chân lý ấy, tâm sẽ trở nên tự do.

.... 0 ....

## 31

**Story Based on Snp 3.9 Sutta: Nothing Can Be Held**

There was once a young person who tried very hard to hold on to everything—success, friendships, praise, good moods, and even their identity. Whenever something pleasant happened, they clung to it, hoping it would last. Whenever something unpleasant occurred, they clung to the memory of how things “should have been.” Their mind was constantly gripping, grasping, and tightening.

But the harder they tried to hold on, the more things slipped away.

One afternoon, they visited a small workshop where an elderly craftsperson was sorting tiny mustard seeds. The seeds were so small that they would roll off even the slightest surface. The craftsperson lifted a needle and placed a single mustard seed on its tip. For a moment, the seed balanced there—then it fell instantly and effortlessly.

The young person recalled that the Buddha had once used this exact image. Trying to hold on to anything in this world—whether feelings, possessions, identities, or relationships—is like trying to balance a mustard seed on the tip of a needle. It cannot be done.

The Buddha taught that everything in life is impermanent.

Experiences arise and pass away. Emotions rise and fall. People change. Circumstances change. Even the body grows, ages, and changes. Yet people cling to these things as if they were solid and permanent. They cling to praise, fearing criticism. They cling to their youth, fearing the process of aging. They cling to relationships, fearing loss. They cling to ideas about who they are, fearing change.

This clinging causes suffering—not because life is cruel, but because the mind refuses to accept the truth of impermanence.

The young person imagined trying to balance a mustard seed on the tip of a needle while walking through a crowded street. Every bump, every breath, every movement would cause the seed to fall. Similarly, every moment of life brings change, and anything the mind tries to hold onto will eventually slip away.

The Buddha's teachings were not intended to make life feel empty. It was intended to make life feel lighter. When someone stops clinging, they cease resisting reality. They appreciate what they have while it lasts. They let go when things change. They respond to life with flexibility rather than fear.

The young person understood that true freedom lies in not clinging. It comes from letting go. It stems from the understanding that nothing—no emotion, no possession, no moment—can be firmly grasped, like a seed pinned on a needle.

As they walked home, they felt a serene sense of peace. They no longer needed to grasp every experience. They could let life flow moment by moment, without trying to freeze it in place. The mustard seed had revealed a simple truth to them: Nothing can be held, and in accepting this truth, the mind becomes free.

.... 0 ....

**Truyện dựa theo Kinh Snp 1.8: Tâm Từ bi ôm trọn Thế giới**

Thuở xưa, Đức Phật đã nói về một lối sống vừa mạnh mẽ lại vừa dịu dàng. Ngài mô tả một tâm bao la và đầy yêu thương đến mức có thể ôm ấp mọi chúng sinh một cách ân cần, tựa như một người mẹ tận tụy ôm ấp đứa con độc nhất của mình. Đây không phải là một hình ảnh mang tính cảm tính đơn thuần; đó là một lời kêu gọi nuôi dưỡng sức mạnh của lòng từ bi—một sức mạnh kiên định không hề lay chuyển, ngay cả khi thế giới đang gặp nhiều khó khăn trắc trở.

Hãy hình dung một người mẹ chỉ có duy nhất một đứa con—chỉ một mà thôi—đứa con ấy lại hoàn toàn nương tựa vào mẹ. Mẹ canh giữ đứa con với sự chú tâm không chút xao nhãng, che chở con khỏi mọi hiểm nguy. Mẹ nuôi dưỡng con bằng tất cả những gì mình có và không bao giờ quay lưng lại khi con ốm đau, sợ hãi hay gặp khó khăn. Sự chăm sóc của mẹ không hề ngơi nghỉ; đó là sự chăm sóc trọn vẹn và toàn tâm toàn ý.

Đức Phật dạy rằng một người biết rèn luyện tâm có thể phát triển được sự chăm sóc kiên định ấy, nhưng sự chăm sóc này lại hướng về toàn thể nhân loại. Thay vì thu hẹp trái tim lại để chỉ che chở cho một vài người thân cận, người tu sẽ mở rộng trái tim mình ra bên ngoài một cách liên tục, cho đến khi nó ôm trọn cả những người xa

lạ, những đối thủ, và thậm chí cả những kẻ từng gây tổn hại cho mình. Sự mở rộng này không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối; đó chính là lòng can đảm để nhìn nhận thế giới một cách sáng suốt, và vẫn kiên định lựa chọn thái độ thiện chí.

Trong câu chuyện này, người tu bắt đầu bằng việc nhận diện những khoảnh khắc nhỏ nhất trong đời sống thường nhật—những lúc sự bức dọc, nỗi sợ hãi hay thái độ thờ ơ bỗng nhiên trỗi dậy. Thay vì tiếp tay nuôi dưỡng những phản ứng tiêu cực ấy, họ xoa dịu chúng xuống. Họ hít thở thật sâu và tự nhắc nhở rằng mỗi người họ gặp gỡ đều đang mang trên vai những gánh nặng riêng—những mất mát, những hy vọng, những nỗi hoang mang và những giấc mơ. Họ nhận ra rằng nỗi khổ đau là điều phổ quát đối với mọi chúng sinh, và lòng tử tế chính là chiếc cầu nối giúp ta vượt qua nỗi khổ đau ấy.

Khi sự thấu hiểu này ngày càng trở nên sâu sắc, trái tim của người tu sẽ trở thành một mái che chở an toàn. Nó mang lại cảm giác bình an cho những ai đang cảm thấy cô đơn, sự kiên nhẫn cho những ai đang cảm thấy quá tải, và sự vững chãi cho những ai đang lạc lối. Tâm này không đòi hỏi bất cứ điều gì đáp trả; nó chỉ đơn thuần tỏa rạng lòng thiện chí, tựa như sự hiện diện của người mẹ giúp trấn an một đứa trẻ đang sợ hãi.

Đức Phật giải thích rằng lối sống này sẽ giúp chuyển hóa chính người tu. Hành động của họ trở nên dịu dàng hơn,

lời nói trở nên thấu đáo hơn, và tư tưởng trở nên sáng suốt hơn. Họ không còn bước đi giữa thế gian với tâm thế như đang bị bao vây bởi kẻ thù hay những đối thủ cạnh tranh. Thay vào đó, họ bước đi với tâm thế như đang được bao quanh bởi những chúng sinh khác—những người cũng giống như chính họ—đang cùng tìm kiếm sự an toàn, sự thấu hiểu và sự giải thoát khỏi khổ đau.

Lối sống này không hề lờ đi những bất công hay những hành vi gây tổn hại. Thay vào đó, nó đáp lại những điều ấy bằng sự sáng suốt chứ không phải lòng thù hận, bằng sự kiên định chứ không phải sự tàn nhẫn. Một người mẹ khi che chở đứa con độc nhất của mình không hành động xuất phát từ cơn thịnh nộ; mẹ hành động xuất phát từ tình yêu thương. Tương tự như vậy, người tu sẽ học cách hành động với sức mạnh được dẫn dắt bởi lòng từ bi.

Đức Phật dạy rằng một tâm được rèn luyện để tràn đầy thiện chí vô biên sẽ trở nên an lạc, sáng suốt và kiên định bất động. Một tâm như thế đóng vai trò là nơi nương tựa, không chỉ cho chính người tu mà còn cho tất cả mọi người xung quanh họ. Nó trở thành một nguồn năng lượng hàn gắn, giúp gắn kết mọi người lại với nhau thay vì gây chia rẽ.

Sống theo cách này chính là mang cả thế giới trong trái tim mình—không phải như một gánh nặng, mà như một sự cam kết. Điều đó có nghĩa là bước đi trên hành trình

cuộc đời với một tâm niệm vững vàng: không gây tổn hại cho bất kỳ ai và luôn vun bồi lòng tử tế ở bất cứ nơi đâu có thể. Nó đòi hỏi ta phải bảo vệ sự an lành của người khác với cùng một tấm lòng chân thành như người mẹ dành cho đứa con độc nhất của mình.

Đức Phật dạy rằng, đây chính là con đường dẫn đến sự tự do—một sự tự do được sinh ra từ một trái tim không bao giờ khép lại.

.... 0 ....

## 32

### **Story Based on Snp 1.8 Sutta: The Compassionate Heart That Holds the World**

Long ago, the Buddha spoke of a way of living that was both powerful and gentle. He described a mind so vast and caring that it could hold all beings as tenderly as a devoted mother holds her only child. This was not a sentimental image; it was a call to cultivate a strength of compassion that remains unwavering, even when the world is difficult.

Imagine a mother with only one child—just one—who depends entirely on her. She watches over the child with unwavering attention, protecting them from danger. She nourishes the child with whatever she has and never

turns away when the child is sick, frightened, or struggling. Her care is not casual; it is complete.

The Buddha taught that a person who trains their mind can develop the same unwavering care, but it is directed toward all of humanity. Instead of shrinking the heart to protect only a few, the practitioner expands it outward repeatedly until it includes strangers, opponents, and even those who have caused harm. This expansion is not a sign of weakness; it is the courage to see the world clearly and still choose goodwill.

In the story, the practitioner begins by noticing the small, everyday moments when irritation, fear, or indifference arise. Instead of fueling these reactions, they soften them. They breathe deeply and remember that every person they meet carries their burdens—losses, hopes, confusions, and dreams. They recognize that suffering is universal and that kindness serves as a bridge across it.

As this understanding deepens, the practitioner's heart becomes like a sheltering canopy. It offers safety to those who feel alone, patience to those who are overwhelmed, and steadiness to those who are lost. This heart demands nothing in return; it simply radiates goodwill, much like a mother's presence reassures a frightened child.

The Buddha explained that living in this way transforms the practitioner. Their actions become gentler, their

words more thoughtful, and their thoughts clearer. They no longer move through the world as if surrounded by enemies or competitors. Instead, they move as if surrounded by beings who, like themselves, seek safety, understanding, and freedom from suffering.

This way of living does not ignore injustice or harm. Instead, it responds to them with clarity rather than hatred and with firmness rather than cruelty. A mother protecting her only child does not act out of rage; she acts out of love. Similarly, the practitioner learns to act with strength guided by compassion.

The Buddha taught that a mind trained in boundless goodwill becomes peaceful, bright, and unshakable. Such a mind serves as a refuge not only for the practitioner but also for everyone around them. It becomes a healing force that unites rather than divides.

To live in this way is to carry the world in one's heart—not as a burden, but as a commitment. It means walking through life with a steady intention to cause no harm and to cultivate kindness wherever possible. It involves protecting the well-being of others with the same sincerity that a mother shows to her only child.

This, the Buddha said, is a path that leads to freedom—a freedom born from a heart that refuses to close.

.... ॐ ....

## 33

**Truyện dựa theo Kinh AN 6.30: Thấy và Nghe một cách Rõ ràng**

Thuở nọ, có một người trẻ tuổi cảm thấy bối rối trước thế giới xung quanh. Mỗi ngày trôi qua lại mang đến những ý kiến, áp lực, cảm xúc và sự xao nhãng mới mẻ. Bạn này thường phản ứng mà chưa kịp thấu hiểu trọn vẹn; bạn này nghe sai lời người khác nói, hiểu lầm người khác, và nhìn nhận sai lệch các tình huống. Tâm trí bạn này cảm thấy mờ mịt, dẫn đến căng thẳng, xung đột và sự hối tiếc.

Một buổi chiều nọ, bạn này ghé thăm một bảo tàng khoa học. Tại một khu trưng bày, bạn này bước vào một căn phòng tràn ngập những tấm gương biến dạng. Có tấm gương kéo dài hình ảnh phản chiếu của họ ra, tấm khác lại thu nhỏ lại, và những tấm khác nữa thì bóp méo hình ảnh thành những hình thù kỳ lạ. Thoạt đầu, người trẻ ấy bật cười, nhưng rồi bạn này chợt nhận ra một điều quan trọng: Khi sự nhận thức bị biến dạng, thì chẳng điều gì có thể được thấu hiểu một cách chính xác.

Đức Phật từng dạy rằng hầu hết mọi người đều đang sống với kiểu biến dạng này—không phải qua những tấm gương, mà là ngay trong chính tâm của họ. Họ nhìn nhận thế giới qua lăng kính của tham ái, sợ hãi, giận dữ và sự mê mờ. Họ nghe lời nói qua một bộ lọc gồm những giả định và cảm xúc, điều này có thể dẫn đến

những hiểu lầm và gây thêm sự xáo động trong tâm hồn. Chính vì lẽ đó, họ phải chịu đựng khổ đau.

Đức Phật đã mô tả một kiểu nhận thức khác—một hình thức nhìn và nghe vô thượng. Đây không phải là khả năng nhìn thấu trời đất hay thính giác siêu phàm. Đó chính là khả năng nhận thức mà không hề bị biến dạng. Điều đó có nghĩa là nhìn sự vật đúng như bản chất thực sự của chúng, chứ không phải như cách ta mong muốn hay sợ hãi chúng sẽ trở thành. Điều đó có nghĩa là lắng nghe lời nói mà không gán thêm vào đó những câu chuyện, sự phán xét hay những phản ứng cảm tính. Đó là sự thấu hiểu các trải nghiệm mà không hề bám víu hay chống đối chúng.

Người trẻ ấy đã dần cảm nhận được trải nghiệm đó sẽ như thế nào.

Nhìn một cách rõ ràng có nghĩa là nhận ra rằng mọi sự vật đều vô thường, luôn biến đổi từng khoảnh khắc.

Nghe một cách rõ ràng có nghĩa là lắng nghe mà không vội vàng đưa ra kết luận.

Nhận thức một cách rõ ràng có nghĩa là phản hồi bằng trí tuệ thay vì hành động theo sự bốc đồng.

Đức Phật dạy rằng chính sự sáng suốt này là điều sẽ chấm dứt mọi khổ đau.

Khi một người nhìn nhận rõ ràng, họ sẽ không còn chạy theo những ảo ảnh nữa.

Khi họ lắng nghe một cách cẩn trọng, họ sẽ không còn lạc lối trong những hiểu lầm.

Khi họ thấu hiểu một cách rõ ràng, họ sẽ thôi gây ra những nỗi đau không cần thiết cho chính mình và cho người khác.

Người trẻ ấy đã suy ngẫm về những lần bạn này nghe sai lời một người bạn và phản ứng một cách gay gắt, chỉ để rồi sau đó nhận ra rằng chính mình đã hiểu lầm. Bạn này nhớ lại những khoảnh khắc mà bạn này nhìn nhận một tình huống qua lăng kính của sự sợ hãi hay ghen tỵ, từ đó tự tạo ra những khổ đau không đáng có. Đó chính là những ví dụ điển hình của sự nhận thức biến dạng—của việc không nhìn hay nghe một cách rõ ràng. Lời dạy của Đức Phật thật giản dị nhưng vô cùng thâm thúy. Trí tuệ bắt đầu nảy sinh khi sự nhận thức trở nên sáng suốt.

Sự sáng suốt này khởi nguồn từ chánh niệm—việc chú tâm vào khoảnh khắc hiện tại mà không hề bị sai lệch.

Nó bắt nguồn từ lối sống đạo đức—giúp xoa dịu những xáo động do cảm giác tội lỗi và sự hối tiếc gây ra.

Nó bắt nguồn từ sự tĩnh lặng—cho phép tâm trí lắng đọng để có thể phản chiếu thực tại một cách chính xác.

Nó bắt nguồn từ sự thấu hiểu—nhận thức thể giới như một dòng chảy liên tục của những điều kiện luôn biến đổi, thay vì coi đó là một thực thể cố định và cứng nhắc.

Khi rời khỏi bảo tàng, người thanh niên bước ngang qua một ô cửa kính trong suốt. Hình ảnh phản chiếu của bạn này hiện ra đúng nguyên vẹn như chính nó—không hề bị kéo dài, thu nhỏ hay méo mó. Thật bình yên khi được nhìn ngắm một điều gì đó mà không bị sai lệch.

Bạn này chợt nhận ra rằng, những lời dạy của Đức Phật chính là đang hướng tới sự sáng suốt nội tâm diệu kỳ như thế này.

Một tâm trí biết nhận thức và lắng nghe mà không bị sai lệch chính là một tâm trí tự do.

Trên đường trở về nhà, người thanh niên cảm nhận được một niềm quyết tâm thâm lặng dâng trào trong lòng.

Họ hoàn toàn có thể học cách tu dưỡng khả năng nhìn và nghe siêu việt này—từng khoảnh khắc một, từng hơi thở một—cho đến khi nhận thức trở nên đủ sáng suốt để chấm dứt những khổ đau mà sự mê mờ trước kia từng gây ra.

.... o ....

**Story Based on AN 6.30 Sutta: Seeing and Hearing Clearly**

There was once a young person who felt confused by the world. Every day brought new opinions, pressures, emotions, and distractions. They often reacted without fully understanding, misheard conversations, misunderstood people, and misread situations. Their mind felt clouded, which led to stress, conflict, and regret.

One afternoon, they visited a science museum. In one exhibit, they stepped into a room filled with distorted mirrors. Some mirrors stretched their reflections, others shrank them, and still others twisted them into strange shapes. The young person laughed at first, but then they realized something important: When perception is distorted, nothing can be understood correctly.

The Buddha once taught that most people live with this kind of distortion—not in mirrors, but within their minds. They perceive the world through the lens of craving, fear, anger, and confusion. They hear words through a filter of assumptions and emotions, which can lead to misunderstandings and further emotional turmoil. Because of this, they suffer.

The Buddha described a different kind of perception—an unsurpassable form of seeing and hearing. This is neither superhuman vision nor extraordinary hearing. It is the ability to perceive without distortion. It means seeing things as they truly are, not as we wish or fear them to be. It means hearing words without adding stories, judgments, or reactions. It is the understanding of experiences without clinging to or resisting them.

The young person learned how the experience would feel.

To see clearly means recognizing that everything is impermanent, changing from moment to moment.

To hear clearly means listening without jumping to conclusions.

To perceive clearly means responding with wisdom rather than impulse.

The Buddha taught that this clarity is what brings an end to suffering.

When someone sees clearly, they no longer pursue illusions.

When they listen carefully, they no longer become lost in misunderstandings.

When they understand clearly, they cease causing unnecessary pain to themselves and others.

The young person reflected on times when they had misheard a friend and reacted harshly, only to realize later that they had misunderstood. They recalled moments when they viewed a situation through the lens of fear or jealousy, creating unnecessary suffering. These were examples of distorted perception—of not seeing or hearing clearly.

The Buddha's teaching was simple yet profound. Wisdom begins when perception becomes clear.

This clarity arises from mindfulness—paying attention to the present moment without distortion.

It stems from ethical living—minimizing the noise of guilt and regret.

It stems from calmness—allowing the mind to settle so it can accurately reflect reality.

It stems from understanding—perceiving the world as a continuous flow of changing conditions rather than as a fixed, solid entity.

As the young person left the museum, they passed by a clear glass window. Their reflection appeared exactly as it was—no stretching, shrinking, or twisting. It felt peaceful to see something without distortion.

They realized that the Buddha's teachings were pointing toward this kind of inner clarity.

A mind that perceives and listens without distortion is free.

Walking home, the young person felt a quiet sense of determination.

They could learn to cultivate this unsurpassable seeing and hearing—moment by moment, breath by breath—until their perception became clear enough to end the suffering that confusion once caused.

.... 0 ....

## 34

**Truyện dựa theo Kinh Snp 1.12: Con Sư Tử Không Run Sợ Trước Bất Kỳ Âm Thanh Nào**

Ngày xưa, có một người trẻ tuổi thường cảm thấy dễ bị thế giới bên ngoài làm cho xao động. Một lời đồn đại ở trường cũng có thể khiến bạn này bất an. Một lời nhận xét gay gắt cũng có thể làm hỏng cả ngày của bạn này. Một thử thách bất ngờ cũng có thể khiến bạn này nghi ngờ chính bản thân mình. Tâm bạn này phản ứng lại mọi sự xáo động, cứ như thể mỗi âm thanh vang lên đều ẩn chứa hiểm nguy.

Một buổi chiều nọ, người trẻ ấy ghé thăm một khu bảo tồn thiên nhiên. Ở phía xa, một con sư tử đang nằm nghỉ dưới gốc cây. Tiếng chim hót, tiếng cành cây gãy, hay tiếng những loài thú nhỏ lạo xạo trong đám cỏ—tất cả đều vang lên, nhưng con sư tử vẫn nằm yên bất động. Đôi tai nó thỉnh thoảng lại khẽ giật, nhưng toàn thân nó chẳng hề run rẩy hay giật mình trước bất kỳ âm thanh nào.

Người trẻ ấy chợt nhớ lại rằng Đức Phật xưa kia từng dùng hình ảnh này để mô tả một người đã rèn luyện tâm mình thật tốt.

Con sư tử không run sợ trước bất kỳ âm thanh nào, bởi vì nó thấu hiểu sức mạnh của chính mình.

Người trí tuệ vẫn giữ được sự vững vàng trước mọi sự xáo động, bởi vì họ thấu hiểu tâm trí của chính mình.

Đức Phật dạy rằng hầu hết mọi người thường phản ứng với thế giới giống như những loài thú nhỏ—dễ giật mình trước mọi tiếng động, sợ hãi trước mọi sự thay đổi, và thường tưởng tượng ra những hiểm nguy ngay cả khi chúng không hề tồn tại. Tâm trí họ luôn bất an bởi vì họ dựa dẫm vào các điều kiện bên ngoài để tìm kiếm sự ổn định—chẳng hạn như ý kiến của người khác hay những của cải vật chất—điều này thường dẫn đến sự lo âu và sợ hãi.

Tuy nhiên, một người biết tu dưỡng trí tuệ sẽ trở nên giống như một con sư tử.

Họ không bị lay chuyển bởi những lời tán dương hay chỉ trích.

Họ không bị xáo động bởi nỗi sợ hãi hay những dục vọng.

Họ không bị choáng ngợp bởi sự bất định hay những đổi thay.

Sức mạnh của họ bắt nguồn từ sự sáng suốt nội tại, chứ không phải từ việc cố gắng kiểm soát thế giới xung quanh.

Bạn trẻ này đã thử hình dung xem cảm giác sống với một niềm tự tin như thế sẽ ra sao—đó không phải là sự kiêu

ngạo, mà là một sự vững tin thâm lặng; không phải là sự cố chấp, mà là một sự hiện diện vững chãi. Một tâm không run sợ trước mọi âm thanh là một tâm thấu hiểu rằng: cảm xúc có lúc thăng lúc trầm, suy nghĩ đến rồi đi, những thử thách chỉ là tạm thời, và nỗi sợ hãi thường chỉ là những tạp âm vô nghĩa.

Đức Phật dạy rằng sức mạnh nội tại này được sinh ra từ lối sống đạo đức, chánh niệm và sự thấu hiểu.

Khi một người sống với sự chính trực, họ sẽ không còn sợ hãi việc bị phơi bày những khuyết điểm.

Khi một người thực hành chánh niệm, họ sẽ không bị lạc lối giữa những hoang mang, rối ren.

Khi một người thấu hiểu quy luật vô thường, họ sẽ không còn bám víu vào những điều vốn dĩ luôn đổi thay.

Sự kết hợp của những yếu tố này sẽ tạo nên một tâm vô úy (không còn sợ hãi)—không phải vì thế giới xung quanh đã trở nên an toàn, mà bởi vì chính tâm ấy luôn giữ được sự vững vàng. Khi nhìn thấy con sư tử đứng dậy và thông thả bước qua cánh đồng, bạn trẻ ấy cảm thấy một niềm cảm hứng thâm lặng. Con sư tử chẳng cần phải chứng minh điều gì hay phản ứng trước mọi âm thanh; nó đơn giản chỉ thấu hiểu bản tính của chính mình.

Trên đường trở về nhà, bạn trẻ này nhận ra rằng chính mình cũng có thể tu dưỡng sức mạnh nội tại ấy.

Bạn này có thể học cách đối diện với cuộc đời mà không còn phải run sợ trước mỗi xáo động.

Bạn này có thể học cách đứng vững, giữ sự bình thản và sáng suốt—hệt như con sư tử mà Đức Phật đã mô tả.

.... 0 ....

### 34

#### **Story Based on Snp 1.12 Sutta: The Lion Who Trembles at No Sound**

There was once a young person who felt easily unsettled by the world. A rumor at school could disturb them. A harsh comment could ruin their day. A sudden challenge could make them doubt themselves. Their mind reacted to every disturbance, as if every sound carried danger.

One afternoon, they visited a wildlife sanctuary. In the distance, a lion rested beneath a tree. Birds called, branches cracked, and smaller animals rustled through the grass, but the lion remained completely still. Its ears twitched occasionally, yet its body did not flinch or tremble at any sound.

The young person recalled that the Buddha once used this image to describe someone who has trained their mind well.

A lion trembles at no sound because it knows its strength.

A wise person remains unshaken by any disturbance because they understand their mind.

The Buddha taught that most people react to the world like small animals—startled by every noise, fearful of every change, and imagining danger where none exists. Their minds remain unsettled because they rely on external conditions for stability, such as the opinions of others or material possessions, which can lead to anxiety and fear.

However, a person who cultivates wisdom becomes like a lion.

They are not swayed by praise or blame.

They are not disturbed by fear or desire.

They are not overwhelmed by uncertainty or change.

Their strength comes from inner clarity, not from controlling the world around them.

The young person imagined what it would feel like to live with that kind of confidence—not arrogance, but calm certainty; not stubbornness, but steady presence. A mind that does not tremble at every sound is a mind that understands: emotions rise and fall, thoughts come and go, challenges are temporary, and fear is often just noise.

The Buddha taught that this inner strength arises from ethical living, mindfulness, and understanding.

When someone lives with integrity, they have no fear of being exposed.

When someone practices mindfulness, they avoid becoming lost in confusion.

When someone understands impermanence, they do not cling to things that change.

This combination creates a fearless mind—not because the world is safe, but because the mind remains steady.

As the young person watched the lion rise and walk calmly across the field, they felt a quiet sense of inspiration. The lion did not need to prove anything or react to every sound; it simply knew its nature.

While walking home, the young person realized that they, too, could cultivate this inner strength.

They could learn to face life without trembling at every disturbance.

They could learn to stand firm, calm, and clear—just like the lion the Buddha described.

.... 0 ....

**Truyện dựa theo Kinh Ud 8.6: Chiếc cầu dẫn đến Bờ bên kia**

Tại một vùng đất thanh bình thuộc Ấn Độ cổ xưa, người dân thường đi lại dọc theo một dòng sông rộng lớn chia cắt vùng đất này thành hai phần. Một bên là thế giới quen thuộc—với những nếp sống thường nhật, những tiện nghi, những nỗi hoang mang và những cuộc đấu tranh mưu sinh. Bên kia là một nơi mà mọi người thường nhắc đến với lòng tôn kính: bờ bên kia—một chốn an bình, sáng suốt và hoàn toàn thoát khỏi khổ đau.

Dòng sông ngăn cách hai bờ tuy không dữ dội, nhưng lại rất sâu và chảy xiết. Bất cứ ai cố gắng lội qua đều sẽ bị dòng nước cuốn trôi; còn ai nỗ lực bơi qua cũng sẽ kiệt sức trước khi kịp chạm tới giữa dòng. Vì thế, đa số mọi người đành chấp nhận ở lại bờ bên này, dẫu trong lòng họ vẫn luôn khao khát được đặt chân sang bờ bên kia.

Đức Phật dạy rằng cuộc đời con người cũng tựa như một dòng sông: chúng ta đang đứng ở bờ bên này, bao quanh bởi những thói quen, nỗi sợ hãi, những tham cầu và những sự hiểu lầm. Ta có thể cảm nhận mơ hồ rằng vẫn tồn tại một lối sống an nhiên hơn, một cách nhìn thế giới sáng suốt hơn, nhưng việc vượt qua dòng sông ấy dường như là điều bất khả thi. Dòng sông của sự mê mờ ấy dường như quá rộng lớn.

Tuy nhiên, Đức Phật giải thích rằng việc vượt sông không thể đạt được bằng sức mạnh cơ bắp hay chỉ bằng những ước vọng hão huyền. Thay vào đó, hành trình ấy được hoàn tất bằng cách xây dựng một cây cầu hoặc tìm được một con thuyền—một phương tiện vững chãi, đáng tin cậy và được kiến tạo một cách tỉ mỉ, cẩn trọng. Cây cầu ấy chính là biểu tượng cho sự thực hành con đường giác ngộ: lòng rộng lượng, đời sống đạo đức, chánh niệm và trí tuệ thấu hiểu. Mỗi tấm ván trên cầu tượng trưng cho một hành động thiện lành. Mỗi thanh dầm biểu trưng cho một khoảnh khắc sáng suốt. Mỗi sợi dây thừng đại diện cho một cam kết sống với lòng từ ái.

Có những người tự tay xây dựng cây cầu của riêng mình một cách chậm rãi, đặt từng mảnh ghép một cách kiên nhẫn. Lại có những người may mắn gặp được một con thuyền đã sẵn sàng chờ đợi—đó có thể là một vị thầy, một người dẫn dắt, hoặc một khoảnh khắc bừng ngộ giúp họ tiến bước về phía trước. Nhưng dù là tự tay xây cầu hay bước lên thuyền, thì chuyển động của họ vẫn diễn ra theo cùng một cách: từng bước một, họ bỏ lại phía sau bờ bên này đầy những xao động và khổ đau, để tiến dần về phía bờ bên kia—bờ của sự an lạc.

Đức Phật mô tả những bậc giác ngộ là những người đã hoàn tất trọn vẹn hành trình vượt sông này. Họ đã đặt chân đến bờ bên kia và đang đứng vững trên nền đất kiên cố. Từ vị thế ấy, khi ngoảnh nhìn lại chặng đường đã qua, họ không nhìn bằng ánh mắt kiêu hãnh, mà bằng tâm

lòng từ bi sâu sắc. Họ thấu hiểu tường tận rằng việc vượt sông có thể trông có vẻ khó khăn đến nhường nào, và những dòng xoáy của tham ái cùng sự mê mờ có sức mạnh mãnh liệt ra sao. Chính vì thế, họ trở thành những người dẫn đường, ân cần chỉ lối cho chúng sinh biết đâu là nơi dòng nước êm ả nhất, đâu là vị trí cần đặt những thanh dầm của cây cầu, và đâu là nơi những con thuyền đang chờ đợi sẵn. Tuân theo những lời dạy của Đức Phật chính là khởi đầu cho cuộc hành trình này. Điều đó có nghĩa là nhận thức rằng bờ bên này—dầu thân thuộc—lại không phải là nơi trú ngụ của sự tự do đích thực. Hành trình này đòi hỏi ta phải thu thập những hành trang tu tập—như chánh niệm, lòng từ bi và phẩm hạnh đạo đức—rồi bắt đầu kiến tạo nên một nền tảng vững chắc, dẫn lối đến sự tăng trưởng tâm linh và sự thấu hiểu sâu sắc. Đó chính là bước chân lên chiếc cầu, ngay cả khi bờ bên kia vẫn còn ẩn hiện mờ ảo trong màn sương giăng.

Khi hành trình tiếp diễn, dòng sông sẽ không còn mang lại cảm giác đe dọa nữa; những dòng chảy xiết cũng chẳng còn vẻ gì là quá sức chịu đựng. Bờ bên kia dần hiện ra rõ nét hơn, và con đường đi cũng trở nên vững chãi hơn. Sau cùng, người lữ hành sẽ đặt chân lên bờ bên kia—nơi tâm trí không còn bị lay chuyển bởi những bão tố thăng trầm của cuộc đời.

Đức Phật đã truyền dạy bài học này không phải như một lý tưởng xa vời, mà như một khả năng hoàn toàn hiện hữu và chân thực. Bất cứ ai bắt tay vào kiến tạo, bất cứ

ai bước chân lên con thuyền tu tập, thì ngay lúc đó đã bắt đầu hướng về bờ bên kia. Cuộc hành trình vượt qua dòng sông ấy khởi sự ngay từ khoảnh khắc ta lựa chọn sống với sự sáng suốt, lòng từ bi và sự thấu hiểu.

.... 0 ....

## 35

### **Story Based on Ud 8.6 Sutta: The Bridge to the Far Shore**

In a quiet region of ancient India, people often traveled along a wide river that divided the land in two. On one side lay the familiar world—its routines, comforts, confusions, and struggles. On the other side was a place that people talked about with respect: the far shore, a place of peace, clarity, and freedom from pain.

The river between the two banks was not turbulent, but it was deep and steady. Anyone attempting to cross by wading would be swept away, and anyone trying to swim would tire before reaching the middle. Thus, most people remained where they were, even if they longed for the opposite shore.

The Buddha taught that human life is much like a river: we stand on the near shore, surrounded by habits, fears, cravings, and misunderstandings. We may sense that there is a calmer way to live, a wiser way to see the

world, but the crossing feels impossible. The river of confusion seems too wide.

Yet the Buddha explained that crossing is not achieved through force or wishful thinking. Instead, it is accomplished by building a bridge or finding a boat—something steady, reliable, and carefully crafted. This bridge represents the practice of the path: generosity, ethical conduct, mindfulness, and understanding. Each plank symbolizes a wholesome action. Each beam represents a moment of clarity. Each rope signifies a commitment to kindness.

Some people build their bridge slowly, placing one piece at a time. Others encounter a boat already prepared—a teacher, a mentor, or a moment of insight that carries them forward. But whether one builds or boards, the movement is the same: step by step, they leave behind the restless shore of suffering and move toward the shore of peace.

The Buddha described the awakened ones as those who have completed this crossing. They have reached the far shore and stand on solid ground. From there, they look back not with pride, but with compassion. They understand how difficult the crossing can seem and how strong the currents of craving and confusion can be. Therefore, they become guides, pointing out where the

water is calmest, where the beams of the bridge should be placed, and where the boats are waiting.

To follow the Buddha's teachings is to begin this journey. It means recognizing that the near shore—though familiar—is not where true freedom lies. It involves gathering the materials of practice, such as mindfulness, compassion, and ethical conduct, and starting to construct something trustworthy that leads to spiritual growth and understanding. It is stepping onto the bridge, even when the far shore remains hidden in mist.

As one continues, the river no longer feels threatening. The currents no longer seem overwhelming. The far shore becomes clearer, and the path steadier. Eventually, the traveler steps onto the other side, where the mind is no longer shaken by life's storms.

The Buddha taught this lesson not as a distant ideal but as a genuine possibility. Anyone who begins to build, anyone who steps into the boat of practice, is already moving toward the far shore. The crossing begins the moment one chooses to live with clarity, compassion, and understanding.

.... 0 ....

## 36

**Truyện dựa theo Kinh SN 12.70: Thấy tính Vô ngã trong Thân và Tâm**

Thuở xưa, có một nhóm các vị sư sống với một sự sáng suốt thật phi thường. Họ đi, ngồi, ăn và thở với một sự thấu hiểu sâu sắc về chính những trải nghiệm của mình. Họ không hề mơ hồ hay lầm lẫn về việc mình là ai. Họ không bám víu vào thân xác hay những suy nghĩ của mình như thể những thứ ấy là vĩnh cửu hay thuộc về chính họ. Họ sống với một sự tự do xuất phát từ việc nhìn thẳng vào thực tại.

Một lần nọ, một người thanh niên quan sát họ và tự hỏi điều gì đã khiến họ trở nên điềm tĩnh đến thế. Các vị sư dường như chẳng hề xao động trước lời khen hay tiếng chê, trước sự thoải mái hay bất tiện, trước thành công hay thất bại. Họ bước đi giữa thế gian với một sự vững chãi thâm lặng, như thể họ không bị mắc kẹt bởi những nỗi lo âu vốn đang giày vò tất cả mọi người khác.

Đức Phật dạy rằng những vị sư này đã phát triển được một khả năng thấy và nghe đặc biệt.

Họ nhận ra rằng thân xác như một tập hợp của những bộ phận luôn biến đổi, chứ không phải là một cái "tự ngã" vững chắc bất biến.

Họ nghe các âm thanh mà không thấu hiểu nên những câu chuyện hay ý nghĩa quanh chúng.

Họ cảm nhận các cảm thọ mà không bám víu vào sự dễ chịu hay chống cự lại nỗi đau.

Họ sống với sự thấu hiểu rằng những suy nghĩ và cảm xúc của tâm không phải là một bản ngã hay danh tính vĩnh cửu.

Đối với họ, thân xác tựa như một công cụ—tuy hữu dụng, nhưng nó không hề có một cái "tự ngã" riêng biệt.

Tâm tựa như một dòng suối—luôn tuôn chảy, luôn biến chuyển, không bao giờ giống nhau từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác.

Các trải nghiệm cứ thế sinh khởi rồi tan biến, và họ không hề bám víu vào bất cứ trải nghiệm nào trong số đó.

Đức Phật dạy rằng sự thấu hiểu này chính là chìa khóa để chấm dứt khổ đau.

Hầu hết mọi người đều bám chặt lấy thân xác của mình, vì sợ hãi sự già nua và bệnh tật.

Họ bám víu vào những suy nghĩ, tin rằng mỗi ý tưởng đều định nghĩa nên con người họ.

Họ bám víu vào những cảm xúc, nghĩ rằng mỗi cảm giác chính là bản thân họ.

Họ bám víu vào những danh tính của mình, khiếp sợ trước sự đổi thay.

Chính sự bám víu này đã tạo ra khổ đau.

Nhưng các vị sư lại sống theo một cách khác.

Khi nhìn thấy một điều gì đó tươi đẹp, họ không bám víu vào nó.

Khi nghe thấy một điều gì đó khó chịu, họ không phản ứng bằng sự giận dữ.

Khi cảm nhận nỗi đau, họ không chất thêm vào đó nỗi sợ hãi hay sự oán giận.

Khi một suy nghĩ khởi lên, họ nhận diện nó chỉ đơn thuần là một suy nghĩ—chứ không phải là một mệnh lệnh, không phải là một chân lý, và cũng không phải là một cái "tự ngã". Sự tự do của họ bắt nguồn từ sự thấu hiểu rằng mọi thứ trong thân và tâm đều mang tính duyên sinh—khởi sinh từ các nguyên nhân, biến đổi không ngừng và tự tan biến theo lẽ tự nhiên. Chẳng có gì có thể nắm giữ. Chẳng có gì có thể sở hữu. Chẳng có gì có thể gọi là "tôi" hay chiếm hữu như là "của tôi".

Người thanh niên nhận ra rằng lối sống này không hề lạnh lẽo hay xa cách. Đó là sự an bình. Đó là trí tuệ. Đó là lòng từ bi.

Nhờ không còn bám chấp vào chính thân và tâm của mình, các vị sư không bị giam hãm bởi nỗi sợ hãi hay sự ích kỷ. Họ có thể chăm sóc người khác mà không cảm thấy quá tải. Họ có thể đối diện với thử thách mà không hề gục ngã. Họ có thể sống trọn vẹn mà không bị chi phối bởi tham ái hay sự chán ghét.

Trên đường trở về nhà, người trẻ ấy cảm thấy một nguồn cảm hứng thâm lắng. Bạn này hiểu rằng chính mình cũng có thể bắt đầu nhìn nhận những trải nghiệm của bản thân với một sự sáng suốt hơn. Bạn này có thể nhận diện những suy nghĩ mà không cần tin vào từng ý niệm ấy. Bạn này có thể cảm nhận những cảm xúc mà không bị chúng nhấn chìm. Bạn này có thể sống với một tâm hồn nhẹ nhàng hơn bằng cách buông bỏ ý niệm cho rằng mọi thứ đều phải là "của tôi".

Các vị sư đã chỉ cho bạn trẻ này thấy một chân lý đơn giản: tự do bắt đầu khi ta trực tiếp nhìn thấy tính "vô ngã" ngay trong chính thân và tâm của mình.

.... O ....

## 36

### **Story Based on SN 12.70 Sutta: See the Non-Self in Body and Mind**

There was once a group of monks who lived with a remarkable kind of clarity. They walked, sat, ate, and

breathed with a deep understanding of their own experience. They were not confused about who they were. They did not cling to their bodies or their thoughts as if these things were permanent or belonged to them. They lived with a freedom that came from seeing reality directly.

A young person once observed them and wondered what made them so calm. The monks seemed unshaken by praise or blame, by comfort or discomfort, by success or failure. They moved through the world with a quiet steadiness, as if they were not trapped by the same worries that troubled everyone else.

The Buddha taught that these monks had developed a special kind of seeing and hearing.

They saw the body as a collection of changing parts, not as a solid self.

They heard sounds without building stories around them.

They felt sensations without clinging to pleasure or resisting pain.

They lived with the understanding that the mind's thoughts and emotions were not a permanent identity.

To them, the body was like a tool—useful, but it has not a self.

The mind was like a stream—flowing, shifting, never the same from one moment to the next.

Experiences arose and passed away, and they did not cling to any of them.

The Buddha taught that this understanding is the key to ending suffering.

Most people grasp tightly at their bodies, fearing aging and illness.

They cling to their thoughts, believing every idea defines them.

They cling to their emotions, thinking each feeling is who they are.

They cling to their identities, terrified of change.

This clinging creates suffering.

But the monks lived differently.

When they saw something beautiful, they did not cling to it.

When they heard something unpleasant, they did not react with anger.

When they felt pain, they did not add fear or resentment.

When a thought arose, they recognized it as just a thought—not a command, not a truth, not a self.

Their freedom came from understanding that everything in the body and mind is conditioned—arising from causes, changing constantly, and disappearing on its own. Nothing could be held. Nothing could be owned. Nothing could be called as a me or seized as a mine.

The young person realized that this way of living was not cold or detached. It was peaceful. It was wise. It was compassionate.

By not clinging to their own bodies and minds, the monks were not trapped by fear or selfishness. They could care for others without being overwhelmed. They could face challenges without collapsing. They could live fully without being controlled by craving or aversion.

Walking home, the young person felt a quiet inspiration. They understood that they, too, could begin to see their experiences with more clarity. They could notice thoughts without believing every one. They could feel emotions without being swallowed by them. They could live with a lighter heart by letting go of the idea that everything must be something of mine.

The monks had shown them a simple truth: freedom begins when we directly see the non-self in our body and mind.

## 37

**Truyện dựa theo Kinh AN 6.58: Tránh Voi Rừng**

Ngày xưa, có một người trẻ tuổi thường xuyên bị cuốn vào những tình huống gây rắc rối. Bạn này không phải lúc nào cũng cố ý đưa ra những lựa chọn sai lầm, nhưng bạn này cứ thế trôi dạt vào chúng—hùa theo bạn bè tham gia vào những hành vi mạo hiểm, phản ứng bốc đồng khi nổi giận, hoặc để sự tò mò dẫn dắt mình vào chốn nguy hại. Sau đó, bạn này lại cảm thấy hối tiếc, tự hỏi tại sao mình đã không dừng lại sớm hơn.

Một ngày nọ, khi đang đi bộ đường dài cùng một nhóm bạn, người trẻ tuổi ấy nhận thấy một tấm biển cảnh báo du khách nên tránh một con đường mòn cụ thể trong rừng. Một con voi rừng đã xuất hiện và lang thang ở đó—một sinh vật khó lường, đầy sức mạnh và vô cùng nguy hiểm. Bất cứ ai mạo hiểm lại quá gần đều có nguy cơ bị thương hoặc gặp phải hậu quả tồi tệ hơn. Cả nhóm ngay lập tức đổi hướng, chọn một lộ trình an toàn hơn.

Người trẻ tuổi ấy chợt nhận ra rằng Đức Phật xưa kia cũng từng sử dụng chính hình ảnh này.

Cũng giống như một lữ khách khôn ngoan biết tránh xa voi rừng, một người thận trọng sẽ biết tránh né những hành động bất thiện và những ảnh hưởng độc hại.

Đức Phật dạy rằng một số hành vi nhất định—chẳng hạn như nói dối, trộm cắp, làm hại người khác, và hành động xuất phát từ sự giận dữ hay tham lam—cũng giống như những con voi rừng vậy. Mặc dù thoát đầu chúng có vẻ hấp dẫn hoặc đầy kích thích, nhưng về sau chúng có thể gây ra những tổn hại khôn lường. Những hành động này có thể làm rạn nứt các mối quan hệ, phá hủy lòng tin và để lại những vết sẹo cảm xúc sâu sắc. Một khi đã khởi phát, chúng có thể trở nên khó ngăn chặn hết như một con voi đang hung hăng lao tới.

Đức Phật cũng dạy rằng một số môi trường và những tác động ngoại cảnh nhất định cũng tựa như những con đường đầy hiểm nguy.

Một người tự bao bọc mình trong sự tiêu cực, tàn nhẫn hoặc sự liêu lĩnh sẽ dễ bị những tác động này làm tổn hại hơn.

Một người bước chân vào những tình huống đầy rẫy cám dỗ hoặc sự giận dữ sẽ dễ bị những thứ đó cuốn phăng đi hơn.

Các vị sư vào thời Đức Phật còn tại thế đã thấu hiểu điều này rất rõ.

Họ tránh xa những tình huống nguy hại không phải vì sợ hãi, mà là vì trí tuệ.

Họ bảo vệ tâm trí mình cũng giống như cách một lữ khách bảo vệ thân thể—bằng cách tránh xa hiểm nguy ngay từ khi nó chưa kịp phát sinh.

Người trẻ tuổi ấy hình dung xem cảm giác khi sống với một sự tỉnh thức như thế sẽ ra sao: nhận diện sớm những xung động có hại, tránh xa những tình huống dẫn đến sự hối tiếc, và tránh tiếp xúc với những con người hay những thói quen khơi dậy sự giận dữ, lòng tham cầu hoặc sự mê mờ trong tâm trí. Đó là việc lựa chọn con đường an toàn hơn—không phải vì nó dễ dàng, mà vì đó là con đường của trí tuệ.

Lời dạy của Đức Phật thật đơn giản: tránh xa hiểm nguy chính là bước đầu tiên dẫn đến sự an lạc. Người tránh xa những hành động bất thiện sẽ không phải gánh chịu những hậu quả đau thương kéo theo sau đó.

Người tránh xa những ảnh hưởng tai hại sẽ bảo vệ được tâm mình khỏi bị cuốn vào vòng xoáy hỗn loạn.

Khi tiếp tục cuộc hành trình leo núi, người thanh niên cảm thấy biết ơn tấm biển cảnh báo—thứ đã giúp ngăn chặn hiểm nguy ngay từ khi nó chưa kịp ập đến. Họ nhận ra rằng chánh niệm cũng vận hành theo một cách tương tự: đóng vai trò như một tấm biển cảnh báo nội tâm, giúp họ nhận diện kịp thời mỗi khi đang tiến lại gần một "chú voi hoang" nào đó trong chính cuộc đời mình.

Trên đường trở về nhà, bạn trẻ này cảm nhận được một niềm quyết tâm thâm lắng.

Bạn này hoàn toàn có thể học cách tránh xa những "chú voi hoang" mang tên những quyết định thiếu sáng suốt.

Bạn này hoàn toàn có thể lựa chọn những lối đi an toàn hơn.

Bạn này hoàn toàn có thể bảo vệ tâm trí mình bằng sự cẩn trọng tuyệt đối—tựa như cách một người lữ khách gìn giữ mạng sống của chính mình vậy.

Nhờ làm được điều đó, bạn này sẽ có thể vững bước giữa dòng đời với một tâm thái an nhiên, sáng suốt và đầy tự tin hơn bao giờ hết.

.... 0 ....

### 37

#### **Story Based on AN 6.58 Sutta: Avoiding the Wild Elephant**

There was once a young person who often found themselves drawn into situations that caused trouble. They didn't always intend to make poor choices, but they drifted into them—following friends into risky behavior, reacting impulsively when angry, or letting curiosity lead them into harm. Later, they would regret it, wondering why they hadn't stepped back sooner.

One day, while hiking with a group, a young person noticed a sign warning travelers to avoid a particular forest path. A wild elephant had been roaming there—unpredictable, powerful, and dangerous. Anyone who ventured too close risked injury or worse. The group immediately changed direction, opting for a safer route.

The young person realized that the Buddha had once used this exact image.

Just as a wise traveler avoids a wild elephant, a prudent person steers clear of unwholesome actions and harmful influences.

The Buddha taught that certain behaviors—such as lying, stealing, harming others, and acting out of anger or greed—are like wild elephants. Although they may seem tempting or exciting in the moment, they can cause enormous damage. These actions can injure relationships, destroy trust, and leave deep emotional scars. Once set in motion, they can be as difficult to stop as a charging elephant.

The Buddha also taught that certain environments and influences resemble dangerous paths.

A person who surrounds themselves with negativity, cruelty, or recklessness is more likely to be harmed by these influences.

A person who walks into situations filled with temptation or anger is more likely to be swept up by them.

The monks during the Buddha's time understood this well.

They avoided harmful situations not out of fear, but out of wisdom.

They protected their minds the way a traveler protects their body—by avoiding danger before it arises.

The young person imagined what it would feel like to live with such awareness: to recognize harmful impulses early, to step away from situations that lead to regret, and to avoid people or habits that provoke anger, craving, or confusion. To choose the safer path—not because it is easy, but because it is wise.

The Buddha's teaching was simple: avoiding harm is the first step toward peace.

A person who avoids unwholesome actions does not have to endure the painful consequences that follow.

A person who avoids harmful influences protects their mind from being drawn into chaos.

As the young person continued hiking, they felt grateful for the warning sign, which had prevented danger before

it could arise. They realized that mindfulness works in a similar way—acting as an inner warning sign that helps them recognize when they are approaching a “wild elephant” in their own life.

Walking home, the young person felt a quiet sense of determination.

They could learn to avoid the wild elephants of unwise decisions.

They could choose safer routes.

They could protect their minds with the same care a traveler uses to protect their life.

By doing so, they could navigate the world with greater peace, clarity, and confidence.

.... O ....

## 38

**Truyện dựa theo Kinh SN 17.9: Những trận gió bão của Danh Lợi**

Thuở nọ, có một người trẻ tuổi luôn ấp ủ giấc mơ thành công. Bạn này khao khát những điểm số xuất sắc, sự ngưỡng mộ, cùng một tương lai ngập tràn tiện nghi và sự công nhận. Bạn này tin rằng, nếu tích lũy đủ của cải, nhận được đủ lời tán dương và trở nên được mọi người yêu mến, thì sẽ tìm thấy sự an ổn thực sự.

Tuy nhiên, khi càng trưởng thành, bạn này bắt đầu nhận ra một điều đầy bất an.

Bạn này càng đạt được nhiều, bạn lại càng sợ hãi việc đánh mất chúng.

Bạn này càng nhận được nhiều lời tán dương, bạn lại càng lo sợ trước những lời chỉ trích.

Bạn này càng trở nên nổi tiếng, áp lực phải duy trì hình ảnh của bản thân lại càng đè nặng lên bạn.

Tâm trí bạn này lúc ấy chẳng khác nào những con thuyền nhỏ bé đang chênh vênh giữa tiết trời đầy biến động.

Một ngày nọ, giữa một cơn bão dữ dội, người trẻ ấy chứng kiến cảnh những hàng cây oằn mình dữ dội trước sức gió. Cành cây gãy vụn, những vật thể rời rạc bay tứ

tung khắp sân vườn. Con bão ấy mạnh đến mức có thể nhổ bật gốc bất cứ thứ gì không được bám rễ vững chắc.

Người trẻ ấy chợt nhớ lại rằng Đức Phật từng sử dụng chính hình ảnh này: của cải, danh dự và sự nổi tiếng cũng tựa như những cơn gió bão cuồng phong vậy. Chúng có thể nhổ bật gốc rễ của bất cứ ai không bám trụ vững vàng trên nền tảng của trí tuệ và phẩm hạnh.

Đức Phật dạy rằng của cải, địa vị và danh vọng tự thân chúng không phải là điều xấu xa. Tuy nhiên, chúng trở nên nguy hiểm khi tâm con người khởi tâm bám chấp vào chúng. Chúng có thể dẫn dắt con người đi lạc lối, làm sai lệch sự phán đoán, thổi phồng lòng kiêu hãnh, hoặc làm trầm trọng thêm cảm giác bất an. Sau rốt, chúng có thể khiến con người lãng quên những giá trị thực sự quan trọng trong đời.

Người nào đặt sự phụ thuộc vào của cải sẽ luôn sống trong nỗi sợ hãi đánh mất chúng.

Người nào dựa dẫm vào danh dự sẽ trở nên yếu đuối, dễ tổn thương khi bị chỉ trích; bởi lẽ giá trị bản thân họ lại bị cột chặt vào sự công nhận từ bên ngoài và những ý kiến của người khác.

Người nào dựa dẫm vào sự nổi tiếng sẽ tự mắc kẹt trong vòng xoáy của nhu cầu làm hài lòng người khác.

Đó chính là những cơn gió bão có sức mạnh nhỏ bặt gốc rễ của những kẻ thiếu trí tuệ.

Tuy nhiên, Đức Phật cũng dạy rằng, người nào sống với chánh niệm và sức mạnh của phẩm hạnh đạo đức sẽ tựa như một cái cây bám rễ sâu vào lòng đất. Ngay cả khi những cơn gió của được và mất, khen và chê, hay danh tiếng hay vô danh thổi bùng lên dữ dội, họ vẫn giữ được sự vững chãi, kiên định.

Người trẻ ấy hình dung trong tâm trí một cái cây với bộ rễ cắm sâu vào lòng đất, thân cây vững chãi và những cành cây mềm dẻo, linh hoạt. Cơn bão có thể làm cây rung chuyển, nhưng tuyệt nhiên không thể quật ngã nó.

Cũng theo cách ấy, người trí tuệ luôn giữ vững sự an định trên nền tảng của sự chân thật, lòng từ ái, sự khiêm nhường, chánh niệm, lòng rộng lượng và sự thấu hiểu. Những phẩm chất này đóng vai trò như một điểm tựa vững chắc cho tâm trí, che chắn nó khỏi những luồng gió đầy biến động của thế gian.

Khi cơn bão bên ngoài bắt đầu lắng xuống, người thanh niên ấy cảm nhận được một sự sáng suốt vô cùng thâm trầm. Họ nhận ra rằng việc chạy theo vật chất, vinh dự và sự nổi tiếng mà thiếu trí tuệ cũng tựa như xây một ngôi nhà giữa thung lũng lộng gió mà chẳng hề có nền móng. Ngược lại, sống với sự chính trực và chánh niệm lại giống như việc xây dựng trên một nền đất vững chãi.

Trên đường trở về nhà, hình ảnh về những cơn cuồng phong vẫn in đậm trong tâm trí bạn này. Bạn này thấu hiểu rằng những luồng gió của lợi lộc và danh tiếng sẽ luôn hiện hữu trên đời này. Với một tâm trí vững vàng, bạn này có thể giữ được sự kiên định—không hề chao đảo, không bị cuốn bay, và hoàn toàn tự do.

.... 0 ....

## 38

### **Story Based on SN 17.9 Sutta: The Gale-Force Winds of Gain and Fame**

There was once a young person who dreamed of success. They desired excellent grades, admiration, and a future filled with comfort and recognition. They believed that if they acquired enough possessions, earned sufficient praise, and became well-liked, they would finally feel secure.

However, as they grew older, they began to notice something unsettling.

The more they gained, the more they feared losing it.

The more praise they received, the more they worried about criticism.

The more popular they became, the greater the pressure they felt to maintain their image.

Their minds felt like small boats caught in unpredictable weather.

One day, during a fierce storm, a young person watched as trees bent violently in the wind. Branches snapped, and loose objects flew across the yard. The storm was powerful enough to uproot anything that wasn't firmly anchored.

The young person recalled that the Buddha once used this exact image: possessions, honor, and popularity are like gale-force winds. They can uproot anyone who is not firmly grounded in wisdom and integrity.

The Buddha taught that wealth, status, and fame are not inherently evil. However, they become dangerous when the mind clings to them. They can lead a person astray, distort judgment, inflate pride, or deepen insecurity. Ultimately, they can cause someone to forget what truly matters.

A person who depends on possessions becomes fearful of losing them.

A person who relies on honor becomes vulnerable when criticized, as their self-worth is tied to external validation and the opinions of others.

A person who relies on popularity becomes trapped by the need to please others.

These are the winds that uproot the unwise.

However, the Buddha also taught that a person who lives with mindfulness and ethical strength is like a deeply rooted tree. Even when the winds of gain and loss, praise and blame, or fame and obscurity blow fiercely, they remain steady.

The young person imagined a tree with roots reaching deep into the earth, a strong trunk, and flexible branches. The storm might shake it, but it would not fall.

In the same way, a wise person remains grounded in honesty, kindness, humility, mindfulness, generosity, and understanding. These qualities serve as an anchor for the mind, shielding it from the world's turbulent winds.

As the storm outside began to subside, the young person experienced a profound clarity. They realized that pursuing possessions, honor, and popularity without wisdom was like constructing a house in a windy valley without a foundation. In contrast, living with integrity and mindfulness was akin to building on solid ground.

Walking home, they carried the image of the gale-force winds in their minds. They recognized that the winds of gain and fame would always be present in the world. With a grounded mind, they could remain steady—unshaken, unblown, and free.

## 39

**Truyện dựa theo Kinh Iti 75: Đám Mây Lớn**

Thuở xưa, có một vùng đất nơi các mùa diễn ra thật khắc nghiệt và khó lường. Thỉnh thoảng, mưa không rơi, khiến những cánh đồng nứt nẻ toác ra. Lại có những lúc, gió thổi bụi mù mịt khắp các ngôi làng, khiến người dân khó lòng nhìn rõ đường đi. Trong những thời khắc ấy, tất cả mọi người—from những kẻ lữ hành, người lao động, các gia đình cho đến những bậc trưởng thượng—đều ngước nhìn lên bầu trời, thầm mong chờ một đám mây có thể mang đến sự giải thoát.

Đức Phật dạy rằng một người sống với lòng rộng lượng và từ bi cũng tựa như một đám mây bao trùm vĩ đại vươn cao trên mặt đất. Đám mây này không hề kén chọn nơi mình sẽ trôi dạt hay đối tượng nào sẽ được mình ưu ái. Nó di chuyển tự do, thu gom nước từ bầu trời bao la rồi trút xuống khắp mọi nơi—trên rừng xanh và nương rẫy, trên những ngôi nhà giàu sang lẫn những túp lều đơn sơ, trên những kẻ lữ hành và các vị tu sĩ, trên cả những người đang dư dả lẫn những người chẳng có gì trong tay.

Trong câu chuyện này, đám mây trở nên đầy ắp đến mức nó không thể nào kìm nén mà không ban phát. Nó trút xuống những cơn mưa làm đầy những chiếc chum rỗng, làm mềm đất đai và xoa dịu bầu không khí oi bức. Nó tưới tắm những cánh đồng đang khao khát sự sống cho đến khi chúng lại đâm chồi nảy lộc, cho ra những mùa

màng bội thu. Nó tiếp thêm sinh lực cho những kẻ lữ hành mệt mỏi đã phải băng qua những chặng đường dài gian nan. Nó mang lại sự an ủi cho những ai đã bị lãng quên hay bị bỏ mặc.

Đức Phật giải thích rằng một người biết tu dưỡng tâm rộng lượng sẽ trở nên giống như một đám mây. Lòng rộng lượng của họ không phụ thuộc vào việc ai đang cầu xin hay ai là người xứng đáng được nhận; thay vào đó, nó tuôn chảy một cách tự nhiên từ một trái tim thấu hiểu những nỗi khổ đau của người khác. Người như thế sẵn lòng hiến tặng những gì mình có—thức ăn cho người đói, nước uống cho người khát, áo quần cho người đang run rẩy vì lạnh, và nơi nương tựa cho những ai không chốn dung thân. Họ cung cấp công cụ lao động, thuốc men, hơi ấm và ánh sáng. Họ trao tặng sự an toàn và phẩm giá, sự hiện diện sẻ chia và lòng ân cần chăm sóc.

Cũng giống như việc một đám mây chẳng hề mất mát gì khi trút xuống những cơn mưa, một người rộng lượng cũng không hề trở nên nghèo đi khi biết cho đi. Trên thực tế, Đức Phật dạy rằng người như thế lại trở nên giàu có hơn theo một ý nghĩa sâu sắc hơn nhiều. Tâm họ trở nên rộng mở, tựa như bầu trời bao la. Tâm họ trở nên vững chãi, tựa như ngọn núi vừa được tưới tắm bởi những cơn mưa. Cuộc đời họ trở nên đầy ý nghĩa, bởi lẽ nó gắn liền với sự an lạc và hạnh phúc của những người xung quanh.

Theo cách đó, Đức Phật dạy rằng, người biết thực hành lòng rộng lượng sẽ trở thành một nguồn phước lành cho thế gian này. Họ trở thành nguồn dưỡng chất nơi những vùng đất đã trở nên khô cằn, ngọn ánh sáng nơi những chốn đã trở nên mờ tối, và là chốn nương tựa cho những ai không còn nơi nào khác để tìm đến.

Sống tựa như một đám mây bão lớn, ấy là thấu hiểu rằng thế giới này luôn tràn ngập những nhu cầu, và rằng mỗi hành động chia sẻ—dẫu nhỏ nhoi đến đâu—cũng góp phần xoa dịu những góc cạnh gai góc của cuộc đời. Điều đó cũng có nghĩa là nhận thức được rằng lòng quảng đại không chỉ nằm ở những giá trị vật chất, mà còn nằm ở phẩm hạnh và tấm lòng của mỗi con người. Khi một người hành động bằng tất cả sự chân thành, họ tạo nên một cơn mưa mang sức lan tỏa vươn xa, vượt khỏi cả những gì mà đôi mắt trần có thể nhìn thấy.

.... 0 ....

## 39

### **Story Based on the Iti 75 Sutta: The Great Cloud**

There was once a land where the seasons were harsh and unpredictable. Occasionally the rains failed, causing the fields to crack open. At other times, winds blew dust across the villages, making it difficult for people to see. During these times, everyone—wanderers, workers,

families, and elders—looked to the sky, hoping for a cloud that might bring relief.

The Buddha taught that a person who lives with generosity and compassion is like a powerful storm cloud rising above the land. This cloud does not choose where to drift or whom to favor. It moves freely, gathering water from the vast sky and then releasing it everywhere—on forests and farms, on rich homes and simple huts, on travelers and monks, on those who have much and those who have nothing.

In the story, the cloud becomes so full that it cannot help but provide. It pours down rain that fills empty jars, softens the soil, and cools the air. It nourishes the hungry fields until they grow food again. It refreshes weary travelers who have walked long roads. It brings comfort to those who have been overlooked or forgotten.

The Buddha explained that a person who cultivates a generous mind becomes like a cloud. Their generosity does not depend on who asks or who deserves it; instead, it flows naturally from a heart that understands the suffering of others. Such a person offers what they can—food to those who hunger, drink to those who thirst, clothing to those who shiver, and shelter to those without a place to rest. They provide tools, medicine, warmth, and light. They offer safety and dignity, presence, and care.

Just as a cloud does not lose anything by releasing its rain, a generous person does not become poorer by giving. In fact, the Buddha taught that such a person becomes richer in a deeper sense. Their mind becomes spacious, like the open sky. Their heart becomes steady, like a mountain refreshed by rain. Their life becomes meaningful because it is connected to the well-being of others.

In this way, the Buddha said, one who practices generosity becomes a blessing to the world. They become a source of nourishment in places that have grown dry, a light in places that have grown dim, and a refuge for those who have nowhere else to turn.

To live like a great storm cloud is to understand that the world is full of needs and that each act of giving—no matter how small—helps soften the hard places in life. It means realizing that generosity is not only about material things but also about the quality of one's heart. When a person acts sincerely, they create a kind of rain that reaches far beyond what the eye can see.

.... 0 ....

**Truyện dựa theo Kinh MN 22: Chiếc bè bỏ lại trên bờ**

Tại một vùng đất tĩnh lặng với nhiều dòng sông chảy qua, những người lữ hành thường đóng những chiếc bè đơn sơ để sang bờ bên kia. Những chiếc bè này được làm từ bất cứ vật liệu nào sẵn có—cành cây, lau sậy, dây leo và những mảnh gỗ vụn. Chúng trông chẳng hề mỹ miều, nhưng lại đủ vững chãi để đưa một người vượt qua dòng nước xiết.

Đức Phật đã mượn hình ảnh quen thuộc này để minh họa cho một giáo lý cốt yếu về con đường dẫn đến sự giải thoát.

Hãy hình dung một người lữ hành đang đứng bên bờ này của một dòng sông rộng lớn. Phía sau lưng họ là một nơi đầy rẫy sự hỗn loạn, nỗi sợ hãi và sự bất mãn. Phía trước, ở bờ bên kia, là một miền đất của sự sáng suốt và bình an. Người lữ hành biết rằng mình không thể bơi qua sông vì dòng nước chảy quá xiết. Vì thế, họ thu gom cành cây, buộc chúng lại với nhau và đóng thành một chiếc bè.

Chiếc bè ấy tuy chẳng hoàn hảo, nhưng nó nổi được trên mặt nước. Với nỗ lực và lòng kiên nhẫn, người lữ hành chèo bè sang sông. Dòng nước đẩy ngược lại, ngọn gió đổi chiều, và cuộc hành trình trở nên vô cùng mệt mỏi.

Tuy nhiên, cuối cùng thì người lữ hành cũng đặt chân được lên bờ bên kia và bước đi trên mặt đất vững chãi.

Giờ đây, người lữ hành đứng trước một sự lựa chọn. Chiếc bè kia đã vô cùng hữu ích, giúp họ vượt qua hiểm nguy và đưa họ đến bến bờ an toàn. Nhưng khi đã đặt chân lên bờ bên kia, chiếc bè ấy không còn cần thiết nữa. Nếu cố sức vác nó trên vai, bước chân họ sẽ trở nên chậm chạp. Nếu cứ bám víu lấy nó vì lòng biết ơn hay vì nỗi sợ hãi, họ sẽ chẳng thể nào khám phá được vùng đất mới mà mình vừa đặt chân tới.

Người lữ hành khôn ngoan sẽ nhẹ nhàng đặt chiếc bè xuống và tiếp tục bước tới.

Đức Phật dạy rằng những giáo lý của Ngài cũng tựa như một chiếc bè. Chúng giúp con người vượt qua sự mê mờ để đạt tới sự thấu hiểu, vượt qua nỗi khổ đau để tìm thấy sự bình an. Tuy nhiên, một khi đã sang đến bờ—tức là khi con người đã thực sự thấu hiểu—họ không cần phải bám víu vào những giáo lý ấy như những giáo điều cứng nhắc hay những định danh bất biến. Những giáo lý ấy chỉ là công cụ, chứ không phải là tài sản để sở hữu; chúng sinh ra để được vận dụng, chứ không phải để được tôn thờ một cách mù quáng.

Trong câu chuyện này, người tu sẽ dần dần đạt được sự sáng suốt. Họ vận dụng những giáo lý để an định tâm trí, trau dồi lòng từ bi, cũng như thấu hiểu bản chất của khổ đau và con đường chấm dứt khổ đau. Những giáo lý ấy

dẫn dắt họ vượt qua dòng nước cuộn trào của tham ái, sân hận và si mê. Tuy nhiên, khi sự thấu hiểu ngày càng trở nên sâu sắc, họ nhận ra rằng ngay cả việc bám víu vào chính những giáo lý cũng có thể trở thành một dạng chấp thủ khác.

Buông bỏ không có nghĩa là thiếu tôn kính. Điều này có nghĩa là nhận thức rằng trí tuệ luôn sống động, linh hoạt và đầy tính ứng biến. Nó có nghĩa là thấu hiểu rằng tự do không đến từ sự bám víu chặt chẽ, mà đến từ khả năng nhìn nhận sự vật một cách sáng suốt.

Thông điệp của Đức Phật thật giản dị: hãy dùng chiếc bè để vượt qua dòng sông, nhưng đừng vác nó theo sau khi bạn đã đặt chân lên bờ bên kia.

Đối với người học, điều này có nghĩa là những sự hướng dẫn, các quy tắc và những phương pháp thực hành đóng vai trò thiết yếu trong suốt quá trình học tập. Chúng giúp định hình cả tâm trí lẫn trái tim của người học. Tuy nhiên, khi sự thấu hiểu ngày càng trở nên sâu sắc, người học sẽ biết cách hành động dựa trên sự quán chiếu nội tâm, thay vì chỉ tuân thủ một cách mù quáng. Họ học được cách lèo lái cuộc đời mình với sự sáng suốt, thay vì phụ thuộc một cách cứng nhắc.

Chiếc bè được tôn vinh chính là nhờ việc được sử dụng một cách hữu hiệu, và sau đó được buông bỏ đúng lúc.

Đây chính là thứ tự do mà Đức Phật đã chỉ ra: một tâm thấu hiểu rõ điều gì cần nắm giữ, điều gì cần sử dụng, và điều gì cần buông bỏ.

.... 0 ....

## 40

### **Story Based on MN 22 Sutta: The Raft Left on the Shore**

In a quiet region traversed by many rivers, travelers often constructed simple rafts to reach the opposite shore. These rafts were made from whatever materials were available—branches, reeds, vines, and pieces of wood. They were not elegant, but they were sturdy enough to carry a person across the current.

The Buddha used this familiar scene to illustrate an essential teaching about the path to freedom.

Imagine a traveler standing on the near shore of a wide river. Behind them lies a place filled with confusion, fear, and dissatisfaction. Ahead, on the far shore, is a place of clarity and peace. The traveler knows they cannot swim across because the current is too strong. So, they gather branches, tie them together, and build a raft.

The raft is not perfect, but it floats. With effort and patience, the traveler paddles across. The water pushes back, the wind shifts, and the journey is exhausting.

However, eventually, the traveler reaches the far shore and steps onto solid ground.

Now the traveler faces a choice. The raft has been incredibly useful, carrying them through danger and helping them reach safety. But now that they stand on the far shore, the raft is no longer needed. If they try to carry it on their back, it will slow them down. If they cling to it out of gratitude or fear, they will be unable to explore the new land they have reached.

The wise traveler gently sets the raft down and continues forward.

The Buddha taught that his teachings are like a raft. They help a person cross from confusion to understanding, from suffering to peace. However, once the crossing is made—once the person truly understands—they need not cling to the teachings as rigid doctrines or fixed identities. The teachings are tools, not possessions; they are meant to be used, not worshipped.

In the story, a practitioner gradually gains clarity. They use the teachings to steady their mind, cultivate kindness, and understand the nature of suffering and its cessation. These teachings guide them across the turbulent waters of craving, anger, and delusion. However, as their

understanding deepens, they realize that clinging even to the teachings can become another form of attachment.

Letting go does not mean disrespect. It means recognizing that wisdom is alive, flexible, and responsive. It means understanding that freedom comes not from holding on tightly, but from seeing clearly.

The Buddha's message is simple: use the raft to cross the river, but do not carry it once you have arrived.

For students, this means that guidance, rules, and practices are essential during the learning process. They help shape both the mind and the heart. However, as understanding deepens, one learns to act from insight rather than from blind adherence. One learns to navigate life with clarity, rather than rigid dependence.

The raft is honored by being used well and then released.

This is the freedom the Buddha pointed to: a mind that understands what to hold onto, what to use, and what to let go.

.... ....**THE END**.... ....

**Truyện Dựa Vào Hình Ảnh Trong Lời Phật Dạy**  
(*Stories Based on the Images in the Buddha's Words*)  
của **Nguyên Giác - Ấn bản Song ngữ Việt Anh**, là tác phẩm thứ 105 trong Tủ Sách Điện Tử T.Vấn & Bạn Hữu.  
Bản điện tử được phát hành miễn phí trên hệ thống toàn cầu của trang mạng văn học:

**T.Vấn & Bạn Hữu**  
(T-Van.Net).

