

# 66 Câu Chân Ngôn Thiền

(12/28/2012)

Tác giả : [Thích Nhật Từ biên tập](#)

## Lời Giới Thiệu

Nguyên văn lời tựa của bài này là : “ **66 Câu Thiền Ngữ Chấn Động Thế Giới**” nghe qua không được ổn, vì mang tánh phô trương. Trong nội dung thì nói lên chân lý của Phật giáo.

Thiền là một trong những pháp tu của Phật giáo nên tôi đặt lại tựa bài này cho hợp ngữ và hợp với nếp sống khiêm cung và an nhiên của người Việt Nam là : “ **66 Câu Chân Ngôn Thiền**”. Nếu phải làm mất lòng tác giả thì là điều ngoài ý muốn.

Trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc.

**Như Phong**

## Chi chú:

Nguyên tác Hoa ngữ của “66 câu thiền ngữ” này là “Lục thập lục điều kinh điển thiền ngữ”, có nghĩa là “66 câu thiền ngữ trong Kinh điển [Phật giáo]”, được phổ biến trên internet vào khoảng năm 2004. Bản dịch tiếng Việt được phổ biến năm 2010, có tựa đề là “**66 câu làm chấn động thiền ngữ thế giới**” hoặc “66 câu Phật học làm chấn động thiền ngữ” đều không chuẩn với nguyên tác Hoa ngữ, đồng thời, đã thêm cụm từ “chấn động thế giới” và tính lược từ “kinh điển”.

Không rõ người biên tập bản Hoa ngữ là ai. Cũng không rõ ai là dịch giả bản tiếng Việt. Sau khi đối chiếu bản Hoa ngữ, tôi đã hiệu đính một vài từ cho chuẩn xác và trau chuốt lời văn cho thuần Việt hơn. Phần hiệu đính và biên tập được tô màu xanh dương đậm để nhận dạng. Các đại từ nhân xưng “anh” trong bản dịch, tôi đều đổi thành “bạn” cho gần gũi với người đọc.

Từ “Kinh điển thiền ngữ” ở đây nên hiểu là “lời minh triết trong Kinh Phật”. Khó tìm được xuất xứ của 66 thiền ngữ này trong Kinh Phật, mặc dù về mặt tư tưởng, chúng diễn tả triết lý Phật giáo ứng dụng, dưới hình thức danh ngôn. Câu 43 diễn đạt sai từ

tưởng Phật học, vì Phật giáo không chấp nhận “ngẫu nhiên”, trong khi câu 50 được người biên tập Hoa ngữ đánh tráo tư tưởng Nhất thần giáo vào thiên ngữ Phật giáo, với mục đích lạc dẫn người đọc tin vào quyền uy toàn năng của Thượng đế, vốn không có thật và không được đạo Phật chấp nhận. Không phải tất cả 66 câu “thiền ngữ” này đều mô tả sâu sắc tư tưởng Phật giáo. Đây là điều các Phật tử cần lưu tâm, khi sử dụng tài liệu trên internet vốn khó kiểm chứng tính nguyên thủy về văn bản học Phật giáo, để khỏi hiểu sai tư tưởng Phật giáo nguyên chất.

Để minh họa cho các bài giảng, tôi tạm phân 66 câu thiền ngữ thành 6 phần, mỗi phần 11 câu và đặt tựa đề cho từng phần, nhằm giúp người đọc dễ nhớ các ý tưởng chính trong từng phần. Sau đây là bản dịch Việt có hiệu đính và nguyên tác Hoa ngữ để đối chiếu.

## **I. CHẤP ĐÍNH LÀ GÓC KHỔ ĐAU**

1. Sở dĩ người ta đau khổ là do đeo đuổi những thứ sai lầm.
2. Nếu bạn không muốn rước phiền não vào mình, thì người khác cũng không cách nào gây phiền não cho bạn. Tất cả do nội tâm bạn. Chỉ do bạn không chịu buông xuống.
3. Bạn hãy luôn cảm ơn những ai tạo ra nghịch cảnh cho bạn.
4. Bạn phải luôn mở lòng khoan dung, lượng thứ cho người khác, cho dù họ xấu bao nhiêu, thậm chí họ đã làm tổn thương bạn. Bạn phải buông bỏ để có được niềm vui đích thực.
5. Khi đang vui, bạn nên nghĩ rằng niềm vui này không vĩnh hằng. Khi đau khổ, bạn hãy nghĩ rằng nỗi đau này cũng không trường tồn.
6. Sự chấp trước của ngày hôm nay sẽ là niềm hối hận cho ngày mai.
7. Bạn có thể có tình yêu nhưng đừng nên dính mắc, vì chia ly là lẽ tất nhiên.
8. Đừng lãng phí mạng sống mình tại những nơi mà nhất định bạn sẽ ân hận.
9. Khi nào bạn thật sự buông xuống thì lúc ấy bạn sẽ hết phiền não.

10. Mỗi một vết thương đều là một sự trưởng thành.

11. Người cuồng vọng còn cứu được, người tự ti thì vô phương. Chỉ khi nhận thức được mình, hàng phục chính mình, sửa đổi mình, bạn mới có thể thay đổi người khác.

## **II. THAY VÌ HẠN NGƯỜI, HÃY TỰ CỨU MÌNH**

12. Đừng nên có thái độ bất mãn người khác hoài. Bạn hãy quay về kiểm điểm chính mình mới đúng. Bất mãn người khác là chuốc khổ cho chính mình.

13. Người nào nếu tự đáy lòng không thể tha thứ cho kẻ khác, thì tâm người đó sẽ không thể được thanh thản.

14. Người nào trong tâm chứa đầy cách nghĩ và cách nhìn của mình thì sẽ không bao giờ nghe được tiếng lòng người khác.

15. Hủy diệt người chỉ cần một câu, xây dựng người lại mất ngàn lời, xin bạn "đa khẩu hạ lưu tình".

16. Thật sự không cần quay đầu lại xem người nguyên rửa bạn là ai? Chẳng lẽ khi bị chó điên cắn một phát, bạn phải chạy đến cắn con chó đó một phát?

17. Đừng bao giờ lãng phí một giây phút nào để nghĩ nhớ đến người bạn không hề yêu thích.

18. Khi bạn biết đem lòng từ bi và thái độ ôn hòa để bày tỏ những nỗi oan ức và bất mãn của mình, người khác sẽ dễ hiểu ra vấn đề.

19. Cùng là một chiếc bình giống nhau, sao bạn lại chứa độc được? Cùng một mảnh tâm, sao bạn phải chứa đầy những não phiền làm chi?

20. Những thứ không đạt được, chúng ta sẽ luôn cho rằng nó đẹp đẽ, chính vì bạn hiểu nó quá ít, bạn không có thời gian ở chung với nó. Nhưng rồi một ngày nào đó khi bạn hiểu sâu sắc, bạn sẽ phát hiện nó vốn không đẹp như trong trí tưởng tượng của mình.

21. Sống một ngày là có diễm phúc của một ngày, nên phải trân quý. Khi tôi khóc vì không có dép để mang thì tôi lại phát hiện có người không có chân!

22. Hao tổn tâm lực để chú ý người khác sao bằng dành chút tâm lực phản tỉnh bản thân?

### **III. BUÔNG CHẤP NGÃ LÀ HẠNH PHÚC ĐÍCH THỰC**

23. Hận thù người khác là mất mát lớn nhất đối với bản thân.
24. Dù ai cũng có mạng sống, nhưng không phải ai cũng hiểu được và biết trân quý mạng sống của mình. Người không hiểu được mạng sống thì mạng sống đối với y chỉ là sự trừng phạt.
25. Tình chấp là nguyên nhân của khổ đau. Buông bỏ tình chấp, bạn mới được tự tại.
26. Muốn không hối hận về sau thì đừng khur khur về cách nghĩ của mình.
27. Khi sống thành thật với chính mình, không ai trên đời sẽ lừa dối bạn được.
28. Người che đậy khuyết điểm của mình bằng thủ đoạn tổn thương người khác là kẻ đê tiện.
29. Người âm thầm quan tâm, chúc phúc người khác là đang trao tặng vô hình.
30. Đừng gắng sức suy đoán cách nghĩ của người khác, nếu bạn không phán đoán chính xác bằng trí huệ và kinh nghiệm thì bạn sẽ mắc phải nhầm lẫn như sự đương nhiên.
31. Muốn hiểu một người có thật lòng không, chỉ cần xem điểm xuất phát và mục đích của họ có giống nhau không.
32. Chân lý của nhân sinh được giấu trong cái bình thường.
33. Người không tắm rửa thì càng xúc nước hoa càng thấy thối. Danh tiếng và sự tôn quý đến từ chân tài thực học. Có đức tự nhiên thơm.

### **IV. HÃY ĐỂ THỜI GIAN CUỐN TRÔI KHỔ ĐAU ĐI**

34. Thời gian sẽ trôi qua. Hãy để dòng thời gian cuốn trôi phiền não của bạn đi.
35. Ai nghiêm trọng hóa những chuyện đơn thuần sẽ sống trong đau khổ.

36. Người luôn e dè với thiện ý của người khác thì hết thuốc cứu chữa.
37. Buông một lời dối gian thì phải bịa thêm mười câu hư vọng nữa để biện hộ. Cần gì khổ như vậy?
38. Ai sống một ngày vô tích sự thì chẳng khác gì kẻ phạm tội ăn trộm.
39. Người gieo duyên rộng mở sẽ không làm tổn thương người khác.
40. Im lặng là một câu trả lời hay nhất của sự phỉ báng.
41. Kính trọng người khác là tự trang nghiêm.
42. Ai có tình thương vô tư thì sẽ có tất cả.
43. Đến là ngẫu nhiên [nhân duyên], đi là tất nhiên [nhân duyên]. Do vậy, bạn cần phải "tùy duyên mà bất biến, bất biến mà tùy duyên".
44. Từ bi là vũ khí tốt nhất của mỗi người.

## **V. BIẾT THƯƠNG CHÍNH MÌNH**

45. Chỉ cần đối diện với hiện thực, bạn mới vượt qua hiện thực.
46. Lương tâm là thẩm phán công bằng nhất của mỗi người. Bạn lừa dối người khác được nhưng không thể qua mặt lương tâm mình.
47. Người không biết thương bản thân thì không thể thương người khác.
48. Tỉnh thoảng, ta nên tự thâm hỏi: “Ta đang đeo đuổi cái gì? Ta sống vì cái gì?”
49. Đừng vì một chút tranh chấp mà đánh mất tình bạn chí thân. Đừng vì một chút oán giận mà quên đi thâm ân của người khác.
50. Cảm ơn đời về những gì tôi đã có. Cảm ơn đời vì những gì tôi không có.
51. Biết đứng ở góc độ của người khác để nghĩ cho họ thì đó là từ bi.
52. Nói năng nên tránh tánh châm chọc, đừng gây thương tổn, đừng khoe tài cán, đừng vạch lỗi người, nhờ đó, biến thù thành bạn.

53. Thành thật đối diện với mâu thuẫn và khuyết điểm trong tâm, đừng lừa dối chính mình.

54. Nhân quả chưa từng nợ chúng ta thứ gì, nên xin đừng oán trách nhân quả.

55. Đa số người đời làm được ba việc: Dối mình, dối người và bị người dối.

## **VI. LÀM CHỦ TÂM, LÀM CHỦ HẠNH PHÚC**

56. Tâm là tên lừa đảo lớn nhất. Người khác có thể dối bạn nhất thời, tâm dối bạn suốt đời.

57. Chỉ cần tự giác tâm an, thì đông tây nam bắc đều tốt. Nếu còn một người chưa độ thì đừng nên thoát một mình.

58. Khi tay bạn nắm chặt một vật gì mà không buông xuống, thì bạn chỉ có mỗi thứ này. Nếu chịu buông xuống, bạn có cơ hội chọn lựa những thứ khác. Người chấp khư khư quan niệm của mình, không chịu buông thì trí huệ chỉ đạt được ở một mức độ nhất định.

59. Nếu bạn có thể sống qua những ngày bình an, thì đó chính là phúc đức của bạn. Hôm nay, biết bao nhiêu người hôm nay đã không thấy được vàng thái dương ngày mai; biết bao nhiêu người đã trở thành phế nhân, biết bao người đã đánh mất tự do, và biết bao nhiêu người phải nước mất nhà tan.

60. Bạn có nhân sinh quan của bạn, tôi có nhân sinh quan của tôi. Tôi không dính dáng gì tới bạn. Chỉ cần tôi có thể, tôi sẽ cảm hóa được bạn. Nếu không thể thì tôi đành cam chịu.

61. Nếu muốn nắm được sự tương lai thì bạn phải làm chủ hiện tại.

62. Đừng thốt ra từ miệng những lời ác độc, cho dù người ta có xấu ác với mình bao nhiêu. Càng nguyên rửa người khác, tâm bạn càng bị nhiễm ô. Hãy nghĩ mọi người là thiện tri thức của mình.

63. Người khác có thể làm trái nhân quả, tổn hại chúng ta, đánh chúng ta, hủy báng chúng ta. Chúng ta đừng vì thế mà oán hận họ. Vì chúng ta cần giữ tâm thanh tịnh và bản tánh hoàn chỉnh.

64. Người chưa từng cảm nhận sự đau khổ hoặc khó khăn thì khó cảm thông người khác. Muốn học tinh thần cứu khổ, cứu nạn thì trước hết phải chịu đựng được khổ nạn.

65. Thế giới vốn không thuộc về bạn, vì thế bạn không cần vứt bỏ. Cái cần vứt bỏ chính là tánh cố chấp. Vạn vật đều hữu dụng, nhưng không thuộc về ta.

66. Khi không thể thay đổi được thế giới xung quanh, ta nên sửa đổi chính mình. Giáp mặt tất cả bằng tâm từ bi và trí huệ.

GHI CHÚ: Trong câu 50, bản internet đã đánh tráo thành “thượng đế” nhằm đưa tư tưởng Nhất thần của các tôn giáo khác vào tư tưởng Phật giáo. Tôi đã dùng từ “đời” để thay thế từ “thượng đế” vốn được quan niệm là chưa từng hiện hữu trong triết học Phật giáo.

## **Thích Nhật Từ**

Chuyển tới: **Dũng Phù**

Ngày 01/01/2013

PB02012013