

Hỏi Pháp với Ajahn Suchart Abhijāto – suru tầm 6

Nguồn: Fanpage “Ajaan Suchart Abhijāto: Dhamma for the Asking”

Dịch Anh-Việt: Phương Thủy

Chủ đề: Dính mắc, chấp thủ vào luật lệ mang tính lễ nghi hình thức (giới cấm thủ)

Hỏi: Con thích tụng kinh vào buổi sáng và buổi tối và thuộc loại khá gắn bó với việc tụng kinh. Đây có được coi là dính mắc vào luật lệ mang tính lễ nghi hình thức (giới cấm thủ) không ạ?

Thiền Ajahn: Không. Chừng nào quý vị còn thực hành thiền như vậy thì điều này không được coi là luật lệ mang tính lễ nghi hình thức. Đó là sự thực hành. Đó là một phần của con đường. Luật lệ mang tính lễ nghi hình thức là làm điều gì đó không mang lại lợi ích gì cho tâm. Nếu quý vị làm điều gì đó có lợi cho tâm trí thì đó không được coi là luật lệ mang tính lễ nghi hình thức. Mặc dù một số hoạt động trông giống như một luật lệ mang tính lễ nghi hình thức nhưng chúng không phải là luật lệ mang tính lễ nghi hình thức, như việc dâng cúng thức ăn cho các nhà sư mỗi sáng không phải là một luật lệ mang tính lễ nghi hình thức, đây là thực hành bố thí, cúng dường (*dāna*).

Vì vậy, nếu quý vị hành thiền vào một thời điểm nhất định và tiếp tục thực hành nó hàng ngày thì đây không phải là một luật lệ mang tính lễ nghi hình thức mà là sự thực hành, đó là thực hành thiền định (*samatha bhāvanā*) hoặc tu tập thiền quán (*vipassanā bhāvanā*). Đây không phải là luật lệ mang tính lễ nghi hình thức. Đó không phải là một kiết sử. Đó là một số con đường của Bát Chánh Đạo— chánh định (*sammā-samādhi*), chánh niệm (*sammā-sati*), chánh tinh tấn (*sammā-vāyāmo*). Vậy là quý vị đang thực hành con đường và đây không được coi là một luật lệ mang tính lễ nghi hình thức.

Luật lệ mang tính lễ nghi hình thức giống như cầu nguyện với ai đó mà mình thậm chí không biết người đó có tồn tại hay không hoặc cầu xin những thứ mà mình không biết liệu mình có được hay không, hoặc hiến tế một con lợn hay một con vịt để chuộc tội của mình. Đây là một luật lệ mang tính lễ nghi hình thức.

Vì vậy, hãy cố gắng tăng tần suất thực hành của mình càng nhiều càng tốt vì quý vị ngày càng có ít thời gian hơn mỗi ngày nên phải tăng thời gian thiền để bù đắp cho sự mất mát thời gian mà quý vị đang mất đi hàng ngày.

Hỏi: Làm sao phân biệt được giữa luật lệ mang tính lễ nghi hình thức và luật lệ không mang tính lễ nghi hình thức?

Thiền Ajahn: Luật lệ mang tính lễ nghi hình thức là điều quý vị làm mà không thực sự mang lại cho quý vị bất kỳ kết quả nào như giết một con vịt hay một con lợn để chuộc tội lỗi của quý vị. Mọi việc không diễn ra như vậy nhưng người ta vẫn tin vào điều đó bởi vì người ta không hiểu luật nghiệp báo.

Một khi quý vị hiểu được luật nghiệp báo, bất cứ khi nào cảm thấy tội tệ, quý vị biết rằng đó là do mình đã làm sai điều gì đó hoặc đã làm tổn thương ai đó. Quý vị không vui vì đã đánh mất thứ

gì đó và muốn lấy lại nó. Đây là sự thèm muốn (tham ái). Có hai nguyên nhân gây ra cảm giác tội tệ, khó chịu: một là thèm muốn (tham ái) và hai là khi quý vị làm tổn thương ai đó.

Khi công việc kinh doanh của mình đi xuống, quý vị cảm thấy tội tệ nên muốn làm điều gì đó để cảm thấy thoải mái và hỏi ý kiến ai đó và người đó bảo quý vị làm điều gì đó như chạy quanh khu nhà ba lần một ngày và công việc kinh doanh của quý vị sẽ khá hơn. Đây là một luật lệ mang tính lễ nghi hình thức vì điều này không làm cho công việc kinh doanh của quý vị trở nên tốt hơn mà có thể mang lại cho quý vị sức khỏe tốt hơn.

Đạo Phật hoàn toàn nói về sự hợp lẽ phải – về nhân và quả. Nếu quý vị muốn hạnh phúc khi công việc kinh doanh của mình đang đi xuống thì quý vị chỉ cần chấp nhận quy luật vô thường, mọi thứ đều vô thường. Các thứ sinh lên và diệt đi. Các thứ có thể đi lên và có thể đi xuống. Khi sự việc đang đi xuống, quý vị không thể dừng nó lại vì đó là vô ngã. Nếu quý vị có thể chấp nhận quy luật vô thường, khổ, vô ngã (anicca, dukkha, anattā) thì quý vị có thể chấm dứt cảm giác buồn bã.

Đây là cách Đức Phật dạy chúng ta đối phó với nỗi buồn hay căng thẳng của mình như thế nào. Tất cả đều xuất phát từ sự ham muốn của chúng ta về một điều gì đó trái với quy luật tự nhiên, trái với quy luật vô thường, trái với quy luật vô ngã.

Giống như khi quý vị đang bị ung thư và quý vị muốn khỏe mạnh, nhưng ngay cả bác sĩ cũng không thể chữa trị cho quý vị được nữa, bác sĩ không thể chữa khỏi bệnh ung thư của quý vị, quý vị có thể làm gì? Nếu quý vị vẫn muốn khỏe mạnh, quý vị sẽ luôn cảm thấy tội tệ vì không thể khỏe mạnh, nhưng nếu quý vị nhìn vào sự thật và nói, ‘Ồ, đây là cách cơ thể hoạt động như vậy. Thịnh vượng khi nó bị ung thư, nó không thể được chữa khỏi và kết quả là cuối cùng thân này sẽ chết.’ Nếu có thể chấp nhận sự thật này thì quý vị sẽ ngừng mong muốn được khỏe mạnh vì quý vị biết mình sẽ không khỏi bệnh.

Khi quý vị có thể ngăn chặn được cơn thèm muốn thì sự căng thẳng hay đau khổ sẽ biến mất khỏi tâm trí quý vị và quý vị có thể chết một cách an lạc, hạnh phúc thay vì chết một cách căng thẳng. Căng thẳng xuất phát từ tham ái hay mong muốn không chết, mong muốn được khỏi bệnh. Khi nhìn vào sự thật là bệnh sẽ không khỏi, quý vị bị ung thư giai đoạn cuối và bác sĩ đã nói rằng quý vị chỉ còn sống được hai tháng, quý vị có thể làm gì? Quý vị có thể sống hạnh phúc bằng cách chấp nhận số phận của mình hay quý vị có thể sống trong căng thẳng do không chấp nhận số phận của mình bằng cách mong muốn cơ thể mình khỏi bệnh. Vì vậy, quý vị không thể làm cho khỏe theo bất kỳ cách nào khác. Quý vị không thể bày tỏ lòng kính trọng đối với một số vị thần, Đức Phật hay các bậc Thánh giác ngộ (để được khỏe mạnh – ND/người dịch), các Ngài ấy không thể giúp quý vị thoát khỏi tình trạng hiện tại.

Đức Phật và các vị thánh đệ tử có thể dạy quý vị cách thoát khỏi nỗi buồn hay căng thẳng bằng cách dạy quý vị chấp nhận số phận của thân xác mình. Cho nên đây là Phật giáo. Chúng ta không thực hành luật lệ mang tính lễ nghi hình thức. Khi cảm thấy tội tệ, quý vị không thực hiện các luật lệ mang tính lễ nghi hình thức để khiến mình cảm thấy dễ chịu mà quý vị đi tìm ra nguyên nhân gây ra cảm giác tội tệ. Quý vị đã làm gì? Quý vị có làm tổn thương ai đó không? Quý vị đã ăn cắp một số tiền? Nếu muốn cảm thấy dễ chịu thì hãy đi thú nhận hành vi xấu của mình hoặc trả lại số tiền đã lấy trộm thì quý vị sẽ cảm thấy dễ chịu. Đây là sự khác biệt giữa luật lệ mang tính lễ nghi hình thức và trí tuệ.

Nếu có trí tuệ, quý vị sẽ không thực hiện bất kỳ luật lệ mang tính lễ nghi hình thức nào bởi vì biết nguyên nhân của tình thế khó khăn của mình. Tất cả đều từ nghiệp xấu hay do sự thèm muốn của quý vị. Vì vậy, tất cả những gì quý vị phải làm là ngừng tạo nghiệp xấu và chấm dứt tham ái thì quý vị sẽ không gặp bất kỳ tình thế khó khăn nào. Quý vị không cần phải té một con lợn hay vật gì khác vì đây không phải là nhân quả. Con lợn không phải là nguyên nhân khiến quý vị căng thẳng. Giết lợn sẽ không giúp quý vị thoát khỏi căng thẳng.

Giống như Đức Phật đã cố gắng giết chết thân xác của mình bằng cách bỏ đói cơ thể trong 49 ngày, nhưng trong tâm trí Ngài vẫn còn căng thẳng. Sau đó, Ngài quyết định rằng đây không phải là con đường để thoát khỏi đau khổ tinh thần. Vì vậy, Ngài quay lại và thực hành vipassanā, nghiên cứu xem điều gì đang xảy ra khi tâm trí trở nên căng thẳng. Có một loại tham ái nào đó – khi có tham ái thì căng thẳng sẽ xuất hiện; khi không có tham ái thì sẽ không có căng thẳng.

Vì thế quý vị phải nghiên cứu quy luật tự nhiên – quy luật nhân quả. Cùng với tham ái, khổ (*dukkha*) xuất hiện; không có tham ái, *dukkha* khổ sẽ biến mất. Khi tạo nghiệp xấu, quý vị sẽ có khổ (*dukkha*), có cảm giác tội tệ. Khi không tạo nghiệp xấu, quý vị không có cảm giác tội tệ. Khi làm nghiệp thiện, quý vị có cảm giác lành. Đây chính là điều quý vị muốn dạy cho tâm mình: nhân và quả.

Vì thế chúng ta muốn dạy tâm mình về nhân quả. Cảm giác tội tệ xuất phát từ việc không chấp nhận sự thật, chúng ta muốn có một cái gì đó khác với những gì lẽ phải mang lại cho chúng ta. Giống như khi quý vị được trả mức lương bình thường nhưng lại muốn nhiều hơn thì quý vị đã không vui vì khao khát được tăng thêm lương. Nhưng nếu quý vị chấp nhận, ‘Đây là tiền lương của tôi, tôi không muốn nhận thêm’, thì quý vị sẽ hạnh phúc. Quý vị sẽ không cảm thấy buồn. Quý vị chỉ cảm thấy buồn khi muốn nhiều hơn những gì lẽ phải có thể mang lại cho quý vị.

Vì vậy hãy cố gắng đừng tham lam. Đó là điều Đức Phật đã dạy: ‘Đừng tham.’ Quý vị không nên muốn nhiều hơn những gì quý vị có thể nhận được thì quý vị sẽ không có cảm giác tội tệ. Nếu không, dù quý vị có bao nhiêu đi chăng nữa, quý vị cũng sẽ không hạnh phúc vì muốn nhiều hơn những gì mình có thể có được. Nếu muốn nhiều thứ hơn thì quý vị sẽ không vui với những gì mình có, phải không? Nhưng nếu muốn ít hơn những gì nhận được thì quý vị sẽ hạnh phúc. ‘Tôi nhận được gấp đôi những gì tôi muốn’ thì quý vị sẽ hạnh phúc. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta mong muốn càng ít càng tốt. Ngược lại với lòng tham là muốn ít hơn, không muốn nhiều hơn.

Sự khao khát của chúng ta luôn muốn thứ gì đó nhiều hơn những gì chúng ta có. Chúng ta không bao giờ vui với những gì mình có. Khi muốn nhiều hơn thì trở nên căng thẳng, chúng ta bất mãn, không hài lòng.

Quý vị phải nghiên cứu và thực hành lời dạy của Đức Phật thì mới có thể tiếp cận được trí tuệ của Đức Phật. Vì vậy hãy chăm chỉ luyện tập. bố thí (*Dāna*), trì giới (*sīla*) và trau dồi tâm/hành thiền (*bhāvanā*): đây là con đường đưa đến trí tuệ của Đức Phật, dẫn đến giác ngộ. Và điều này đáng giá hơn tiền bạc vì dù có kiếm được bao nhiêu tiền đi chăng nữa, quý vị cũng sẽ không thể có được hạnh phúc mà sự giác ngộ sẽ mang lại cho quý vị, đó là sự bình yên và mãn nguyện.

Hỏi: Con quan sát thấy nhiều đồng nghiệp của con thích tự gắn bó, chấp giữ những luật lệ mang tính lễ nghi hình thức như nên mặc đồ màu gì, nên đến chùa nào để cầu nguyện. Đó là để đê nén ham muốn của chính họ.

Than Ajahn: Vâng. Hoặc để giảm bớt nỗi sợ hãi của họ về điều gì đó. Đôi khi người ta đổi tên vì họ nghĩ rằng tên của họ có thể gây ra một nguy hiểm nào đó cho họ nên họ thay đổi tên của mình. Hoặc đôi khi người ta thay đổi kiểu tóc, cắt tóc ngắn hơn hoặc dài hơn, hoặc phải chuyển nhà khác vì nhà này không tốt. Đây đều là luật lệ mang tính lễ nghi hình thức. Bởi vì điều này không liên quan đến những gì họ nghĩ sẽ xảy ra với họ.

Người ta không chấp nhận sự thật rằng cuộc sống có thể thăng trầm. Đây là quy luật của tự nhiên. Quy luật của cuộc sống chúng ta. Cuộc sống của chúng ta không chắc chắn, đôi lúc thăng, đôi lúc trầm. Nhưng người ta chỉ muốn thăng chứ không muốn trầm nên đó là vấn đề. Vì thế khi đi đến lúc suy, họ muốn có tìm cách nào đó để ngăn chặn nó đi xuống. Họ muốn nó quay trở lại và họ đi tìm thầy bói, những người sẽ mách họ nhiều cách khác nhau để nâng cao cuộc sống của mình lên cao hơn. Nhưng đây là một luật lệ mang tính hình thức, nghi thức. Đó là một niềm tin không có cơ sở sự thật.

Mọi người không hiểu hay chấp nhận sự thật rằng chúng ta đang sống trong một thế giới luôn luôn thay đổi liên tục và chúng có ảnh hưởng đến chúng ta khi mọi thứ thay đổi cho dù chúng ta có muốn hay không. Đôi khi mọi thứ thay đổi theo chiều hướng tốt hơn, đôi khi lại theo chiều hướng tồi tệ hơn nhưng cuộc sống là vậy. Người ta không muốn chấp nhận phần tồi tệ nhất của cuộc sống, họ chỉ muốn phần tốt đẹp của cuộc sống.

Mọi sự đều tuân theo quy luật Ba Đặc Tính của sự Hiện Hữu. Và sự căng thẳng của chúng ta xuất phát từ quy luật Tứ Thánh Đế. Khi chúng ta có tham ái, khi chúng ta không chấp nhận sự thật của tự nhiên thì chúng ta cố gắng thay đổi nó, cố gắng chối bỏ sự thật và cố gắng chèn vào một cái gì đó khác biệt mà dù sao chúng ta cũng không thể làm được, điều này gây ra khổ (dukkha).

Nhưng nếu chúng ta có thể chấp nhận quy luật tự nhiên, ‘Được rồi, cuộc sống có thể thăng trầm’, thì không có khổ (dukkha). Quý vị có thể làm việc hôm nay nhưng có thể ngày mai quý vị sẽ mất việc, ai biết được? Ai có thể đảm bảo cho quý vị? Nhưng nếu biết trước thì quý vị sẽ không gặp bất kỳ căng thẳng nào. Quý vị có thể làm gì nếu nó xảy ra? Quý vị chỉ cần chấp nhận nó, ít nhất quý vị không có bất kỳ căng thẳng nào.

Vì vậy, nếu quý vị hiểu quy luật Ba Đặc Tính của Hiện Hữu và luật nghiệp báo thì quý vị không cần phải thực hiện bất kỳ luật lệ mang tính lễ nghi hình thức nào. Ví dụ, nếu không muốn vào tù thì đừng vi phạm pháp luật. Nếu không muốn cảm thấy tồi tệ thì đừng làm bất cứ nghiệp xấu nào. Ngay cả khi pháp luật chưa bắt được quý vị nhưng luật nghiệp báo đã bắt đầu hoạt động trong tâm trí quý vị và nó bắt đầu khiến quý vị khó chịu, sợ hãi, bồn chồn hay lo lắng.

Vì vậy, hãy cố gắng đừng làm hai điều: không tạo nghiệp xấu và không có tham lam hay thèm muốn gì thì cuộc sống của quý vị sẽ luôn luôn bình yên và hạnh phúc.

“Dhamma bằng tiếng Anh, ngày 5 tháng 9 năm 2023.”

By Ajahn Suchart Abhijāto

www.phrasuchart.com

YouTube: Dhamma in English.

https://www.youtube.com/channel/UCi_BnRZmNgECsJGS31F495g

Bản gốc tiếng Anh

Q: I like to do chanting in the morning and in the evening and I'm kind of attached to it. Is this considered as being attached to rituals?

Than Ajahn: No. As long as you meditate this is not considered as a ritual. It is the practice. It's part of the path. Ritual is doing something that doesn't bring any benefit for the mind. If you do something that is beneficial for the mind then it's not considered as a ritual. Even though some activities look like a ritual but they are not a ritual, like giving food to monks every morning is not a ritual, this is the practice of dāna.

So if you meditate at a certain time and you keep doing it every day, this is not a ritual, it's a practice, it's samatha bhāvanā or vipassanā bhāvanā. This is not a ritual. It's not a fetter. It's some of the paths of the Noble Eightfold Path—sammā-samādhi (right concentration), sammā-sati (right mindfulness), sammā-vāyāmo (right effort). So you are practicing the path and this is not considered as a ritual.

Ritual is like praying to somebody that you don't even know if the person exists or not or asking for things which you don't know if you're going to get or not, or sacrificing a pig or a duck to absorb your sin. This is a ritual.

So try to increase the frequency of your practice as much as possible because you're having less time every day so you have to increase your meditation time to compensate for the loss of time that you're losing every day.

Q: How to differentiate between rituals and non-rituals?

Than Ajahn: Ritual is something you do that doesn't really bring you any result like killing a duck or a pig to absorb your sin. Things don't work that way but people still believe it because people don't understand the law of kamma.

Once you understand the law of kamma, whenever you feel bad, you know that it's because you've done something wrong or you've hurt somebody. You're not happy because you lose something and you want to have it back. This is craving. There are two causes that cause bad feeling: one is craving and the other one is when you hurt somebody.

When your business is going under you feel bad so you want to do something to feel good and you consult somebody and that person asks you to do something like go run around the block three times a day and your business will get better. This is a ritual because this doesn't make your business get better, it might give you a better health.

Buddhism is all about rationality—cause and effect. If you want to be happy when your business is going under then you just have to accept the law of anicca, everything is impermanent. Things rise and things cease. Things can go up and things can come down. When things are coming down, you can't stop it because it's anattā. If you can accept the law of anicca, dukkha, anattā then you can stop your feeling of sadness.

This is how the Buddha taught us on how to deal with our sadness or stress. It's all come from our desire of something that is against the law of the of nature, against the law of impermanent, against the law of anattā.

Like if you are having cancer and you want to get well but even the doctor can't treat you anymore, the doctor can't get rid of your cancer, what can you do? If you still want to get well, you will always feel bad because you cannot get well but if you look at the truth and say, 'Well, this is the way it works for the body. Sometimes once it gets cancer, it cannot be cured and the result is eventually it's gonna die.' If you can accept this truth then you stop your desire for getting well because you know you're not going to get well.

When you can stop your cravings then your stress or your suffering will disappear from your mind and you can die peacefully and happily instead of dying stressfully. Your stress comes from your desire or your craving not to die, your desire to get well. When you look at the truth that it's not going to get well, you get terminal cancer and the doctor already said that you only have two months to live, what can you do? You can live happily by just accepting your fate or you can live in stress by not accepting your fate by wanting your body to get well. So you can't do it in any other way. You can't pay respect to some gods, to the Buddha or to the enlightened noble beings, they can't help you getting out of the situation you are in.

The Buddha and the noble disciples can teach you how to get out of your sadness or stress by teaching you to accept the fate of your body. So this is Buddhism. We don't do rituals. When you feel bad, you don't do rituals to make you feel good but you go find what cause you to have bad feelings. What have you done? Did you hurt somebody? Did you steal some money? If you want to feel good, then go confess your bad deed or give back the money you've stolen then you'll feel good. This is the difference between rituals and wisdom.

If you have wisdom, you don't do any ritual because you know the cause of your predicament. They are all come from either your bad kamma or your cravings. So all you have to do is stop doing bad kamma and stop your craving then you won't have any predicament. You don't have to sacrifice a pig or something else because this is not cause and effect. The pig is not the cause of your stress. Killing the pig won't get rid of your stress.

Like the Buddha who tried to kill his body by starving his body for 49 days, yet he still had stress in his mind. Then he decided that this wasn't the path to get rid of mental suffering. So he came back and do vipassanā, studying what's happening when the mind becomes stressful. There is some kind of craving—when there's craving, then stress will come up; when there is no craving then there will be no stress.

So you have to study the law of nature—cause and effect. With craving, comes dukkha; without craving, dukkha will disappear. When you do bad kamma, you'll have dukkha, you have bad feeling. When you don't do bad kamma, you don't have bad feeling. When you do good kamma, you have good feeling. This is what you want to teach your mind: the cause and effect.

So try not to be greedy. That's what the Buddha said. 'Don't be greedy.' You shouldn't want more than what you can get then you won't have any bad feeling. If not, no matter how much you have, you won't be happy because you want more than what you can get. If you want more of something then you won't be happy of what you get, right? But if you want less than what you get then you'll be happy. 'I get twice more than what I want' then you'll be happy. That's why the Buddha teaches us to want as little as possible. The opposite of greed is to want less of things, not wanting for more.

Our craving always wants something more than what we have. We are never happy with whatever we have. When we want more then we become stressful, we are dissatisfied, not content.

You have to study and practice the Buddha's teachings for you to be able to access the Buddha's wisdom. So work hard at your practice. Dāna, sīla and bhāvanā: these are the path to the Buddha's wisdom, to enlightenment. And this worth more than money because no matter how much money you get, you will not be able to get the happiness that enlightenment is going to give you that is peace and contentment.

- - - - -

Q: I observed that a lot of my colleagues like to attach themselves to rituals like what colour should I wear, which temple should I go to pray. It's to quell their own desire.

Than Ajahn: Yes. Or to alleviate their fear of something. Sometimes people change their names because they think their names can cause them some type of danger so they go change their names. Or sometimes people change the hairstyle, cut the hair shorter or longer, or they have to move to another house because this house is not good. These are all rituals. Because this has no correlation to what they think that happen to them.

People don't accept the truth that life can go up and can come down. This is the law of nature. The law of our life. Our life is not certain, sometimes it goes up and sometimes it comes down. But people only want to go up, they don't want to come down so that's the problem. So when it comes down, they want to try to find some remedy to stop it from coming down. They want it to go back up and they go find fortune tellers which would tell them various ways to elevate their life higher. But this is a ritual. It's a belief without any basis of truth.

People don't understand or accept the fact that we live in the world which constantly changing all the time and they have effect on us when things change whether we like it or not. Sometimes things change for the better, sometimes for the worse but this is the way life is. People don't want to accept the worst part of life, they only want the good part of life.

Everything falls under the law of Three Characteristics of Existence. And our stress comes from the law of the Four Noble Truths. When we have craving, when we don't accept the truth of nature then we try to change it, try to reject the truth and try to insert something different which we cannot do anyway, this causes dukkha.

But if we can accept the law of nature, 'Okay, life can go up and it can come down,' then there is no dukkha. You might be working today but you might be out of work tomorrow, who knows? Who can guarantee you? But if you know ahead of time then you won't have any stress. What can you do if it happens? You just accept it, at least you don't have any stress.

So if you understand the law of the Three Characteristics of Existence and the law of kamma then you don't have to do any rituals. For example, if you don't want to go to prison then don't break the law. If you don't want to feel bad, don't do any bad kamma. Even if the law hasn't caught you yet but the law of kamma already starts working in your in your mind and it starts causing you discomfort, fear, anxiety or worry.

So just try not to do two things: don't do any bad kamma and don't have any greed or cravings then your life will be peaceful and happy all the time.

"Dhamma in English, Sept 5, 2023."

By Ajahn Suchart Abhijāto

www.phrasuchart.com

YouTube: Dhamma in English.

https://www.youtube.com/channel/UCi_BnRZmNgECsJGS31F495g

<https://www.facebook.com/AjahnSuchartAbhijato/posts/pfbid02QpWdVUz3Qq7hSzH6vXjmmGxXj3eLyDmW9UaXFnN34dZDgakuwmKi5JeTTLhEzyEbl>