

N°	Tiếng Việt	English	Français
35	<p>Học hỏi là hoạt động đầy hứng thú, giúp khám phá tính mới mẻ của mọi sự vật vốn luôn vô thường, vô ngã. Vì muốn thường, muốn ngã nên mới khổ đau..</p> <p>Hãy bắt đầu khám phá sự mới mẻ từ tâm không hơn từ tâm đầy ắp kiến thức, vì cái mới mẻ không bao giờ là cái đã biết...</p> <p>Hãy viết lên trang giấy trắng những vần thơ vô ngôn đầy cảm hứng và sáng tạo rồi để gió cuốn đi không để lại dấu tích gì...</p>	<p>Learning is an exciting activity dedicated to discovering the novelty in everything with its changing, impersonal nature, while we suffer from wanting permanence for things as for ourselves.</p> <p>Let's start to discover the novelty with an empty mind rather than full of knowledge, because the novelty is never the known.</p> <p>Write on a blank page wordless poems following your inspired creativity and let the wind carry them away without a trace...</p>	<p>Apprendre est une activité passionnante qui permet dans toute chose de découvrir la nouveauté dans sa nature changeante et impersonnelle, tandis que nous souffrons de l'impermanence des choses comme de nous-mêmes.</p> <p>Découvrons la nouveauté avec un esprit vide plutôt que plein de connaissances, parce que la nouveauté n'est jamais ce que l'on connaît.</p> <p>Écrivez sur une page blanche des poèmes sans paroles selon votre inspiration créative et laissez le vent les emporter sans laisser de trace...</p>
36	<p>Nếu con thiền chỉ để được thanh thản thì chính con đang phân tâm.</p> <p>Còn nếu con thấy phân tâm chỉ là phân tâm mà không cần lấy bỏ gì cả thì chính là con đang thanh thản đó.</p> <p>Con có nhận ra sự thật vi tế này không?</p>	<p>If you meditate to be at peace, your mind can be distracted. But if you consider distraction as a distraction, you already reach peacefulness.</p> <p>Do you realize this subtle truth?</p>	<p>Si vous méditez pour être en paix, votre esprit peut être distrait. Mais si vous considérez la distraction comme une distraction, vous atteignez déjà la tranquillité.</p> <p>Percevez-vous de cette subtile vérité?</p>
37	<p>Hãy chấp nhận bài học như nó đang là với trình độ hiện tại của mình, không nên đua đòi theo</p>	<p>Accept reality to learn as it shows at your level rather than imitating a perfect model which may cause inferiority or superiority complex.</p>	<p>Pour apprendre acceptez la réalité comme elle vient à vous plutôt que de tenter d'imiter un modèle parfait ce qui peut être source de</p>

	<p>một mẫu người lý tưởng để rồi có mặc cảm tự ti hay tự tôn.</p> <p>Thấy cái sai mới thật sự nhận ra cái đúng, bắt chước cái đúng lý tưởng lại là sai lầm trầm trọng.</p>	<p>From seeing the wrong, you will recognize the true right, while copying an ideal right is seriously wrong.</p>	<p>complexe d'infériorité ou de supériorité.</p> <p>A voir le mal, vous reconnaîtrez le vrai bien, mais copier le bien idéal est particulièrement mauvais.</p>
38	<p>Tình yêu thật sự, hiểu theo cả nghĩa rộng lẫn nghĩa hẹp, là thứ quý giá nhất trên đời. Ngược lại nó cũng chẳng có ý nghĩa gì hơn là nguyên nhân của khổ đau phiền muộn. Giá trị của tình yêu ở chính nó chứ không phải nơi đối tượng nó muốn có, nếu không có đối tượng thì tình yêu vẫn là cái đẹp nhất trên đời. Bạn có nhận ra điều đó không?</p>	<p>True love, in all aspects, is the most precious thing on earth. Alternatively, it is nothing but the cause of sorrow and suffering. The value of love lies within itself, not in its object. Even without object, love remains the most beautiful thing in life. Do you realize that?</p>	<p>Le véritable amour, à tous égards, est la chose la plus précieuse sur terre. Sinon, ce n'est rien d'autre que la cause du chagrin et de la souffrance. La valeur de l'amour se trouve en elle-même, et non dans son objet. Même sans objet, l'amour reste la plus belle chose de la vie. En êtes-vous conscients ?</p>
39	<p>Chướng ngại lớn nhất chính là cái Ta của bạn. Nó chỉ biết làm sao có lợi cho mình mà không thấy nguyên lý vận hành của sự sống. Cho nên nó luôn tìm cách phản kháng cái không thích, và đòi được cái vừa lòng. Chính vì thái độ lằng xằng đó, cái Ta tạo ra bất an trong khi luôn muốn được bình an!</p>	<p>The biggest obstacle is your own Self. It only seeks satisfaction disregarding life's natural laws. So it always tries to resist what it doesn't like, and looks for contentment. With that attitude, the Self creates crises of life while always craving to be at peace!</p>	<p>Le plus grand obstacle est votre propre ego. Il ne cherche que la satisfaction quelles que soient des lois naturelles de la vie. Ainsi, essaie-t-il toujours de résister à ce qu'il n'aime pas, et recherche le contentement. Par cette attitude, l'ego provoque des crises de vie alors qu'il ne cesse de vouloir d'être en paix !</p>
40	<p>Cảm thấy yếu đuối và tự ti là đúng, đâu có gì sai mà</p>	<p>Feeling weak and low self-esteem is right, there is nothing wrong in</p>	<p>Se sentir faible et se sous-estimer est juste, il n'y a rien de mal à</p>

	<p>phải vượt qua. Những cảm xúc hay ý niệm khởi lên đều có nguyên do của chúng, giúp thấu hiểu thân tâm hơn, lẽ ra phải cảm ơn chúng mới phải.</p> <p>Muốn được hoàn hảo nhưng không qua cái bất toàn để học ra nguyên nhân của nó thì chẳng bao giờ hoàn hảo được.</p>	<p>them to overcome. Any feelings or thoughts arising have a cause, which can help getting more insight about the body and the mind, you should be grateful for these.</p> <p>You want to be perfect but without experiencing imperfection to find out its cause you will never reach perfection.</p>	<p>surmonter cela. Tous les sentiments ou les pensées qui naissent ont une cause, ce qui peut nous aider à mieux cerner notre corps et notre esprit ; nous devrions leur en être reconnaissants.</p> <p>Vous voulez être parfait, mais sans éprouver l'imperfection pour en découvrir la cause, vous n'atteindrez jamais la perfection.</p>
41	<p>Cuộc đời tự nó không phải là cõi luân hồi sinh tử, chỉ có cái ngã ảo tầm cầu lý tưởng mộng mơ của mình mới tác thành luân hồi sinh tử mà thôi. Vậy giải thoát là thoát ra khỏi ảo tưởng về cuộc đời chứ không phải giải thoát khỏi cuộc đời...</p>	<p>Life itself is not a samsara. It is the illusive ego seeking its dreamy ideal that creates its own samsara. Thus liberation is to deliver oneself from this illusion, not to quit life.</p>	<p>La vie elle-même n'est pas une suite de renaissances successives (samsara). C'est l'ego illusoire à la recherche de son idéal rêvé qui crée son propre samsara. Ainsi, la libération consiste à se libérer de cette illusion, non pas à quitter la vie.</p>
42	<p>Thiền luôn bị hiểu lầm là định nên hành giả thường cố gắng định tâm. Tâm định do cố gắng tập trung vào một tướng nên gọi là “định hữu tướng”.</p> <p>Khi trụ vào định hữu tướng hành giả bỏ quên sự vận hành của pháp đang diễn ra, nên khó giác ngộ, do vậy định càng nhiều càng trì trệ, không còn can đảm học những bài học khó khăn ở đời để</p>	<p>Meditation is often misunderstood as concentration, so meditators usually try to shut their mind in stillness. The still mind achieved by an effort to concentrate on a formal object is called “formal concentration”.</p> <p>When stagnating in “formal concentration”, meditators forget the operating course of the Dhamma, then difficult to enlighten. The more concentrated the more stagnated the mind is, losing the courage to learn the</p>	<p>La méditation est souvent comprise à tort comme une concentration, de sorte que les méditants essaient généralement de refermer leur esprit dans l'immobilité. Atteindre un esprit immobile par un effort de concentration sur un objet formel est appelé «concentration formelle».</p> <p>En se figeant dans la « concentration formelle », les méditants oublient le Dhamma, la Vérité Pure, et n'atteignent pas</p>

	giác ngộ.	difficult lessons of life for enlightenment.	l'éveil. Plus l'esprit est concentré, plus l'esprit se fige, perdant le courage d'apprendre les dures leçons de la vie qui mènent à l'illumination.
43	Quan sát những gì xảy ra nơi mình là để có thể thấu hiểu và cảm thông chính mình một cách trọn vẹn, không phải để tự phán xét bản thân. Chính sự quan sát hồn nhiên là Đạo, là thiền, là giác ngộ, là giải thoát chứ không phải là phương tiện để giải quyết vấn đề.	Observing what is happening in us so that we can fully understand and empathize with ourselves, not for the sake of self-judging. The natural observation is the Way, meditation, enlightenment, liberation in itself, not a means to solve problems.	Observer ce qui se passe en nous afin de bien se comprendre et d'être en empathie avec nous-mêmes, n'est pas pour le plaisir de s'auto-juger. L'observation naturelle est la Voie, la méditation, l'illumination, la libération en soi, ce n'est en rien un moyen de résoudre les problèmes.
44	Chuyện gì đến sẽ đến Chuyện gì đi sẽ đi Tùy duyên mà ứng xử Vô ngại, tâm xả ly...	What will come, will come What will leave, will leave Behave according to events With a fearless, free mind.	Arrivera ce qui arrivera, Partira ce qui partira, Comportons-nous en fonction des événements Avec un esprit libre et sans peur.
45	Trong ngoài lặng lẽ chẳng vin đâu Sáng suốt, hồn nhiên khỏi vọng cầu Buông hết một phen đừng luyến tiếc Mới hay ngay đó thấy Đạo màu!	Be calm without inside and outside attachment No expectation in a spontaneous, bright mind Don't regret to let go any stagnancy There you see the Noble Truth right now.	Soyez calme sans attache intérieure et extérieure N'attendez rien, dans un esprit clair et spontané, Ne craignez pas de relâcher cette immobilité, C'est à ce moment précis que vous voyez la Noble Vérité.