

**SUTTANTA PIṬAKA
KINH TẠNG**

Bộ Sách Chú Giải

**BUDDHISM FOR BEGINNERS
PHẬT GIÁO VỊ SƠ HỌC GIẢ**

**THE LIFE OF THE BUDDHA
CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT
(PARTS I, II AND III – PHẦN I, II VÀ III)**

**By Nārada Mahā Thera
(Do Đại Trưởng Lão Nārada Soạn Tác)**

**BUDDHIST THOUGHT
IN WORLD SITUATIONS TODAY
TƯ TƯỞNG PHẬT GIÁO ĐỒ
TẠI TÌNH HUỐNG THẾ GIỚI ĐƯƠNG ĐẠI
By Ashin Kelāsa (Do Đại Đức Kelāsa Soạn Tác)**



Dịch Giả: Dayā Huynh Ngọc Đỉnh

P.L. 2565

D.L. 2021

**SUTTANTA PIṬAKA
KINH TẠNG**

Bộ Sách Chú Giải

**BUDDHISM FOR BEGINNERS
PHẬT GIÁO VỊ SƠ HỌC GIẢ**

**THE LIFE OF THE BUDDHA
CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT
(PARTS I, II AND III – PHẦN I, II VÀ III)
By Nārada Mahā Thera
(Do Đại Trưởng Lão Nārada Soạn Tác)**

**BUDDHIST THOUGHT
IN WORLD SITUATIONS TODAY
TƯ TƯỞNG PHẬT TỬ
TẠI TÌNH HUỐNG THẾ GIỚI ĐƯƠNG ĐẠI
By Ashin Kelāsa (Do Đại Đức Kelāsa Soạn Tác)**



Dịch Giả: Dayā Huỳnh Ngọc Đỉnh

BUDDHISM FOR BEGINNER
PHẬT GIÁO VỊ SƠ HỌC GIẢ

Translated into Vietnamese in first edition

By Dayā Huỳnh Ngọc Đính

Copyright © 2021 by Bhikkhu PASĀDO

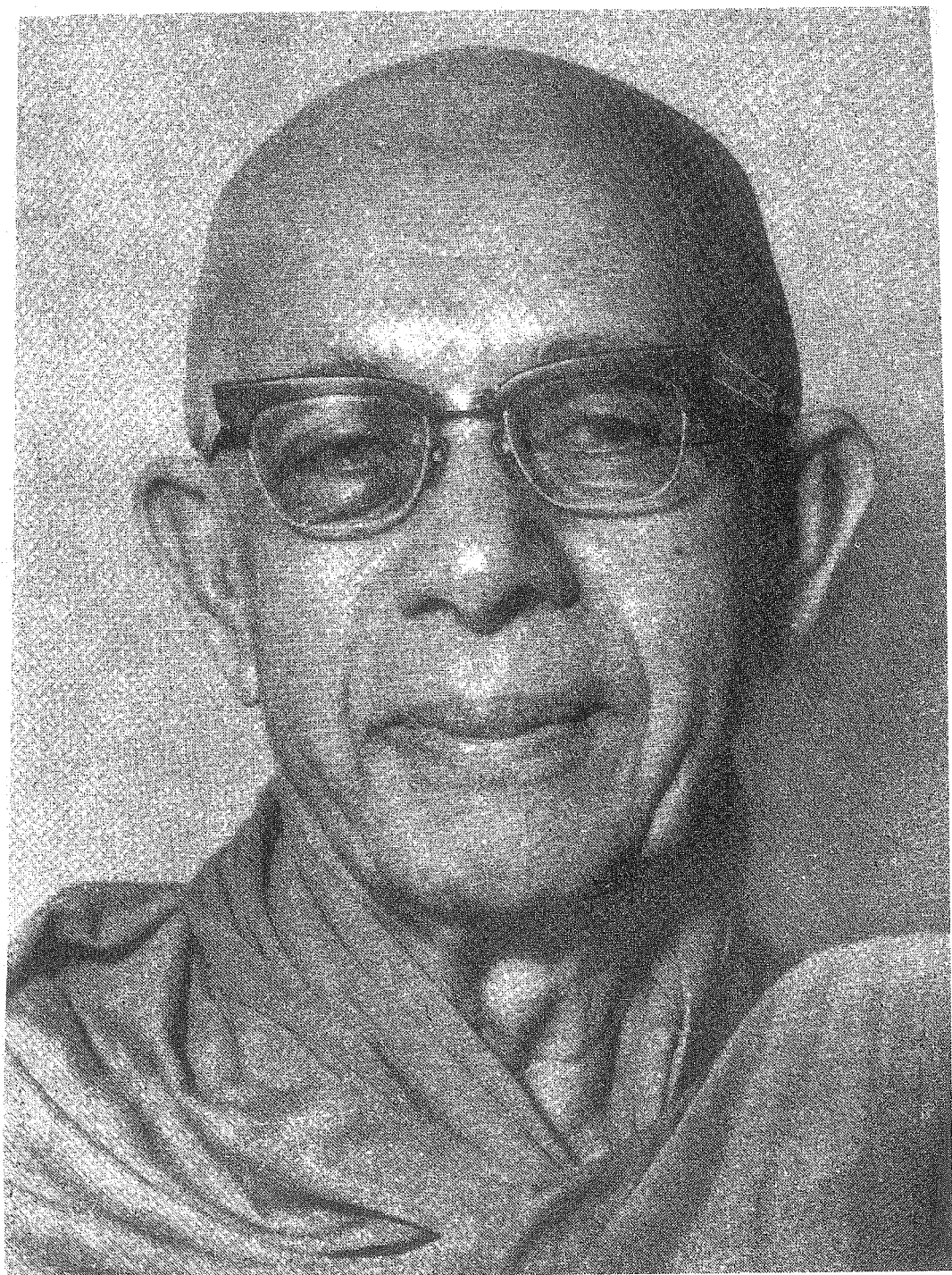
All right reserved.

ISBN 978-163877728-1

September 2021

Published by Library of CATUDDISA SAṄGHA VIHĀRA
5044 Old Shipps Store Road, Bealeton, VA 22712 – USA.

Printed by Diggy POD
301 Industrial Dr,
Tecumseh, MI 49286 – USA.



NĀRADA MAHĀ THERA
(1898 – 1979)

PREFACE

TỰ NGÔN

*This booklet is published mainly for the benefit of **Buddhist** children and those adults who are ignorant of their noble religion.*

*The Life Of The **Buddha** is given here in the form of questions and answers.*

Teachers may delete those questions which, they think, are too advanced for children.

Nārada Mahā Thera

Tiểu tập kinh này được xuất bản chủ yếu vì quả phúc lợi cho các trẻ em Phật Tử và cho những người lớn mà tỏ ra thiếu hiểu biết về tôn giáo cao quý của họ.

Cuộc đời Đức Phật được đưa ra ở đây theo hình thức vấn đáp (vấn hỏi và giải đáp).

Các vị Giáo Thọ có thể xóa bỏ những câu hỏi mà họ cho là quá cao cấp đối với các trẻ em.

Đại Trưởng Lão Nārada Mahā Thera

A WORD THIỆN TỬ

*The compilation of this booklet by the Venerable Nārada Mahā Thera is a long-felt need for the **Buddhist** students who wish to learn the life of the **Buddha** and His Teachings in the shortest and simplest way. This also serves as a text book for those who wish to sit for the **Dhamma** examination conducted by the Young Men's **Buddhist** Association of Cambodia. I am very thankful to Venerable **Mahā Thera** for his selfless service and noble effort in compiling this useful booklet.*

May He attain Nibbāna.

Việc biên soạn tiểu tập kinh này của Ngài Đại Trưởng Lão Nārada là một nhu cầu từ lâu của hàng Phật Tử mong ước được học hỏi cuộc đời của Đức Phật và những Giáo Huấn của Ngài trong một phương pháp ngắn gọn nhất và đơn giản nhất. Đây cũng là một tập kinh thư thích hợp cho những ai mong muốn tham dự kỳ thi Giáo Pháp do Hiệp Hội Thanh Niên Phật Giáo Cam Bốt chỉ đạo. Tôi rất cảm tạ Ngài Đại Trưởng Lão vì sự phục vụ vô tư và sự nỗ lực cao quý của Ngài trong việc biên soạn tiểu tập kinh hữu ích này.

Ước mong Ngài đạt đạo Níp Bàn.

Wat Munisotaram (Chùa Ân Sĩ Tự)

Venerable Thạch Sơn

Đại Đức Thạch Sơn

12 – 24 – 90 / 33

Printed in Thailand at

Mahāmongkut Rājavidyālaya Press

Phra Sumeru Road

Bangkok 10200

Đã in ở Xứ Thái Lan

Tại Nhà In Cao Đẳng Chuyên Khoa Học Hiệu

Hoàng Gia Đại Vương Miện (**Mahāmongkut**)

Đường Vua Sumeru

Bangkok 10200

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMĀSAMBUDHASSA
CUNG KÍNH ĐỨC THẾ TÔN - ỦNG CÚNG – CHÁNH ĐẲNG GIÁC

I. BUDDHISM FOR BEGINNERS
PHẬT GIÁO VỊ SƠ HỌC GIẢ

THE LIFE OF THE BUDDHA
CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT

PART I – PHẦN I

1. *What is your religion ?*

*My religion is **Buddhism**.*

Tôn giáo của bạn là chi ?

Tôn giáo của tôi là Phật Giáo.

2. *What is **Buddhism** ?*

***Buddhism** is the Teaching of the **Buddha**.*

Phật Giáo là chi ?

Phật Giáo là Giáo Huấn của Đức Phật.

3. *Who is the **Buddha** ?*

*The **Buddha** is the All-Knowing One.*

Đức Phật là ai ?

Đức Phật là Đấng Toàn Tri.

THE BIRTH OF PRINCE SIDDHATTHA
SỰ RA ĐỜI CỦA THÁI TỬ SIDDHATTHA

4. *What was the **Buddha's** name ?*

*His name was **Siddhattha Gotama**.*

Danh hiệu của Đức Phật là chi ?

Danh hiệu của Ngài là Siddhattha Gotama.

5. *Who was he ?*

*He was a **Sakya Prince**.*

Ngài đã là ai ?

Ngài đã là một Thái Tử dòng **Sakya**.

6. *Who was his father ?*

*His father was King **Suddhodana**.*

Thân Phụ của Ngài là ai ?

Thân Phụ của Ngài là Vua **Suddhodana** (Tịnh Phạn).

7. *Who was his mother ?*

*His mother was **Queen Mahā Māyā**.*

Thân Mẫu của Ngài là ai ?

Thân Mẫu của Ngài là Hoàng Hậu **Mahā Māyā**.

8. *When was he born ?*

*He was born in 623 B.C. on the **Vesak Fullmoon Day** of May.*

Ngài đã được sinh ra vào lúc nào ?

Ngài đã được sinh ra năm 623 Trước Công Nguyên vào Ngày Trăng Tròn **Vesak** của Tháng Năm.

9. *Where was he born ?*

*He was born in the **Lumbini Park** at **Kapilavatthu** on the borders of **Nepal**.*

Ngài đã được sinh ra ở đâu ?

Ngài đã được sinh ra trong Công Viên **Lumbini** thuộc kinh thành **Kapilavatthu** (Ca Tỳ La Vệ) tại biên giới của Xứ **Nepal**.

10. *What happened to the mother after his birth ?*

The mother died seven days after his birth.

Điều gì đã xảy ra với Thân Mẫu sau việc đản sinh của Ngài ?

Thân Mẫu đã qua đời bảy ngày sau việc đản sinh của Ngài.

11. *Where was she born ?*

*She was born in the **Tusita Heaven**.*

Bà đã được sinh ra ở đâu ?

Bà đã được sinh ra ở Thiên Giới **Tusita** (Cõi Đâu Suất Đà Thiên).

12. *Who brought up the Prince ?*

*His mother's younger sister, **Mahā Pajāpati Gotami**, brought him up.*

Ai đã phủ dưỡng Thái Tử ?

Em gái của Thân Mẫu Ngài, Bà Mahā Pajāpati Gotami, đã phủ
đường Ngài.

13. *Was she also married to King Suddhodana ?*

Yes, she was also married to King Suddhodana.

Bà ấy cũng đã kết hôn với Vua Suddhodana (Tịnh Phạn) ?

Vâng, bà ấy cũng đã kết hôn với Vua Suddhodana.

14. *Had she any children ?*

Yes, she had a son named Nanda and a daughter named Sundari Nanda.

Bà ấy đã có con không ?

Có, Bà ấy đã có một con trai được có danh tánh Nanda và một con
gái có danh tánh Sundari Nanda.

15. *Were the people happy over the birth of Prince Siddhattha ?*

Yes, the people were very happy.

Người ta đã có vui mừng trước việc đản sinh của Thái Tử Siddhattha
không ?

Có, người ta đã rất vui mừng.

16. *Did wonderful things happen on his birth day ?*

Yes, many wonderful things happened on his happy birthday.

Có những điều tuyệt diệu đã xảy ra vào ngày đản sinh của Ngài
không ?

Có, nhiều điều tuyệt diệu đã xảy ra trong ngày đản sinh vui vẻ của
Ngài.

17. *Can you mention any wonderful event ?*

The baby Prince walked on seven lotuses.

Bạn có thể đề cập đến bất cứ sự kiện tuyệt diệu nào chăng ?

Thái Tử sơ sinh đã đi trên bảy đóa hoa sen.

18. *Did he say anything ?*

He said:

“Aggo’ ham asmi lokassa

Jeṭṭho’ ham asmi lokassa

Seṭṭho’ ham asmi lokassa

Ayaṃ antimā jāti
Natthi' dāni punabbhavo ti"

"The chief am I in the world.

There is no equal to me.

I am supreme.

This is my last birth.

No rebirth for me."

Ngài đã nói điều chi không ?

Ngài đã nói "Ta là bậc tối thượng ở trên đời.

Ta là bậc trưởng thượng ở trên đời.

Ta là bậc tối tôn ở trên đời.

Nay là đời sống cuối cùng của Ta.

Ta không còn tái sinh nữa."

(Mahāpadāna Sutta - Kinh Đại Bản, đoạn văn 29, trang 15, Tập III
– Dīgha Nikāya - Trường Bộ Kinh)

19. *What is the meaning of those Pāli words ?*

Their meaning is, "Chief am I in this world."

Ý nghĩa của những từ ngữ Pāli ấy là chi ?

Ý nghĩa của chúng là: "Ta là bậc tối thượng ở trên đời".

20. *Why did he say so ?*

Because he would become a Buddha later.

Vì sao Ngài đã nói như thế ?

Vì dĩ hậu Ngài sẽ trở thành một vị Phật.

21. *Was the Prince a simple child ?*

No, he was a wonderful child.

Thái Tử có phải đã là một ấu nhi bình thường không ?

Không, Ngài đã là một ấu nhi tuyệt diệu.

A SAGE VISITS HIM

MỘT BẬC HIỀN TRIẾT BÁI PHỎNG NGÀI

22. *Did any great person come to see this infant Prince ?*

A great sage named Asita, also called Kāla Devala, came to the palace to see him.

Có bậc vĩ nhân nào đã đến để khán kiến Thái Tử sơ sinh này không ?
Một bậc đại hiền triết có danh hiệu **Asita**, cũng còn được gọi là **Kāla Devala**, đã đến cung điện để khán kiến Ngài.

23. *What did the King do ?*

The King brought the child to pay him due respect.

Nhà vua đã làm chi ?

Nhà vua đã bế Hoàng Nhi ra để Ông ấy bày tỏ lòng kính trọng.

24. *So, what happened ?*

The Prince's feet turned and rested on the matted locks of the sage.

Thế, chuyện chi đã ngẫu nhiên phát hiện ?

Đôi bàn chân của Thái Tử đã giở lên và đã đặt ở trên mái tóc bện của vị Hiền Triết.

25. *Was the sage displeased at this ?*

No, he at once rose from his seat and saluted Him with joined hands.

Vị Hiền Triết có bất duyệt ý về điều này không ?

Không, Ông ấy ngay lập tức đã đứng dậy từ chỗ ngồi của mình và đã kính lễ Ngài với đôi bàn tay đã chấp lại.

26. *Why did he do so ?*

*Because he knew that the Prince would become a **Buddha** in the future.*

Vì sao Ông ấy đã làm như thế ?

Vì Ông ấy đã biết rằng Thái Tử sẽ trở thành một vị Phật trong tương lai.

27. *What did the royal father do ?*

He also saluted Him in the same way.

Hoàng Phụ đã làm chi ?

Ông ấy cũng đã kính lễ Ngài trong cùng phương thức.

28. *Was there any change in the sage ?*

The sage at first smiled and then wept.

Đã có điều biến đổi nào ở trong vị Hiền Triết ?

Vị Hiền Triết lúc đầu đã mỉm cười và sau đó đã khóc.

29. *Why did he smile ?*

*He smiled because the Prince would become a **Buddha**.*

Vì sao Ông ấy đã mỉm cười ?

Ông ấy đã mỉm cười vì Thái Tử sẽ trở thành một vị Phật.

30. *Why did he weep ?*

*He wept because he would not be able to see the **Buddha**.*

Vì sao Ông ấy đã khóc?

Ông ấy đã khóc vì Ông ấy sẽ không có khả năng để khán kiến Đức Phật.

NAME - GIVING CEREMONY

LỄ ĐỊNH DANH

31. *What happened on the fifth day after the birth of the Prince ?*

*The King invited many learned **Brāhmins** to name the Prince.*

Chuyện gì đã xảy ra vào ngày thứ năm sau việc đản sinh của Thái Tử ?

Nhà vua đã yêu thỉnh nhiều vị Bà La Môn thông thái đến để đặt tên cho Thái Tử.

32. *How was the Prince named ?*

*He was named **Siddhattha** which means “Wish-Fulfilled”.*

Thái Tử được đã được đặt tên như thế nào ?

Ngài đã được đặt tên **Siddhattha** có nghĩa là “Nguyện Vọng Mãn Túc”.

33. *Did those **Brāhmins** foretell anything ?*

*Seven of them raised two fingers and said that the Prince would either become a Universal Monarch or a **Buddha**.*

Những vị Bà La Môn ấy đã dự ngôn điều gì không ?

Bảy vị trong số họ đã đưa hai ngón tay lên và đã nói rằng Thái Tử sẽ trở thành hoặc là một vị Chuyển Luân Thánh Vương hoặc là một vị Phật.

34. *What did the youngest **Kondañña** say ?*

*The youngest **Kondañña** raised one finger and said that he would surely become a **Buddha**.*

Vị **Kondañña** trẻ tuổi nhất đã nói thế nào ?

Vị **Kondañña** trẻ tuổi nhất đã chỉ đưa một ngón tay lên và đã nói một cách khẳng định rằng Ngài sẽ trở thành một vị Phật.

35. Why was he called *Gotama* ?

*Because **Gotama** was his family name.*

Vì sao Ngài đã được gọi là **Gotama** ?

Vì **Gotama** là họ của Ngài.

PLOUGHING FESTIVAL

LỄ HẠ ĐIỀN

36. Did anything wonderful take place in his childhood ?

A strange thing took place at a Ploughing Festival.

Có điều chi tuyệt diệu đã xảy ra trong thời thơ ấu của Ngài không ?

Một điều kỳ đặc đã xảy ra tại một Lễ Hội Hạ Điền.

37. What was this Ploughing Festival ?

On the festival day the King with the baby Prince and his nurses and many others went to the field to plough.

Lễ Hội Hạ Điền này là chi ?

Vào ngày Lễ Hội, nhà vua cùng Thái Tử ấu nhi và những người giữ trẻ với nhiều người khác đã đến cánh đồng cày cấy.

38. Where was the Prince placed ?

He was placed on a couch under a rose-apple tree.

Thái Tử đã được đặt ở đâu ?

Ngài đã được đặt trên một chỗ ủ lúa mạch dưới một cây roi (cây mạn).

39. Who were watching him ?

The nurses were watching him. Later they also went aside to see the Ceremony.

Ai đã đang quan khán Ngài ?

Các người giữ trẻ đã đang quan khán Ngài. Sau đó họ cũng đã bước sang một bên để khán kiến Lễ Hội.

40. What did the Prince do when he was thus left alone ?

The thoughtful Prince sat meditating on the couch.

Thái Tử đã làm chi khi Ngài đã bị bỏ lại một mình ?
Thái Tử đã ngồi trầm tư thiền định trên chỗ ủ lúa mạch.

41. *Was it a strange thing ?*

It was certainly a very strange thing for a little child.

Đó có phải là một điều kỳ đặc không ?

Một cách chắc chắn đó đã là một điều kỳ đặc đối với một tiểu nhi.

42. *What did the King do, seeing this strange sight ?*

The King was so pleased that he saluted him, saying:

"This, dear child, is my second salutation".

Nhà vua đã làm chi, đang khi khán kiến cảnh tượng kỳ đặc này ?

Nhà vua đã vô cùng duyệt ý đến nỗi Ông ấy đã kính lễ Ngài, nói rằng:

"Này, Ấu Nhi trân ái, đây là việc kính lễ lần thứ hai của Phụ Vương".

HIS CHILDHOOD THƯỞ ẤU THƠ CỦA NGÀI

43. *Was the Prince happy ?*

The Prince was very happy as a royal child.

Thái Tử đã có an vui không ?

Thái Tử đã rất an vui khi là một Hoàng Nhi.

44. *Did he receive a good education ?*

Yes, he was even better than his teachers.

Ngài đã được tiếp thu một nền giáo dục hoàn mỹ hơn không ?

Vâng, thậm chí Ngài hoàn hảo hơn cả các Bậc Giáo Thọ của mình.

45. *Was he skilled in arts too ?*

Being a son of a warrior race, he was specially trained in the art of warfare.

Ngài cũng đã được thực luyện trong nghệ thuật nữa phải không ?

Là một Nam Tử của chủng tộc thiện chiến (**Khattiya – Sát Đế Ly**),

Ngài đã thụ quá huấn luyện một cách đặc biệt về nghệ thuật chiến tranh.

46. *Was he an obedient boy ?*

He was a very obedient and good boy.

Ngài có phải là một Nam Tử thuận đạo không ?
Ngài đã là một Thiện Nam Tử và rất thuận đạo.

47. *Was he kind ?*

He was kind to all, especially to poor animals.

Ngài đã có từ ái không ?

Ngài đã có từ ái đối với tất cả, đặc biệt là đối với các động vật đáng thương.

48. *Was he sorrowful ?*

Never, but he was very thoughtful.

Ngài đã có sầu muộn âm trầm không ?

Không bao giờ, thế nhưng Ngài đã rất trầm tư.

HIS MARRIED LIFE ĐỜI SỐNG HÔN NHÂN CỦA NGÀI

49. *What happened to the Prince at the age of sixteen ?*

*He married his beautiful cousin, Princess **Yasodharā**.*

Chuyện chi đã xảy ra với Thái Tử vào lứa tuổi mười sáu ?

Ngài đã kết hôn với biểu muội xinh đẹp của mình, Công Chúa **Yasodharā**.

50. *Why did he marry at such an early age ?*

*Because it was the custom in ancient **India**.*

Vì sao Ngài đã kết hôn ở độ tuổi tảo niên như thế ?

Vì đó đã là tập tục ở Xứ Ấn Độ cổ đại.

51. *Who was **Yasodharā** ?*

*She was the daughter of his father's sister, **Pamitā**.*

Yasodharā đã là ai ?

Cô ấy là nữ nhi của **Pamitā**, là người em gái của Thân Phụ Ngài.

52. *Who was her father ?*

*Her father was King **Suppabuddha**.*

Thân Phụ của Cô ấy đã là ai ?

Thân Phụ của Cô ấy đã là Vua **Suppabuddha** (Thiện Giác).

53. *Had she any brother ?*

*She had one brother named **Devadatta**.*

Cô ấy đã có anh em trai nào không ?

Cô ấy đã có một người anh danh tánh là **Devadatta** (Đề Bà Đạt Đa).

54. *What was her age when she married ?*

She was also sixteen.

Độ tuổi của mình như thế nào khi Cô ấy đã kết hôn ?

Cô ấy cũng đã được mười sáu tuổi.

55. *Mention some others of the same age.*

Kāludayi, Channa and Kaṇṭhaka.

Hãy đề cập đến một số người khác có cùng độ tuổi.

Kāludayi, Channa và Kaṇṭhaka.

56. *What was the tree that sprang up on the Prince's birthday ?*

*The Bodhi Tree at **Buddha Gayā**.*

Đã có cây chi mà đã đâm hiện vào ngày đản sinh của Thái Tử ?

Cây Bồ Đề tại **Buddha Gayā** (Bồ Đề Đạo Tràng).

57. *How did the Prince marry **Yasodharā** ?*

By showing his skill in the art of warfare.

Thái Tử đã kết hôn với **Yasodharā** theo cách thức nào ?

Bằng cách triển thị kỹ năng của mình trong nghệ thuật chiến tranh.

58. *Did the Prince and Princess lead a happy married life ?*

They led a very happy married life because they agreed with each other in every way.

Thái Tử và Công Chúa đã có trải qua một đời sống hôn nhân hạnh phúc không ?

Họ đã trải qua một đời sống hôn nhân vô cùng hạnh phúc vì họ đã cùng đồng thuận với nhau về mọi mặt.

59. *How many palaces had they ?*

They had three palaces for the three seasons.

Họ đã có bao nhiêu cung điện ?

Họ đã có ba cung điện trong ba mùa (Mùa Đông, Mùa Hạ và Mùa Mưa).

60. *What did the Prince do after the marriage ?*

He was merely enjoying worldly pleasures, living within the palace.

Thái Tử đã làm chi sau khi kết hôn ?

Đang sinh sống trong cung điện, Ngài đã chỉ đơn thuần thụ hưởng các dục lạc thể tục.

61. *What happened as times passed by ?*

The Prince always used to think alone.

Điều chi đã xảy ra khi thời gian đã trôi qua ?

Thái Tử đã luôn có thói quen để nghĩ suy một mình.

62. *Had he any worries ?*

No, he felt pity for all beings.

Ngài đã có điều chi ưu não không ?

Không, Ngài đã cảm thấy thương xót cho tất cả chúng hữu tình.

63. *What did he think ?*

He thought that he would get old, fall ill and die.

Ngài đã nghĩ suy thế nào ?

Ngài đã nghĩ suy rằng Ngài sẽ phải bị già nua, đổ bệnh và tử vong.

64. *What happened one day when he visited the park ?*

He saw four strange sights.

Điều chi đã xảy ra khi một ngày nọ Ngài đã đến viếng công viên ?

Ngài đã khán kiến bốn cảnh tượng kỳ đặc.

65. *What are they ?*

An old man, a sick person, a corpse, and a noble hermit.

Chúng là những chi ?

Một người già, một người bệnh, một tử thi và một ẩn sĩ cao quý.

66. *Was the Prince changed on seeing them ?*

The Prince was greatly changed and he understood the nature of life.

Thái Tử đã có biến đổi đang khi khán kiến chúng không ?

Thái Tử đã biến đổi một cách cùng cực và Ngài đã tuệ tri được bản chất của cuộc đời.

67. *What did he think ?*

He thought of leaving the world in search of Truth and Peace.

Ngài đã nghĩ suy điều chi ?

Ngài đã nghĩ đến việc rời bỏ thế gian để thám cứu Chân Lý và Sự An Lạc.

68. *Did he receive any happy news when he was in the park ?*

He was informed that a son was born unto him.

Ngài đã nhận được tin vui nào khi đã ở trong công viên ?

Ngài đã được truyền cho biết rằng một Hoàng Nam đã được sinh ra cho Ngài.

69. *Was he glad to hear the news ?*

He was not. He regarded his first and only son as a fetter.

Ngài đã có hoan hỷ khi nghe tin tức đó không ?

Ngài đã bất hỷ duyệt. Ngài đã xem như lần đầu tiên và duy nhất đưa con trai của mình là một thúc phược.

70. *What did he say ?*

*He said **Rāhu jāto**, a fetter has arisen.*

Ngài đã nói chi ?

Ngài đã nói **Thúc Phược Đản Sinh**, một thúc phược đã nảy sinh.

71. *Hearing it, how did King **Suddhodana** name his grandson ?*

*He named him **Rāhula**.*

Nghe được điều đó, Vua **Suddhodana** đã đặt tên cháu trai của mình như thế nào ?

Vua đã đặt tên cho cháu trai là **Rāhula**.

72. *What happened on his way home ?*

*A young lady named **Kisā Gotami** seeing him uttered:*

Chuyện chi đã xảy ra trên đường về nhà của Ngài ?

Một phụ nữ trẻ có danh tánh **Kisā Gotami** đang khi khán kiến Ngài đã thốt lên:

“**Nibbutā nuna sā mātā**
Nibbuto nuna so pitā
Nibbutā nuna sā nāri
Yassa’yam idiso pati”

73. *What does this verse mean ?*

Peaceful is the mother

Peaceful is the father

Peaceful is the wife

Who has such a husband as he.

Kệ thơ này có nghĩa là chi ?

An lạc thay là người mẹ

An lạc thay là người cha

An lạc thay là người vợ

Ai mà có được một người chồng như Ngài vậy.

74. *Has this saying any effect on him ?*

Yes, he was urged to seek Peace.

Câu châm ngôn này có ảnh hưởng đến Ngài không ?

Vâng, Ngài đã được sách lệ để tầm cầu Sự An Lạc.

75. *How did he show his gratitude to the lady ?*

By sending his necklace as a present to her.

Ngài đã biểu thị lòng biết ơn của mình với phụ nữ như thế nào ?

Bằng cách ban phát sợi dây chuyền của mình như một món quà cho cô ấy.

RENUNCIATION SỰ TUYÊN BỐ PHÓNG KHÍ

76. *Returning home, what did he think ?*

He thought of leaving the world to seek Truth and Peace.

Khi đã trở về nhà, Ngài đã nghĩ suy điều chi ?

Ngài đã nghĩ suy đến việc rời bỏ thế gian để tầm cầu Chân Lý và Sự An Lạc.

77. *At mid-night what did he do ?*

He went to the room of Yasodharā. He opened the door, and stood at the threshold.

Vào lúc nửa đêm Ngài đã làm chi ?

Ngài đã đi đến phòng của Yasodharā. Ngài đã mở cửa, và đã đứng ở ngưỡng cửa.

78. Did he kiss the child ?

No, he gazed at his wife and child who were fast asleep.

Ngài đã có hôn con trẻ không ?

Không, Ngài đã ngưng thị người vợ và con trẻ của mình đang ngủ say.

79. Did he love them ?

He loved them deeply as he loved all.

Ngài đã có yêu thương họ không ?

Ngài đã yêu thương họ một cách thâm thiết như Ngài đã yêu thương tất cả.

80. Why did he want to leave those dear ones ?

Because he pitied them and all others.

Vì sao Ngài đã muốn lìa xa những người thương yêu ấy ?

Vì Ngài đã có lòng trắc ẩn họ và tất cả tha nhân.

81. Out of love for the world what did Prince *Siddhattha* do ?

Without even informing his beloved father, he left the palace at mid-night.

Vì tình thương cho thế gian, Thái Tử **Siddhattha** (Sĩ Đạt Ta) đã làm chi ?

Thậm chí bất thông tri cho người Cha thân yêu của mình, Ngài đã rời cung điện vào lúc nửa đêm.

82. How did he leave ?

*With **Channa**, his charioteer, he rode into the dark on his favourite horse **Kanṭhaka**.*

Cách thức Ngài đã ra đi như thế nào ?

Với **Channa** (Sa Nặc), vị song luân chiến xa ngự giá giả của Ngài, và trong tầm tối Ngài đã cưỡi trên lưng con ngựa **Kanṭhaka** (Kiền Trắc) rất yêu thích của mình.

83. In what year did he renounce the world ?

He renounced the world in his 29th year.

Ngài đã xuất ly thế gian vào năm nào ?

Ngài đã xuất ly thế gian vào lúc 29th tuổi.

84. *Where did he go ?*

*He went far, and crossing the river **Anoma** rested on its bank.*

Ngài đã đi đâu ?

Ngài đã đi xa, và sau khi đã vượt qua sông **Anoma** đã tạm nghỉ trên bờ sông đó.

85. *What did he do to his garments ?*

*The Prince removed his garments and handed them over to **Channa**.*

Ngài đã làm chi với xiêm y của mình ?

Ngài đã cởi bỏ xiêm y của mình và đã trao chúng lại cho **Channa** (Sa Nặc).

86. *What did he say to **Channa** ?*

*He said "Friend **Channa**, take these garments and the horse, and go home. I shall ordain myself."*

Ngài đã nói chi với **Channa** ?

Ngài đã nói "Này bạn **Channa**, hãy cầm lấy những xiêm y này và con ngựa, và về nhà. Ta sẽ tự xuất gia".

87. *Did **Channa** also want to join him ?*

*Yes, but Prince **Siddhatta** did not allow him to do so.*

Channa cũng đã có muốn tham gia cùng với Ngài không ?

Vâng, thế nhưng Thái Tử **Siddhatta** đã không cho phép ông ấy làm như vậy.

88. *What happened to the horse ?*

*The horse died out of grief and was born in the **Tāvātimsa** heaven.*

Chuyện chi đã xảy ra với con ngựa ?

Con ngựa đã chết vì nỗi đau buồn và đã được sinh vào **Tam Thập Tam** Thiên Giới (Đao Lợi Thiên Giới).

89. *How did the Prince ordain himself ?*

With his sword he shaved his head and beard, and wearing yellow robes he became a monk.

Thái Tử đã tự xuất gia như thế nào ?

Với thanh kiếm Ngài đã cạo tóc và râu của mình, và khi đã mặc các mảnh y vàng Ngài đã trở thành một vị tu sĩ.

90. *Who gave him the robes ?*

*A former friend of his, named **Ghatikara Mahā Brahma**.*

Ai đã cho Ngài các mảnh y ?

Một người bạn trước đây của Ngài, có danh tánh **Ghatikara Mahā Brahma**.

91. *Did he get only the robes ?*

No, he received all the Eight Requisites of a monk.

Ngài đã chỉ lấy các mảnh y thôi sao ?

Không, Ngài đã nhận tất cả Bát Vật Dụng Cần Thiết của một tu sĩ.

92. *What is the **Pāli** word for the Eight Requisites ?*

***Attha Parikkhāra** is the **Pāli** word.*

Từ ngữ **Pāli** để chỉ cho Bát Vật Dụng Cần Thiết là chi ?

Từ ngữ **Pāli** là **Attha Parikkhāra**.

93. *Mention the Eight Requisites.*

They are: The double robe, the upper robe, the under robe, bowl, knife, needle, belt, and the strainer.

Hãy kể Bát Vật Dụng Cần Thiết.

Đó là: Y hai lớp (Y Tăng Già Lê), Y Thượng (Y vai trái), Y Hạ (Y nội), bình bát, con dao, kim may, dây thắt lưng và bình lọc nước.

94. *Was **Siddhattha** any more a Prince ?*

No, he became a penniless wandering ascetic.

Siddhatta đã còn là một vị Thái Tử nữa không ?

Không, Ngài đã trở thành một tu sĩ khổ hạnh phiêu bạt cùng khốn.

95. *Was he known by another name ?*

*He was called **Bodhisatta**.*

Ngài đã được biết đến với danh hiệu nào khác ?

Ngài đã được gọi là **Bậc Giác Hữu Tình (Bồ Tát)**.

96. *What is the meaning of **Bodhisatta** ?*

***Bodhisatta** means a wisdom-being. It is the name given to one who is trying to become a **Buddha**.*

Ý nghĩa của **Bậc Giác Hữu Tình (Bồ Tát)** là chi ?

Bậc Giác Hữu Tình (Bồ Tát) có nghĩa là một Bậc Hữu Tình Trí Tuệ. Đó là danh xưng được trao cho một Bậc đã đang nỗ lực trở thành một vị Phật.

97. *Had the Bodhisatta a place to live ?*

He had no fixed abode. He was living in caves or at the foot of trees.

Bậc Giác Hữu Tình (Bồ Tát) đã có một trú xứ để sinh sống ?

Ngài đã không có một trú xứ cố định. Ngài đã sống trong các hang động hoặc ở dưới các gốc cây.

98. *How was he supported ?*

He lived on alms given by the charitable.

Ngài đã được hỗ trợ như thế nào ?

Ngài đã sống nhờ vào lòng lạc thiện hảo thí.

99. *What kind of life was he leading ?*

Alone he was leading a pure simple life seeking Truth and Peace.

Ngài đã trải qua theo cách thức sống nào ?

Đơn độc Ngài đã trải qua một đời sống thuần khiết đáng tầm cầu Chân Lý và Sự An Lạc.

STRUGGLE FOR ENLIGHTENMENT

PHÂN ĐẦU CHO SỰ GIÁC NGỘ

100. *What did the Bodhisatta do after his ordination ?*

He spent fasting a week in the Anupiya Mango Grove, enjoying the bliss of solitude.

Bậc Giác Hữu Tình đã làm chi sau việc xuất gia của mình ?

Ngài đã sống cấm thực một tuần lễ trong khu vườn xoài **Anupiya**, đáng hưởng thụ niềm phúc lợi cô tịch.

101. *What did he do on the eighth day ?*

With bowl in hand, eyes cast down, he went from door to door, in the streets of Rājagaha seeking alms.

Ngài đã làm chi vào ngày thứ tám ?

Với bình bát trong tay, đôi mắt nhìn xuống, Ngài đã đi từ nhà này đến nhà khác, trên các đường lộ **Vương Xá Thành** để tầm cầu sự khát thực.

102. *Was it a strange sight to the people ?*

*The people and the King **Bimbisāra** were amazed at the sight of such a noble figure seeking alms in the city.*

Đó có phải đã là một cảnh tượng kỳ đặc đối với dân chúng không ? Dân chúng và Vua **Bimbisāra** (Bình Sa Vương) đã rất đỗi kinh ngạc khi trông thấy một nhân vật cao quý như thế đang tầm cầu sự khát thực trong thành phố.

103. *What was the King's order ?*

The King ordered the people to go and see who he was.

Nhà vua đã ra lệnh chi ?

Vua đã ra lệnh cho dân chúng đi xem người đó là ai.

104. *What did the **Bodhisatta** do after seeking alms ?*

*After getting enough food to eat he went to the **Paṇḍava** rock.*

Bặc Giác Hữu Tình đã làm chi sau khi đã tầm cầu sự khát thực ?

Sau khi đã nhận đủ thực phẩm Ngài đã đi đến tảng đá **Paṇḍava**.

105. *What did the **Bodhisatta** feel when he saw the food ?*

It seem as if his bowels gushed out to the mouth on seeing this mixed food which he had never seen.

Bặc Giác Hữu Tình đã cảm thấy chi khi Ngài đã khán kiến thực phẩm ?

Dường như ruột của Ngài đã trào đến miệng đang khi khán kiến thực phẩm hỗn tạp này mà Ngài đã không bao giờ khán kiến.

106. *Did he eat the food ?*

He advised himself and ate the food.

Ngài đã có thọ thực không ?

Ngài đã tự khuyên mình và đã thọ thực.

107. *What happened when the messengers reported this matter to the King ?*

The King hurried to see the scene, and offered him his kingdom.

Điều chi đã xảy ra khi các tổng tín nhân đã trình báo sự việc này đến nhà vua ?

Nhà vua đã vội vã đến khán kiến cảnh tượng, và đã tự nguyện đề xuất vương quốc của mình cho Ngài.

108. *Did he accept it ?*

*No, he refused and said that he was intent on **Buddhahood**.*

Ngài đã có thọ nhận điều đó không ?

Không, Ngài đã bất đáp ứng và đã nói rằng Ngài đã chuyên tâm đến Quả vị Phật.

109. *Was the King displeased ?*

The King was pleased to hear his lofty object.

Nhà vua đã có bất duyệt ý không ?

Nhà vua đã duyệt ý khi nghe mục đích cao thượng của Ngài.

110. *What did the King say ?*

*He invited him to visit his kingdom first after his **Buddhahood**.*

Nhà vua đã nói điều gì ?

Nhà vua đã yêu thỉnh Ngài đến thăm viếng vương quốc của mình trước tiên sau khi đạt Quả vị Phật.

SEEKING THE TRUTH

TÀM CẦU CHÂN LÝ

111. *How did he seek Truth ?*

*He went at first to a well-known ascetic named **Ālāra Kālāma** and studied his doctrine.*

Ngài đã tìm cầu Chân Lý như thế nào ?

Lúc đầu Ngài đã đi đến một vị tu sĩ khổ hạnh tài danh có danh tánh là **Ālāra Kālāma** và đã nghiên cứu học thuyết của vị ấy.

112. *Was he pleased with his system ?*

He was not pleased with his system because he taught him up to a certain mental stage only.

Ngài đã duyệt ý với phương pháp của vị ấy không ?

Ngài đã bất duyệt ý với phương pháp của vị ấy vì ông ấy đã chỉ giáo huấn Ngài đến một giai đoạn tâm linh nào đó thôi.

113. *Did he leave him ?*

As he did not get what he sought, he went to another famous ascetic named Uddaka Rāmaputta.

Ngài đã có từ bỏ ông ấy không ?

Khi Ngài đã không có được điều mà Ngài đã tầm cầu, Ngài đã đi đến một vị tu sĩ khổ hạnh tài danh khác có danh hiệu **Uddaka Rāmaputta**.

114. *Was he pleased with the system of his second teacher ?*

He was not pleased with his system too as he also taught him up to a still higher mental stage.

Ngài đã có duyệt ý với phương pháp của vị thầy thứ hai của mình không ?

Ngài cũng đã bất duyệt ý với phương pháp của vị ấy vì ông ấy cũng chỉ giáo huấn Ngài đến một giai đoạn tâm linh cao hơn mà thôi.

115. *Why was he not satisfied with their system ?*

Because he was seeking Nibbana, the end of all suffering.

Vì sao Ngài đã bất mãn ý với các phương pháp của họ ?

Vì Ngài đã đang tầm cầu Níp Bàn, sự chấm dứt mọi khổ đau.

116. *Was he therefore discouraged ?*

He was not discouraged though he met with disappointment. He made up his mind to find out the Truth for himself.

Vì thế Ngài đã có nản lòng nhụt chí không ?

Ngài đã không có nản lòng nhụt chí mặc dù Ngài đã trải qua sự thất vọng. Ngài đã quyết tâm để tra mình Chân Lý cho chính mình.

117. *Which place did he choose for his meditation ?*

He chose Uruvela, a beautiful quiet spot.

Ngài đã chọn nơi nào để hành thiền ?

Ngài đã chọn **Uruvela** (vườn lộc giả), một địa điểm tịch tịnh xinh đẹp.

118. *Who attended on him during his search for Truth ?*

Five monks named Kondañña, Bhaddiya, Vappa, Mahanama, and Assaji attend on him.

Ai đã gần bó với Ngài trong trong thời gian tầm cầu Chân Lý của Ngài ?

Năm vị tu sĩ có tên gọi là **Kondañña**, **Bhaddiya**, **Vappa**, **Mahānāma**, và **Assaji** đã gắn bó với Ngài.

119. Who was *Kondañña* ?

*He was the youngest **Brahmin** who foretold his future on the Name - giving Day.*

Kondañña là ai ?

Ông ấy đã là vị Bà La Môn trẻ tuổi nhất mà đã dự ngôn tương lai của Ngài vào ngày Lễ Định Danh.

120. Who were the others ?

*They were the sons of four other **Brahmins** who were present on that occasion.*

Những người kia là ai ?

Họ đã là những người con trai của bốn vị Bà La Môn kia mà họ cũng đã hiện diện trong dịp ấy.

121. How long did the *Bodhisatta* struggle to gain *Buddhahood* ?

He struggled for six long years.

Bậc Giác Hữu Tình (Bồ Tát) đã phấn đấu bao lâu để hoạch đắc Quả vị Phật ?

Ngài đã phấn đấu trong sáu năm dài.

122. How did he strive to gain *Buddhahood* ?

He did many penances. He underwent much suffering. He practiced many forms of severe austerity. He tormented his body so much so that his body was reduced almost to a skeleton.

Ngài đã ra sức nỗ lực như thế nào để hoạch đắc Quả vị Phật ?

Ngài đã tự hành sắc thân rất nhiều. Ngài đã trải qua rất nhiều đau khổ. Ngài đã thực hành rất nhiều hình thức khổ hạnh khốc liệt. Ngài đã giày vò xác thân mình quá nhiều với kết quả là sắc thân của Ngài đã gãy yếu đi như một bộ xương.

123. What happened to his delicate body ?

His golden – coloured skin turned pale. His blood dried up. His eyes were sunk. He was almost on the verge of death.

Chuyện gì đã xảy ra với sắc thân mảnh khảnh của Ngài ?

Nước da vàng tươi đã chuyển sang tái mét. Máu của Ngài đã khô cạn. Đôi mắt của Ngài đã trũng xuống. Ngài đã gần như cận kề tử vong.

124. *Who approached him at this stage ?*

Māra, the Evil One, approached him.

Ai đã tiếp cận Ngài ở giai đoạn này ?

Ma Vương, Ác Ma, đã tiếp cận Ngài.

125. *What did Māra say ?*

Māra said: “You are lean. Near to you is death. Live, O Good Sir. Life is better. Living you could perform merit”.

Ma Vương đã nói chi ?

Ma Vương đã nói: “Ngài gầy còm. Cạnh bên Ngài là sự tử vong. Hãy sống, Hỡi Ngài Thiện Nhân. Sự sống thì hoàn hảo hơn. Còn sống, Ngài có thể thực hiện Thiện Công Đức”.

126. *What was the Bodhisatta’s reply ?*

He reply: “O Evil One, you have come for your own sake. I need no merit. I care not for life. I am intent on Buddhahood.”

Câu trả lời của **Bậc Giác Hữu Tình** (Bồ Tát) là chi ?

Ngài trả lời: “Hỡi Ác Ma, người đến vì lợi ích riêng của người. Ta không cần Thiện Công Đức. Ta không quan tâm đến sự sống. Ta chuyên tâm đến Quả vị Phật”.

127. *Did the Bodhisatta tell Māra who his army was ?*

He said that the Māra’s army consisted of ten kinds of passions.

Bậc Giác Hữu Tình (Bồ Tát) đã bảo cho **Ma Vương** biết đạo binh của Ông ấy là những ai không ?

Ngài đã bảo rằng đạo binh của **Ma Vương** bao gồm mười loại dục vọng. Tham Dục (**Kāma**) là đạo binh thứ nhất. Bất Mãn Ý (**Arati**) là đạo binh thứ hai. Sự Đói Khát (**Khuppipāsā**) là đạo binh thứ ba. Ái Dục (**Tanḥā**) là đạo binh thứ tư. Hôn Trầm - Thụy Miên (**Thīna - Middha**) là đạo binh thứ năm. Bối Úy (**Bhaya**) sợ hãi là đạo binh thứ sáu. Hoài Nghi (**Vicikicchā**) là đạo binh thứ bảy. Phỉ Báng và Cố Chấp (**Makkha – Thambha**) là đạo binh thứ tám. Lợi Lột (**Lābha**), Khen Tặng (**Siloka**), Vinh Dự (**Sakkāra**), Danh Vọng (**Yasa**) là đạo binh thứ chín. Tự Tán Phỉ Tha (**Attukkamaṣanapara vambhana**) là đạo binh thứ mười.

128. *Did Māra succeed in tempting the Bodhisatta ?*

No, he went away disappointed.

Ma Vương đã thành công trong việc dụ hoặc **Bậc Giác Hữu Tình** (Bồ Tát) không ?

Không, Ông ấy đã thất vọng bỏ ra đi.

ATTAINMENT OF BUDDHAHOOD

THÀNH TỰU QUẢ VỊ PHẬT

129. *Did the **Bodhisatta** change his method ?*

He changed his method as his penances proved useless.

Bậc Giác Hữu Tình (Bồ Tát) đã có thay đổi phương pháp của mình không ?

Ngài đã thay đổi phương pháp của mình vì sự tự hành sắc thân của Ngài đã hóa ra vô dụng.

130. *What new path did he adopt ?*

*He gave up extremes and adopted the Middle Path (**Majjhimā Patipāda**).*

Ngài đã áp dụng đạo lộ mới nào ?

Ngài đã từ bỏ những cực đoan và đã áp dụng Đạo Lộ Trung Dung (**Trung Đạo**).

131. *Did he think that he could not gain **Buddhahood** with a weak body ?*

*He thought that he wanted strength to gain **Buddhahood**. So he gave up fasting and ate some food.*

Ngài đã có nghĩ suy rằng Ngài không thể hoạch đắc Quả vị Phật với một sắc thân yếu đuối ?

Ngài đã nghĩ suy rằng Ngài đã mong cầu sức lực để hoạch đắc Quả vị Phật. Vì thế, Ngài đã từ bỏ việc cấm thực và đã thọ một số thực phẩm.

132. *Were the five monks pleased at this change of method ?*

*The five monks were disappointed, and went to **Isipatana** leaving him alone.*

Năm vị tu sĩ đã có duyệt ý với sự thay đổi phương pháp này không ?

Năm vị tu sĩ đã thất vọng, và đã đi đến **Isipatana** sau khi để lại Ngài một mình.

133. *Was he discouraged ?*

No, he had an iron-will. He was happy that he was alone.

Ngài đã có nản lòng nhụt chí không ?

Không, Ngài đã có một ý chí sắt đá. Ngài đã an vui vì Ngài chỉ có một mình.

134. *What happened one day as he was seated under a banyan tree ?*

*A generous lady named **Sujāta** offered him some milk rice.*

Điều chi đã xảy ra vào một ngày nọ khi Ngài đã ngồi dưới gốc một cây đa ?

Một phụ nữ khảng khái có danh hiệu **Sujāta** đã hiến tặng Ngài một ít cơm sữa.

135. *Did this food give him any strength ?*

*Yes, he felt strong and made a firm resolve not to rise from his seat until he gained **Buddhahood**.*

Thực phẩm này đã có mang lại cho Ngài sức lực nào không ?

Có, Ngài đã cảm thấy khỏe mạnh và đã thực hiện một sự quyết tâm kiên định không đứng lên khỏi chỗ ngồi của mình cho đến khi Ngài đã hoạch đắc Quả vị Phật.

136. *Under which tree was he seated ?*

*He sat under the famous **Bodhi** tree at **Buddha Gayā**.*

Ngài đã ngồi dưới gốc cây nào ?

Ngài đã ngồi dưới gốc cây **Bồ Đề** nổi tiếng tại Bồ Đề Đạo Tràng.

137. *Why is it called the **Bodhi** tree ?*

*It is called the **Bodhi** tree because the **Bodhisatta** gained **Buddha hood** under that tree.*

Vì sao nó đã được gọi là cây **Bồ Đề** ?

Nó đã được gọi là cây **Bồ Đề** vì **Bậc Giác Hữu Tình** (**Bồ Tát**) đã hoạch đắc Quả vị Phật dưới gốc cây đó.

138. *What happened in the first watch of the night ?*

He gained the knowledge by which he was able to remember past lives.

Điều chi đã xảy ra trong canh đầu tiên của đêm ?

Ngài đã hoạch đắc Tri Thức mà qua đó Ngài đã có khả năng để truy niệm các tiền kiếp (Túc Mạng Trí).

139. *What knowledge did he gain in the middle watch ?*

He obtained the Divine Eye by which he was able to see the death and rebirth of beings.

Ngài đã hoạch đắc Tri Thức chỉ trong canh giữa ?

Ngài đã hoạch đắc Thiên Nhãn Trí mà qua đó Ngài đã có khả năng để khán kiến sự tử vong và sự tái sinh của chúng hữu tình.

140. *What happened in the last watch ?*

*He destroyed all passions, understood the Four Noble Truths, and became a **Sammā Sambuddha**.*

Điều chi đã xảy ra trong canh cuối cùng ?

Ngài đã tiêu diệt tất cả mọi dục vọng, đã tuệ tri Bốn Chân Lý Cao Thượng (Tứ Thánh Đế), và đã trở thành một **Bậc Chánh Đẳng Giác** (Lậu Tận Trí).

141. *What do you mean by **Sammā Sambuddha** ?*

***Sammā Sambuddha** means a Fully Enlightened or Awakened One.*

Bạn định nói chi về **Bậc Chánh Đẳng Giác** ?

Bậc Chánh Đẳng Giác có nghĩa là một “Bậc Đã Hoàn Toàn Giác Ngộ” hoặc “Bậc Đã Tỉnh Ngộ”.

142. *What is the First Noble Truth ?*

The First Noble Truth is Suffering.

Thánh Đế Thứ Nhất là chi ?

Thánh Đế Thứ Nhất là Sự Khổ Đau (Khổ Đế).

143. *What is the Second Noble Truth ?*

The Second Noble Truth is the Cause of Suffering.

Thánh Đế Thứ Hai là chi ?

Thánh Đế Thứ Hai là Nguyên Nhân Của Sự Khổ Đau (Tập Đế).

144. *What is the Cause of Suffering ?*

The Cause of Suffering is Craving.

Nguyên Nhân Của Sự Khổ Đau là chi ?

Nguyên Nhân Của Sự Khổ Đau là Sự Khát Vọng.

145. What is the Third Noble Truth ?

The Third Noble Truth is The End Of Suffering.

Thánh Đế Thứ Ba là chi ?

Thánh Đế Thứ Ba là Chấm Dứt Sự Khổ Đau (Diệt Đế).

146. What is The End Of Suffering ?

The End Of Suffering is Nibbāna.

Chấm dứt Sự Khổ Đau là chi ?

Chấm Dứt sự Khổ Đau là Níp Bàn.

147. What is The Fourth Noble Truth ?

The Fourth Noble Truth is the Path Leading To The End Of Suffering.

Thánh Đế Thứ Tư là chi ?

Thánh Đế Thứ Tư là Đạo Lộ Đưa Đến Chấm Dứt Sự Khổ Đau (Đạo Đế).

148. On what day did the *Bodhisatta* gain his Enlightenment ?

On the Vesak full moon day of May.

Bậc Giác Hữu Tình (Bồ Tát) đã hoạch đắc sự Giác Ngộ vào ngày nào ?

Vào ngày Trăng Tròn của tháng Năm **Vesak**.

149. In which year did He become a *Buddha* ?

*He became a **Buddha** in His 35th year.*

Ngài đã trở thành một vị Phật vào năm nào ?

Ngài đã trở thành một vị Phật vào năm thứ 35 của mình.

150. How was He named after His Enlightenment ?

*He was named the **Buddha Gotama**.*

Ngài đã được mệnh danh như thế nào sau sự Giác Ngộ của mình ?

Ngài đã được mệnh danh là Đức Phật **Gotama**.

151. Can you also become a *Buddha* ?

*Yes, we all can become **Buddhas**.*

Bạn cũng có thể trở thành một vị Phật ?

Vâng, tất cả chúng ta đều có thể trở thành Phật.

152. *Were there **Buddhas** in the past ?*

*There were many **Buddhas** in the past.*

Đã có những vị Phật trong quá khứ không ?

Đã có nhiều vị Phật trong quá khứ.

153. *Will there be **Buddhas** in the future ?*

*There will be many **Buddhas** in the future.*

Sẽ có nhiều vị Phật trong tương lai không ?

Sẽ có nhiều vị Phật trong tương lai.

154. *What will be the name of the future **Buddha** ?*

***Metteyya (Maitreya)** will be the name of the future **Buddha**.*

Danh xưng của vị Phật trong tương lai sẽ là chi ?

Metteyya (Di Lạc) sẽ là danh xưng của vị Phật trong tương lai.

THE LIFE OF THE BUDDHA

CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT

PART II – PHẦN II

SOON AFTER THE ENLIGHTENMENT

NGAY SAU SỰ GIÁC NGỘ

1. *What did the **Buddha** utter soon after His Enlightenment ?*

*He uttered a Paean of Joy (**Udāna**).*

Đức Phật đã thốt ra điều chi ngay sau Sự Giác Ngộ của mình ?

Ngài đã thốt lên một khúc Khải Ca Hoan Hỷ (**Tự Thuyết**).

2. *Recite His first Paean of Joy ?*

Hãy trùng tụng khúc Khải Ca Hoan Hỷ thứ nhất của Ngài ?

“Thro’ many a birth in **Samsāra** wandered I,
Seeking, but not finding, the builder of this house.
Sorrowful is repeated birth.

O house-builder ! Thou art seen.

Thou shalt build no house again.

All the rafters are broken thy ridgepole is shattered.

The mind attains the unconditioned.

Achieved is the end of craving” (*)

“Xuyên qua nhiều kiếp sống trong Vòng Luân Hồi Ta đã phiêu bạt,
Tìm kiếm, thế nhưng bắt tra mình, người thợ xây căn nhà này.
Sầu muộn âm trầm thay sự tái sinh đã cứ lặp lại.
Này hỡi người thợ xây nhà ! Ta đã thấy được người.
Người sẽ không xây nhà được nữa.
Tất cả rui kèo của người Ta đã bẻ gãy tan tành.
Tâm thức đạt được vô điều kiện.
Đã thành tựu chấm dứt sự khát vọng (*)

**[(*) : “Anekajāti saṃsāraṃ sandhāvissaṃ anibbisaṃ
Gahakāraṃ gavesanto dukkhā jāti punappunaṃ” (Dhp. 153)**

“Lang thang bao kiếp sống,
Ta tìm nhưng chẳng gặp,
Người xây dựng nhà này,
Khổ thay, phải tái sinh”. (P.C. 153)

“Through the endless round of birth and rebirth,
Seeking in vain, I hastened on
To find who framed this edifice.
What misery ! – birth incessantly !

“Trải qua vòng tuyền chuyển sản sinh và tục sinh vô tận, tìm kiếm
trong vô vọng, Ta đã hăn khẩn để tìm người mà dựng khung thể hệ
phức tạp này. Khốn khổ làm sao ! – kiếp sống tri tục bất đoạn !”

**“Gahakāraka diṭṭho’si puna gehaṃ na kāhasi
Sabbā te phāsukā bhaggā gahakūtaṃ visaṅkhitam
Visaṅkhāragataṃ cittaṃ taṇhānaṃ khayam ajjhagā”
(Dhp. 154)**

“Ôi ! Người làm nhà kia,
Nay Ta đã thấy người,
Người không làm nhà nữa,
Đòn tay người bị gãy,
Kèo cột người bị tan,
Tâm Ta đạt tịch diệt,
Tham ái thấy tiêu vong”. (P.C. 154)

O builder ! I’ve discovered thee !
This fabric thou shalt ne’er rebuild !

Thy rafters all are broken now
And the pointed roof lies demolished !
This mind has demolition reached,
And seen the last of all desire !”

“Hỡi người xây dựng ! Ta đã khám phá ra người ! Cấu trúc này người sẽ không bao giờ xây dựng lại nữa ! Tất cả các rui kèo của người bây giờ đã bị bẻ gãy và đỉnh nóc nhà đã bị phá hủy ! Tâm thức này đã đạt đến trạng thái tịch diệt và đã nhìn thấy lần cuối của tất cả mọi sự khát vọng !”]

3. How did the **Buddha** live soon after the Enlightenment ?

*The **Buddha** fasted for seven weeks. ***

Đức Phật đã sống như thế nào ngay sau Sự Giác Ngộ ?

Đức Phật đã cầm thực trong bảy tuần lễ.**

[(**): *Christ fasted for forty days.* Chúa đã cầm thực trong bốn mươi ngày]

4. Did He feel hungry ?

*No, He was enjoying **Nibbanic** bliss.*

Ngài đã có cảm thấy đói không ?

Không, Ngài đã đang thụ hưởng niềm phúc lợi Níp Bàn.

5. How did He spent the first week ?

*Throughout the first week He sat under the **Bodhi** Tree enjoying the Bliss of Freedom.*

Ngài đã trải qua tuần lễ thứ nhất như thế nào ?

Trong suốt tuần lễ thứ nhất Ngài đã ngồi dưới gốc cây Bồ Đề đang thụ hưởng Niềm Phúc Lợi của Sự Tự Do.

6. What did He do on the seventh day ?

He meditated on the “Wheel of Life”.

Ngài đã làm chi vào ngày thứ bảy ?

Ngài đã thiền định về “Luân Chuyển Nhân Sinh” (Liên Quan Tương Sinh).

7. How did He spend the second week ?

*He stood at a certain distance gazing at the **Bodhi** Tree with motionless eyes (*).*

Ngài đã trải qua tuần lễ thứ hai như thế nào ?

Ngài đã đứng một khoảng cách nhất định đang ngưng thị cây Bồ Đề với đôi mắt tịnh chỉ (*).

[(*): *On the spot where the **Buddha** stood a **Cetiya** has been erected by King **Dharmasoka**. This was named **Animisalocana Cetiya** and is still to be seen.*

(*): Tại nơi mà Đức Phật đã đứng, một bảo tháp đã được Đức Vua **Dharmasoka** kiến tạo. Bảo tháp này đã được đặt tên là **Bất Trát Nhân Bảo Tháp** và hiện nay vẫn còn được trông thấy.]

8. *Why did He do so ?*

He did so as a mark of gratitude to the tree.

Vì sao Ngài đã làm như thế ?

Ngài đã làm như thế là một biểu thị của lòng biết ơn đối với cái cây.

9. *In what way was the **Bodhi Tree** helpful to the **Buddha** ?*

*The Tree only gave Him shelter during His struggle for **Buddha hood**.*

Cây Bồ Đề đã giúp ích được gì cho Đức Phật ?

Cây chỉ cho Ngài nơi trú ẩn trong lúc Ngài phấn đấu cho Quả vị Phật.

10. *What was the first lesson the **Buddha** taught to the world ?*

The great lesson of Gratitude.

Bài học đầu tiên mà Đức Thế Tôn đã giáo đạo cho thế gian là gì ?

Bài học vĩ đại về Lòng Biết Ơn.

11. *How did He spend the third week ?*

*He walked up and down a jewelled promenade (**Ratana Caṅkamana**).*

Ngài đã trải qua tuần lễ thứ ba như thế nào ?

Ngài đã bộ hành lên lên xuống xuống một đại đạo được lát ngọc quý (**Hữu Cước Bộ Xuất, Tả Cước Điểm Khởi Tại Bảo Thạch Đại Đạo**).

12. *How did He spend the fourth week ?*

*Sitting in a chamber, He meditated on the Higher **Dhamma** (**Abhidhamma**).*

Ngài đã trải qua tuần lễ thứ tư như thế nào ?

Khi đã an tọa trong một tư thất, Ngài đã thiền định về Giáo Pháp cao hơn (**Vô Tỷ Pháp**).

13. *How did He spend the fifth week ?*

He sat under the Ajapāla Banyan tree.

Ngài đã trải qua tuần lễ thứ năm như thế nào ?

Ngài đã an tọa dưới gốc cây đa Sơn Dương Dưỡng Nhân (người nuôi dê).

14. *Who came to tempt Him at this time ?*

Three daughters of Māra came to tempt Him.

Ai đã đến dụ hoặc Ngài vào lúc này ?

Ba cô con gái của Ma Vương đã đến dụ hoặc Ngài.

15. *Mention their names.*

Taṇhā, Arati and Rāga.

Hãy kể tên của họ.

Ái Dục, Bất Mãn và Tham Ái.

16. *Could they be passions ?*

They cannot be passions because this happened after the Enlightenment.

Họ có thể kích dục ?

Họ không thể kích dục vì điều này đã xảy ra sau khi Sự Giác Ngộ.

17. *Where did He spend the sixth week ?*

Under the Mucalinda Tree.

Ngài đã trải qua tuần lễ thứ sáu ở đâu ?

Dưới cội cây Mucalinda.

18. *What happened during this week ?*

It rained heavily and a Serpent King sheltered Him.

Chuyện gì đã xảy ra trong tuần lễ này ?

Trời đã mưa to và một Thần Xà Vương đã che chở Ngài.

19. *What happened on the 50th day ?*

Two merchants named Tapassu and Bhallika offered Him dried flour and honey.

Điều gì đã xảy ra vào ngày thứ 50th ?

Hai vị thương buôn có tên gọi **Tapassu** và **Bhallika** đã phụng hiến cho Ngài bột khô và mật ong.

20. What did they do after the *Dāna* ?

*They sought refuge in the **Buddha** and the **Dhamma**.*

Họ đã làm gì sau khi **Xả Thí** ?

Họ đã tìm cầu nương tựa nơi Đức Phật và Giáo Pháp.

21. How did they seek refuge ?

*By reciting **Buddham** **saranam** **gacchāmi**, **Dhammam** **saranam** **gacchāmi**.*

Họ đã tìm cầu nơi nương tựa như thế nào ?

Bằng cách niệm đọc “Con Xin Quy Y Đức Phật, Con Xin Quy Y Giáo Pháp”.

22. Why didn't they seek refuge in the *Saṅgha* ?

*Because there was no **Saṅgha** then.*

Vì sao họ không tìm cầu nương tựa nơi Tăng Đoàn ?

Vì lúc đó đã chưa có Tăng Đoàn.

23. Did they want anything from the *Buddha* ?

Yes, they wanted something to worship.

Họ đã có mong cầu điều gì từ nơi Đức Phật không ?

Vâng, họ đã mong cầu một điều gì để kính phụng.

24. What did the *Buddha* give them ?

*The **Buddha** touched His head and gave them some hair relic.*

Đức Phật đã ban phát cho họ cái gì ?

Đức Phật đã chạm vào đầu của mình và đã ban phát cho họ một ít tóc di vật Thánh Nhân.

25. Where are they enshrined now ?

*They are enshrined in the **Shwe Dragon Pagoda** in Rangoon, Myanmar.*

Hiện giờ chúng đã được trân tàng ở đâu ?

Chúng đã được trân tàng trong Chùa **Shwe Dragon** ở Thủ Đô Ngưỡng Quang, Xứ Miến Điện.

26. *Who were the first Upāsakas of the Buddha ?*

Tapassu and Bhallika were the first Upāsakas.

Ai đã là những Cận Sự Nam đầu tiên của Đức Phật ?

Tapassu và Bhallika đã là những Cận Sự Nam đầu tiên.

27. *Who is an Upāsaka ?*

An Upāsaka is a lay follower of the Buddha.

Một Cận Sự Nam là ai ?

Một Cận Sự Nam là một tín đồ tại gia của Đức Phật.

THE BUDDHA TEACHES THE DHAMMA ĐỨC PHẬT GIÁO ĐẠO GIÁO PHÁP

28. *What did the Buddha think of His Dhamma ?*

He thought how deep His Dhamma was and how hard it would be for people to understand.

Đức Phật đã nghĩ suy chi về Giáo Pháp của mình ?

Ngài đã nghĩ suy Giáo Pháp của mình thâm trường làm sao và sẽ là nan giải làm sao cho mọi người được tuệ tri.

29. *Who appeared before Him then ?*

Brahma Sahampati appeared before Him and invited Him to preach the Dhamma.

Thế rồi ai đã xuất hiện trước mặt Ngài ?

Phạm Thiên Sahampati đã xuất hiện trước mặt Ngài và đã yêu thỉnh Ngài để thuyết giảng Giáo Pháp.

30. *Did He find people who could understand Him ?*

With His Divine Eye He looked and saw that there were people who could understand the Dhamma.

Có phải Ngài đã nghiệm thấy người mà có thể tuệ tri được Ngài ?

Với Thiên Nhãn Trí của mình Ngài đã nhãn kiến vi thực rằng có những người có thể tuệ tri được Giáo Pháp.

31. *To whom did the Buddha think of teaching the Dhamma first ?*

To Ālāra Kālāma who was His first teacher.

Đức Phật đã nghĩ suy đến việc giáo đạo Giáo Pháp đầu tiên cho ai ?

Đến Ālāra Kālāma đã là vị Giáo Thọ đầu tiên của Ngài.

32. *Did He preach to Him ?*

No, He understood that he died a week ago.

Ngài đã có thuyết giảng cho ông ấy không ?

Không, Ngài đã tuệ tri rằng ông ấy đã qua đời một tuần trước đây.

33. *Of whom did He think next ?*

He thought of Uddaka Rāmaputta who was His second teacher.

Ngài đã nghĩ suy đến ai tiếp theo ?

Ngài đã nghĩ suy đến Uddaka Rāmaputta đã là vị Giáo Thọ thứ hai của Ngài.

34. *What had happened to him ?*

*The **Buddha** understood that he had also died the evening before.*

Điều chi đã xảy ra với ông ấy ?

Đức Phật đã tuệ tri rằng ông ấy cũng đã qua đời vào chiều tối hôm trước.

35. *Finally of whom did the **Buddha** think ?*

He thought of the five monks who attended on Him.

Cuối cùng rồi Ngài đã nghĩ suy đến ai ?

Ngài đã nghĩ suy đến năm vị tu sĩ mà đã gắn bó với Ngài.

36. *Where were they staying then ?*

They were staying at Isipatana, in Benares.

Thế rồi họ đã đang ở đâu ?

Họ đã đang ở tại vườn Isipatana (Lộc Giả), trong thành Benares (Ba La Nại).

37. *What were their names ?*

Kondañña, Bhaddiya, Vappa, Mahānāma, and Assaji.

Danh xưng của họ là chi ?

Kondañña, Bhaddiya, Vappa, Mahānāma, và Assaji.

38. *Did the **Buddha** go to see them ?*

*Out of compassion the **Buddha** went to see them.*

Đức Phật có đi đến gặp họ không ?

Do lòng bi mẫn Đức Phật đã đến gặp họ.

39. *Did He met any person on the way ?*

*He met one **Upaka**, a wandering ascetic.*

Ngài đã có gặp người nào trên đường đi không ?

Ngài đã gặp một tu sĩ khổ hạnh phiêu bạt **Upaka**.

40. *What did **Upaka** ask the **Buddha** ?*

*He asked who the **Buddha**'s teacher was.*

Upaka đã vấn hỏi Đức Phật điều chi ?

Ông ấy đã vấn hỏi ai đã là vị Giáo Thọ của Đức Phật ?

41. *What was the **Buddha**'s reply ?*

*The **Buddha** replied that He had no teacher.*

Câu trả lời của Đức Phật đã là chi ?

Đức Phật đã trả lời rằng Ngài đã không có vị Giáo Thọ nào cả.

42. *Why, were not **Ālāra Kālāma** and **Uddaka Rāmaputta** His teachers ?*

*They were His teachers before His Enlightenment. For **Buddhahood** He had no teacher.*

Vì sao **Ālāra Kālāma** và **Uddaka Rāmaputta** đã không phải là các vị Giáo Thọ của Ngài ?

Họ đã là các vị Giáo Thọ của Ngài trước Sự Giác Ngộ của mình. Đối với Quả vị Phật, Ngài đã không có vị Giáo Thọ nào cả.

43. *What did the five monks think seeing the **Buddha** from afar ?*

They thought not to give Him due respect as He had given up striving.

Năm tu sĩ đã nghĩ suy chỉ đang khi khán kiến Đức Phật từ xa ?

Họ đã nghĩ suy không dành cho Ngài sự kính trọng vì Ngài đã từ bỏ việc phấn đấu.

44. *What happened as the **Buddha** drew near ?*

They could not refrain from giving Him due respect.

Điều chi đã xảy ra khi Đức Phật đã dần dần đến ?

Họ đã không tự kiềm chế dành cho Ngài sự kính trọng.

45. *How did they address the **Buddha** ?*

*They addressed Him "**Āvuso Gotama**".*

Họ đã xưng hô với Đức Phật như thế nào ?
Họ đã xưng hô với Ngài là “**Này Hiền Giả Gotama**”.

46. *What did the **Buddha** say ?*

*The **Buddha** advised them not to call Him thus as He was a **Buddha**.*

Đức Phật đã nói chi ?

Đức Phật đã khuyên bảo họ không nên gọi Ngài như thế vì Ngài đã là một vị Phật.

47. *Did they believe His word ?*

*They did not believe Him though the **Buddha** said so for the second and third time.*

Họ đã có tin lời nói của Ngài không ?

Họ đã không tin Ngài cho dù Ngài đã nói như thế lần thứ hai và lần thứ ba.

48. *What did the **Buddha** say then ?*

*The **Buddha** asked them “Do you know, O **Bhikkhus**, that I ever spoke to you thus before”.*

Thế rồi Đức Phật đã nói điều chi ?

Đức Phật đã vấn hỏi họ: “Hỡi Chư Tỷ Khuru, các ông biết rằng Ta đã từng nói với các ông điều này trước đây không ?”

49. *Was the **Buddha** able to convince them ?*

Yes, He was able to convince them.

Đức Phật đã có khả năng để thuyết phục làm cho họ tin theo không ?
Vâng, Ngài đã có khả năng để thuyết phục làm cho họ tin theo.

50. *Did they get ready to hear the **Dhamma** ?*

*Yes, they sat patiently to hear the **Dhamma**.*

Họ đã có sẵn sàng để thính thuyết Giáo Pháp chưa ?

Vâng, họ đã an tọa một cách kiên nhẫn để thính thuyết Giáo Pháp.

THE FIRST SERMON BÀI THUYẾT PHÁP ĐẦU TIÊN

51. *What was the name of the **Buddha**’s first sermon ?*

***Dhammacakkappavattana Sutta**.*

Tên gọi bài thuyết pháp đầu tiên của Đức Phật là gì ?
Kinh Chuyển Pháp Luân.

52. What does *Dhammacakkappavattana* mean ?

It means the establishment of wisdom, or The Wheel of Truth.

Dhammacakkappavattana có nghĩa là gì ?

Nó có nghĩa là sự thiết lập của trí tuệ, hoặc Luân Chuyển Chân Lý.

53. On what day was this sermon preached ?

*On the *Āsālha* (Esala - July) Full moon day.*

Bài thuyết pháp này được thuyết giảng vào ngày nào ?

Vào ngày Trăng Tròn Tháng *Āsālha* (Esala - Tháng Bảy).

54. Where did the *Buddha* preach this sermon ?

*At the Deer Park, in *Isipatana*, near *Benares*.*

Đức Phật đã thuyết giảng bài thuyết pháp này ở đâu ?

Tại Vườn Lộc Giả, trong khu rừng *Isipatana*, gần thành Benares (thành Ba Nại).

55. Who were present to hear the sermon ?

Amongst human beings the five monks.

Ai đã hiện diện để thính thuyết bài thuyết pháp ?

Năm vị tỳ khưu trong số chúng nhân hữu tình.

56. Who else were present ?

*We are told that there were many *Devas* and *Brahmas* too.*

Những ai khác đã hiện diện ?

Chúng ta đã được nói rằng có nhiều Chư Thiên và Chư Phạm Thiên nữa.

57. How did the *Buddha* start the sermon ?

By advising the monks to give up the two extremes.

Đức Phật đã bắt đầu bài thuyết pháp như thế nào ?

Bằng cách khuyên bảo các vị tu sĩ hãy từ bỏ hai cực đoan.

58. What were those two extremes ?

*The enjoyment of sensual pleasures, and the tormenting of the body.
(Self-indulgence and Self-mortification).*

Hai cực đoan đó là chi ?

Sự thụ hưởng thỏa mãn những lạc thú, và sự thi dĩ khổ hình sắc thân.
[Tự Ngã Phóng Túng (*Kāmasukhallikānuyoga* – **Nhiệt Tâm Tế Hoạt Dục Lạc**) và Tự Ngã Cấm Dục (*Attakilamathānuyoga* – **Nhiệt Tâm Tu Tập Khổ Hạnh**)].

59. *Should all give up pleasures ?*

No, this advice was given to those who had given up the world.

Tất cả có nên từ bỏ các lạc thú ?

Không, lời khuyên bảo này được ban phát cho những ai đã từ bỏ thế gian.

60. *Why did the **Buddha** say about the tormenting of the body ?*

Because people believed in useless penances to gain purity.

Vì sao Đức Phật đã nói về sự thi dĩ khổ hình sắc thân ?

Vì người ta đã có niềm tin trong các việc tự hành sắc thân vô ích để đạt được sự thuần khiết.

61. *Did these five monks believe in these penances ?*

Yes, they had a great faith in them.

Năm vị tu sĩ này đã có niềm tin trong các việc tự hành sắc thân này không ?

Vâng, họ đã có một niềm tin mạnh mẽ về chúng.

62. *Did the **Buddha** also go to these extremes ?*

Yes, as a prince he enjoyed sensual pleasures. As an ascetic he practiced many penances.

Có phải Đức Phật cũng đã trải qua những cực đoan này ?

Vâng, khi còn là một thái tử Ngài đã thụ hưởng thỏa mãn những lạc thú. Khi là một tu sĩ khổ hạnh Ngài đã thực hành nhiều pháp môn tự hành sắc thân.

63. *What was the Path discovered by the **Buddha** ?*

He discovered the Middle Path.

Đức Phật đã khám phá Đạo Lộ chi ?

Ngài đã khám phá ra Đạo Lộ Trung Dung.

64. *What is the **Pāli** word for Middle Path ?*

Majjhimā Patipadā.

Từ ngữ **Pāli** để chỉ cho Đạo Lộ Trung Dung là chi ?

Trung Đạo.

65. Why did the *Buddha* give up these extremes ?

Because they were not profitable.

Vì sao Đức Phật đã từ bỏ những cực đoan này ?

Vì chúng đã bất khả hoạch lợi.

66. What is the Middle Path ?

It is the Noble Eightfold Path.

Đạo Lộ Trung Dung là chi ?

Đó là Bát Thánh Đạo.

67. To what does this Middle Path lead ?

It leads to Nibbāna.

Đạo Lộ Trung Dung dẫn đến điều chi ?

Nó dẫn đến Níp Bàn.

68. Mention the first two members of the Eightfold Path ?

*Right Understanding (**Sammā Dīṭṭhi**) and Right Thoughts (**Sammā Saṅkappa**).*

Hãy kể hai Chi đầu tiên của Bát Chánh Đạo ?

Kiến Giải Chân Chính (**Chánh Kiến**) và Tư Duy Chân Chính (**Chánh Tư Duy**).

69. Mention the second three ?

*Right Speech (**Sammā Vācā**), Right Action (**Sammā Kammanta**), and Right Livelihood (**Sammā Ājiva**).*

Hãy kể ba Chi thứ hai ?

Nói Lời Chân Chính (**Chánh Ngữ**), Hành Động Chân Chính (**Chánh Nghiệp**), và Nuôi Mạng Chân Chính (**Chánh Mạng**).

70. Mention the last three ?

*Right Effort (**Sammā Vāyāma**), Right Mindfulness (**Sammā Sati**) and Right Concentration (**Sammā Samādhi**).*

Hãy kể ba Chi cuối cùng ?

Tỉnh Cần Chân Chính (**Sammā Vāyāma**), Ghi Nhớ Chân Chính (**Sammā Sati**) và Định Thức Chân Chính (**Chánh Định**).

71. *What else did the **Buddha** teach in His first discourse ?*

He taught the Four Noble Truths.

Đức Phật đã giáo đạo chi nữa trong bài Pháp Thoại thứ nhất của Ngài ?

Ngài đã giáo đạo Tứ Thánh Đế.

72. *What are they ?*

Sorrow, its Cause, its End, and the way to its End.

Các Pháp ấy là chi ?

Sầu muộn âm trầm, nguyên nhân của nó, sự kết thúc của nó, và đạo lộ dẫn đến sự kết thúc của nó.

73. *What did the **Buddha** say with regard to them ?*

He said that light arose in things which He had not heard before.

Đức Phật đã nói chi về các Pháp ấy ?

Ngài đã nói rằng Khải Phát Thức ấy đã khởi sinh trong các Pháp mà Ngài đã bất tỉnh văn trước đây.

74. *What is the cause of sorrow ?*

Craving is the cause of sorrow.

Nguyên nhân của sầu muộn âm trầm là chi ?

Sự khát vọng là nguyên nhân của sầu muộn âm trầm.

75. *What is the end of sorrow ?*

Nibbāna is the end of sorrow.

Sự kết thúc sầu muộn âm trầm là chi ?

Níp Bàn là sự kết thúc sầu muộn âm trầm.

76. *When did the **Buddha** say that He was an Enlightened One ?*

Only after He understood these Four Noble Truths.

Khi nào Đức Phật đã nói rằng Ngài đã là một Bạc Giác Ngộ ?

Chỉ sau khi Ngài đã tuệ tri được Tứ Thánh Đế này.

77. *What happened at the end of the discourse ?*

*Kondañña understood the **Dhamma** and became a **Sotāpanna**.*

Chuyện chi đã xảy ra vào lúc kết thúc bài Pháp Thoại ?

Kondañña đã tuệ tri được Giáo Pháp và đã trở thành **Bậc Thất Lai**.

78. What do you mean by a *Sotāpanna* ?

*One who has attained the first Stage of Sainthood. It means a Stream-winner, one who has seen **Nibbāna** for the first time.*

Bạn định nói chi về một **Bậc Thất Lai** (Tu Đà Hườn) ?

Một Bậc đã đạt được giai đoạn đầu tiên của dòng Thánh Khiết. Có ý nghĩa là một Bậc Dự Lưu, một Bậc đã kiến tri Níp Bàn lần đầu tiên.

79. What did the *Devas and Brahmas* do ?

*They all shouted **Sādhu, Sādhu !***

Chư Thiên và Phạm Thiên đã làm chi ?

Tất cả họ đều reo hò **Lành thay, Lành thay !**

80. Did anything strange happen ?

Yes, a very bright light appeared in the world.

Có điều chi kỳ đặc đã xảy ra ?

Vâng, một ánh sáng rất sáng ngời đã xuất hiện trên thế gian.

81. What happened to the other four monks ?

*They also became **Sotāpannas** later.*

Chuyện chi đã xảy ra với bốn vị tu sĩ kia ?

Họ cũng đã trở thành **Bậc Thất Lai** (Tu Đà Hườn) sau này.

82. Did they become *Arahats* ?

*They became **Arahats** after hearing the **Anattalakkhana Sutta**.*

Họ có trở thành **Bậc Vô Sinh** (A La Hán) không ?

Họ đã trở thành **Bậc Vô Sinh** (A La Hán) sau khi nghe **Kinh Vô Ngã Tướng**.

83. With what does this *Sutta* deal ?

*It deals with **No-Soul**.*

Với những chi bài Kinh này đề cập đến ?

Bài kinh đề cập đến Vô Ngã (không có linh hồn).

84. What do you mean by an *Arahat* ?

*An **Arahat** means a **Worthy One**.*

Bạn định nói chi về một **Bậc Vô Sinh** ?

Một **Bậc Vô Sinh** có nghĩa là một Bậc Trị Đắc Thánh Nhân.

THE SIXTY ARAHATS SÁU MƯƠI BẬC VÔ SINH (A LA HÁN)

85. Who was the sixth disciple of the *Buddha* ?

Yasa, a rich man's son was His sixth disciple.

Vị đệ tử thứ sáu của Đức Phật là ai ?

Yasa, con trai của một nhà giàu có là đệ tử thứ sáu của Ngài.

86. How was he converted ?

*Disliking the world, he ran away from his house at night without informing any. Meeting the **Buddha**, he heard the **Dhamma** and became an **Arahat**.*

Anh ấy đã tự cải biến tín ngưỡng như thế nào ?

Khi đã bất hoan hỷ thế gian, anh ấy đã chạy trốn khỏi nhà của mình vào ban đêm mà không thông báo cho bất luận điều chi. Khi đã diện kiến Đức Phật, anh ấy đã thính văn Giáo Pháp và đã trở thành một **Bậc Vô Sinh**.

87. What happened to his father ?

*His father became the first lay follower (**Upāsaka**) who sought refuge in the Triple Gem.*

Chuyện chi đã xảy ra với Cha anh ấy ?

Cha anh ấy đã trở thành tín đồ tại gia đầu tiên (**Cận Sự Nam**) đã tìm cầu nơi nương tựa trong Tam Bảo.

88. What happened to his mother and wife ?

*They became the **Buddha's** first **Upāsikas** who sought refuge in the Triple Gem.*

Chuyện chi đã xảy ra với người Mẹ và Vợ của anh ấy ?

Họ đã trở thành những **Cận Sự Nữ** đầu tiên của Đức Phật đã tìm cầu nơi nương tựa trong Tam Bảo.

89. Had Yasa any friends ?

He had fifty four noble friends.

Yasa đã có bạn hữu nào không ?

Anh ấy đã có năm mươi bốn bạn hữu cao quý.

90. *Were they also converted ?*

*Yes, they too heard the **Dhamma** and became **Arahats**.*

Họ cũng đã tự cải biến tín ngưỡng ?

Vâng, họ cũng đã được thính văn Giáo Pháp và đã trở thành các **Bậc Vô Sinh**.

91. *How many **Arahats** were there in the world then besides the **Buddha** ?*

*There were altogether sixty **Arahats** in the world.*

Bây giờ trên thế gian đã có bao nhiêu **Bậc Vô Sinh** ở bên cạnh Đức Phật ?

Toàn thể có sáu mươi **Bậc Vô Sinh** trên thế gian.

92. *Did the **Buddha** found any new Order ?*

*With these sixty **Arahats** the **Buddha** founded the Noble Order of the **Saṅgha**.*

Đức Phật đã có thành lập Tân Giáo Hội nào không ?

Với sáu mươi **Bậc Vô Sinh** này Đức Phật đã thành lập Giáo Hội Thánh Tăng Đoàn.

93. *What was the **Buddha**'s advice to them?*

*"Go forth, O **Bhikkhus**, for the good of the many. Preach the **Dhamma** for the happiness of the many. Proclaim the Holy Life."*

Lời khuyên bảo của Đức Phật cho họ là chi ?

"Hãy đi về phía trước, này **Chư Tỳ Khưu**, vì lợi ích của nhiều người. Hãy thuyết giảng Giáo Pháp vì niềm hạnh phúc của nhiều người. Hãy công bố Đời Sống Thánh Khiết".

94. *What did these first missionaries do ?*

*They went alone in various directions to preach the **Dhamma**.*

Các truyền giáo sĩ đầu tiên này đã làm chi ?

Đơn độc họ đã ra đi theo nhiều phương hướng khác nhau để thuyết giảng Giáo Pháp.

95. *What did the **Buddha** do ?*

*The **Buddha** also went alone on foot to preach His New **Dhamma**.*

Đức Phật đã làm chi ?

Đức Phật cũng đã đơn độc bộ hành đi thuyết giảng Tân Giáo Pháp của Ngài.

THE BUDDHA'S MINISTRY ĐỨC PHẬT SỰ VỤ

96. *How long did the **Buddha's** ministry last ?*

Forty five years.

Sự Vụ của Đức Phật đã kéo dài được bao lâu ?

Bốn mươi lăm năm.

97. *Was His ministry a success ?*

His ministry was the most successful and longest of all the religious teachers.

Sự vụ của Ngài có thành công không ?

Sự vụ của Ngài đã là thành công nhất và lâu dài nhất trong số tất cả các Bậc Tôn Sư.

98. *What were the causes of His success ?*

*His noble personality, the greatness of the **Dhamma**, and the methods used to teach the **Dhamma**.*

Những nguyên nhân thành công của Ngài đã là chi ?

Cá tính Thánh Khiết của Ngài, sự vĩ đại của Giáo Pháp, và các phương pháp thông dụng để giáo đạo Giáo Pháp.

99. *Had He many supporters ?*

*Yes, He had many supporters like King **Kosala**, King **Bimbisāra**, **Anathapiṇḍika**, and **Visākhā**.*

Ngài đã có nhiều người ủng hộ không ?

Vâng, Ngài đã có nhiều người ủng hộ như Vua **Kosala**, Vua **Bimbisāra** (Bình Sa Vương), Trưởng Giả **Anathapiṇḍika** (Cấp Cô Độc), và bà thí chủ **Visākhā**.

100. *Had He any opponents ?*

*Yes, **Devadatta**. His own cousin and pupil, was His chief opponent.*

Ngài đã có phản đối giả nào không ?

Vâng, **Devadatta** (Đề Bà Đạt Đa). Chính đường huynh và môn đệ của Ngài, đã là vị phản đối giả chính yếu của Ngài.

101. Had He any opposition ?

Yes, He had opposition from rival sects, but He faced them bravely.

Ngài đã có sự phản đối nào không ?

Vâng, Ngài đã có sự phản đối từ các giáo phái cạnh tranh đối thủ, thế nhưng Ngài đã đối diện với họ một cách dũng cảm.

102. Whose kingdom did the *Buddha* visit first ?

*The kingdom of King **Bimbisāra**.*

Đức Phật đã đến viếng thăm vương quốc nào đầu tiên ?

Vương quốc của Vua **Bimbisāra** (Bình Sa Vương).

103. What did the *Buddha* preach there ?

*The **Buddha** preached the **Mahā Nārada Kassapa Jātaka**.*

Đức Phật đã thuyết giảng điều gì ở nơi đó ?

Đức Phật đã thuyết giảng **Kinh Bốn Sinh Mahā Nārada Kassapa**.

104. Was the King converted ?

*Yes, the King became a **Sotāpanna**.*

Nhà vua đã tự cải biến tín ngưỡng không ?

Vâng, nhà vua đã trở thành một **Bậc Thất Lai** (Tu Đà Hườn).

105. Did the King make any offering ?

*The King offered the Bamboo Grove (**Veluvanārāma**) to the **Buddha** and the **Saṅgha**.*

Nhà vua đã phụng hiến gì không ?

Nhà vua đã phụng hiến Rừng Trúc (**Trúc Lâm Tự**) cho Đức Phật và Tăng Đoàn.

THE FIRST TWO DISCIPLES

HAI VỊ ĐỆ TỬ ĐẦU TIÊN

106. Who were the *Buddha's* first two chief disciples ?

*Venerables **Sāriputta** and **Moggallāna**.*

Ai đã là hai vị đệ tử chính yếu đầu tiên của Đức Phật ?

Các Trưởng Lão **Sāriputta** (Xá Lợi Phất) và **Moggallāna** (Mục Kiền Liên).

107. Who was *Sāriputta* ?

*He was the son of a **Brahmin** lady named **Sāri**.*

Sāriputta đã là ai ?

Ngài đã là nam tử của một Nữ Bà La Môn có tên gọi **Sāri**.

108. Had he another name ?

*His other name was **Upatissa**.*

Ngài đã có tên nào khác không ?

Tên khác của Ngài đã là **Upatissa**.

109. Who was *Moggallāna* ?

*He was the son of a **Brahmin** lady named **Moggali**.*

Moggallāna đã là ai ?

Ngài đã là nam tử của một Nữ Bà La Môn có tên gọi **Moggali**.

110. Had he another name ?

*His other name was **Kolita**.*

Ngài đã có tên nào khác không ?

Tên khác của Ngài đã là **Kolita**.

111. What did these two friends, *Sāriputta* and *Moggallāna* do ?

They realized the vanity of worldly pleasures and wanted to seek Peace.

Đôi bạn này, **Sāriputta** và **Moggallāna** đã làm chi ?

Họ đã chứng tri được sự hư ảo của các dục lạc thế tục và đã mong mỏi tâm cầu Sự An Lạc.

112. To whom did they go first ?

*They went to a teacher named **Saṅjaya**.*

Họ đã đi đến với ai trước tiên ?

Họ đã đi đến một Giáo Thọ có danh hiệu **Saṅjaya**.

113. Were they pleased with his teaching ?

No. Dissatisfied with his teaching, they left him.

Họ đã có duyệt ý với giáo huấn của vị này không ?

Không. Bất mãn ý với giáo huấn của vị ấy, họ đã rời bỏ vị ấy.

114. *Whom did Sāriputta meet later ?*

He met Arahāt Assaji.

Sau đó Sāriputta đã diện kiến ai ?

Ngài đã gặp **Bậc Vô Sinh Assaji**.

115. *Did he preach the Dhamma to him ?*

Yes, he preached on the Law of Cause and Effect.

Bậc ấy đã có thuyết giảng Giáo Pháp cho Ngài không ?

Vâng, Bậc ấy đã thuyết giảng Định Luật Tác Nhân và Hệ Quả.

116. *Recite the verse he preached.*

Hãy trùng tụng câu kệ Bậc ấy đã thuyết giảng.

“Of things that proceed from a cause.

Their cause that **Tathāgata** has told.

And also their cessation :

Thus teaches the Great Ascetic.”*

“Các Pháp đã trình tự diễn biến từ một nguyên nhân.

Nguyên nhân của các Pháp ấy mà **Như Lai** đã chỉ bảo.

Và hơn nữa sự chấm dứt của các Pháp ấy:

Bậc Đại Tu Sĩ Khổ Hạnh giáo đạo như thế”.

[(*)]: “**Ye dhammā hetuppabhavā - tesam hetum tathāgato.**

Āha tesañca yo nirodho - evaṃ vādī mahā samaṇo.”

“Whatever from a cause proceeds, thereof

The **Tathāgata** has explained the cause,

Its cessation to he has explained.

This is the teaching of the Supreme Sage.”

“Bất luận điều chi trình tự diễn biến từ một tác nhân,

Từ đó, Đức Như Lai đã giải thích tác nhân,

Sự chấm dứt của nó Ngài cũng đã có giải thích.

Đây là giáo huấn của Bậc Trí Giả Tối Thượng.”]

117. *Was Sāriputta able to understand the Dhamma ?*

On hearing the first two lines, he became a Sotāpanna.

Sāriputta đã có khả năng tuệ tri được Giáo Pháp không ?

Khi đã thính văn hai câu thơ đầu tiên, Ngài đã trở thành một **Bậc Thất Lai**.

118. What happened to Moggallāna ?

When Sāriputta went and repeated the verse to Moggallāna, he also became a Sotāpanna.

Chuyện chi đã xảy ra với Moggallāna ?

Khi Sāriputta đã đến và đã trùng tụng câu thơ với Moggallāna, Ngài cũng đã trở thành một **Bậc Thất Lai**.

119. Did they go to see the Buddha later ?

Yes, they saw the Buddha and after hearing the Dhamma from Him they attained Arahatship.

Sau này họ đã có đi khán kiến Đức Phật không ?

Vâng, họ đã khán kiến Đức Phật và sau khi đã thính văn Giáo Pháp từ nơi Ngài, họ đã thành đạt **Quả vị Vô Sinh**.

120. Did they make any request ?

They requested the Buddha to admit them into the Order.

Họ đã có đề xuất yêu cầu nào không ?

Họ đã có yêu cầu Đức Phật chuẩn hứa cho họ được tiến nhập vào Giáo Hội.

121. How were they admitted ?

By the mere words “Etha Bhikkhave. Come, O Bhikkhus”.

Họ đã được chuẩn hứa tiến nhập như thế nào ?

Bằng những từ ngữ đơn thuần “**Này Chư Thiện Lai Tỳ Khuru. Hãy đến, này Chư Tỳ Khuru**”.

122. What positions were they given in the Order ?

The Buddha made Arahat Sāriputta His first chief disciple and Arahat Moggallāna His second chief disciple.

Họ đã được ban phát những phẩm chức chi trong Giáo Hội ?

Đức Phật đã phong chức **Bậc Vô Sinh Sāriputta** làm đệ tử thượng thủ thứ nhất của Ngài (Đệ Nhất Chí Thượng Thịnh Văn) và **Bậc Vô Sinh Moggallāna** làm đệ tử thượng thủ thứ hai của Ngài (Đệ Nhị Chí Thượng Thịnh Văn).

THE BUDDHA VISITS HIS BIRTHPLACE ĐỨC PHẬT VIẾNG THĂM NƠI ĐẢN SINH CỦA NGÀI

123. *Did the **Buddha** visit His birthplace ?*

*The **Buddha** visited His birthplace as desired by His father.*

Đức Phật đã có viếng thăm nơi đản sinh của Ngài không ?

Đức Phật đã viếng thăm nơi đản sinh của mình vì Phụ Thân Ngài đã mong mỏi.

124. *Who urged Him to do so ?*

*The Minister **Kāludāyi**, who was a play-mate of the **Buddha**.*

Ai đã thúc giục Ngài làm như vậy ?

Quan đại thần **Kāludāyi**, đã là người bạn chơi thân của Đức Phật.

125. *How long did the **Buddha** take to walk to **Kapilavatthu** ?*

*As He went preaching the **Dhamma** on the way it took two months.*

Đức Phật đã mất bao lâu để đi bộ đến thành **Kapilavatthu** (Ca Tỳ La Vệ) ?

Đã lấy đi hai tháng vì Ngài đã đi vừa thuyết giảng Giáo Pháp trên lộ trình.

126. *Did the elderly **Sākyas** give Him due respect ?*

No, they were proud and they put forward younger ones to salute Him.

Các bậc cao niên trưởng thượng dòng **Sakya** đã có bày tỏ sự kính trọng đối với Ngài không ?

Không, họ đã tự hào và đã đề nghị đưa những người trẻ tuổi tới trước để kính lễ Ngài.

127. *How did the **Buddha** overcome their pride ?*

*By rising into the sky and showing the “Twin Wonder” (**Yamaka Pātihāriya**).*

Đức Phật đã làm thế nào khắc phục sự kiêu ngạo của họ ?

Bằng cách bay lên bầu trời và đã hiển thị “Song Đối Kỳ Tích” (Song Đối Thần Túc Thông).

128. *What is this Twin Wonder ?*

*By His mental powers the **Buddha** makes water and fire issue from the pores of His body at the same time*

Song Đôi Kỳ Tích này là chi ?

Với những năng lực tinh thần Đức Phật đã làm cho nước và lửa phun tủa ra cùng một lúc từ các lỗ chân lông trên sắc thân của Ngài.

129. *Seeing this Wonder, what did the King do ?*

He saluted Him at once saying that it was his third salutation.

Đang khi khán kiến điều kỳ tích này, nhà vua đã làm chi ?

Ngay lập tức nhà vua đã kính lễ Ngài và đã nói rằng đó là việc kính lễ lần thứ ba của nhà vua.

130. *What did the other Sākyas do then ?*

They also paid Him due respect.

Thế rồi các vị dòng Sākyas kia đã làm chi ?

Họ cũng đã bày tỏ sự kính trọng thích đáng đến Ngài.

131. *What was the name of the Jātaka the Buddha preach to His relatives.*

Vessantara Jātaka.

Tên của cốt truyện mà Đức Phật đã giảng thuyết cho quyến thuộc của Ngài.

Tên gọi của **Kinh Bốn Sinh** mà Đức Phật đã thuyết giảng cho quyến thuộc của Ngài là chi ?

Kinh Bốn Sinh Vessantara.

132. *What did the Buddha do on the day after His arrival ?*

With bowl in hand He went from house to house seeking alms in the streets of Kapilavatthu.

Sau việc đến của mình Đức Phật đã làm chi vào ngày hôm sau ?

Với bình bát trong tay, Ngài đã đi từ nhà này sang nhà khác để tầm cầu khát thực trên các đường phố trong thành **Kapilavatthu** (Ca Tỳ La Vệ).

133. *Hearing that He was seeking alms, what did the King do ?*

The King went up to Him and asked Him why He was disgracing him thus.

Khi nghe rằng Ngài đã tầm cầu khát thực, nhà vua đã làm chi ?

Nhà vua đã đi về phía Ngài và đã vấn hỏi vì sao Ngài đã làm sỉ nhục nhà vua như thế.

134. What was the *Buddha's* reply ?

The *Buddha* replied that it was the custom of all the *Buddhas*.

Câu trả lời của Đức Phật là chi ?

Đức Phật đã trả lời rằng đó là tập tục của tất cả Chư Phật.

135. Did the king see the light of Truth ?

The King at first became a *Sotāpanna*. Then he became a *Sakadāgāmi*. Hearing the *Dhammapāla Jataka*, he became a *Anāgāmi*. On his death-bed he became an *Arahat*.

Nhà vua đã có kiến thị ánh sáng của Chân Lý không ?

Lúc đầu nhà vua đã trở thành một **Bậc Thất Lai**. Sau đó Ông ấy đã trở thành một **Bậc Nhất Lai**. Khi thính văn **Kinh Bốn Sinh Hộ Pháp**, Ông ấy đã trở thành một **Bậc Bất Lai**. Tại lâm chung sàng, Ông ấy đã trở thành một **Bậc Vô Sinh**.

136. What do you mean by *Sakadāgāmi* ?

Sakadāgāmi means "Once-Returner". He who attains this second Stage of Sainthood is born in this world only once.

Bạn định nói chi về **Bậc Nhất Lai** (Tư Đà Hàm) ?

Bậc Nhất Lai có nghĩa là "Nhất Thứ Phản Hồi Giả". Bậc đạt được Giai Đoạn thứ hai của dòng Thánh Khiết, vị ấy chỉ sinh ra trong thế gian này một lần nữa thôi.

137. What do you mean by *Anāgāmi* ?

Anāgāmi means a "Never-Returner".

He who attains this third Stage of Sainthood is no more reborn in this world. After death he is born in the Pure Abodes* till he attains *Arahatship*.

Bạn định nói chi về **Bậc Bất Lai** (A Na Hàm) ?

Bậc Bất Lai có nghĩa là một "Vĩnh Bất Phản Hồi Giả".

Bậc đã đạt được Giai Đoạn thứ ba của dòng Thánh Khiết, vị ấy không còn tái sinh trong thế gian này nữa. Sau khi mạng chung vị ấy sinh vào các **Cõi Tịnh Cư Thiên (Suddhāvāsa)** cho đến khi vị ấy chứng đắc **Quả vị Vô Sinh**.

138. What do you mean by an *Arahat* ?

Arahat means a Worthy One. He who attains this fourth Stage of Sainthood is no more reborn anywhere. After death he attains Parinibbāna.

Bạn định nói chi về một **Bậc Vô Sinh** ?

Bậc Vô Sinh có nghĩa là một Bậc Trị Đắc Thánh Nhân. Bậc đã đạt được Giai Đoạn thứ tư của dòng Thánh Khiết, vị ấy không còn tái sinh ở bất luận nơi nào nữa. Sau khi mạng chung vị ấy đạt được **Viên Tịch Níp Bàn**.

139. Did Princess Yasodharā come to salute the Buddha ?

She thought: Surely if there is any virtue in me, the noble Lord Himself will come to see me. Then I will pay my respect.

Công Chúa **Yasodharā** có đi đến kính lễ Đức Phật không ?

Bà ấy đã nghĩ suy: Một cách khăng định nếu như có phẩm hạnh cao thượng nào ở trong Ta, thì Đức Thế Tôn sẽ đi đến gặp Ta. Sau đó Ta sẽ bày tỏ lòng kính trọng của mình”.

140. Did the Buddha go to see her ?

Out of compassion the Buddha went to see her.

Đức Phật đã có đi gặp bà ấy không ?

Do lòng bi mẫn Đức Phật đã đến gặp bà ấy.

141. What did she do seeing the Buddha ?

She clasped his ankles, and placing her head on His Feet, respected Him as she liked.

Bà ấy đã làm chi đang khi diện kiến Đức Phật ?

Bà ấy đã siết chặt hai mắt cá chân của Ngài, và sau khi đã đặt đầu của mình lên đôi chân Ngài, đã kính lễ Ngài như ý bà ấy đã ưa thích.

142. What did King Suddhodana say about her ?

He praised her and told the Buddha about her loyalty.

Vua **Suddhodana** (vua Tịnh Phạn) đã nói chi về bà ấy ?

Vua đã tán thán bà ấy và đã nói với Đức Phật về lòng trung thành của bà ấy.

143. Did she enter the Order ?

She later entered the Order and became an Arahat.

Bà đã có gia nhập Giáo Hội không ?

Sau này bà đã gia nhập Giáo Hội và đã trở thành một **Bậc Vô Sinh**.

144. What happened to His step-brother Nanda ?

He also entered the Order and became an Arahāt.

Chuyện chi đã xảy với người em trai **Nanda** đồng Phụ dì Mẫu của Ngài.

Ông ấy cũng đã gia nhập Giáo Hội và đã trở thành một **Bậc Vô Sinh**.

145. Seeing the Buddha, what did Prince Rāhula do ?

As advised by the mother, he went up to the Buddha and ask for his inheritance.

Khi đã khán kiến Đức Phật, Hoàng Tử **Rāhula** đã làm chi ?

Khi đã được Mẹ khuyên bảo, vị ấy đã đi tới Đức Phật và đã yêu cầu kế thừa tài sản của mình.

146. Did Rāhula say anything ?

He said: “Sukhā vata te chāyā, Samana”- “O Ascetic, even your shadow is pleasing to me.”

Rāhula đã nói điều chi không ?

Vị ấy đã nói: “Kính bạch **Sa Môn**, chỉ cái bóng của Ngài cũng làm cho con hết sức mát mẻ an lạc”.

147. What was his age then ?

He was only seven years old.

Lúc đó vị ấy đã bao nhiêu tuổi ?

Vị ấy chỉ mới bảy tuổi.

148. Did he enter the Order ?

He was admitted into the Order at seven.

Vị ấy đã có gia nhập Giáo Hội không ?

Vị ấy đã được chuẩn hứa tiến nhập Giáo Hội vào lúc lên bảy.

149. Who was Ānanda ?

He was a cousin of the Buddha.

Ānanda đã là ai ?

Ông ấy đã là một biểu đệ của Đức Phật.

150. Did he join the Order ?

*He joined the Order and became a **Sotāpanna**.*

Ông ấy đã có gia nhập Giáo Hội không ?

Ông ấy đã gia nhập vào Giáo Hội và đã trở thành một **Bậc Thất Lai**.

151. What position did he hold in the Order ?

*He became the Treasurer of the **Dhamma**. He was also the favourite attendant of the **Buddha**.*

Ông đã giữ chức vụ gì ở trong Giáo Hội ?

Ông đã trở thành vị đảm nhiệm Tư Khố Pháp Bảo. Ông ấy cũng đã là vị thị giả yêu thích của Đức Phật.

152. When did he attain Arahatship ?

*He attained Arahatship after the Death of the **Buddha**.*

Khi nào ông ấy đã đạt được **Quả vị Vô Sinh** ?

Ông đã đạt được **Quả vị Vô Sinh** sau sự viên tịch của Đức Phật.

153. Did he do any important thing ?

*He rehearsed the **Dhamma** at the First Council.*

Ông ấy đã làm điều quan trọng nào không ?

Ông ấy đã trùng tụng Giáo Pháp tại Hội Kiết Tập lần đầu tiên.

154. Did he do any service to women ?

He pleaded for the establishment of the Order of Nuns.

Ông ấy đã làm điều bang trợ nào với nữ nhân không ?

Ông ấy đã khát cầu cho việc thành lập Giáo Hội Ni Đoàn.

155. Who was Devadatta ?

*Devadatta was the cousin and brother-in-law of the **Buddha**.*

Devadatta (Đề Bà Đạt Đa) đã là ai ?

Devadatta đã là đường huynh và là nội huynh của Đức Phật.

156. What can you say of his life ?

*He joined the Order and was at first a good **Bhikkhu**. Later he became the greatest enemy of the **Buddha**.*

Bạn có thể nói điều gì về cuộc đời của ông ấy không ?

Ông ấy đã gia nhập Giáo Hội và lúc đầu đã là một Thiện Hảo Tỷ Khưu. Sau đó ông ấy đã trở thành địch nhân cự đại của Đức Phật.

157. *What did he do to the **Buddha** ?*

*He tried to kill the **Buddha**.*

Ông ấy đã làm chi với Đức Phật ?

Ông ấy đã cố gắng để sát tử Đức Phật.

158. *What was his end ?*

Owing to his evil deeds he was born in a woeful state.

Mạt vận của ông ấy đã là chi ?

Bởi vì những ác hạnh của mình, ông ấy đã sinh trong một trạng thái thống khổ.

159. *What will be his future state ?*

*He will become a Private **Buddha** named **Satthissāra**.*

Tình trạng tương lai của ông ấy sẽ ra sao ?

Ông ấy sẽ trở thành một vị Độc Giác Phật có danh hiệu là **Satthissāra**.

160. *What happened to **Mahā Pajāpati Gotami** ?*

*After the death of King **Suddhodana**, she joined the Order of Nuns and became an **Arahat**.*

Chuyện chi đã xảy với **Mahā Pajāpati Gotami** ?

Sau việc băng hà của Vua **Suddhodana** (Vua Tịnh Phạn), bà ấy đã gia nhập Giáo Hội Ni Đoàn và đã trở thành một **Bậc Vô Sinh**.

161. *Who requested the **Buddha** to find the Order of Nuns ?*

***Mahā Pajāpati Gotami**.*

Ai đã yêu cầu Đức Phật để tài quyết Giáo Hội Ni Đoàn ?

Mahā Pajāpati Gotami.

162. *Who were the two chief disciples in the Order of Nuns ?*

***Khemā** and **Uppalavannā** were the two chief female disciples.*

Ai đã là hai vị đệ tử thượng thủ trong Giáo Hội Ni Đoàn ?

Khemā và **Uppalavannā** đã là hai vị nữ đệ tử thượng thủ.

163. *Who founded the first society for women ?*

*The **Buddha** founded the first society for women.*

Ai đã thành lập xã đoàn đầu tiên cho nữ giới ?

Đức Phật đã thành lập xã đoàn đầu tiên cho nữ giới.

164. *Does the Order of Nuns still exist ?*

The Order of Nuns is extinct now.

Giáo Hội Ni Đoàn vẫn tồn tại không ?

Giáo Hội Ni Đoàn hiện đã diệt tuyệt.

BUDDHA'S SUPPORTERS CÁC VỊ GIÚP ĐỠ ĐỨC PHẬT

165. *Who helped the **Buddha** to make His mission a success?*

Kings and millionaires helped Him.

Ai đã hỗ trợ Đức Phật để thực hiện thành công nhiệm vụ trọng yếu của Ngài ?

Các nhà vua và những vị bách vạn phú ông đã hỗ trợ Ngài.

166. *Who were His Royal Patrons ?*

*King **Bimbisāra**, King **Kosala**, King **Ajātasattu**.*

Ai đã là các Bậc Tán Trợ Vương Thất của Ngài ?

Vua **Bimbisāra** (Bình Sa Vương), Vua **Kosala**, Vua **Ajātasattu** (A Xà Thế).

167. *Who was His chief male supporter (**Dāyaka**) ?*

***Anāthapindika** the millionaire.*

Ai đã là nam thí chủ chủ yếu của Ngài (Nam Thí Chủ) ?

Vị bách vạn phú ông **Anāthapindika** (Cấp Cô Độc).

168. *Did he offer the **Buddha** a monastery ?*

*He offered **Jetavanārāma**.*

Ông ấy đã có phụng hiến Đức Phật một tu viện không ?

Ông ấy đã phụng hiến Kỳ Viên Tự.

169. *Who was His chief female supporter (**Dāyikā**) ?*

***Visākha**, a very generous lady.*

Ai đã là nữ thí chủ chủ yếu của Ngài (Nữ Thí Chủ) ?

Visākha, một phụ nữ rất khảng khái.

170. *What was the name of the temple she offered ?*

***Pubbārāma**.*

Danh hiệu ngôi chùa bà ấy đã phụng hiến là chi ?

Đông Phương Tự.

171. *In which monasteries did the **Buddha** spend most of His time ?
In **Jetavanārāma** and **Pubbārāma** at **Sāvatthi**.*

Đức Phật đã dành phần lớn thời gian của mình trong những tu viện nào ?

Trong Kỳ Viên Tự và Đông Phương Tự ở tại Xá Vệ Thành.

172. *Are their ruins still to be seen ?*

*Their ruins could still be seen at **Sahet-Mahet**.*

Đồng hoang tàn của chúng vẫn còn được nhìn thấy không ?

Đồng hoang tàn của chúng vẫn còn được nhìn thấy tại **Sahet-Mahet**.

THE BUDDHA'S PARINIBBĀNA ĐỨC PHẬT VIÊN TỊCH NỊP BÀN

173. *What was the **Buddha's** last advice ?*

Strive with diligence.

Lời khuyên bảo cuối cùng của Đức Phật là chi ?

Hãy phấn đấu với sự cần mẫn.

174. *Mention it in **Pāli**.*

***Appamādena sampādeṭṭha**.*

Hãy nói điều đó bằng **Pāli** ngữ.

Hãy **Tận Lực Bất Khinh Suất**.

175. *What did the **Buddha** say with regard to the best form of worship ?*

*The **Buddha** said: "He honours me best who practices my teaching best".*

Đức Phật đã nói điều chi về hình thức tốt nhất của việc kính phụng ?

Đức Phật đã nói: "Người sùng kính Ta nhất là người thực hành tốt nhất giáo huấn của Ta.

176. *Who gave the **Buddha** last meal ?*

***Cunda, the smith**.*

Ai đã cúng dường cho Đức Phật bữa ăn cuối cùng ?

Người thợ rèn **Cunda**.

177. *What were the most meritorious meals given to the **Buddha** ?
The first meal before he became a **Buddha** and the last meal before
He passed away.*

Những bữa ăn nào đã được cúng dường cho Đức Phật mà có nhiều công đức nhất ?

Bữa ăn đầu tiên trước khi Ngài trở thành một vị Phật và bữa ăn cuối cùng trước khi Ngài viên tịch.

178. *Who was the **Buddha**'s last convert ?*

*The ascetic **Subhadda** was the last convert.*

Ai đã là người cải biến tín ngưỡng cuối cùng của Đức Phật ?

Tu sĩ khổ hạnh **Subhadda** đã là người cải biến tín ngưỡng cuối cùng.

179. *Did the **Buddha** appoint a successor before He passed away ?*

No. He advised His disciples to regard His teaching as their teacher.

Đức Phật đã xác định một kế nhiệm giả trước khi Ngài đã viên tịch không ?

Không. Ngài đã khuyên bảo hàng đệ tử hãy xem giáo huấn của mình như là Bạc Tôn Sư của họ.

180. *How did the **Buddha** pass away ?*

*He attained to **Jhāna** and passed away without any sorrow.*

Đức Phật đã viên tịch như thế nào ?

Ngài đã Nhập Thiền Định và đã viên tịch không một chút sầu muộn âm trầm nào.

181. *Where did the **Buddha** pass away ?*

*The **Buddha** passed away at **Kusinara**.*

Đức Phật đã viên tịch nơi nào ?

Đức Phật đã viên tịch tại thành **Kusinara**.

182. *In which year did He pass away ?*

In His 80th year.

Ngài đã viên tịch vào năm nào ?

Vào năm thứ 80 của mình.

183. *On what full moon day ?*

On the Vesak Full moon day.

Vào ngày trăng tròn nào ?

Vào ngày trăng tròn tháng **Vesak**.

184. *How many years before Christ did the Buddha pass away ?*

543 years before Christ.

Đức Phật đã viên tịch trước Công Nguyên bao nhiêu năm ?

543 năm trước Công Nguyên.

185. *Can we see the Buddha today ?*

Yes. The Buddha says: "He who sees the Dhamma sees me".

Ngày nay chúng ta có thể khán kiến Đức Phật được không ?

Được. Đức Phật bảo rằng: "Ai khán kiến Giáo Pháp là khán kiến Ta".

186. *What was done to His sacred body ?*

His sacred body was cremated seven days after His death.

Đã thực hiện những điều chi với Thánh thể của Ngài ?

Thánh thể của Ngài đã được hỏa táng bảy ngày sau viên tịch của mình.

187. *What happened to His relics ?*

They were distributed among His distinguished followers.

Chuyện chi đã xảy ra với các di vật Thánh Nhân của Ngài ?

Chúng đã được phân phát giữa các tín đồ ưu tú của Ngài.

188. *Are these relics still to be seen ?*

Yes. The Tooth Relic is still to be seen at the Temple of the Tooth in Ceylon.

Các di vật Thánh Nhân này vẫn còn được nhìn thấy không ?

Vâng. Di vật Răng vẫn còn được nhìn thấy tại Chùa Răng ở Ceylon (Tích Lan).

189. *Did any important event take place after the cremation ?*

Four months after the cremation the First Council was held to recite the Dhamma and the Vinaya of the Buddha.

Có sự kiện quan trọng nào đã xảy ra sau lễ hỏa táng không ?

Bốn tháng sau khi lễ hỏa táng Hội Kiết Tập Tam Tạng lần thứ nhứt đã được tổ chức để trùng tụng lại Giáo Pháp và Giới Luật của Đức Phật.

190. Where was this Council held ?

*This Council was held at **Rājagaha**.*

Hội Kiết Tập này đã được tổ chức ở đâu ?

Hội Kiết Tập này đã được tổ chức tại **Vương Xá Thành**.

191. Who presided at the First Council ?

*Arahat **Kassapa**.*

Ai đã chủ trì Hội Kiết Tập lần thứ nhất ?

Bậc Vô Sinh Kassapa (Ca Diếp).

192. Who are chosen to recite the *Vinaya* and the *Dhamma* ?

*Arahat **Upāli** for *Vinaya* and Arahat **Ānanda** for *Dhamma*.*

Ai đã được chọn để tụng tụng Giới Luật và Giáo Pháp ?

Bậc Vô Sinh Upāli cho Giới Luật và **Bậc Vô Sinh Ānanda** cho Giáo Pháp.

193. Why was this Council held ?

*In order that the Teaching of the **Buddha** may last long in all its purity.*

Vì sao Hội Kiết Tập này đã được tổ chức?

Nhằm để Giáo Huấn của Đức Phật có thể tồn tại lâu dài trong tất cả sự thuần khiết của nó.

194. What is the *Pāli* word for the whole Teaching of the **Buddha ?**

***Tipiṭaka**, which means *Three Baskets*.*

Từ ngữ **Pāli** để chỉ cho toàn bộ Giáo Huấn của Đức Phật là chi ?

Tam Tạng Kinh Điển có nghĩa là Ba Cái Giỏ đựng kinh điển.

195. Does this *Tipiṭaka* still exist ?

*Yes. The **Tipiṭaka** still exist in its purity.*

Tam Tạng Kinh Điển này vẫn còn hiện hữu không ?

Vâng. Tam Tạng Kinh Điển vẫn còn hiện hữu trong sự thuần khiết của nó.

196. When was the *Tipiṭaka* first written ?

*The **Tipiṭaka** was first written in **Ceylon** about B.E. 434.*

Khi nào Tam Tạng Kinh Điển đã được viết lần đầu tiên ?

Tam Tạng Kinh Điển đã được viết lần đầu tiên tại **Ceylon** (Tích Lan) vào khoảng 434 trước Công Nguyên.

197. What is the First *Pitaka* ?

The First is the Vinaya Pitaka - The Basket of Discipline.

Tạng Thứ Nhất là chi ?

Tạng Thứ Nhất là **Tạng Luật** - Giỏ Đựng Giới Luật.

198. What is the Second *Pitaka* ?

The Second is the Suttanta Pitaka - The Basket of Discourses.

Tạng Thứ Hai là chi ?

Thứ Hai là **Tạng Kinh** - Giỏ Đựng Các Bài Pháp Thoại.

199. What is the Third *Pitaka* ?

The Third is the Abhidhamma Pitaka - The Basket of Ultimate Things.

Tạng Thứ Ba là chi ?

Thứ Ba là **Tạng Vô Tỷ Pháp** - Giỏ Đựng Các Pháp Tối Thượng.

200. How big is the *Tipitaka* ?

It is about eleven times the size of the Bible.

Tam Tạng Kinh Điển lớn như thế nào ?

Nó có kích thước gấp mười một lần của Thánh Kinh.

THE DHAMMA

GIÁO PHÁP

PART III – PHẦN III

HOW ONE BECOME A BUDDHIST

LÀM THẾ NÀO MỘT NGƯỜI TRỞ THÀNH MỘT PHẬT TỬ

1. How does one become a *Buddhist* ?

*One becomes a **Buddhist** by taking the Three Refuges.*

Làm thế nào một người trở thành một Phật Tử ?

Bằng việc tiếp thụ Ba Nơi Nương Tựa, một người trở thành một Phật Tử.

2. *What are the Three Refuges ?*

*The Three Refuges are the **Buddha**, the **Dhamma**, and the **Saṅgha**.*

Ba Nơi Nương Tựa là chi ?

Ba Nơi Nương Tựa là Đức Phật, Giáo Pháp, và Tăng Đoàn.

3. *What is the **Pāli** word for the Three Refuges ?*

***Tisarāṇa** is the **Pāli** word for the Three Refuges.*

Từ ngữ **Pāli** để chỉ cho Ba Nơi Nương Tựa là chi ?

Tam Quy Y là **Pāli** ngữ cho Ba Nơi Nương Tựa.

4. *Who is the **Buddha** ?*

*The **Buddha** is the All-Knowing One.*

Đức Phật là ai ?

Đức Phật là Bậc Toàn Giác.

5. *Why do you seek refuge in the **Buddha** ?*

*I seek refuge in the **Buddha** because He taught us the way to end all suffering.*

Vì sao bạn đã tìm cầu nương tựa nơi Đức Phật ?

Tôi đã tìm cầu nương tựa nơi Đức Phật vì Ngài đã giáo đạo chúng tôi đạo lộ để chấm dứt mọi sự khổ đau.

6. *Is **Buddha** your Teacher ?*

*Yes, the **Buddha** is our greatest Teacher.*

Có phải Đức Phật là Bậc Tôn Sư của bạn không ?

Vâng, Đức Phật là Bậc Tôn Sư vĩ đại nhất của chúng ta.

7. *What is the **Dhamma** ?*

*The **Dhamma** is the Doctrine taught by the **Buddha**.*

Giáo Pháp là chi ?

Giáo Pháp là Giáo Nghĩa do Đức Phật đã giáo đạo.

8. *Why do you seek refuge in the **Dhamma** ?*

*I seek refuge in the **Dhamma** because it is the only path to end all suffering.*

Vì sao bạn đã tìm cầu nương tựa nơi Giáo Pháp ?

Tôi đã tìm cầu nương tựa nơi Giáo Pháp vì đó là Độc Đạo để chấm dứt mọi sự khổ đau.

9. *Who is the Saṅgha ?*

The Saṅgha is the Holy Order founded by the Buddha.

Tăng Đoàn là ai ?

Tăng Đoàn là Giáo Hội Thánh Tăng do Đức Phật đã thành lập.

10. *Why do you seek refuge in the Saṅgha ?*

I seek refuge in the Saṅgha because they are the Holy disciples who have understood the Dhamma.

Vì sao bạn đã tìm cầu nương tựa nơi Tăng Đoàn ?

Tôi đã tìm cầu nương tựa nơi Tăng Đoàn vì họ là những Thánh đệ tử đã tuệ tri được Giáo Pháp.

THE THREE REFUGES

BA NƠI NƯƠNG TỰA

11. *How do you recite the first refuge in Pāli ?*

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Bạn niệm đọc sự nương tựa lần thứ nhất bằng Pāli ngữ như thế nào ?

Con xin quy y Đức Phật.

12. *What does it mean ?*

To the Buddha I go for refuge.

Có nghĩa là chi ?

Con đi đến nương tựa nơi Đức Phật.

13. *How do you recite the second refuge in Pāli ?*

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Bạn niệm đọc sự nương tựa lần thứ nhì bằng Pāli ngữ như thế nào ?

Con xin quy y Giáo Pháp.

14. *What does it mean ?*

To the Dhamma I go for refuge.

Có nghĩa là chi ?

Con đi đến nương tựa nơi Giáo Pháp.

15. *How do you recite the third refuge in Pāli ?*

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Bạn niệm đọc sự nương tựa lần thứ ba bằng Pāli ngữ như thế nào ?

Con xin quy y Tăng Đoàn.

16. What does it mean ?

*To the **Saṅgha** I go for refuge.*

Có nghĩa là chi ?

Con đi đến nương tựa nơi Tăng Đoàn.

17. How do you recite the Refuges for the second time ?

*We add - **Dutiyam'pi**, which means secondly.*

Bạn niệm đọc sự nương tựa lần thứ nhì như thế nào ?

Chúng ta thêm vào – **Lần Thứ Nhì** có nghĩa là lần thứ nhì.

18. How do you recite the Refuges for the third time ?

Bạn niệm đọc sự nương tựa lần thứ ba như thế nào ?

We add - **Tatiyam'pi**, which means thirdly.

Chúng ta thêm vào – **Lần Thứ Ba** có nghĩa là lần thứ ba.

19. Recite the Tisarāṇa formula three times.

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyam'pi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyam'pi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyam'pi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Hãy niệm đọc thể thức Tam Quy Y ba lần.

Con xin quy y Đức Phật.

Con xin quy y Giáo Pháp.

Con xin quy y Tăng Đoàn.

Con xin quy y Đức Phật lần thứ nhì.

Con xin quy y Giáo Pháp lần thứ nhì.

Con xin quy y Tăng Đoàn lần thứ nhì.

Con xin quy y Đức Phật lần thứ ba.

Con xin quy y Giáo Pháp lần thứ ba.

Con xin quy y Tăng Đoàn lần thứ ba.

20. *What do you recite before taking the Refuges ?*

*We recite thrice “**Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsam buddhassa**”.*

Bạn niệm đọc chi trước khi tiếp thụ các Quy Y ?

Chúng tôi niệm đọc ba lần “**Cung kính Đức Thế Tôn, Ứng Cúng, Chánh Biến Tri**”.

21. *What does it mean ?*

It means: “Homage to Him, the Holy One, the Pure One, the Fully Enlightened One”.

Nó có nghĩa là chi ?

Câu đó có nghĩa là “Tỏ lòng kính trọng đến Ngài, Bạc Thánh Khiết, Bạc Thuần khiết, Bạc Đã Hoàn Toàn Giác Ngộ.

22. *Why do you recite this formula ?*

*We recite this **Pāli** formula as a mark of respect to the **Buddha**.*

Vì sao bạn niệm đọc thể thức này ?

Chúng tôi niệm đọc thể thức **Pāli** này như là một biểu thị tỏ lòng kính trọng đến Đức Phật.

23. *Is there a shorter form also ?*

*Yes, **Namo Buddhāya**.*

Cũng có một hình thức ngắn hơn phải không ?

Vâng, **Cung Kính Chư Phật**.

24. *What does it means ?*

*Homage or honour to the **Buddha**.*

Có nghĩa là chi ?

Lòng kính trọng hoặc tôn kính Đức Phật.

25. *Can anyone become a **Buddhist** ?*

*Anyone who believe in the **Buddha**, the **Dhamma**, and the **Saṅgha** can become a **Buddhist**.*

Ai cũng có thể trở thành một Phật Tử phải không ?

Bất luận ai có niềm tin vào Đức Phật, Giáo Pháp, và Tăng Đoàn đều có thể trở thành một Phật Tử.

26. *Are there any rites to observe ?*

No, there are no special rites to observe.

Có những nghi thức nào để thọ trì không ?

Không, không có nghi thức đặc biệt nào để thọ trì.

27. What is the name given to a *Buddhist* ?

Upāsaka to males, and Upāsikā to females.

Danh xưng nào đã được ban phát cho một Phật Tử ?

Cận Sự Nam cho những người nam, và **Cận Sự Nữ** cho những người nữ.

28. What does the *Pāli* term mean ?

It means one who associates with the Triple Gem or Three Refuges.

Thuật ngữ **Pāli** có nghĩa là chi ?

Có nghĩa là người gắn bó với Tam Bảo hay Ba Nơi nương tựa.

THE FIVE PRECEPTS

NGŨ ĐIỀU HỌC GIỚI

29. Are there any commandments for a *Buddhist* to observe ?

There are no commandments but precepts to observe.

Có những điều răn nào cho một Phật Tử để thọ trì không ?

Không có điều răn nào nhưng có những điều học giới để thọ trì.

30. What is the *Pāli* word for precept ?

Sikkhāpada.

Từ ngữ **Pāli** để chỉ điều học giới là chi ?

Điều Giới Luật.

31. What does it denote ?

It denotes "Means of discipline, or good behavior".

Điều đó biểu thị chi ?

Nó biểu thị "phương pháp kỷ luật, hoặc hành vi lương hảo".

32. What is the first precept ?

The first precept is not to kill.

Điều học giới thứ nhất là chi ?

Điều học giới thứ nhất là bất sát tử.

33. *What is the second precept ?*

The second precept is not to steal.

Điều học giới thứ hai là chi ?

Điều học giới thứ hai là bất thâu đạo.

34. *What is the third precept ?*

The third precept is not to be unchaste, or not to be a bad child.

Điều học giới thứ ba là chi ?

Điều học giới thứ ba là không được bất trung trinh, hoặc không được là một đứa bé hư hỏng.

35. *What is the fourth precept ?*

The fourth precept is not to lie.

Điều học giới thứ tư là chi ?

Điều học giới thứ tư là bất vọng ngữ.

36. *What is the fifth precept ?*

The fifth precept is not to drink liquor.

Điều học giới thứ năm là chi ?

Điều học giới thứ năm là bất ẩm tửu.

37. *Give the first precept in Pāli ?*

Pānātipātā veramanī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Hãy trình bày điều học giới thứ nhất bằng Pāli ngữ.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sinh.

38. *What does it mean ?*

I take the precept to give up killing.

Điều đó có nghĩa là chi ?

Tôi thọ trì điều học giới để từ bỏ việc sát tử.

39. *Give the second precept in Pāli.*

Adinnādānā veramanī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Hãy trình bày điều học giới thứ nhì bằng Pāli ngữ.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự trộm cắp.

40. *What does it mean ?*

I take the precept to give up stealing.

Điều đó có nghĩa là chi ?

Tôi thọ trì điều học giới để từ bỏ sự trộm cắp.

41. *Give the third precept in Pāli.*

Kamesu micchācārā veramanī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Hãy trình bày điều học giới thứ ba bằng Pāli ngữ.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự tính dục tà hạnh.

42. *What does it mean ?*

I take the precept to give up misconduct.

Điều đó có nghĩa là chi ?

Tôi thọ trì điều học giới để từ bỏ hành vi bất đoan.

43. *Give the fourth precept in Pāli.*

Musāvādā veramanī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Hãy trình bày điều học giới thứ tư bằng Pāli ngữ.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự nói dối.

44. *What does it mean ?*

I take the precept to give up lying.

Điều đó có nghĩa là chi ?

Tôi thọ trì điều học giới để từ bỏ sự nói dối.

45. *Give the fifth precept in Pāli.*

Surāmeraya majjapamādatthanā veramanī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Hãy trình bày điều học giới thứ năm bằng Pāli ngữ.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự dễ dãi, uống rượu và các chất say.

46. *What does it mean ?*

I take the precept to give up liquor that tends to infatuation and carelessness.

Điều đó có nghĩa là chi ?

Tôi thọ trì điều học giới để từ bỏ đắm đuối dẫn đến sự mê mẩn si dại và sự bất cẩn.

47. *How does one become a good Buddhist ?*

By observing these five precept well.

Làm thế nào để một người trở thành một Hảo Phật Tử?

Bằng cách thọ trì theo năm điều học giới một cách hoàn hảo.

48. *Why do you not kill ?*

I do not kill out of pity for others.

Vì sao bạn bắt sát tử ?

Tôi bắt sát tử vì lòng trắc ẩn tha nhân.

49. *What is the good of giving up killing ?*

I become kind and full of pity.

Điều lợi ích chi của việc từ bỏ sát sinh ?

Tôi trở nên từ ái và đầy lòng trắc ẩn.

50. *Why do you not steal ?*

I do not steal because I have no right to take what is not given.

Vì sao bạn bắt thâu đạo ?

Tôi bắt thâu đạo vì tôi không có quyền lấy cái chi không được cho.

51. *What is the good of giving up stealing ?*

I become honest.

Điều lợi ích chi của sự từ bỏ thâu đạo ?

Tôi trở nên thành thật.

52. *Why do you not become unchaste ?*

I do not become unchaste because I do not wish to be a child of bad character.

Vì sao bạn không trở nên bất trung trinh ?

Tôi không trở nên bất trung trinh vì tôi không muốn là một đứa trẻ bất hảo.

53. *What is the good of giving up unchastity ?*

I become pure and good.

Điều lợi ích chi của sự từ bỏ bất trinh khiết ?

Tôi trở nên thuần khiết và thiện hảo.

54. *Why do you not lie ?*

I do not lie because nobody would then believe me.

Vì sao bạn bắt vọng ngữ ?

Tôi bắt vọng ngữ vì sau đó sẽ không có ai tin tưởng tôi.

55. *What is the good of giving up lying ?*

I become truthful and trustful.

Điều lợi ích chi của sự từ bỏ vọng ngữ ?

Tôi trở nên thành thật và khinh tín.

56. *Why do you not drink liquor ?*

I do not drink because it leads to carelessness and loss of all senses.

Vì sao bạn bắt ẩm tửu ?

Tôi bắt ẩm tửu vì nó dẫn đến sự bất cẩn và mất đi mọi tri giác.

57. *What is the good of giving up drinking ?*

I become very careful and my senses become very clear.

Điều lợi ích chi của sự từ bỏ ẩm tửu ?

Tôi trở nên rất cẩn trọng và các giác quan của tôi trở nên rất thanh tịnh.

HOMAGE TO THE BUDDHA LÒNG KÍNH TRỌNG ĐỨC PHẬT

58. *Do you regard the **Buddha** as a God ?*

No! He is even greater than Gods.

Bạn có xem Đức Phật như một vị Thượng Đế ?

Không ! Dù cho Ngài có vĩ đại hơn các vị Thần Thánh.

59. *Do you believe in a God-Creator ?*

There is no reason to believe in a God-Creator.

Bạn có niềm tin vào một Đấng Trời Tạo Hóa ?

Không có lý do chi để có niềm tin vào một vị Đấng Trời Tạo Hóa.

60. *Do you worship images and trees ?*

We do not worship images and trees.

Bạn có kính phụng các ảnh tượng và những cây cối không ?

Chúng ta bắt kính phụng các ảnh tượng và những cây cối.

61. *Why do you then worship the image of the **Buddha** ?*

We only pay our respect to what that image stands for.

Thế vì sao bạn kính phụng ảnh tượng Đức Phật ?

Chúng tôi chỉ tỏ lòng kính trọng của chúng tôi đến điều mà ảnh tượng đó đại diện cho.

62. Why do you worship the *Bodhi Tree*?

*Bodhi Tree stands for Enlightenment. By saluting the **Bodhi Tree** we pay respect to **Buddhahood**.*

Vì sao bạn kính phụng Cây Bồ Đề ?

Cây Bồ Đề đại diện cho Sự Giác Ngộ. Qua việc kính lễ Cây Bồ Đề chúng ta tỏ lòng kính trọng Quả Vị Phật.

63. Do you pray to the *Buddha* ?

We do not pray to anyone. When we pray we become a prey.

Bạn có cầu khẩn Đức Phật không ?

Chúng ta bất kỳ cầu bất luận ai. Khi chúng ta cầu khẩn, chúng ta trở thành một thụ hại giả.

64. What do you say before the *Buddha's* image ?

We recite His virtues.

Bạn nói chi trước ảnh tượng Đức Phật ?

Chúng tôi niệm đọc các Ân Đức của Ngài.

65. What is the use of an image ?

*An image helps us to think of the **Buddha** easily.*

Công dụng của một ảnh tượng là chi ?

Một ảnh tượng giúp chúng tôi nghĩ đến Đức Phật một cách dễ dàng.

66. Can anyone think of the *Buddha* without an image ?

An intelligent person can do so.

Có ai có thể nghĩ đến Đức Phật mà không cần ảnh tượng không ?

Bậc trí giả có thể làm như vậy.

67. Why do you offer flowers and incense to the *Buddha* ?

*We do so as an outward form of respect to the **Buddha**.*

Vì sao bạn phụng hiến những bông hoa và hương nhang đến Đức Phật ?

Chúng ta làm như vậy là một hình thức bên ngoài của lòng kính trọng đối với Đức Phật.

68. *What do you think when you are offering flowers ?*

We think that as those flowers fade we also fade and die.

Bạn nghĩ suy chi đang khi bạn phụng hiến những bông hoa?

Chúng ta nghĩ suy rằng như những bông hoa héo rụng kia chúng ta cũng điêu tạ và tử vong.

69. *What do you means by Sādhu ?*

Sādhu means excellent.

Bạn định nói chi về **Tốt Lành Thay** ?

Tốt Lành Thay có nghĩa là cực hảo.

70. *What is the best way to respect the **Buddha** ?*

By following His advice.

Phương thức tốt nhất để tỏ lòng kính trọng Đức Phật là chi ?

Bằng cách tuân hành lời khuyên bảo của Ngài.

71. *What is the advice of all the **Buddhas** ?*

Lời khuyên bảo của tất cả Chư Phật là chi ?

Sabbapāpassa akaraṇaṃ

Kusalassa upasampadā

Sacittapariyodapanaṃ

Etam buddhāna sāsanaṃ. (Dp. #183)

Chư Ác Mạc Tác,

Chúng Thiện Phụng Hành,

Tự Tịnh Kỳ Ý

Thị Chư Phật Giáo.

Không làm mọi điều ác,

Thành tựu các hạnh lành,

Tự tịnh hóa tâm thức,

Chính lời Chư Phật dạy. (P.C. # 183)

“Không làm mọi điều xấu ác. Thành tựu của các việc lành. Thanh lọc tâm thức của mình. Điều này là giáo huấn của Chư Phật.”

72. *What does that mean ?*

*Not to do evil,
To do good,
To purify one's mind,
This is the advice of all the **Buddhas**.*

Điều đó có nghĩa là chi ?
Tự miễn điều xấu ác,
Tu dưỡng điều thiện lương,
Tự tịnh hóa tâm thức.
Đấy là lời khuyên bảo của tất cả Chư Phật.

73. What is the *Pāli* word for evil ?
*Pāpa or Akusala is the *Pāli* word for evil.*
Từ ngữ *Pāli* để chỉ sự xấu ác là chi ?
Ác hoặc **Bất Thiện** là *Pāli* ngữ để chỉ sự xấu ác.

74. What is evil ?
Evil is that which soils our mind.
Evil (xấu ác) là chi ?
Xấu ác là điều làm uế tạp tâm thức của chúng ta.

75. Why is anything evil ?
Because it causes suffering to oneself and others.
Vì sao bất luận điều chi cũng là xấu ác ?
Vì nó gây ra sự khổ đau cho chính mình và các tha nhân.

76. What are the roots of evil ?
The roots of evil are lust, hatred and ignorance.
Những cội rễ của xấu ác là chi ?
Những cội rễ của xấu ác là cường liệt tính dục, lòng cừu hận và sự bất tri tình đạt lý.

77. What are their *Pāli* terms ?
Lobha, Dosa, and Moha.
Các thuật ngữ *Pāli* của chúng là chi ?
Tham Lam, Sân Hận và Si Mê.

78. How many kinds of evil are there ?
There are ten kinds of evil.

Có bao nhiêu thể loại xấu ác ?
Có mười thể loại xấu ác.

79. *How are they caused ?*

They are caused by deeds, words, and thoughts.

Chúng đã được gây ra như thế nào ?

Chúng đã được gây ra bởi những hành động (về Thân), các ngôn từ (về Lời) và những nghĩ suy (về Ý).

80. *How many kinds of evil are caused by deeds ?*

Three kinds of evil are caused by deeds.

Có bao nhiêu thể loại xấu ác do những hành động đã gây ra ?

Có ba thể loại xấu ác do những hành động đã gây ra.

81. *What are they ?*

They are killing, stealing, and misconduct.

Chúng là những điều chi ?

Chúng là Sát Tử, Thâu Đạo và Tà Hạnh.

82. *How many kinds of evil are caused by words ?*

Four kinds of evil are caused by words.

Có bao nhiêu thể loại xấu ác do những ngôn từ đã gây ra ?

Có bốn thể loại xấu ác do những ngôn từ đã gây ra.

83. *What are they ?*

Chúng là những điều chi ?

Lying, slandering, harsh speech, and vain talk.

Vọng ngữ, Ly Gián Ngữ, Thô Ác Ngữ, và Hò Ngôn Loạn Ngữ.

84. *How many kinds of evil are caused by thoughts ?*

Three kinds of evil are caused by thoughts.

Có bao nhiêu thể loại xấu ác do những sự nghĩ suy đã gây ra ?

Có ba thể loại xấu ác do những sự nghĩ suy đã gây ra.

85. *Mention them.*

Greediness, anger, and wrong views.

Hãy đề cập đến chúng.

Tham Lam, Phẫn Nộ, và Tà Kiến.

86. *What is the Pāli word for good ?*

Kusala or Puñña is the Pāli word for good.

Từ ngữ Pāli để chỉ điều thiện lương là chi ?

Thiện Hảo hoặc Phước Báo là từ ngữ Pāli để chỉ điều thiện hảo.

87. *What is good ?*

That which cleanses one's mind is good.

Thế nào là điều thiện lương ?

Điều mà làm cho tâm thức của mình thanh khiết là điều thiện hảo.

88. *Why is anything good ?*

Because it gives happiness to oneself and others.

Vì sao mọi thứ đều thiện lương ?

Vì nó mang lại niềm hạnh phúc cho chính mình và các tha nhân.

89. *Is there another term for good ?*

Merit is another term for good.

Có thuật ngữ nào khác để chỉ điều thiện lương ?

Thiện Công Đức là thuật ngữ khác để chỉ điều thiện lương.

90. *How many kinds of merit are there ?*

There are three kinds of merit.

Có bao nhiêu thể loại Thiện Công Đức ?

Có ba thể loại Thiện Công Đức.

91. *Mention them.*

They are Dāna, Sila, and Bhāvanā.

Hãy đề cập đến chúng.

Đó là Xả Thí, Trì Giới, và Tu Tập.

92. *What is Dāna ?*

Dāna is charitable giving or generosity.

Xả Thí là chi ?

Xả Thí là lạc thiện hảo thí hoặc khoan hồng đại lượng.

93. *What is Sila ?*

Sila is morality or virtuous conduct.

Trì Giới là chi ?

Trì Giới là quy phạm đạo đức hoặc phẩm hạnh đạo đức.

94. What is *Bhāvanā*?

Bhāvanā is meditation.

Tu Tập là chi ?

Tu Tập là Thiền Định.

95. What do you give up by generosity ?

Selfishness.

Điều chi làm cho bạn từ bỏ tính khoan hồng đại lượng ?

Sự tự tư.

96. What do you give up by morality ?

Ill-will or hatred.

Điều chi làm cho bạn từ bỏ quy phạm đạo đức ?

Ác ý hoặc lòng cừu hận.

97. What do you give up by meditation ?

Ignorance.

Điều chi làm cho bạn từ bỏ Thiền Định ?

Sự bất tri tình đạt lý.

98. Can children practise charitable giving ?

Yes, by helping the needy and the poor, and by helping those who are worthy of honour.

Các trẻ em có thể thực hành lạc thiện hảo thí không ?

Vâng, bằng cách giúp đỡ bạn cùng nhân và người bạn cùng, và bằng cách giúp đỡ các bậc tri đức tôn kính.

99. Who are those worthy of honour ?

They are parents, teachers, elders, and Holy Ones.

Những bậc tri đức tôn kính là ai ?

Họ là các Bậc Cha Mẹ, các Bậc Giáo Thọ, các Bậc Cao Niên Trưởng Thượng, và các Bậc Thánh Khiết.

100. Can children practise morality ?

Yes, by observing the precepts.

Các trẻ em có thể thực hành quy phạm đạo đức không ?
Vâng, bằng cách thọ trì các điều học giới.

101. *Can children practise meditation ?*

Yes, they can practise some kinds of meditation.

Các trẻ em có thể thực hành Thiền Định không ?

Vâng, chúng có thể thực hành một vài thể loại thiền định.

102. *What is the best meditation for children ?*

Loving-kindness.

Thiền Định tốt nhất cho các trẻ em là gì ?

Tâm lòng thân ái.

103. *How should one practice loving-kindness ?*

By repeating every morning and night ten times: “Sabbe sattā sukhitā hontu –

May all beings be well and happy !”

Một người nên thực hành tâm lòng thân ái như thế nào ?

Bằng cách lặp đi lặp lại mỗi sáng và tối mười lần: “**Tất cả chúng hữu tình được an vui –**

Ước mong tất cả chúng hữu tình được an khang và hạnh phúc”.

104. *Is there any other form ?*

“Creatures all beneath the sun,

Two feet, four feet, more or none,

How I love you everyone.”

Có hình thức nào khác không ?

“Tất cả các sinh vật bên dưới mặt trời,

Hai chân, bốn chân, nhiều hơn hoặc không có.

Tôi yêu thương các bạn xiết bao.”

105. *Recite another verse.*

“All ye creatures that have birth,

Breathe and move upon the earth;

Happy be ye one and all,

Never into mischief fall.”

Hãy niệm đọc câu thơ khác.

“Tất cả các sinh vật đã sinh ra,

Hít thở và di chuyển trên mặt địa cầu;
Ta và tất cả các bạn hãy hạnh phúc
Đừng bao giờ rơi vào điều nguy hại.”

GUARD EARNESTNESS
BẢO HỘ SỰ CẦN KHẨN

The ignorant, foolish folk indulge in heedlessness; but the wise man guards earnestness as the great treasure.

Người mê muội, xuẩn ngốc mẫn túc trong mạn bất kinh tâm; thế nhưng bậc minh trí bảo hộ sự cần khẩn tự hồ trân báu hạo đại.

**“Pamādamanuyuñjanti
Bālā dummedhino janā
Appamādañ ca medhāvī
Dhanaṃ seṭṭhaṃ’va rakkhati” (Dhp. 26)**

Họ ngu si thiếu trí.
Chuyên sống đời phóng dật.
Người trí, không phóng dật,
Như giữ tài sản quý” (P.C. 26)
Kẻ si thiếu trí đắm mình
Trong vòng phóng dật mặc tình đảo điên.
Như gìn kho báu ưu tiên
Người trí giữ hạnh cần chuyên làm đầu.

MIND YOUR OWN BUSINESS
THIẾU QUẢN NHÀN SỰ

He should not regard the faults of others, things done and left undone by others, but his own deeds done and undone.

Người không nên bận tâm vào những lỗi lầm của các tha nhân, và hãy quên đi những việc đã làm và chưa có làm của các tha nhân, mà hãy quan tâm đến những việc đã làm hay chưa làm của chính mình.

**“Na paresaṃ vilomāni
Na paresaṃ katākatamaṃ
Attano’va avekkheya
Katāni akatāni ca” (Dhp. 50)**

“Không nên nhìn lỗi người,
Người làm hay không làm.
Nên nhìn tự chính mình,
Có làm hay không làm”. (P.C. 50)
Lời thô hãy gác ngoài tai
Việc làm đắc thất của ai mặc tình !
Hãy lo quán xét việc mình
Hãy lo mọi việc hoàn thành hay chưa ?

TRỌNG YẾU TẠI THỰC HÀNH TRỌNG YẾU LÀ PHẢI THỰC HÀNH

*As a flower that is lovely and beautiful, but is scentless, even so
fruitless is the well-spoken word of one who practises it not.*

Như một bông hoa đáng yêu và xinh đẹp, nhưng vô hương vị, cũng
như thế ấy không có kết quả là lời nói thanh nhã của một người không
thực hành nó.

“Yathā’pi ruciraṃ pupphaṃ
Vaṇṇavantaṃ agandhakaṃ
Evaṃ subhāsitaṃ vāva
Aphalā hoti akubbato” (Dhp. 51)
Như bông hoa tươi đẹp,
Có sắc nhưng không hương.
Cũng vậy, lời khéo nói,
Không làm, không kết quả”. (P.C.51)
Hoa tươi xinh đẹp dường bao
Sắc màu tươi thắm nhưng nào có hương !
Ngôn lời dệt gấm thêu chương
Không hành, chỉ nói lẽ thường bỏ đi !

MANY WORDS ARE NOT NECESSARY BẤT TẤT YẾU ĐA NGÔN

*Better than a thousand useless words, is a single useful sentences,
hearing which one is pacified.*

Hoàn hảo hơn một ngàn lời nói vô ích, là duy nhất một câu hữu ích,
khi đã thính văn người được nguôi ngoai.

“Sahassam api ce vācā
Anatthapadasamhitā
Ekam gāthāpadaṃ seyyo
Yam sutvā upasammati” (Dhp. 100)
 “Dầu nói ngàn ngàn lời,
 Nhưng không chi lợi ích.
 Tốt hơn một câu nghĩa,
 Nghe xong, được tịnh lạc” (P.C.100)
 Cho dù nói đến ngàn câu
 Toàn lời vô nghĩa có đâu ích chi ?
 Một lời chí lý thích nghi
 Một câu nghe được, đoạn ly khổ sầu.

RESPECT THE ELDERS **KÍNH TRỌNG BẠC CAO NIÊN TRƯỞNG THƯỢNG**

For one who ever honours and respects the elders, four blessing increase: “age, beauty, bliss, and power”.

Đối với một người luôn tôn kính và kính trọng các bậc cao niên trưởng thượng, bốn hạnh sự được tăng trưởng: “tuổi thọ, sắc đẹp, niềm chân phúc đức, và sức mạnh.

“Abhivādanasīlissa
Niccam vaddhāpacāyīno
Cattāro dhammā vadḍhanti
Āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ” (Dhp. 109)
 Thường tôn trọng kính lễ,
 Bậc cao niên trưởng thượng.
 Bốn Pháp được tăng trưởng:
 Thọ, sắc, lạc, sức mạnh”. (P.C. 109)
 Hoan hỷ lễ bái cúng dường
 Các bậc trưởng thượng thì thường gia tăng.
 Bốn điều Phước Báu cội căn:
 Sống lâu, sắc đẹp, lạc an, mạnh lành.

SINGLE DAY OF VIRTUOUS LIFE **NHẤT NHẬT PHẨM ĐỨC CAO THƯỢNG**

*Though he should live a hundred years, immoral and uncontrolled;
yet better, indeed, is it to live a single day, virtuous and meditative.*

Dầu cho anh ta được sống một trăm năm, bất đạo đức và thất không chế; nhưng quả thực hoàn hảo hơn là sống duy nhất một ngày, có phẩm đức cao thượng và Thiền Định.

“Yo ca vassasatam jive

Dussīlo asamāhito.

Ekāham jīvitam seyyo

Sīlavantassa jhāyino” (Dhp. 110)

“Dầu sống một trăm năm,

Ác giới, không thiền định.

Tốt hơn sống một ngày,

Trì giới, tu thiền định” (P.C. 110)

Trăm năm sống có ích chi

Buông lung phóng dật, Ác Tri Ác Tà !

Một ngày trong Cõi Sa Bà

Trì giới Thiền Định, quả là tốt hơn.

NO MAN IS FREE FROM BLAME AND PRAISE

KHÔNG AI THOÁT KHỎI SỰ CHÊ TRÁCH VÀ SỰ KHEN NGỢI

*There never was, there never will be, nor is there now, a person who
is wholly blamed or wholly praised.*

Đã không bao giờ có, sẽ không bao giờ có, và hiện tại cũng không có,
một người hoàn toàn đã bị khiển trách hoặc hoàn toàn đã được khen
ngợi.

“Na cāhu na ca bhavissati

Na c’etarahi vijjati

Ekantam nindito poso

Ekantam vā pasamsito” (Dhp. 228)

Xưa, vị lai và nay,

Đâu có sự kiện này:

Người hoàn toàn bị chê,

Người trọn vẹn được khen” (P.C. 228)

Ba thời chẳng có xưa nay

Sự kiện khen chê rõ phân hiện bày !
Có người hoàn toàn bị chê
Có người được khen thưởng luôn mỗi ngày !

PARTING WORD OF THE BUDDHA
DI HUẤN TÔI HẬU CỦA ĐỨC PHẬT

Transient are conditioned things. Try to accomplish your aim with diligence.

Đoản tạm là các Pháp phụ hữu điều kiện. Hãy cố gắng đạt đạo mục tiêu của bạn với sự cần mẫn.

**“Vayadhammā samkhārā,
Appamādena sampādehātī”**

**“Chư Hành Thị Vô Thường
Tận Lực Bất Khinh Suất”**

(Kinh Đại Viên Tịch Níp Bàn, # 16 – Trường Bộ Kinh)

-----00000-----

PHỤ LỤC

Vào đêm Ba Tháng Mười, chúng tôi nhận được điện tín khẩn cấp như sau:

“Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** viên tịch. Lễ Quốc Táng vào ngày Thứ Bảy. **Piyadassi**”.

Về sau chúng tôi được biết là Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** viên tịch vào ngày Hai Tháng Mười, đúng ngày Chủ Nhật cuối năm, như Ngài đã từng nói từ mấy mươi năm về trước !”

Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** đã ra đi. Bóng Ngài đã khuất. Nhưng hình ảnh cao quý của Ngài vẫn còn in sâu trong lòng những ai được điểm phúc biết Ngài và dấu chân của Ngài vẫn còn ghi tạc đậm đà trên những vùng đất đã được điểm phúc tiếp đón Ngài, nơi đây dưới hình thức bảo tháp, bảo điện kiệt giới (**Sīmā**), tự viện, tu viện, hoặc cây Bồ Đề, chỗ khác là những Hội Phật Giáo hay Thư Viện v.v. Tâm từ ái, Tâm bi mẫn dịu hiền và Trí Tuệ minh mẫn của Ngài vẫn còn phảng phất đâu đây trong tâm tư người Phật Tử.

Xứ Tích Lan lấy làm hãnh diện với người con yêu dấu của đất nước. Lịch sử nhân loại vinh hạnh ghi thêm một gương lành Thánh Thiện.

Phân đóng góp của Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** vào công trình hoằng dương Giáo Pháp thật mênh mông rộng lớn. Ngài là vị Cao Tăng đã được nổi tiếng là nhà truyền giáo lỗi lạc, một Giảng Sư có tài diễn giải những điểm thâm sâu của Phật Giáo một cách giản dị và rõ ràng. Ngài làm việc không biết mệt để rải khắp mọi nơi bức thông điệp hòa bình đượm nhuần Từ Bi và Trí Tuệ của Đức Bổn Sư. Ngài cũng là tác giả của nhiều quyển kinh sách Phật Giáo mà ta có thể nói là đã được truyền bá rộng rãi khắp nơi trên thế giới.

Năm 1979, để tán dương công đức Ngài, lúc ấy 81 tuổi, Hội Buddhist Publication Society, Kandy có xuất bản quyển “**Nārada FELICITATON VOLUME**” do nhiều tác giả trứ danh khác nhau soạn thảo và Đại Đức **Piyadassi** chủ biên.

Nay, nhân ngày giỗ của Đại Đức, Mồng Hai Tháng Mười... chúng tôi xin phiên dịch và trích đăng sau đây vài bài trong quyển sách này có liên quan đến tiểu sử của Ngài.

Phạm Kim Khánh Sunanda.

-----00000-----

VÀI NÉT PHÁC HỌA VỀ ĐẠI TRƯỞNG LÃO NĀRADA MAHĀ THERA (Tác Giả: Gunaseela Vithanage)

Trong hai trường hợp đây ý nghĩa Đức Phật ngỏ lời kêu gọi rất quan trọng đến Giáo Hội Tăng Đoàn mà Ngài đã thành lập. Trường hợp thứ nhất xảy diễn vào thời ban khai cuộc hoằng dương Giáo Pháp, khi đặt nhóm sáu mươi vị Đề Tử đầu tiên vào Con Đường Bát Chánh Đạo và gửi các vị Thánh Tăng ấy đi truyền bá Giáo Lý. Lời kêu gọi của Ngài như sau:

“Này Chư Tỳ Khuru, Như Lai đã thoát ra khỏi mọi trói buộc, dầu là trói buộc ở Cảnh Người hoặc Cảnh Trời. Các người cũng vậy, này Chư Tỳ Khuru, các người cũng đã thoát ra khỏi mọi trói buộc, dầu ở Cảnh Người hay Cảnh Trời.

Hãy ra đi, này Chư Tỳ Khuru, đem lại sự tốt đẹp cho nhiều người, đem hạnh phúc lại cho nhiều người. Vì lòng từ bi, hãy đem lại sự tốt đẹp, lợi ích, và hạnh phúc cho Chư Thiên và Nhân Loại. Mỗi người hãy đi một ngã. Này Chư Tỳ Khuru, hãy hoằng dương Giáo Pháp, toàn hảo ở đoạn đầu, toàn hảo ở

đoạn giữa, toàn hảo ở đoạn cuối, toàn hảo trong cả hai, tinh thần và văn tự. Hãy công bố đời sống thiêng liêng Thánh Thiện, tuyệt hảo và thanh tịnh”.

Có những chúng sinh còn vướng ít nhiều cát bụi trong mắt và nếu không nghe được Giáo Pháp sẽ bị sa đọa. Cũng có người sẽ lãnh hội đầy đủ. Chính Như Lai cũng ra đi, về hướng Uruvela, đến Senanigamma để hoằng khai Giáo Pháp” (Đoạn này trích từ Tạng Luật (**Vinaya Piṭaka**) Chương I, bài # 23).

Ngài tuyên ngôn lời kêu gọi thứ nhì ngay trước giờ Đại Viên Tịch Níp Bàn (**Mahā Parinibbāna**) tại **Kusinara** (Câu Thi Na). Đây là di huấn tối hậu của Đức Bổn Sư:

“Hãy chú tâm lắng nghe, này Chư Tỳ Khru, Như Lai khuyên nhủ các người. Tất cả Pháp Hữu Vi đều Vô Thường. Hãy kiên trì tận lực tinh tấn nhằm thành tựu Giải Thoát”. (Trường Bộ Kinh (**Dīgha Nikāya**) bài kinh # 16).

Trong lời kêu gọi đầu tiên, Đức Phật khuyên dạy các bậc Xuất Gia nên dấn thân vào cuộc sống phục vụ để nâng cao tinh thần và mức sống đạo đức an lành của nhân loại. Trong lời kêu gọi sau cùng, Ngài nhắc nhở Chư Tăng nên nhận thức bản chất thật sự của Vạn Pháp và chuyên cần chú niệm nhằm tiến đạt đến Hạnh Phúc Tối Thượng Níp Bàn, bằng sự kiên trì nỗ lực của chính mình. Dầu sao chúng ta phải nói rằng hai lời kêu gọi trên không phải riêng biệt nhau mà chỉ là hai sắc thái khác nhau của đời sống một nhà sư – Giới Hạnh và Công Đức Phục Vụ - tức tự mình sống đời Thánh Thiện Thiêng Liêng và đem đến cho người khác cuộc sống Thiêng Liêng Thánh Thiện.

Đây là công đức bền bỉ lâu dài mà Giáo Hội Đại Tăng Đoàn (**Mahā Saṅgha**) đã dày công bồi đắp. Xuyên qua hai mươi lăm thế kỷ dài đằng các Ngài trong Giáo Hội đã thận trọng thực hành đúng theo lời kêu gọi của Đức Bổn Sư và tuyên bố Phúc Âm Từ Ái, khoan hồng rộng lượng, thiện chí và tự khép mình vào lối sống kỷ cương, nghiêm trì Giới Luật, chuyên cần nhiếp tâm vắng lặng và sau cùng, Giải Thoát (**Vimutti**).

Như Giáo Sư **Thomas Henry Huxley** đã nói trong bài thuyết trình “**Romanes Lecture**” năm 1893:

“Phật Giáo là một hệ thống không nhìn nhận Thần Linh, hiểu theo ý nghĩa người Phương Tây, phủ nhận rằng con người có một linh hồn (xem như một thực thể đơn thuần không biến đổi) và chủ trương rằng tin tưởng vào một cái chi trường tồn bất biến là mù quáng sai lầm, một hệ thống khẳng quyết từ chối, không nhìn nhận có sự linh nghiệm nào trong việc van vái cầu xin và tế lễ, một hệ thống khuyên cáo con người không nên tìm nơi nào khác,

ngoài sự nỗ lực của chính mình, để thành đạt giải thoát cho mình, một hệ thống mà, trong trạng thái thuần túy nguyên thủy, không hề có những lời thề nguyện và quỳ lạy phục tùng, không bao giờ tìm sự giúp đỡ của một cánh tay hỗ trợ truyền kiếp, tuy nhiên hệ thống ấy vẫn được truyền bá rộng rãi và nhanh chóng một cách kỳ diệu, trên một phần đất đáng kể của thế gian, và vẫn còn là tổ ấm của phần lớn nhân loại.”

(Đoạn này đã được John Walter trích đăng trong quyển “**Mind Unshaken – A Modern Approach To Buddhism**, London trang 104).

Sở dĩ Phật Giáo được quảng bá rộng rãi và nhanh chóng như vậy là nhờ sự nỗ lực không biết mệt của hàng Tăng Chúng. Do đó, chúng ta phải hết lòng tri ân Giáo Hội Đại Tăng Đoàn (**Mahā Saṅgha**) – trong thời gian đầu tiên sai khi Đức Thế Tôn nhập diệt – đã bảo tồn và khẩu truyền nguyên vẹn những Phật Ngôn một cách trung thực.

Sau đó là công đức lớn hơn, của Chư Tăng Tích Lan, đã ghi chép Tam Tạng Pháp Bảo (**Tipiṭaka**) và soạn thảo các Bản Chú Giải đề cập đến những sắc thái khác nhau của Giáo Pháp, vì lợi ích bền lâu của nhân loại. Tuy nhiên, dầu trong hàng Giáo Hội Đại Tăng Đoàn (**Mahā Saṅgha**) của Xứ này – đã góp phần công đức ghi chép Tam Tạng và duy trì ngọn lửa thiêng của Pháp Bảo qua những thăng trầm và những phong ba bão táp của lịch sử - các Ngài cũng khó có thể giữ gìn trọn vẹn tính cách thuần túy nguyên thủy đã làm cho Phật Giáo được phổ cập khắp nơi trên thế giới ngày nay nếu không có những vị liên tục nối tiếp bảo tồn giáo huấn của Đức Bổn Sư.

Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera**, đương kim là Tăng Trưởng Chùa **Vajirārāma** mà vào Ngày 14 Tháng Bảy Năm 1979 này đã tròn đầy 81 tuổi thọ, là vị Tăng Sĩ thuộc dòng dõi Như Lai Sứ Giả ấy. Ngài là vị Cao Tăng đã hành đúng theo lời kêu gọi của Đức Thế Tôn, chẳng những bằng nếp sống gương mẫu, kỷ cương và Thánh Thiện, mà còn dành phần lớn cuộc đời mình để hoằng hóa Giáo Huấn của Đức Phật, tại đây (Tích Lan) và ở hải ngoại, theo cả hai đường lối, thuyết giảng và soạn thảo kinh sách.

Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** không cần phải giới thiệu với dân chúng Xứ Tích Lan. Trong khoảng thời gian hơn phân nửa thế kỷ, tên của Ngài đã rất quen thuộc với tất cả mọi gia đình người Phật Tử Xứ này. Phật Tử Tích Lan quý mến và kính mộ, tôn Ngài là Pháp Sư đã đưa Chánh Pháp vào trí não cũng như tâm tư người nghe. Ngài nói thẳng vào phần tốt đẹp và cao cả của con người để làm cho con người trở nên càng tốt đẹp và cao cả hơn. Đối với Ngài, trong mỗi tâm hồn đều có phần tốt đẹp.

Người Phật Tử Tích Lan biết rõ rằng Ngài là vị Pháp Sư có tài giảng giải những điểm khó khăn, phức tạp nhất của Tạng Vô Tỷ Pháp

(**Abhidhammapiṭaka**) – phân triết học và tâm lý học Phật Giáo – bằng một ngôn ngữ giản dị đến độ người không biết chi về Phật Giáo cũng có thể thấu hiểu. Ngài nói với giọng cân nhắc và thận trọng chọn lọc từng danh từ, rất thu hút người nghe. Văn viết của Ngài vừa xúc tích vừa minh tường khúc chiết. Phần lớn các nhà phê bình thường cảm phục Phật Giáo vì cái mà họ gọi là “thuần lý diệu hiền”, thuần lý một cách diệu hiền. Quả thực vậy, Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** đúng là hiện thân của “thuần lý diệu hiền”.

Do công trình truyền giáo (**Dhammadūta**) không biết mệt của Ngài và cũng do nhiều kinh sách về Phật Giáo mà Ngài đã soạn thảo Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** cũng được nổi tiếng trong giới Phật Tử hải ngoại và trong hàng những người có thiện cảm với Phật Giáo.

Nhà truyền giáo, trong tương lai được nổi tiếng là rất lỗi lạc, ra đời cách đây 81 năm, vào Ngày 14 Tháng Bảy Năm 1898, trong một gia đình trung lưu tại **Kotahena**, một vùng phụ cận của Kinh Đô **Colombo (Sri Lanka)**.

Phần lớn dân chúng trong vùng này theo Thiên Chúa Giáo. Chính Thánh Đường của Địa Phận Tổng Giám Mục **Colombo** được đặt tên tại **Kotahena**. Thân Phụ Ngài là **Kalonis Perera** và Mẫu Thân Ngài là **Pabilina De Silva**. Thế danh của Ngài là **Sumanapala**. Vào thuở niên thiếu, Ngài đã theo học tại một ngôi trường Cơ Đốc Giáo do Hội **Society For Promoting Christian Knowledge (S.P.C.K.)** điều hành. Sau đó Ngài đã theo học trường **St. Benedict's College** cũng tại **Kotahena**, do các Sư Huynh (**Frère**) dòng **Company Of De La Salle** điều hành. Tại ngôi trường này, ngoài các môn học thường, Ngài đã học Thánh Kinh và các kinh điển Cơ Đốc Giáo. Một trong các vị Giáo Sư của Ngài là Đức Sư Huynh **James**, vừa viên tịch vào năm 1977. Sư Huynh **James** rất ca ngợi tính chăm học các môn về tôn giáo và tác phong nho nhã cũng như hạnh kiểm gương mẫu của em bé **Sumanapala**. Sư Huynh có lần thành thật nói với em rằng rõ ràng là bẩm tính của em có khuynh hướng trở thành một tu sĩ Thiên Chúa Giáo. Tuy nhiên, sự việc đã xảy ra trong một chiều hướng khác, mặc dầu cũng nằm trong một đường song song. Ngài đã đi theo con đường tôn giáo của tổ tiên.

Thiệt ra thì hột giống đưa đến ý nghĩ xuất gia của Ngài đã được gieo trồng do người Cậu, vốn là một Phật Tử thuần thành, lão thông Giáo Pháp. Vào lúc còn theo học trường Anh thì Ngài cũng học những câu kệ ngôn bằng tiếng **Sanskrit** (Bắc Phạn) với Cố Đại Trưởng Lão **Pālita Mahā Thera** cùng huynh đệ với Cố Đại Trưởng Lão **Vajirañña Mahā Nāyaka Thera**. Ngài cũng đã theo học các lớp Giáo Lý ngày Chủ Nhật tại **Paramananda Vihāra**, một ngôi Chùa tại **Kotahena**. Số vốn học vấn vào buổi thiếu thời này là bước

đầu mở đường cho Ngài trở thành một Sa Di (**Sāmaṇera**) trong Giáo Hội Tăng Đoàn.

Cố Đại Trưởng Lão **Vajirañāṇa Mahā Nāyaka Thera** là một Thánh Tăng, trong ý nghĩa là vị Tăng Sĩ đã sống đúng cuộc đời Thánh Thiện mà Đức Phật đã giáo truyền. Ngài là một Học Giả uyên thâm về cổ ngữ **Pāli** (Nam Phạn), **Sanskrit** (Bắc Phạn) và **Sinhala** (Quốc ngữ của dân tộc Tích Lan). Ngài là một thi sĩ đứng vào hàng đầu các thi nhân dùng tiếng **Sinhala**. Ngài cũng là nhà sư giới đức vô cùng trang nghiêm trong sạch. Cố Đại Trưởng Lão **Vajirañāṇa Mahā Nāyaka Thera** là người bạn, người chỉ đạo, vừa là một Triết Gia, đối với tất cả những ai đã đến với Ngài, bất luận quen hay lạ, Phật Tử hay không. Ngài cũng là Bậc Đại Bình Đẳng (**Samānātāvādi**), đối xử cùng một cách từ bi và lễ độ với tất cả mọi người, giàu hay nghèo, sang hay hèn, cao hay thấp. Ngài đã truyền dạy lời thuyết giảng Giáo Pháp vắn tắt, với những ngôn từ giản dị. Đó là vị Bồn Sư mà thanh niên **Sumanapala** thọ giới Sa Di lúc lên 18 tuổi, và đã được Pháp Danh là **NĀRADA**. Vị Thầy Yết Ma Truyền Giới (**Vinayācariya**, chăm sóc Giới Tử về phần Giới Luật) là Đại Trưởng Lão **Revata Mahā Thera** và vị Pháp Sư (**Dhammācariya**, chăm lo dạy dỗ Giới Tử về phương diện Giáo Pháp) là Đại Trưởng Lão **Pelene Vajirañāṇa**. Sa Di **Nārada** đã học Vô Tỷ Pháp (**Abhidhamma**) với hai vị Đại Trưởng Lão **Pelene Vajirañāṇa Mahā Nāyaka Thera** và **Arangala Siridhamma Mahā Thera**. Ngài cũng đã có theo học lớp **Prācīna** (Ngữ Học Đông Phương) nhưng không tiếp tục đi xa.

Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** đã thọ Cụ Túc Giới (**Upasampadā**) vào năm lên 20 tuổi. Sau đó Ngài đã theo học lớp Đạo Đức Học và Triết Học tại Đại Học **Ceylon University College**. Tất cả những môn học này rất hữu ích cho Ngài về sau, trong nhiệm vụ hoằng dương Giáo Pháp. Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** thường luôn nhắc nhở tri ân Cố Đại Trưởng Lão **Sūriyagoda Sumaṅgala**, Giảng Sư môn Triết Học Đông Phương, Cố Tiến Sĩ **J.E.P. Chnadrasena** và Cố Bác Sĩ **Casius A. Pereira** (về sau xuất gia và trở thành Đại Đức **Kassapa Thera**), đã giúp đỡ Ngài trên đường học vấn.

Tỳ Khuru **Nārada** gia nhập Hội **Servants Of The Buddha** do Cố Bác Sĩ **Casius Pereira** sáng lập và tích cực tham dự các buổi thảo luận Giáo Pháp do Hội này tổ chức hằng tuần. Thật sự chính tại nơi đây mà nền tảng cho những hoạt động truyền giáo của vị Tỳ Khuru trẻ tuổi đã được thiết đặt.

Vào năm 1929, lúc ấy Ngài 30 tuổi, một cơ hội đã mở đường cho Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** xuất ngoại. Một công vụ được Cố Cư Sĩ **Anagārika Dhammapala** (về sau là Tỳ Khuru **Dhammapala**) sắp xếp để

tham dự lễ khánh thành ngôi bửu điện mới **Mūlagandhakuti Vihāra** tại **Sranath, Benares, Ấn Độ**, vừa xây cất xong. Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** là một thành viên của phái đoàn, được tuyển chọn đại diện Tích Lan. Các buổi lễ trong kỳ đại hội này do Cố Đại Trưởng Lão **Kahawe Ratanasāra Nāyaka Thera**, Giám Đốc **Vidyodaya Pirivena**, Chủ Tọa. Ngài **Ratanasāra** là một Học Giả nổi tiếng về ngành Đông Phương Học, nhưng Ngài không nói được Anh ngữ. Do đó, tất cả trọng trách điều hành các diễn tiến, dùng Anh ngữ, đều do Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** đảm nhiệm. Đối với Đại Trưởng Lão, đó là kinh nghiệm khó quên được.

Cũng trong buổi lễ này mà Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** đã hội kiến với Cố **Pandit Jawaharial Nehru** mà về sau trở thành Thủ Tướng Ấn Độ.

Ít lâu sau đó Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** châu du truyền giáo sang Trung Quốc, Cambodia, Lào, Việt Nam và các quốc gia vùng Đông Nam Á. Tại những nơi này Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** đã được dân chúng và cả Hoàng Cung tiếp đón vô cùng nồng hậu. Quốc Vương Cambodia tôn vinh Ngài là Bậc “**Sri Mahā Sādhu**”, Ngài Đại Tôn Giả.

Công đức phục vụ Phật Pháp của Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** tại Tích Lan và ở hải ngoại, cao cả và không biết mệt, bao gồm nhiều sắc thái khác nhau và trải qua một thời gian hơn nửa thế kỷ. Những công đức này đã đưa Ngài đến nhiều quốc gia xa lạ. Một bản tường trình đầy đủ sẽ chiếm hết cả một quyển sách dày. Nơi đây chỉ nêu lên ba điểm quan trọng.

Đầu tiên là công cuộc truyền giáo của Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** tại Anh Quốc và diễn biến liên quan đến việc ấy. Ta còn nhớ rằng vào năm 1956, Lễ Tưởng Niệm 2,500 năm sau ngày Đại Viên Tịch Níp Bàn (**Parinibbāna**) của Đức Phật được cử hành trọng thể khắp nơi trên thế giới. Vào năm ấy, nhờ sáng kiến, công lao và lòng quảng đại của Cố **Sir Cyril De Soysa**, một ngôi bửu điện được khánh thành tại **Ovington Garden, Kensington, Anh Quốc**, mang tên **London Buddhist Vihāra**. Do lời cung thỉnh của Cố **Sir Cyril De Soysa**, Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** sang Anh Quốc chủ tọa Đại Lễ Khánh Thành và lưu tại đó một ít lâu để tổ chức Phật Sự. Ngài là vị trụ trì đầu tiên của ngôi Chùa này, và trong thời gian ấy, Ngài làm việc không ngừng nghỉ để truyền bá rộng rãi bức thông điệp từ ái vô biên, bi mẫn vô lượng và an lành hạnh phúc của Đức Bổn Sư.

Thứ đến là cuộc công du sang Trung Quốc, trong một nhiệm vụ có tính cách văn hóa. Nơi đây, Ngài được Cố Thủ Tướng Chu Ân Lai niềm nở đón tiếp, và cuộc thảo luận với nhà lãnh đạo nổi tiếng ấy đã xảy diễn một

cách thân hữu và trang nghiêm về hai quan điểm của đời sống – tôn giáo và xã hội chủ nghĩa. Đó là kinh nghiệm mà Ngài khó quên.

Thứ ba là công trình hoằng dương Giáo Pháp của Ngài tại Mỹ Quốc. Một lần nọ, Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** đã được cung thỉnh thuyết giảng về Đức Phật và Triết Lý Đạo Phật tại đài kỷ niệm **Washington Memorial, Washington D.C.** trước một cử tọa khổng lồ. Sự đóng góp của Ngài cho các Tập San Phật Giáo – bằng Anh ngữ và ngôn ngữ **Sinhala** – quả thật dồi dào phong phú.

Về công đức hoằng dương Giáo Pháp tại Tích Lan, từ bao giờ và bất luận lúc nào, Ngài luôn luôn được khấn khoản thỉnh cầu đi thuyết giảng khắp nơi trên đảo. Xứ Tích Lan đã được diễm phúc có nhiều nhà sư lỗi lạc, nổi tiếng về phương pháp trình bày Giáo Lý của Đức Phật. Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** là một trong những vị ấy. Ngài luôn luôn thu hút nhiều ngàn thỉnh giả, bất luận ở đâu và bất luận lúc nào mà Ngài đã được cung thỉnh Thuyết Pháp.

Trong công trình truyền giáo ở xứ ngoài, Ngài luôn luôn quy tụ một nhóm Phật Tử thuần thành làm nòng cốt để tiếp nối các Phật Sự tốt đẹp mà Ngài đã khởi xướng. Với phương pháp này Ngài thành lập nhiều Hội Phật Giáo hoặc Hội Thân Hữu Phật Giáo. Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** cũng thiết lập những **Sīmā** (cơ sở được kiết giới) tại Nepal, Singapore, Indonesia, Việt Nam, và như vậy Ngài củng cố chặt chẽ các cơ sở Phật Giáo Nguyên Thủy tại các nơi này. Ngài cũng giúp kiến tạo các ngôi Bảo Tháp tại Nepal, Singapore và Việt Nam và cung thỉnh nhiều cây Bồ Đề, được chiết từ cây **Sri Mahā Bodhi, Anuradhapura**, đã đem đi trồng các nơi như Singapore, Cambodia, Lào, Indonesia, Hong Kong, Trung Quốc và Việt Nam.

Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** cũng soạn thảo nhiều kinh sách Phật Giáo. Những kinh sách này rất được nổi tiếng. Quyển kinh sách nhỏ của Ngài có tựa đề **“Buddhism In A Nutshell”** đã được tái bản nhiều lần và phiên dịch ra nhiều ngôn ngữ khác nhau. Tuổi già không phải là một trở ngại cho công việc truyền giáo của Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera**. Mới đây, Ngài vừa hoàn thành một chuyến công du hoằng dương Giáo Pháp tại Indonesia.

Vị “Tỳ Khuru Lý Tưởng” quả thật xứng đáng thọ lãnh những lời tán dương mà người Cư Sĩ tại gia hằng ngày đọc tụng khi Lễ Bái Tăng Bảo: “Giáo Hội Chư Thánh Văn Đề Tử của Đức Thế Tôn có phẩm hạnh toàn hảo, có phẩm hạnh của Bậc đã hoàn tất nhiệm vụ. Giáo Hội Chư Thánh Văn Đề Tử của Đức Thế Tôn – nếu tính đôi thì có bốn và tính đơn thì có tám – là

những vị thích đáng thọ lãnh sự tiếp đãi nồng hậu, thích đáng thọ lãnh vật lễ cúng dường, thích đáng thọ lãnh lễ bái, là phước điền vô thượng trên thế gian”. Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** là một thành viên của Giáo Hội Tăng Đoàn đã kiên trì tinh tấn để tiến đạt đến Lý Tưởng cao cả ấy.

Giờ đây tôi xin thành kính khấu đầu đánh lễ Ngài.

Kính chúc Ngài trường thọ để viên thành công đức vĩ đại và cao cả của Ngài.

-----00000-----

NHỮNG TÁC PHẨM CỦA ĐẠI TRƯỞNG LÃO NĀRADA MAHĀ THERA

TÁC PHẨM ANH NGỮ:

1. The **Buddha** And His Teachings
2. A Manual Of **Abhidhamma** (An Outline Of **Buddhist** Philosophy – Original **Pāli**, English Translation With Explanatory Notes)
3. The **Dhammapada** – **Pāli** Text And Translation With Stories In Brief And Notes
4. A Manual Of **Buddhism** (For Schools)
5. The Blessing – Containing English Translations Of Selected **Suttas** From The **Majjhima Nikāya**.
6. An Elementary **Pāli** Course
7. The Mirror Of The **Dhamma**.
8. The Doctrine Of **Karma** And Rebirth (Dona Alphina **Ratnayaka** Lecture Trust)
9. **Buddhism** In A Nutshell (An Outline Of **Buddhism**)
10. Ethics Of **Buddhism** (Containing The **Buddha**’s Discourses On Simple Ethics)
11. The **Bodhisatta** Ideal
12. The Life Of The Venerable **Sāriputta**
13. The Life Of The **Buddha** – In His Own Words

TÁC PHẨM NGÔN NGỮ SINHALA:

1. Translation Of **Khuddakapatha** In Sinhala
2. **Sadaham Maga**. Books 1 – 8 For Schools
3. **Dharma Sangrahaya** For Upper Forms
4. **Dasa Paramittā**

5. **Dharmapadapradīpikā** – Dampiyā Pahana

6. **Damuruvanmal** – A Collection Of **Gāthās** With Meanings.

-----00000-----

NHỮNG BÀI TÁN DƯƠNG CÔNG ĐỨC

1. TỔNG THÔNG SRI LANKA:

“Tôi lấy làm sung sướng được góp phần vào quyển “Tán Dương Công Đức Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera**”. Ngài là vị Thầy mà tôi được hân hạnh thọ giáo ở lớp Phật Pháp tại Chùa **Vajirārāma**.

Đúng với lời kêu gọi của Đức Phật: “Hãy ra đi, này Chư Tỳ Khuru, đem lại sự tốt đẹp cho nhiều người, đem hạnh phúc lại cho nhiều người. Vì lòng từ bi, hãy đem lại sự tốt đẹp, lợi ích, và hạnh phúc cho Chư Thiên và Nhân Loại. Mỗi người hãy đi một ngã. Này Chư Tỳ Khuru, hãy hoằng dương Giáo Pháp, toàn hảo ở đoạn đầu, toàn hảo ở đoạn giữa, toàn hảo ở đoạn cuối, toàn hảo trong cả hai, tinh thần và văn tự. Hãy công bố đời sống thiêng liêng Thánh Thiện, tuyệt hảo và thanh tịnh”. Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** đã dành hơn phân nửa thế kỷ trong đời Ngài cho lý tưởng cao cả, quảng bá Giáo Huấn của Đức Bổn Sư.

Lời nói của Ngài khuyên dạy người sơ cơ, mới bước chân đến Chùa, và trợ giúp hàng Học Giả uyên thâm, đã học nhiều hiểu rộng. Những bài thuyết giảng của Ngài mạnh mẽ đưa lối sống thuần thành Phật Giáo vào xã hội Tây Phương và đem lối sống ấy trở về Đông Phương.

Những nhà truyền giáo như Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera**, sống đúng theo Giáo Pháp và Giới Luật (**Dhamma – Vinaya**) và góp phần vào việc kiến tạo một xã hội công bằng, ở đây và ở hải ngoại, đã cống hiến phần tốt đẹp nhất của đời mình để tạo sự tốt đẹp cho nhân loại.

Kính chúc Ngài trường thọ để tiếp tục công trình tốt đẹp, vì hạnh phúc và an lành của nhân loại.

Ciraṃ jīva sabba lokassa atthāya hitāya !

J.R. Jayawardene

2. THỦ TƯỚNG SRI LANKA:

“Một nhà sư đắp y vàng, tác phong tự tại và dễ mến, đang rảo bước trên đường phố thành phố Berlin, Đức Quốc, lúc bấy giờ còn đầy đầy gạch đá vụn vằn đỏ nát của những ngôi nhà khổng lồ vừa bị dội bom dữ dội. Một nụ cười mỉm dịu hiền hình như được chớm nở từ nội tâm tĩnh lặng và an lành

của Ngài làm cho gương mặt Ngài lúc nào cũng trầm lặng và có một năng lực thu hút mãnh liệt.

Người dân Berlin lúc ấy gắng gượng tận lực vương mình trôi dạt một lần nữa, mặc dầu đang oằn oại bị đè nặng dưới sự đau buồn sâu xa thê thảm và tủi nhục trong hoàn cảnh nước mất nhà tan. Đối với những tâm hồn vô cùng khổ đau sầu lụy và đáng thương như vậy, hình ảnh từ tốn của một nhà sư Tích Lan giới đức trang nghiêm, cốt cách khoan thai hiền dịu, chắc chắn đã thoa dịu cơn bồn loạn và nỗi thâm sầu. Xuyên qua tác phong đạo đức, dịu hiền và trầm lặng của Ngài, người dân Berlin có thể ước đoán được lời dạy của Ngài sẽ ra thế nào. Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** đã khoan đãi người dân thành phố Berlin, bị chiến tranh làm đổ nát, bằng những lời lẽ êm dịu, đượm nhuần từ ái và bi mẫn. Sự hiện diện của Ngài vào lúc bấy giờ đã làm vơi đi rất nhiều nỗi đau khổ của họ.

Vào khoảng giữa Thế Kỷ Hai Mươi tại Âu Châu và Mỹ Châu đã khởi phát một sự chú ý mới mẻ hướng về Giáo Lý của Đức Phật (**Buddha Dhamma**), do nhờ công đức của một số ít các nhà sư, trong đó có Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera**, đã gây ấn tượng tốt đẹp bằng cách nêu gương lành trong sạch thanh cao. Kinh sách đề cập đến nếp sống gương mẫu của Đức Phật và những lời dạy của Ngài – ngày nay cũng như trong quá khứ - lúc nào cũng là phương tiện hữu hiệu để triển khai Phật Pháp vào thế giới Tây Phương. Tuy nhiên, từng cá nhân, những vị Hội Viên của Giáo Hội Tăng Đoàn cũng nêu lên những gương lành, kiên trì tinh tấn noi theo con đường của Giáo Pháp và thành tựu những mức độ thanh tịnh cao siêu. Những tấm gương đạo đức ấy đã trở thành yếu tố quan trọng thu hút người ta trở về với Giáo Pháp. Phần lớn những chi mà chúng ta thấy ở quanh đây ngày nay làm cho tâm vọng động. Những hình ảnh có thể giúp ta lắng tâm tĩnh lặng càng ngày càng trở nên hiếm hoi trong xã hội hiện đại. Đối với một dân tộc đã lâm vào cảnh tủi nhục vì thất trận và đang chơi vui chưa biết phải làm thế nào để vương mình lên thì sự hiện diện của Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** là nguồn an ủi vô cùng quan trọng. Họ lắng tai nghe Ngài, thấu hiểu ý nghĩa của những lời dạy, rồi tự khép nếp sống của họ vào khuôn khổ những nguyên tắc đạo đức của huấn từ.

Chúng ta có thể thấu đạt một số kiến thức rất sâu rộng và gia công tang trữ trong đầu. Nhưng kiến thức dầu uyên thâm đến đâu vẫn không thể chấm dứt trạng thái chao động của nội tâm. Đối với những ai, mặc dầu học sâu hiểu rộng mà tâm còn vọng động nặng nề và bất mãn sâu xa, thì bức thông điệp của Đức Phật, đượm nhuần từ ái, bi mẫn, không bám níu và bình thản quân bình, là một nguồn an ủi vô giá mà cũng là một nguồn an lạc bền

lâu. Chúng ta thành kính tri ân Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** đã tận lực cố gắng không biết mệt, để ban truyền một cách vị tha bất cầu lợi, cho thế gian ngày nay bức thông điệp hòa bình và từ ái của Đức Bổn Sư. Công trình truyền giáo của Ngài là đem lại an lạc và hòa hợp. Không bao giờ Ngài quan tâm đến việc đem Triết Thuyết này thay thế một Triết Thuyết khác, hoặc lấy tôn giáo này thay vào tôn giáo kia.

Tôi có diễm phúc được sống thân mật bên cạnh vị Đại Trưởng Lão Thánh Thiện này từ thuở nhỏ. Chính lúc ngồi dưới chân Ngài vào buổi thiếu thời mà tôi đã học được nhiều điều tốt đẹp và hữu ích. Lời nói hiền hòa và cách nói thanh nhã của Ngài làm mát dịu tâm hồn bất luận ai hữu hạnh được nghe. Giới đức của Ngài rất trang nghiêm, tư tưởng của Ngài thật cao cả. Trước kia tôi cũng được diễm phúc sống bên cạnh vị Đạo Lão Sư, Cố Đại Trưởng Lão **Pelene Vajirañña Mahā Nāyaka Thera**, và rất hoan hỷ cảm nhận nhiều lợi ích tinh thần đạo đức nhờ sự gần gũi thân mật với nhà sư vĩ đại và Thánh Thiện ấy. Tôi cảm nghe vô cùng sung sướng mà nói rằng sự thỏa mãn tinh thần ấy đã được nối tiếp liên tục qua bao nhiêu năm tháng sống bên cạnh vị Đệ Tử lỗi lạc, Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera**. Thời gian ấy càng tăng trưởng niềm tin nơi Tam Bảo của tôi và ảnh hưởng mãnh liệt đến đời tôi.

Điều mà chúng tôi mong đợi Chư Tôn Đại Đức Tăng không phải chỉ là những buổi thuyết giảng Giáo Pháp vào những cơ hội lớn hay nhỏ liên quan đến cuộc sống của chúng tôi. Phần lớn người Phật Tử chúng tôi đã có một số kiến thức căn bản về Giáo Pháp mà chúng tôi đang cố gắng thực hành. Điều mà chúng tôi mong đợi nói các Ngài – nhiều hơn là kiến thức uyên thâm về Giáo Pháp – là Giới Hạnh trang nghiêm và tác phong đạo đức thanh nhã cao đẹp khả dĩ gây niềm kính mộ, tạo những tư tưởng thanh bình tĩnh lặng nơi người khác. Nếu vị Tỳ Khưu có Giới Đức trong sạch, có tác phong cao quý và cốt cách từ bi thì tự nhiên hàng Phật Tử tại gia càng tôn kính và sùng mộ còn hơn một vị Vua.

“**Nārada**”- một cái tên ngắn ngủi, ngày nay đã được nổi tiếng khắp nơi trên thế giới, một cái tên đã gọi lòng tôn sùng kính mộ nhiều hơn bất cứ chức phẩm danh dự nào. Tôi cảm nghe rất hãnh diện với vị Đại Trưởng Lão Thánh Thiện cao quý này. Ngài đã dành trọn cuộc đời mình để - một cách vị tha bất cầu lợi – phụng sự hòa bình trên thế giới và đem lại hạnh phúc an lạc cho nhân loại.

Mặc dầu đến nay Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** đã 81 tuổi nhưng, hữu hạnh thay, sức khỏe của Ngài vẫn còn dồi dào. Chúng tôi kính chúc Ngài trường thọ và ước mong rằng công nghiệp truyền bá lý tưởng hòa

bình của Ngài sẽ được nối tiếp lâu dài để đem nhiều lợi ích vững bền, chẳng những đến dân tộc của quốc gia này mà cả phần còn lại của thế gian.

Nơi đây chúng tôi xin nhắc lại lời dạy của chính Đức Phật: “**Những ai xứng đáng được tôn kính phải được tôn kính**”. Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** là một trong những Bậc vĩ nhân thích đáng được chúng ta tôn kính.

R. Premadasa

3. CHỦ TỊCH HỘI MAHĀ BODHI SOCIETY OF SRI LANKA:

Tôi rất lấy làm sung sướng được góp phần vào quyển sách “Tán Dương Công Đức Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera**”, được xuất bản để kỷ niệm ngày sinh nhật thứ 81 của Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera**.

Công trình truyền giáo của Đạo Phật đã được Bậc Vô Sinh **Mahinda** bắt đầu từ hơn 2,000 năm về trước. Ngày nay việc phục hưng công đức này do nhờ vào sự gia công nỗ lực lớn lao của những nhà bác học như **Anagārika Dharmapala** và Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera**. Đứng vào cương vị của một Cư Sĩ tại gia **Anagārika Dharmapala**, người đứng ra sáng lập Hội **Mahā Bodhi Society**, đã dành trọn cuộc đời của mình để nâng cao Giáo Lý Đức Phật tại Phương Đông, đặc biệt là tại Xứ Ấn Độ. Công cuộc truyền giáo của Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** – thật là vĩ đại – đã nở rộng từ Đông sang Tây, bao gồm – một đảng là Japan, China, Vietnam, India, Myanmar, Australia và một đảng khác là America, England và Germany. Trong hàng Tăng Chúng chắc chắn Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** đã được tôn là nhà truyền giáo vĩ đại nhất của thời đại chúng ta. Ngài đã tổ chức những Hội Phật Giáo trong hầu hết các quốc gia mà Ngài đã viếng và như vậy, dọn đường, cần đá cho những vị khác nối tiếp công trình. Ngài được xem là nhà sư đã kiên trì tận lực đem Giáo Pháp phụng sự hòa bình thế giới.

Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** – được hàng Phật Tử cùng khắp nơi trên thế giới rất tôn sùng kính mộ vì những công trình phục vụ Đạo Pháp và Quốc Gia lớn lao của Ngài – là một Pháp Sư tài đức và hùng biện từ lúc thiếu thời, không thua kém bất luận ai. Thiên tính sở trường của Ngài là thuyết giảng Giáo Pháp với một ngôn ngữ vô cùng đơn giản, làm cho cử tọa, dầu trẻ tuổi nhất cũng có thể lãnh hội. Những bài giảng ấy đã giúp rất nhiều cho người Cư Sĩ tại gia cải thiện cuộc sống hằng ngày và cho người người không phải là Phật Tử thấu hiểu và hướng tìm về Giáo Huấn của Đức Thế Tôn.

Thêm vào những công tác châu du hoằng dương Giáo Pháp và nhiều hoạt động khác có tính cách tôn giáo - Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** còn dành thì giờ quý báu của Ngài vào việc soạn thảo kinh sách. Một số lớn những bài viết của Ngài đã đóng góp vào những tập san và nhật báo, trong nước cũng như ở hải ngoại. Quyển “**Sadaham Maga**” mà Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** đã soạn thảo, được sử dụng rộng rãi như sách giáo khoa trong các trường học của chúng ta.

Một vài sách mà nhiều giới Phật Tử xem là Giáo Lý căn bản đã được phổ cập rộng rãi như quyển “**Buddhism In A Nutshell**”, “**The Buddha And His Teachings**” và bản dịch quyển “**Dhammapada**” cùng với Chú Giải và những chuyện tích văn tắt.

Là một Giảng Sư giảng dạy Phật Pháp tại Đại Học **Ananda College** Ngài đã tạo công đức lớn lao trong việc giáo huấn và rèn luyện thanh thiếu niên Phật Tử. Ngài đã trọn vẹn trải qua một kiếp sống phục vụ Phật Giáo và Nhân Loại. Ngài là Tăng Trưởng (**Vihāradhipati**) Chương Quả Chùa **Vajirārāma** và được tất cả mọi người ở đây kính mến. Các buổi lễ trong những ngày Giới (**Poya**) và các lớp Giáo Lý ngày Chủ Nhật là hai hoạt động chính của Chùa, được Ngài tận tình chăm sóc.

Chúng ta, tại Sri Lanka, là những người mang nặng trọng ân đối với Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera**. Ngài đã thực hiện với tất cả nhiệt tâm, rất nhiều sinh hoạt tôn giáo và rất nhiều công vụ có tính cách quốc gia.

Tôi kính chúc Ngài sức khỏe dồi dào và sống lâu trăm tuổi để tiếp tục nỗ lực bao quát đại lượng của Ngài.

Gamani Jayasuriya (Bộ Trưởng Bộ Y Tế, Sri Lanka)

4. CHỦ TỊCH HỘI BUDDHIST SOCIETY, LONDON:

Khi được mời đóng góp vào quyển sách “Tán Dương Công Đức Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera**” tôi lấy làm thỏa thích vì rất danh dự được tuyển chọn, nhưng đầu óc vẫn còn bàng hoàng nghĩ rằng trong rất nhiều bài viết đồng thanh ca ngợi Ngài mà tôi chắc chắn sẽ được đăng thì tôi chỉ có thể thêm vào một phần rất nhỏ nhoi.

Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** là một Bậc vĩ nhân mà tôi chỉ được biết rất ít, mặc dầu được đọc rất nhiều trong các kinh sách và tập san Phật Giáo. Tôi cũng không chắc rằng lần đầu tiên đã có gặp Ngài tại New Delhi vào năm 1956 trong kỳ Đại Hội Mừng Phật Đản, hay tại Hội Phật Giáo ở đây. Điều này không quan trọng vì con đường của Ngài và con đường của tôi đi chéo nhau ở nhiều nơi trên khắp thế giới và luôn luôn, lúc nào tôi cũng

cảm phục, ngưỡng mộ công đức hoằng dương Giáo Pháp không biết mệt của Ngài cũng như những cuộc châu du không ngừng nghỉ của Ngài để rộng rãi gieo trồng mầm giống Đạo Pháp và thật sự trồng cây Bồ Đề ở nhiều nơi xa xôi. Trong thời gian nhiều năm, tất cả những tập san Phật Giáo đều có đăng tải các công trình vĩ đại của Ngài. Từ thời Cổ Đại Đức **Anagārika Dharmapala** mà tôi được biết vào năm 1925, chắc chắn không có ai tạo nhiều công đức hoằng dương Giáo Pháp như Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera**, vào đến tận cùng, khắp nơi trên thế giới.

Nếu bất luận ở đâu sự hiện diện của Ngài cũng chỉ là tạm bợ nhất thời thì kinh sách mà Ngài đã dày công soạn thảo sẽ còn tồn tại lâu dài sau khi kiếp sống hiện tiền của Ngài chấm dứt.

Kính chúc Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** an vui trong tuổi già và luôn luôn cảm thông tình ưu ái nồng hậu của các Đạo Hữu gần xa. Ngài quả thật là một trong những vị lãnh đạo Phật Giáo của thế kỷ và phải được tưởng niệm như vậy.

C.H. Humphrey

5. CHỦ TỊCH HỘI YOUNG MEN'S BUDDHIST ASSOCIATION, COLOMBO:

Kiến thức uyên thâm về Giáo Pháp của Ngài, cử chỉ khoan thai và trầm lặng, tác phong dịu hiền thanh nhã và, hơn tất cả, khả năng giảng giải các điểm khó khăn phức tạp của Giáo Pháp bằng những ngôn từ giản dị, đã làm cho Ngài nổi tiếng là vị Pháp Sư lỗi lạc. Suốt từ Đông sang Tây, từ Bắc xuống Nam, cùng khắp nơi trong Xứ đâu đâu cũng khẩn khoản cung thỉnh Ngài. Ấn tượng mà Ngài đã tạo cho hàng thánh giả đã vượt qua khỏi ranh giới lãnh thổ và, từ các nước ngoài, những lời thỉnh cầu Ngài sang truyền bá Giáo Pháp không ngớt tới tấp.

Không có mấy quốc gia mà Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** chưa viếng thăm trong nhiều lần châu du hoằng dương Giáo Pháp vòng quanh thế giới – một cách kiên trì và với tất cả nhiệt tâm – để mang ra ngoài Xứ Tích Lan những lời dạy vàng ngọc của Đức Phật. Ngài có danh dự được cung thỉnh ngỏ lời tại những Hội Phật Giáo của Đại Học Oxford và Đại Học Cambridge. Trong những cơ hội này Ngài thuyết giảng những lời dạy thâm sâu huyền diệu của Phật Giáo. Ta có thể nói rằng Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** đã vẻ vang thành công mở rộng ranh giới của Giáo Pháp mà trước kia nhà truyền giáo nhìn rộng thấy xa và đầy nhiệt huyết, Đại Đức

Anagārika Dharmapala, đã thiết lập nền móng vững chắc tại đó đây trên thế giới.

Thêm vào khả năng thuyết giảng Ngài cũng soạn thảo nhiều kinh sách về Phật Pháp. Hầu hết các sách này đã được phiên dịch ra nhiều ngôn ngữ khác nhau và đã được hàng Trí Thức ở các nơi này ngưỡng mộ tiếp nhận.

Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** là vị Thầy dạy Giáo Lý của hai công dân lỗi lạc nhất Xứ Tích Lan. Đó là Thủ Tướng **Dudley Senanayake**, giữ chức vụ Thủ Tướng trong bốn nhiệm kỳ, và đương kim Tổng Thống, Ngài **J.R.Jayawardena**.

Siri Perera, Q.C.

6. CHỦ TỊCH SĀSANA SEVAKA SOCIETY:

Trong những năm đầu tiên của thập niên 1930, lúc còn là Sinh Viên Đại Học, tôi đã từng dự thính các lớp giảng dạy của Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** tại Giảng Đường **Maitrya Hall** vào những buổi chiều Chủ Nhật. Lúc bấy giờ tôi vô cùng cảm kích trước kiến thức uyên thâm của Ngài về môn Giáo Pháp và khả năng giảng giải Giáo Lý một cách tinh tường và mạch lạc, làm cho người nghe lãnh hội dễ dàng.

Tôi nghĩ rằng Ngài là nhà sư Tích Lan đầu tiên đã xuất ngoại và viếng thăm nhiều quốc gia như Holland (Netherland – Hòa Lan), Switzeland (Thụy Sĩ), Denmark (Đan Mạch), Norway (Na Uy) và các nơi khác ở Âu Châu, ngoài ra các Xứ Laos (Ai Lao), Indonesia (Nam Dương), Japan (Nhật Bản), Cambodia (Cam Bốt), Vietnam, Myanmar (Miến Điện), và thuyết giảng Giáo Lý của Đức Phật ở nhiều nơi từ Đông Phương sang Tây Phương.

Tôi được biết rằng Ngài đã giúp kiến tạo một Bảo Tháp tại Nepal theo đúng tiêu chuẩn cần thiết của một ngôi bảo tháp. Ngài cũng dành nhiều thì giờ để hỗ trợ những sinh hoạt Phật Giáo tại Việt Nam cùng nhiều quốc gia khác và được tri ân và tôn vinh xứng đáng tại các quốc gia ấy.

William Tennekon

7. CHỦ TỊCH HỘI SERVANTS OF THE BUDDHA:

Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** là một trong các vị Sáng Lập Viên của Hội này...Hội được thành lập vào năm 1921 để cung ứng nhu cầu đạo đức cho những người Phật Tử học Anh ngữ.

Lúc bấy giờ Ngài là một vị Tỳ Khưu trẻ tuổi (chỉ mới 21 tuổi) đầy hứa hẹn. Từ thuở ấy Ngài đã tỏ ra là có khả năng trí thức phi thường, cùng mức

độ ngang với Tâm Đạo nhiệt thành của Ngài. Với sự hướng dẫn và cổ vũ sáng suốt của **Dr. Casius Pereira** Ngài vững vàng lão thông Anh ngữ và dần dần trở thành một diễn giả hùng biện có nhiều tài đức thuyết phục và thu hút tâm trí người Phật Tử theo Anh học, với những bài Pháp đặc biệt rõ ràng và khúc chiết. Từ ngày Hội được thành lập, trong suốt hai thập niên, Ngài đã thuyết giảng thường xuyên tại các buổi họp vào ngày Thứ Bảy.

Một tác phẩm xuất sắc có tựa đề “**The Blessings**” được Hội **Servants Of The Buddha** xuất bản, bao gồm bản dịch Trung Bộ Kinh (**Majjhima Nikāya**) do chính Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** thực hiện. Xét về phương diện chính xác trung thực, lời vắn gọn gàng thanh nhã, minh bạch tinh tường và tư tưởng sáng sủa rõ ràng, quyển kinh sách này còn giữ nguyên vẹn tính chất tinh túy nguyên thủy trong lãnh vực học thuật và khảo cứu. Một công trình khác, có tựa đề “**The Mirror Of The The Dhamma**” là kết tinh những bài Kệ (**Gāthā**) nhứt tụng của người Phật Tử, đã được Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** phiên dịch từ Pāli ngữ ra Anh Ngữ, **Dr. Casius Pereira** chủ biên và Hội **Servants Of The Buddha** xuất bản. Cho đến nay quyển kinh sách nhỏ này vẫn còn là sách phòng thân hữu dụng không kém bất cứ sách nào, để diu dắt những bước bờ ngõ, ngại ngần của nhân loại trong những cơn đau buồn chán nản và tuyệt vọng.

Ta có thể nói mà không sợ sai lầm rằng phần đóng góp vào Phật Giáo (**Buddha Sāsana**), vừa phi thường hiếm có vừa nổi bật của Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** trong khoảng thời gian hơn năm thập niên, rất hữu ích cho giới Phật Tử dùng Anh ngữ làm ngôn ngữ chính yếu.

Hội **Servants Of The Buddha** có thể hãnh diện tự hào rằng, trong một mức độ nào, mình đã góp phần đào tạo và uốn nắn cuộc sống của Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** và đã giúp Ngài trở nên một thành viên thuần thành và lỗi lạc của Giáo Hội mà Đức Thế Tôn đã thành lập.

Alec Robertson

8. PHÓ CHỦ TỊCH HỘI THE WORLD FELLOWSHIP OF BUDDHISTS:

Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera**, Chùa **Vajirārāma**, **Sri Lanka**, là một Bảo Trợ Viên của Hội **World Fellowship Of Buddhists**, từ ngày Hội mới được thành lập. Ngài là một nhân vật nổi tiếng hàng quốc tế, do kinh sách Phật Giáo mà Ngài đã soạn thảo, và hơn nữa, do đức hạnh thanh cao, do học thức thâm diệu của Ngài và do những buổi thuyết giảng của Ngài ở cả Đông Phương và Tây Phương.

Những thời Pháp Thoại của Ngài, từ sáu mươi năm hay hơn nữa, đã được hàng Phật Tử thế giới ghi nhận là có tính cách giáo dục và gợi cảm và có một năng lực thu hút mãnh liệt, chẳng những đối với người Trí Thức mà chỉ đến hàng Đại Chúng. Khả năng giải thích những điểm thâm sâu khó hiểu nhất trong Giáo Pháp bằng một ngôn ngữ rất giản dị và rõ ràng quả thật là đặc biệt. Ở khắp nơi trong Xứ Tích Lan, nhu cầu cung thỉnh Ngài đến thuyết Pháp Thoại khẩn thiết đến độ trong vòng 25 hoặc 30 năm, mỗi ngày trung bình Ngài phải thuyết năm hay sáu thời Pháp Thoại. Tại **Sri Lanka** tên “**Nārada**” rất là quen thuộc trong mọi gia đình, và từ làng mạc xa xôi, mỗi lần có Ngài thuyết Pháp Thoại thì hàng ngàn dân chúng đã lũ lượt kéo nhau về nghe.

Cuộc cải thiện kỳ diệu mà Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** đã tạo nên trong tâm hồn những ai sống quanh Ngài sẽ mãi mãi là một đền đài trường tồn bất hoại để tôn trí phần đóng góp lớn lao của Ngài – dưới hình thức kinh sách và những buổi thuyết giảng.

Tôi chắc chắn rằng toàn thể Phật Tử sẽ cùng tôi kính chúc Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** “bách niên trường thọ”, vì nếp sống của Ngài sẽ tiếp tục là gương lành rạng rỡ cho những ai bước theo chân Ngài.

Albert Edirisinghe (Phó Chủ Tịch)

9. MỘT PHẬT TỬ VIỆT NAM:

Một buổi sáng đẹp trời vào năm 1959, hàng ngàn nam phụ lão ấu của tỉnh thành Bà Rịa nhỏ bé, cách Saigon 100 km, rộn rịp chuẩn bị một cuộc lễ bất thường. Họ ăn mặc chỉnh tề và hội hợp dài theo con đường chính của thành phố đón mừng và đánh lễ một nhân vật, được nói là một nhà sư Thánh Thiện, từ một quốc gia xa xôi đến viếng.

Vị tu sĩ Thánh Thiện ấy là Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera**, và quốc gia xa xôi là Xứ Tích Lan.

Một bục gỗ được dựng lên giữa ngã ba đường. Trên bục là bàn thờ Đức Phật. Cờ Phật Giáo và bông hoa đủ màu sắc, đủ hương thơm, vừa rực rỡ vừa trang nghiêm, khói nhang nghi ngút phảng phất che mờ tượng Phật dưới một cái lọng to.

Trước kia tôi chưa từng bước chân vào Chùa, nhưng hôm ấy tình cờ tôi có mặt ở đây, cùng với gia đình bên nhà vợ. Tác phong thanh nhã và trầm lặng của nhà sư ngoại quốc, khoan thai chậm bước giữa hai hàng rào Phật Tử tay cầm Phật kỳ, nghiêng mình đánh lễ, làm cho tôi vô cùng cảm kích. Khi

Ngài đến gần, ánh sáng từ bi phát tỏa từ gương mặt dịu hiền tươi sáng của Ngài đã hoàn toàn thu hút tôi.

Đêm ấy Ngài đã thuyết Pháp Thoại tại Bà Rịa. Sau thời Pháp Thoại, cũng ngay trong đêm ấy, Nhạc Phụ tôi xin quy y Tam Bảo và thọ trì Ngũ Giới với Ngài. Một tuần sau, toàn thể gia đình bên nhà vợ tôi – ngoại trừ tôi – cùng với hàng trăm người khác trong Tỉnh noi gương, lên Saigon xin quy y. Riêng phần tôi, chỉ trở thành Phật Tử một tháng về sau, sau khi theo dõi mười hai thời Pháp Thoại của Ngài và được Ngài giải đáp thỏa đáng những thắc mắc.

Đó là đặc điểm điển hình những cuộc châu du hoằng dương Giáo Pháp thường xuyên của Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera**. Lúc bấy giờ mỗi chiều Thứ Bảy và sáng Chủ Nhật Ngài đã thuyết Pháp Thoại tại Chùa Kỳ Viên, Saigon, trước một cử tọa ngày càng đông đảo. Nhưng không phải Ngài luôn luôn ở tại kinh đô. Mỗi khi có cơ hội Ngài không bao giờ từ nan mà sẵn sàng ra đi, mang theo bức thông điệp hòa bình, từ bi và trí tuệ của Đức Bổn Sư để truyền bá rộng rãi đến làng mạc thôn quê. Mỗi lần đi như vậy là có nhiều người đến xin quy y với Ngài.

Bằng cách sống đời tuyệt hảo trong sạch và phục vụ bất cầu lợi, bằng cách hành động đúng theo lời Ngài giảng dạy người khác và giảng dạy đúng theo hành động của Ngài, do sự hiểu biết Giáo Pháp một cách thấu đáo, uyên thâm và phương pháp diễn giải rõ ràng, rành mạch và giản dị, do Tâm Từ Ái vô lượng, Tâm Bi Mẫn vô biên và không có bất luận sự phân biệt nào, nhiều người đến với Ngài, nhìn xem Ngài, lắng nghe Ngài và sau cùng, đi theo Ngài. Họ đến Chùa để học Giáo Lý của Đức Phật với Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera**. Cùng với Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** họ rời Chùa để thực hiện những công tác xã hội. Họ ra đi, giúp đỡ nạn nhân chiến cuộc, thiếu nhi mồ côi, người nghèo, người mù, người bệnh và mang quà ủy lạo đến các trại dưỡng lão, bệnh viện, trại ty nạn, v.v.

Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** bắt đầu làm việc rất sớm buổi sáng và chấm dứt trễ vào đêm. Cửa phòng Ngài luôn luôn rộng mở và khách đến viếng Ngài bao gồm tất cả mọi giới, mọi thành phần, mọi giai cấp trong xã hội. Từ vị Thủ Tướng đến ông mù bán nhang, từ các bậc Tướng Tá đến binh sĩ, triệu phú đến người nghèo đói, học giả đến người mù chữ, già và trẻ, nam và nữ, tất cả đều cảm nghe an lạc mát mẻ khi xúm xít ngồi lại dưới chân, trong bóng từ bi của Ngài. Luôn luôn Ngài có một lời khuyên đúng chỗ, đúng lúc, đúng hoàn cảnh cho từng người.

Ngoài các thời Pháp Thoại, các lớp Vô Tỷ Pháp (**Abhidhamma**) và các buổi hành Thiền mà Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** hướng dẫn

cho nhiều nhóm khác nhau, một số kinh sách do Ngài soạn thảo đã được phiên dịch ra Việt ngữ. Sau những quyển kinh sách nhỏ được phiên dịch và ấn tống như **“Parents And Children”** (Hạnh Phúc Gia Đình), **“Buddhism, Heritage Of Vietnam”** (Phật Giáo, Một Di Sản Tinh Thần Của Dân Tộc Việt Nam), **“Buddhism In A Nutshell”** (Những Nét Đại Cương Của Phật Giáo), **“Brahma Vihāra”** (Tứ Vô Lượng Tâm), **“The Problems Of Life”** (Những Vấn Đề Của Kiếp Nhân Sinh), **“The Eight Worldly Conditions”** (Những Bước Thăng Trầm), **“Satipatthāna Sutta”** (Kinh Niệm Xứ) v.v. bản dịch quyển kinh sách dày 700 trang, **“The Buddha And His Teachings”** (Đức Phật Và Phật Pháp) được ấn hành 4,000 bản vào năm 1970 và 4,000 quyển khác được tái bản một năm sau đó. Nguyên bản Anh ngữ quyển **“Dhammapada”** được in tại Saigon vào năm 1963, bản dịch Việt ngữ năm 1971. Bản dịch quyển **“A Manual Of Abhidhamma”**, quyển thượng, được xuất bản vào năm 1973. Kinh sách của Ngài được viết ra với một ngôn ngữ đơn giản và tinh tường sáng sủa, đã giúp nhiều cho người đọc hiểu rõ những lời dạy của Đức Phật, đã được ham mộ tại Việt Nam và vẫn còn là nguồn nâng đỡ tinh thần vô giá cho người Phật Tử Việt Nam ly hương. Tại Âu Châu cũng như tại Canada và Hoa Kỳ những quyển kinh sách này đã được tái bản nhiều lần.

Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** viếng thăm Việt Nam lần đầu tiên từ nhiều năm về trước. Ngày kia, trong khi viếng thăm một ngôi Cổ Tự ở Phú Lâm, được xếp vào hàng “kiến trúc lịch sử”, và mãi mê ngắm nhìn một cội Bồ Đề to lớn trước cổng Chùa, tôi chợt thấy một tấm bia dựng ngay dưới gốc cây, mặt phủ đầy rong rêu. Những dòng chữ mờ mờ trên tấm bia cho biết rằng cội Bồ Đề này, vốn tượng trưng cho sự Giác Ngộ, đã được Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** cung thỉnh sang và trồng tại đây (Phú Lâm, Chợ Lớn) vào đầu thập niên 1930. Từ lúc ấy nhiều cội Bồ Đề khác đã được Ngài trồng cùng khắp cùng Việt Nam: Châu Đốc, Cần Thơ, Vĩnh Long ở miền Tây, Biên Hòa, Phước Tuy, Vũng Tàu miền Đông, Đà Lạt, Huế miền Trung ra đến Vinh, Hà Nội miền Bắc, chỉ kể những địa điểm quan trọng. Tại Chùa Linh Sơn (Cầu Muối, Saigon), một bức ảnh xưa đã vàng củ còn đang được trưng bày trong một tủ kính, cho thấy một nhà sư trẻ tuổi, gương mặt sáng ngời, từ tốn ôm một chậu nhỏ, trong chậu là một cây Bồ Đề con, lúc ấy vừa được ba lá. Ngày nay, cây non là một cội cổ thụ sum sê tàng lá, gieo bóng xuống một vùng rộng lớn bao trùm trọn sân Chùa. Nhà sư trẻ tuổi thì đã bước vào bát tuần.

Đối với người Phật Tử Việt Nam, Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** không phải là một nhà sư khách. Ngài là người Cha tinh thần của họ,

người Cha đã dành hầu hết thì giờ và năng lực để tạo an lành và phúc lợi tinh thần của họ, người Cha đã tạo tình đoàn kết cho đàn con, vì lợi ích của nhiều người. Năm 1963, dưới sự chứng minh của Ngài một Ủy Ban Liên Phái đã được thành lập, đoàn tụ mười hai nhóm Phật Giáo khác nhau trong nước. Kết quả là mấy vạn Thiện Nam Tín Nữ, đại diện tất cả Giáo Phái Phật Giáo, cùng đến với nhau và nhen nhút chia nhau chỗ đứng, chắt cả một ngọn đồi, để cử hành trọng thể Lễ Khánh Thành Bảo Tháp Thích Ca Phật Đài lịch sử tại Vũng Tàu. Một Bảo Tháp khác cũng được long trọng khánh thành dưới sự chứng minh của Ngài vào năm 1974, tại Vĩnh Long, cổng vào chín tỉnh miền Tây. Cả hai nơi có Bảo Tháp đều trở thành động tâm quan trọng mà hằng ngày thập phương Phật Tử đến hành hương.

Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** cũng là người đã tặng một trong những Ngọc Xá Lợi đầu tiên mà Việt Nam được thọ nhận. Được biết nhiều nhất là viên Ngọc Xá Lợi tôn trí tại ngôi Chùa danh tiếng mang tên Chùa Xá Lợi. Viên ngọc ấy do Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** dâng tặng.

“Phục vụ để hoàn toàn. Hoàn toàn để phục vụ” là lời dạy của Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera**. Có bút nào tả được hết những công đức mà Ngài đã “phục vụ” người Phật Tử Việt Nam ? Có mực nào diễn đạt được hết niềm kính mộ và mến phục đức hạnh “hoàn toàn” của Ngài ? Có ai viết lên được đầy đủ để bày tỏ niềm tri ân sâu xa của người Phật Tử Việt Nam chúng tôi đối với Ngài ?

Kính chúc Ngài sớm thành đạt Đạo Quả Phật.

Phạm Kim Khánh

-----00000-----

TRÍCH LƯỢC

Lời Chúc Tụng Đầu Năm Của Đại Trưởng Lão **NĀRADA MAHĀ THERA**

“Trong mọi hoàn cảnh khổ đau mà dĩ nhiên quý vị phải trải qua, hãy nghĩ rằng quý vị đang gặt Quả của Nhân nào đã gieo trong quá khứ.

Giữa tất cả những thăng trầm của thế sự, hãy cố gắng giữ tâm bình thản, mặc dầu đó là điều khó làm.

Hãy từ bỏ tất xấu. Hãy vun bồi phẩm hạnh.

Hãy giúp đỡ người bệnh hoạn ốm đau và kẻ nghèo nàn đói khổ.

Mong mỗi lần Xuân về sẽ gặp lại quý vị càng dồi dào tâm đạo hơn, ý chí càng mạnh mẽ hơn, tinh thần phục vụ càng kiên cố hơn, và tâm an tịnh càng tăng trưởng”.

“Nước sông Hằng không thể rửa sạch bọn nơ của con người. Nhưng dòng nước “Giới Hạnh” thanh lọc ô nhiễm của chúng sinh.

Vòng vàng châu báu, hương trầm bảo vật, gió thu hiu hắt hay ánh sáng dịu dàng của một đêm trăng trong sáng không thể dập tắt dục vọng đang thiêu đốt con người.

Nhưng “Giới Đức” trong sạch chế ngự tâm tham.

Hương trầm nào bay theo và bay ngược chiều gió ?

Nấc thang nào đưa đến ngưỡng cửa các cung Trời ?

Cửa nào mở lối vào Niết Bàn ?

Bậc thiện trí chỉ trang sức bằng “Đức Hạnh” của chính mình mà vẫn sáng ngời.

Bên cạnh hào quang của “Giới Đức”, ngọc ngà châu báu của các hàng vua chúa tựa hồ như không còn rạng tỏ.

Người “Giới Đức” trang nghiêm, không hồi hận lo âu mà chỉ an vui, hạnh phúc”.

“GIỚI ĐỨC LÀ TRƯỜNG THÀNH NGĂN TỘI LỖI, LÀ NGUỒN CỘI CỦA PHƯỚC BÁU”

(Trích lược) Đại Trưởng Lão **Nārada Mahā Thera** đã ban huấn từ vào Ngày Lễ Tam Hợp **Vesak** Năm 1970:

“Nước Việt Nam tương đối bé nhỏ, nhưng người Việt Nam dũng cảm, can mẫn, tinh xảo, đủ trí năng và đạo hạnh.

Chia rẽ, quý vị sẽ yếu dần. Đoàn kết, quý vị sẽ mạnh lên.

“**Samagga hotha**” – Hãy đoàn kết lại – là lời kêu gọi thiết tha của Đức Phật.

Được một vị Phật ra đời là hy hữu !

Được một Giáo Pháp cao minh là hy hữu !

Được sinh làm người là hy hữu !

Đời sống mặc dầu quý, quả thật bấp bênh, vô định. Cái chết trái lại, là điều không thể cưỡng, và nó sẽ đến, chắc như thế.

Vậy, quý vị hãy sử dụng xứng đáng khoảng thời gian ngắn ngủi của kiếp sống này, cố gắng trở thành nguồn hạnh phúc cho chính mình, cho quê hương mình và cho toàn thể nhân loại.

Phục vụ để hoàn toàn. Hoàn toàn để phục vụ.”

Với từ bi,

Nārada Mahā Thera

-----00000-----

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMĀSAMBUDHASSA
CUNG KÍNH ĐỨC THÊ TÔN - ỨNG CÚNG – CHÁNH ĐẲNG GIÁC

SATIPATTHĀNA SUTTA
KINH NIỆM XÚ

Discourse On The Foundation Of Mindfulness
Pháp Thoại Về Nền Tảng Của Sự Chú Niệm

(A Free And Abridged Translation By Nārada Mahā Thera)
(Một Bản Dịch Thuật Miễn Phí Và Đã Rút Gọn
Do Ngài Đại Trưởng Lão Nārada Biên Soạn)

INTRODUCTION
TỰ NGÔN

Satipaṭṭhāna Sutta is a very important discourse as it mainly deals with different subjects of contemplation to develop Concentration (*Samatha*) and Insight (*Vipassanā*).

Kinh Niệm Xứ là một bài Pháp Thoại rất quan trọng vì nó đề cập một cách chủ yếu đến các chủ đề sai biệt của sự nghiêm túc khảo luận nhằm để phát triển Sự Định Thức (*An Chĩ*) và Tuệ Giác (*Minh Sát*).

The Pāli term Satipaṭṭhāna is composed of Sati and Paṭṭhāna or Sati and Upaṭṭhāna.

Sati means mindfulness, awareness, attentiveness. Paṭṭhāna means establishment, foundations, bases, subjects, applications. Satipaṭṭhāna therefore means “The Foundation of Mindfulness” or “The Chief Objects of Mindfulness”. Satipaṭṭhāna may also be derived from Sati + Upaṭṭhāna arousing or application. Satipaṭṭhāna therefore means “The Application of Mindfulness” or “The Arousing of Mindfulness”.

Satipaṭṭhāna may simply be interpreted as “The Foundation Of Mindfulness” or “The Chief Objects for the Application of Mindfulness”.

Thuật ngữ Pāli “Niệm Xứ” đã được hợp thành của “Niệm” và “Phát Thú” (khai thủy, khai đầu, sáng lập, tác nhân), hoặc “Niệm” và “Kích Khởi” (kích khởi, dẫn khởi, hoán tỉnh).

Niệm có ý nghĩa là sự chú niệm, sự tỉnh ngộ, sự chú tâm. **Phát Thú** có nghĩa là sự sáng lập, các nền tảng, các cơ sở, các chủ thể, các sự ứng dụng. **Niệm Xứ** vì thế có ý nghĩa là “Nền Tảng của Sự Chú Niệm” hoặc “Các Đối Tượng Chính Yếu của Sự Chú Niệm”. **Niệm Xứ** cũng có thể đã xuất phát từ “**Niệm**” + “**Kích Khởi**” sự dẫn khởi (sự kích khởi, sự hoán tỉnh) hoặc sự ứng dụng. **Niệm Xứ** vì thế có ý nghĩa là “Việc Ứng Dụng của Sự Chú Niệm” hoặc “Việc Kích Khởi của Sự Chú Niệm”.

Niệm Xứ có thể được diễn giải là “Nền Tảng của Sự Chú Niệm” hoặc “Các Đối Tượng Chính Yếu cho Việc Ứng Dụng của Sự Chú Niệm”.

In this discourse are found four objects of contemplation (Anupassanā) to suit the different temperaments of individuals.

Trong bài Pháp Thoại này đã nghiệm thấy bốn đối tượng của sự nghiêm túc khảo lự (**Tùy Quán**) để phù hợp với những tính tình sai biệt của các cá nhân.

The first is the contemplation as regards the body (Kāyānupassanā) in order to get rid of the misconception of so-called beauty or desirableness (Subhaviṭṭhā). This contemplation enables one to understand that there is no doer but just doing, no actor but just action. One realizes that there is no “I”.

Đầu tiên là sự nghiêm túc khảo lự về sắc thân (**Thân Tùy Quán**) nhằm để thoát khỏi quan niệm sai lầm về cái được gọi là mỹ lệ hoặc khả khát vọng (**Tịnh Diên Đảo**). Sự nghiêm túc khảo lự này có khả năng làm cho người tuệ tri rằng không có hành giả mà chỉ có tác hành, không có diễn viên mà chỉ có hành động. Người ta tuệ tri rằng không có cái “Tôi”.

The body-contemplation begins with concentration on inhalation and exhalation (Ānāpānasati) to gain the one-pointedness of the mind (Ekaggatā) which leads to ecstasies (Jhānas) and ultimately to Arahantship.

Sự nghiêm túc khảo lự về sắc thân bắt đầu với sự định thức vào sự hít vào và sự thở ra (**Sở Tức Niệm**) để thành đạt sự nhất điểm của tâm thức (**Nhất Thống**) dẫn đến các sự hân hỷ (**Những Tầng Thiền Định**) và tối chung đạt đến Quả vị Vô Sinh.

The invisible mind, the most important factor in this complex machinery of man, is not easily controllable. It wanders hither and thither.

*To focus one's mind on a particular object even for a few seconds is as difficult as to place a mustard seed on the tip of a needle. Though difficult it is possible to gain one-pointedness of the mind by constant practice because it is a common mental state latent in all. When this one-pointedness is present in an immoral consciousness (**Akusalacitta**) it is evil. When it is present in a moral consciousness (**Kusalacitta**) it is good. This one-pointedness can be developed into a **Jhāna** factor. The same one-pointedness can be elevated into a Factor of Enlightenment (**Bojjhaṅga**) and to a factor of the Noble Eightfold Path (**Maggāṅga**). This is the reason why **Buddhism** states that greatness or goodness is innate in all. Within us are found "a rubbish heap of evil and a storehouse of virtue".*

Tâm thức vô hình, yếu tố tối quan trọng trong bộ máy phức tạp này của con người, nan dĩ khả khổng chế. Nó phiêu bạt ở khắp mọi nơi. An định tâm thức của mình vào một đối tượng cụ thể, dù chỉ trong một vài giây cũng khó khăn tựa như đặt một hạt cải trên đầu mũi kim. Mặc dù là khó, nó khả thi để thành đạt sự nhất điểm của tâm thức bằng cách thực hành thường xuyên, vì nó là một trạng thái tinh thần (Tâm Sở) phổ thông tiềm ẩn trong tất cả mọi người. Khi sự nhất điểm này hiện diện trong một tâm ý thức bất đạo đức (**Tâm Bất Thiện**) thì nó là xấu ác. Khi nó hiện diện trong một tâm ý thức đạo đức (**Tâm Thiện**) thì nó là thiện hảo. Sự nhất điểm này có thể được phát triển thành một **Chi Thiện Na**. Cũng sự nhất điểm này có thể được nâng cao lên thành một Yếu Tố của Sự Giác Ngộ (**Giác Chi**) và đến một yếu tố của Bát Thánh Đạo (**Chi Đồ Đạo**). Đây là lý do tại sao Phật Giáo khái thuyết rằng sự hạo đại hoặc sự mỹ đức là cố hữu ở trong tất cả mọi người. Ở bên trong chúng ta đã nghiệm thấy "một đồng rác rưởi của điều xấu ác và một nhà kho lưu trữ của phẩm hạnh cao thượng".

*Gaining **Jhānas** by means of this concentration, one tries to attain **Arahantship**. Emerging from the **Jhāna** state, one meditates on the three characteristics: impermanence (**Anicca**), sorrow (**Dukkha**) and no-soul (**Anattā**). After a great endeavor, on attaining **Arahantship**, one lives completely emancipated from craving (**Taṇhā**) and ignorance (**Avijjā**), clinging to naught in this world.*

Khi đã thành đạt những **Tầng Thiên Định** bằng cách sự định thức này, người ta cố gắng để thành đạt Quả vị Vô Sinh. Mới thành hình từ trạng thái Thiên Định, người ta hành thiên định về ba thực tướng: sự không thường tồn (**Vô Thường**), sự bi thương (**Khổ Đau**) và không có linh hồn (**Vô Ngã**). Sau một sự nỗ lực cực đại, khi đã thành đạt Quả vị Vô Sinh, người ta sống

một cách hoàn toàn giải thoát khỏi sự khát vọng (Ái Dục) và sự bất tri tình dạt lý (Vô Minh), vị ấy sống vô hệ quả y luyện (Hữu Du Y) ở trong thế gian này.

The section on bodily postures – sitting, standing, walking and lying down – also leads to concentration and self-awareness and also to understand that there is no agent but causally conditioned movements.

Phần nói đến các tư thế của sắc thân – ngồi, đứng, đi và nằm xuống – cũng dắt dẫn đến sự định thức và tự tri, và cũng đề tuệ tri rằng không có tác nhân nào ngoài các sự chuyển động phụ hữu điều kiện nhân quả.

The section on loathsomeness of the thirty-two bodily parts and the four elements that comprise this so-called body and the ten corpses – namely: 1/ bloated (Uddhumātaka), 2/ discoloured (Vinīlaka), 3/ festering (Vipubbaka), 4/ dissected (Vicchiddaka), 5/ gnawed-to-pieces (Vikkhāyika), 6/ scattered-in-pieces (Vikkhittaka), 7/ mutilated and scattered-in-pieces (Hatavikkhittaka), 8/ bloody (Lohitaka), 9/ worm-infested (Pulavaka) and 10/ skeleton (Atthika) tend to remove selfish desires one may entertain towards this evanescent body.

Phần nói về sự chán ghét của ba mươi hai bộ phận ở sắc thân và bốn yếu tố mà qua đó bao gồm cái được gọi là sắc thân này và mười hình tướng của tử thi, đó là:

- 1/ đã sinh trưởng lên (Bành Trưởng Tướng),
- 2/ đã đổi màu sắc xanh (Thanh Trưởng Tướng),
- 3/ đang mừng mủ, chảy nước ra (Nồng Lạn Tướng),
- 4/ đã đứt lìa ra nhiều đoạn (Đoạn Hoại Tướng),
- 5/ đã bị gặm nhấm từng mảnh (Thực Hám Tướng),
- 6/ đã rải rác thành những mảnh (Tán Loạn Tướng),
- 7/ đã bị rã rời, vung vẩy từng mảnh tản mác (Chiết Đoạn Tướng),
- 8/ đầm đầy máu (Huyết Đồ Tướng),
- 9/ bị dòi tửa đục khoét (Trùng Tụ Tướng), và
- 10/ bộ xương (Hài Cốt Tướng)

có xu hướng để loại trừ những sự khát vọng ích kỷ mà người ta có thể hoài hữu vào sắc thân chóng vánh tàn lụi này.

The second contemplation with regard to feelings (Vedanānu passanā) of any kind – worldly or spiritual – that may arise in oneself, enables one to get rid of the false notion of ephemeral happiness (Sukha

vipallāsa). In the course of one's lifetime one experiences pleasurable, displeasurable or neutral feelings. All are transitory. Hence there is no genuine happiness in them. *Nibbāna* is bliss supreme. It is a bliss of relief from suffering.

Sự nghiêm túc khảo luận thứ hai hữu quan đến bất luận các cảm thọ nào (**Thọ Tùy Quán**) – thuộc thể tục hoặc thuộc tâm linh – mà có thể khởi sinh ở trong bản thân mình, có khả năng làm cho người ta thoát khỏi ý niệm sai lầm về niềm hạnh phúc đoản tạm (**Lạc Diên Đảo**). Trong quá trình của một đời người, người ta trải nghiệm các cảm thọ du khoái, bất du khoái hoặc trung tính. Tất cả chỉ là đoản tạm. Do đó không có niềm hạnh phúc chân chính ở trong chúng. Níp Bàn là cực lạc chí thượng. Đó là một sự tĩnh lạc viên mãn thoát khỏi mọi khổ đau.

*The third contemplation with regard to different states of consciousness (**Cittānupassanā**) one experiences, tends to dissipate the false notion of permanence (**Niccavipallāsa**). Mind or consciousness arises and perishes every moment with lightning rapidity. It changes even faster than fundamental units of matter. Every moment we experience a moral or immoral thought. Different types of consciousness are enumerated in this section in pairs.*

Sự nghiêm túc khảo luận thứ ba hữu quan đến các trạng thái sai biệt của tâm ý thức (**Tâm Tùy Quán**) mà người ta trải nghiệm, có xu hướng làm tiêu tán ý niệm sai lầm về sự thường tồn (**Thường Diên Đảo**). Tâm thức hoặc tâm ý thức khởi sinh và diệt vong từng khoảnh khắc với sự tấn tốc như thiểm điện. Nó thay đổi thậm chí còn nhanh hơn các đơn vị cơ bản của vật chất. Mỗi khoảnh khắc chúng ta trải nghiệm một sự nghĩ suy đạo đức hoặc bất đạo đức. Các thể loại sai biệt của tâm ý thức đã được liệt kê trong phần này theo từng đôi.

*The fourth is the contemplation of the **Dhammā** (**Dhammānupassanā**), a difficult **Pāli** term to be translated in this context. Here **Dhammā** embrace the five Hindrances (**Nīvaraṇa**), the seven Factors of Enlightenment (**Bojjhaṅga**), the five Aggregates of Attachment (**Upādānak khandhā**), the six Sense-Bases (**Salāyatana**), and the four Noble Truths (**Ariyasacca**). Hence it is advisable to retain the **Pāli** term.*

*This contemplation (**Dhammānupassanā**) tends to get rid of the false notion of an unchanging immortal soul (**Attabhāvavipallāsa**).*

Thứ tư là sự nghiêm túc khảo luận về các Pháp (**Pháp Tùy Quán**), một thuật ngữ **Pāli** khó để được dịch thuật trong ngữ cảnh này. Ở đây, các Pháp bao gồm năm Pháp Chương Ngại Tinh Thần (**Triền Cái**), bảy Yếu Tố của Sự Giác Ngộ (**Giác Chi**), năm Khố Tổng Hợp của Sự Chấp Trước (**Thủ Uẩn**), sáu Căn Cứ của Giác Quan (**Lục Xứ**) và Tứ Thánh Đế (**Thánh Đế**). Do đó, nó được khuyến khích để bảo lưu thuật ngữ **Pāli**.

Sự nghiêm túc khảo luận (**Pháp Tùy Quán**) này có xu hướng để thoát khỏi ý niệm sai lầm về một linh hồn vĩnh sinh bất biến (**Ngã Hữu Diên Đảo**).

*One is free to choose any of the four subjects according to one's temperament and cultivate it until one attains **Arahantship** or, for practical purposes, all the four alternately. To develop the **Jhānas** it is advisable to adhere to one suitable subject.*

Người ta có thể tự do lựa chọn bất luận chủ đề nào trong bốn đề mục từng thuận theo tính tình của mình và trau dồi nó cho đến khi người ta thành đạt Quả vị Vô Sinh hoặc, để cho các mục đích thực tế, tất cả bốn đề mục một cách luân phiên xen kẽ nhau. Để phát triển các **Tầng Thiền Định** nên tuân thủ triệt để với một chủ đề thích hợp.

To those of lustful temperament the contemplation on the loathsomeness of the body, the composite elements and the ten corpses are suitable. No hard and fast rule can be laid with regard to the selection of suitable subject for contemplation. Oneself is the best judge.

Đối với những ai có tính tình hiếu sắc thì sự định thức về sự chán ghét của sắc thân, các yếu tố hợp thành và mười hình tướng của tử thi là phù hợp. Không có quy tắc cứng rắn và nhanh chóng nào có thể được đưa ra hữu quan đến việc lựa chọn chủ đề phù hợp cho sự định thức. Chính mình là vị pháp quan tối hảo.

A quiet secluded spot is congenial for these contemplation. A forest is extremely congenial but it is not essential to retire to a forest. One can contemplate even in one's own room, provided there are no external distractions. Solitude is one's heart.

Một địa điểm tịch tịnh là ý khí tương đầu cho những sự nghiêm túc khảo luận này. Chốn thâm lâm là ý khí tương đầu tốt bậc, thế nhưng không thiết yếu phải thoái hưu để sinh hoạt nơi chốn thâm lâm. Người ta có thể nghiêm túc khảo luận ngay cả trong phòng riêng của mình, miễn là không có những sự phân tâm ở ngoại cảnh. Độc xứ là ở tâm khảm của mình.

If our minds are not settled, even a quiet forest would not be a congenial place. But if one minds are settled, even the heart of a busy town way be congenial. The atmosphere in which we live acts as an indirect aid to tranquilize our minds.

Nếu như tâm thức chúng ta đã bất ổn định thì ngay cả một chốn thâm tịch tịnh cũng không là một nơi ý khí tương đầu. Thế nhưng, nếu như tâm thức chúng ta đã ổn định thì ngay cả trung tâm của một thành phố náo nhiệt cũng có thể là ý khí tương đầu. Bầu không khí mà chúng ta sinh sống đóng vai trò như một sự trợ giúp gián tiếp để trấn tĩnh tâm thức chúng ta.

Early in the morning when the mind is fresh and active, or before bedtime, if one is not over-tired, is generally the most appropriate time for meditation. But, whatever the time selected, it is advisable daily to keep to that particular hour, for our minds then become conditioned to the practice.

Vào buổi sáng sớm khi tâm thức tươi tỉnh và năng động, hoặc trước khi đi ngủ, nếu như người đã không quá độ mệt nhọc thì thường là thời gian thích hợp nhất để thiền định. Thế nhưng, bất luận thời gian đã được chọn, hằng ngày nên gìn giữ thời gian cụ thể ấy, để cho tâm thức chúng ta sau đó trở nên phụ hữu điều kiện để thực hành.

The meditation posture, too, serves as a powerful aid to concentration. Easterners generally sit cross-legged, with the body erect. They sit placing the right foot on the left thigh and the left foot on the right thigh. This is the full position. If this posture is difficult, as it certainly is to many, the half position may be adopted, that is, simply placing the right foot on the left thigh or the left foot on the right thigh.

Tư thế thiền định cũng đóng vai trò như một sự trợ giúp đặc lực cho sự định thức. Những người phương Đông một cách thông thường ngồi bắt chéo chân (kiết già) với sắc thân thẳng đứng. Họ ngồi đặt chân phải trên đùi trái và chân trái trên đùi phải. Đây là tư thế kiết già. Nếu như tư thế này khó khăn, vì nó chắc chắn là với nhiều người thì tư thế bán già có thể được áp dụng, nghĩa là, một cách giản đơn đặt chân phải trên đùi trái hoặc chân trái trên đùi phải.

When this triangular position is assumed, the whole body is well balanced. The right hand should be placed on the left hand, the neck straightened so that the nose is in a perpendicular line with the navel. The

tongue should rest on the upper palate. The belt should be loosened, and clothes neatly adjusted.

Khi tư thế tam giác này đã được hình thành, toàn bộ sắc thân được thẳng bằng tốt đẹp. Bàn tay phải nên được đặt ở trên bàn tay trái, cổ được ngay thẳng nhằm để cho mũi nằm trên đường thẳng góc với rún. Lưỡi nên đặt ở trên vòm miệng trên. Dây thắt lưng nên được nới lỏng, và y phục nên được chỉnh trang một cách chỉnh tề.

Some prefer closed eyes to shut out all unnecessary light and external sights. Although there are certain advantages in closing the eyes, it is not always recommended as it tends to drowsiness. Then the mind gets out of control and wanders aimlessly, vagrant thoughts arise, the body loses its erectness, quite unconsciously the mouth opens itself, saliva drivels and the head nods.

Một số người ưa thích được nhắm đôi mắt hơn là che khuất tất cả ánh sáng và các ngoại cảnh. Mặc dù có một số lợi ích nhất định trong việc nhắm đôi mắt, nó không lúc nào cũng được kiến nghị vì nó có xu hướng dẫn đến hôn hôn đục thục. Sau đó tâm thức mất sự kiểm soát và phiêu bạt một cách vô mục đích, những sự nghĩ suy lưu lãng khởi sinh, sắc thân mất đi sự thẳng đứng của nó, một cách hết sức vô ý miệng tự mở ra, nước miếng nhỏ giọt và gục đầu ra phía trước.

*The **Buddhas** usually sit with half closed eyes looking through the tip of the nose not more than a distance of four feet away. Those who find the cross-legged posture too difficult may sit comfortably in a chair or any other support, sufficiently high to rest the feet on the ground.*

It is of no great importance what posture one adopts provided it is easy and relaxed.

Chư Phật thường ngồi nhắm có phân nửa đôi mắt nhìn qua chóp mũi cách xa không quá bốn bộ Anh ($0.3048 \times 4 = 1\text{m}2192$). Những ai nghiệm thấy tư thế ngồi bất chéo chân (kiết già) quá khó khăn thì có thể ngồi một cách thư thích trên một chiếc ghế hoặc bất luận vật đỡ nào khác, một cách vừa đủ cao để đặt bàn chân trên mặt đất.

Không quá quan trọng với tư thế như thế nào người đã tuyển dụng miễn là nó dễ dàng và được thư giãn.

Persistent effort to subdue passions like lust and hatred should be made to succeed in this practice. Quick results should not be expected. It

*might take months and years or even one day to achieve any notable result, but one should not be discouraged. Constant practice is essential. Effort should be combined with a clear comprehension of things as they truly are. Wisdom, the apex of **Buddhism**, is absolutely necessary for one's purification. Secular education is an asset, but what is of importance is right understanding of one self as one really is. As such petitional prayers play no part in **Buddhism** for Deliverance from suffering. Constant mindfulness is as essential as both effort and wisdom. Equipped with these three prerequisites, he should try to give up temporarily the five Hindrances that obstruct his spiritual progress. He should try to overcome attachment to sense-pleasures. This does not mean that one must wholly give up all material pleasures, but one should not be slaves to them.*

Hãy kiên trì nỗ lực để khắc phục những sự khái ái như cường liệt tính dục và lòng cừ hận, cần phải thực hiện để được thành công trong việc thực hành này. Không nên kỳ vọng những kết quả nhanh chóng. Nó có thể mất nhiều tháng và nhiều năm, hoặc thậm chí chỉ trong một ngày để thành đạt bất luận kết quả trị đặc quan chú nào, thế nhưng người ta không nên nản lòng nhụt chí. Điều thiết yếu là phải thực hành liên tục. Sự nỗ lực cần được kết hợp với một sự lý giải minh hiển các Pháp như chúng thực sự đang là. Trí tuệ, đỉnh điểm của Phật Giáo, một cách hoàn toàn thiết yếu cho sự tịnh hóa của mình. Nền giáo dục thế tục là ưu thế, thế nhưng điều quan trọng là Kiến Giải Chân Chính (**Chánh Kiến**) về bản thân mình như thực sự mình đang là. Vì những sự khẩn cầu kỳ vọng như thế không đóng vai trò chi trong Phật Giáo cho Việc Giải Thoát khỏi sự khổ đau. Sự chú niệm liên tục cũng thiết yếu cho cả hai sự nỗ lực và trí tuệ. Sử hữu năng lực ba điều kiện tiên quyết này, vị ấy nên cố gắng để từ bỏ một cách tạm thời Năm Pháp Chướng Ngại Tinh Thần (**Triền Cái**) mà cản trở sự tiến hóa tinh thần của mình. Vị ấy nên cố gắng để áp phục sự chấp trước vào những cảm giác khoái lạc. Điều này không có nghĩa là người ta phải từ bỏ một cách toàn bộ tất cả các niềm lạc thú vật chất, thế nhưng người ta không nên bị nô lệ với chúng.

An equally powerful destructive force like lust is anger or hatred. Both lust and hatred are ravaging fires that consume oneself and others.

Một sức hủy diệt dũng mãnh tương đương như cường liệt tính dục là sự phẫn nộ hoặc lòng cừ hận. Cả hai cường liệt tính dục và lòng cừ hận là những ngọn lửa hủy hoại thiêu đốt bản thân mình và các tha nhân.

*It is true that until one attains **Anāgāmi**, the third stage of Sainthood, one is subject to lust and hatred, but one should try to overcome them to the best of one's ability.*

Một cách chính xác là cho đến khi người ta thành đạt Quả vị **Bất Lai**, giai đoạn thứ ba của dòng Thánh Khiết, người ta mới chinh phục được cường liệt tính dục và lòng cừ hận, thế nhưng người ta nên cố gắng để áp phục chúng với tất cả khả năng của mình.

Mental alertness, freedom from useless worry, mental equipoise and certainty as to the desired goal are equally necessary for success in this unparalleled contemplation.

Sự cảnh giác tinh thần, thoát khỏi sự ưu não vô dụng, trạng thái quân bình tinh thần và niềm tin chắc chắn về mục tiêu đã sở nguyện đều cần thiết như nhau để thành công trong sự nghiêm túc khảo luận vô tỷ giáo này.

*The ultimate object of these contemplation is complete deliverance from ignorance (**Avijjā**) and craving (**Taṇhā**) by attaining **Arahantship**. Thereafter he clings to naught in this world.*

Chủ đích tối hậu của những sự nghiêm túc khảo luận này là việc hoàn toàn giải thoát khỏi sự bất tri tình đạt lý (**Vô Minh**) và sự khát vọng (**Ái Dục**) bằng cách thành đạt được Quả vị Vô Sinh. Sau đó vị ấy sống vô hệ quả y luyện (Hữu Dư Y) ở trong thế gian này.

*In concluding this profound discourse the **Buddha** assures the aspirant of definite success in his noble attempt not in seven years but even in seven days.*

Khi kết thúc bài Pháp Thoại thậm thâm này, Đức Phật xác bảo sự nguyện vọng quả quyết thành công trong sự nỗ lực cao quý của vị ấy không phải là trong bảy năm, mà thậm chí chỉ trong bảy ngày.

SATIPATTHĀNA SUTTA (1)

KINH NIỆM XÚ (1)

(Trích dẫn Chánh Tạng Pāli, Trung Bộ Kinh I, bài kinh #10):

“*Evaṃ me sutam,*

Ekam samayaṃ Bhagavā Kurūsu viharati; Kammāssadhamman – nāma Kurūnaṃ nigamo. Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi: Bhikkhavo ti. Bhadante te bhikkhū Bhagavato paccassosum. Bhagavā etadvoca: “Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā sokapariddavānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthagamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā, katame cattāro: Idha bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiijhādomanassaṃ, vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiijhādomanassaṃ, cete cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiijhādomanassaṃ, dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiijhādomanassaṃ.”

(Như vậy Tôi đã nghe:

Một thưở nọ, Đức Thế Tôn đã trú tại đô thị *Kammāssadhamma* của Xứ *Kuru*. Thế rồi, Đức Thế Tôn đã gọi Chư Tỷ Khuru “Này Chư Tỷ Khuru”. Các vị Tỷ Khuru đã vâng đáp lời Đức Thế Tôn “Bạch Đức Thế Tôn”. Đức Thế Tôn đã thuyết giảng như sau:

“Này Chư Tỷ Khuru, đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng hữu tình, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh Trí, chứng ngộ Níp Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ.”

“Thế nào là bốn ? Này Chư Tỷ Khuru, ở đây vị Tỷ Khuru sống tùy quán Thân trên Thân, tinh cần, tỉnh giác, chú niệm để chế ngự Tham Ưu ở đời; sống tùy quán Thọ trên các Thọ, tinh cần, tỉnh giác, chú niệm để chế ngự Tham Ưu ở đời; sống tùy quán Tâm trên Tâm, tinh cần, tỉnh giác, chú niệm để chế ngự Tham Ưu ở đời; sống tùy Pháp trên các Pháp, tinh cần, tỉnh giác, chú niệm để chế ngự Tham Ưu ở đời”).

Thus have I heard:

The **Buddha** spoke thus “There is this unique way (2) for the purification of beings, for the destruction of suffering (3), for the attainment of wisdom (i.e. the Noble Eightfold Path), and for the realization of *Nibbāna* – namely, the Four Foundations of Mindfulness.

Như vậy Tôi đã nghe:

Đức Phật đã nói như vậy “Có độc nhất đạo lộ này (2) để cho sự tịnh hóa chúng hữu tình, để cho sự tiêu diệt nỗi khổ đau (3), để cho sự thành đạt Trí Tuệ (tức là Bát Thánh Đạo) và để cho sự chứng tri Níp Bàn – đó là Bốn Nền Tảng của Sự Chú Niệm.

What are the four ?

Herein (in his Teaching) a disciple (4) lives:

(1) Contemplating the body (Kāyānupassanā) in the body (5), energetic (Ātāpi), clearly comprehending (Sampajāno), mindful (Satimā), giving up (6) (temporarily) covetousness (Abhijjhā) and grief (Domanassa) (7) in this world (Loke = the five aggregates);

(2) Contemplating the feelings (Vedanānupassanā);

(3) Contemplating the states of mind (Cittānupassanā);

(4) Contemplating the Dhammā (Dhammānupassanā).

Thế nào là bốn ?

Về điểm này (trong giáo huấn của Ngài) một vị đệ tử (4) sống:

(1) Nghiêm túc khảo luận về sắc thân (Thân Tùy Quán) trong sắc thân (5), tinh lực sung bái (Cần Miễn), lý giải một cách minh hiển (Tĩnh Giác), ký tính (Chú Niệm), từ bỏ (6) (một cách tạm thời) lòng tham cầu (Tham Ác) và nỗi đau buồn (Ưu Thọ) (7) trong thế gian này (Thế Gian = năm khối tổng hợp);

(2) Nghiêm túc khảo luận về các cảm thọ (Thọ Tùy Quán);

(3) Nghiêm túc khảo luận về các trạng thái của tâm thức (Tâm Tùy Quán);

(4) Nghiêm túc khảo luận về các Pháp (Pháp Tùy Quán).

I. THE CONTEMPLATION OF THE BODY

I. SỰ NGHIÊM TÚC KHẢO LỰ VỀ SẮC THÂN (THÂN TÙY QUÁN – KĀYĀNUPASSANĀ)

How does a disciple live contemplating the body ? Mindfulness on breathing (Ānāpāna Sati).

A disciple, having retired to the forest (8), or to the foot of a tree, or to a lonely place, sits with legs-crossed (9), the body held erect, intent on mindfulness.

Một vị đệ tử sống khi đang nghiêm túc khảo luận về sắc thân như thế nào ? Sự chú niệm về hơi thở (Sổ Tức Niệm).

Một vị đệ tử, sau khi đã thoái hưu để sinh hoạt nơi chốn thâm lâm (8), hoặc đến gốc một cội cây, hoặc đến một nơi thiên tịch, ngồi bắt chéo chân (kiết già) (9), sắc thân được giữ thẳng đứng, với tác ý vào sự chú niệm.

Consciously (Sato) he inhales; consciously he exhales. Inhaling a long breath, he knows "I am inhaling a long breath". Exhaling a long breath, he knows "I am exhaling a long breath".

Inhaling a short breath, he knows "I am inhaling a short breath".

Exhaling a short breath, he knows "I am exhaling a short breath".

Experiencing the entire (breathing) process (10) (Sabbakāyapaṭi samvedī) "I will inhale", thus he trains himself.

Experiencing the entire (breathing) process "I will exhale", thus he trains himself.

Calming the body of respirations (Passaṃbhayam Kāyasamkhāram), "I will inhale", thus he trains himself.

Calming the body of respirations "I will exhale", thus he trains himself.

Một cách hữu ý thức (Niệm) vị ấy hít vào, một cách hữu ý thức vị ấy thở ra. Khi đang hít vào một hơi thở dài, vị tri đắc "Tôi đang hít vào một hơi thở dài". Khi đang thở ra một hơi thở dài, vị ấy tri đắc "Tôi đang thở ra một hơi thở dài".

Khi đang hít vào một hơi thở ngắn, vị ấy tri đắc "Tôi đang hít vào một hơi thở ngắn".

Khi đang thở ra một hơi thở ngắn, vị ấy tri đắc "Tôi đang thở ra một hơi thở ngắn".

Khi đang trải nghiệm trọn vẹn quá trình (hơi thở) (Trải Nghiệm Toàn Thân) (10) "Tôi sẽ hít vào" vị ấy tự huấn luyện bản thân như vậy.

Khi đang trải nghiệm trọn vẹn quá trình (hơi thở) "Tôi sẽ thở ra" vị ấy tự huấn luyện bản thân như vậy.

Khi đang bình tĩnh các sự hô hấp của sắc thân (Bình Tĩnh Thân Hành) "Tôi sẽ hít vào" vị ấy tự huấn luyện bản thân như vậy.

Khi đang bình tĩnh các sự hô hấp của sắc thân, "Tôi sẽ thở ra" vị ấy tự huấn luyện bản thân như vậy.

Just as a skillful turner or a turner's apprentice, making a long turn, he knows "I am making a long turn"; making a short turn, he knows "I am making a short turn"; even so a disciple inhaling a long breath, he knows "I

am inhaling a long breath”, inhaling a short breath, he knows “I am inhaling a short breath...as above...thus he trains himself.

Cũng như một người thợ tiện thiện xảo hoặc một học đồ tiện công, khi đang thực hiện một đường tiện dài, vị ấy tri đắc “Tôi đang thực hiện một đường tiện dài”; khi đang thực hiện một đường tiện ngắn, vị ấy tri đắc “Tôi đang thực hiện một đường tiện ngắn”; cũng như thế ấy, một vị đệ tử khi đang hít vào một hơi thở dài, vị ấy tri đắc “Tôi đang hít vào một hơi thở dài”, khi đang hít vào một hơi thở ngắn, vị ấy tri đắc “Tôi đang hít vào một hơi thở ngắn”...như trên...vị ấy tự huấn luyện bản thân như vậy.

Thus he lives contemplating the body internally or externally (11) or both internally and externally.

He lives contemplating the rising nature (12) (Samudayadhammā) of the body of respirations, the perishing nature (13) (Vayadhammā), the arising and perishing nature of the body of respirations.

Như thế, vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào nội thân hoặc ngoại thân (11), hoặc cả hai nội thân và ngoại thân.

Vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào thực tính khởi sinh (12) (**Tập Khởi Pháp**) sự hô hấp của sắc thân, thực tính diệt vong (13) (**Diệt Vong Pháp**), thực tính khởi sinh và diệt vong sự hô hấp của sắc thân.

Now there arises in him the mindfulness – “there exists only a body (14) to the extent necessary for the growth of wisdom, for the growth of mindfulness”. Independent (15) (Anissito) he lives, clinging to naught in this world (16).

Thus a disciple lives contemplating the body.

Bảy giờ khởi sinh ở trong vị ấy sự chú niệm – “chỉ hiện hữu một sắc thân (14) trong chừng mực cần thiết cho việc phát triển trí tuệ, cho việc phát triển sự chú niệm”. Độc lập (15) (**Bất Y Kháo**) vị ấy sống, vô hệ quả y luyện (Hữu Dư Y) ở trong thế gian này (16).

Như thế, một vị đệ tử sống khi đang nghiêm túc khảo lự về sắc thân.

SECTION ON BODILY POSTURES VỀ CÁC TƯ THẾ CỦA SẮC THÂN (OAI NGHI – IRIYĀPATHA)

A disciple while walking (17) he understands “I am walking”; while standing, he understands “I am standing”; while sitting, he understands “I

am sitting”; while lying down, he understands “I am lying down”. He understands every position his body assumes.

Một vị đệ tử khi đang bộ hành (17) vị ấy tuệ tri “Tôi đang bộ hành”; khi đang đứng, vị ấy tuệ tri “Tôi đang đứng”; khi đang an tọa, vị ấy tuệ tri “Tôi đang an tọa”; khi đang nằm xuống, vị ấy tuệ tri “Tôi đang nằm xuống”. Vị ấy tuệ tri mọi oai nghi mà sắc thân vị ấy hình thành.

Thus he lives contemplating the body internally or externally or both internally and externally.

He lives contemplating the arising nature of the body, or the perishing nature of the body or both the arising and perishing nature of the body. Now there arises in him the mindfulness – “there exists only a body to the extent necessary for the growth of wisdom, for the growth of mindfulness”. Independent he lives, clinging to naught in this world.

Như thế, vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào nội thân hoặc ngoại thân, hoặc cả hai nội thân và ngoại thân.

Vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào thực tính khởi sinh của sắc thân, hoặc thực tính diệt vong của sắc thân, hoặc cả hai thực tính khởi sinh và diệt vong của sắc thân. Bấy giờ khởi sinh ở trong vị ấy sự chú niệm – “chỉ hiện hữu một sắc thân trong chừng mực cần thiết cho việc phát triển trí tuệ, cho việc phát triển sự chú niệm”. Độc lập vị ấy sống, vô hệ quả y luyện (Hữu Dư Y) ở trong thế gian này.

SECTION ON AWARENESS

VỀ SỰ Ý THỨC

(TỨ PHÁP TỈNH GIÁC – CATUSAMPAJAÑÑĀ)

A disciple is fully aware of his going forwards or backwards, in looking ahead or around, in bending (his limbs) or stretching, in using robes and bowl, in eating, drinking, chewing, tasting, in answering a call of nature, in going, standing, sitting, sleeping, keeping awake, speaking and keeping silence.

Một vị đệ tử hoàn toàn ý thức được khi đang bước tới trước hoặc bước thoái lui của mình, khi đang nhìn về phía trước hoặc xung quanh, khi đang co gập (tứ chi của mình) hoặc khi đang căng duỗi ra, khi đang vận y phục và bình bát, khi đang ăn, đang uống, đang nhai, đang nếm, khi đang đáp lời một tiếng gọi của thường nhiên (đại – tiểu tiện), khi đang đi, đang đứng, đang

ngồi, đang ngủ, khi đang thức dậy, khi đang nói năng và khi đang giữ sự im lặng.

Thus he lives contemplating the body internally or externally or both internally and externally.

He lives contemplating the arising nature of the body, or the perishing nature of the body or both the arising and perishing nature of the body. Now there arises in him the mindfulness – “there exists only a body to the extent necessary for the growth of wisdom, for the growth of mindfulness”. Independent he lives, clinging to naught in this world.

Như thế, vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào nội thân hoặc ngoại thân, hoặc cả hai nội thân và ngoại thân.

Vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào thực tính khởi sinh của sắc thân, hoặc thực tính diệt vong của sắc thân, hoặc cả hai thực tính khởi sinh và diệt vong của sắc thân. Bảy giờ khởi sinh ở trong vị ấy sự chú niệm – “chỉ hiện hữu một sắc thân trong chừng mực cần thiết cho việc phát triển trí tuệ, cho việc phát triển sự chú niệm”. Độc lập vị ấy sống, vô hệ quả y luyện (Hữu Dur Y) ở trong thế gian này.

REFLECTION ON LOATHSOMENESS (18) THÂM TƯ TƯỞNG PHÁP VỀ CÁC PHÁP THẢO YÊM (18) (Ý NIỆM Ô UẾ PHÁP – PAṬIKKŪLAṀMANASIKĀRA)

A disciple reflects on this body upwards from the soles of his feet and downwards from his crown, enclosed in skin and abounding with diverse kinds of filth.

Một vị đệ tử thâm tư tưởng pháp vào sắc thân này từ đôi bàn chân trở lên và từ đỉnh đầu của mình trở xuống, được bao bọc trong lớp da và có rất nhiều vật thể uế trược khác nhau.

In this body are – hair of the head, hair of the body, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, stomach, intestines, mesentery, excrement, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, spittle, snot, oil of the joints and urine.

Trong sắc thân này là – tóc ở trên đầu, lông ở trên sắc thân, các móng tay, những chiếc răng, lớp da, thịt, các sợi dây gân, các xương, tủy, những thận, trái tim, lá gan, hoành cách mạc (lớp da mỏng nằm ngang khoảng giữa ngực và bụng), lá lách, những lá phổi, dạ dày, những ruột, màng treo ruột,

phân phần, mật, niêm dịch (đờm), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, dầu mỡ, nước miếng, nước mũi, chất nhờn ở các khớp xương và nước tiểu.

Just as if there were a double-mouthed bag, full of different kinds of grain, such as rice, paddy, green-gram, cowpea, sesamum and husked rice; and a person with sight should open it and reflect thus – this is rice, this is paddy, this is green-gram, this is cowpea, this is sesamum, this is husked rice. Even so a disciple reflects on the different kinds of impurities of the body.

Cũng y như thể có một cái bao với hai đầu trống chứa đầy các thể loại ngũ cốc sai biệt, chẳng hạn như gạo, lúa, đậu xanh, đậu đũa, hạt mè và gạo đã bóc vỏ trấu; và một người với thị giác nên mở nó ra và suy nghiệm như vậy – đây là gạo, đây là lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu đũa, đây là hạt mè, đây là gạo đã bóc vỏ trấu. Cũng như thế ấy, một vị đệ tử thâm tư tưởng pháp về các thể loại bất tịnh sai biệt của sắc thân.

Thus he lives contemplating the body internally or externally or both internally and externally.

He lives contemplating the arising nature of the body, or the perishing nature of the body or both the arising and perishing nature of the body. Now there arises in him the mindfulness – “there exists only a body to the extent necessary for the growth of wisdom, for the growth of mindfulness”. Independent he lives, clinging to naught in this world.

Như thế, vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào nội thân hoặc ngoại thân, hoặc cả hai nội thân và ngoại thân.

Vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào thực tính khởi sinh của sắc thân, hoặc thực tính diệt vong của sắc thân, hoặc cả hai thực tính khởi sinh và diệt vong của sắc thân. Bấy giờ khởi sinh ở trong vị ấy sự chú niệm – “chỉ hiện hữu một sắc thân trong chừng mực cần thiết cho việc phát triển trí tuệ, cho việc phát triển sự chú niệm”. Độc lập vị ấy sống, vô hệ quả y luyện (Hữu Dư Y) ở trong thế gian này.

REFLECTION ON ELEMENTS (19)

THÂM TƯ TƯỞNG PHÁP VỀ CÁC YẾU TỔ PHÁP (19)

(Ý NIỆM GIỚI PHÁP – DHĀTUMANASIKĀRA)

A disciple reflects upon this very body according as it is placed or disposed, with regard to body elements. There are in this body earth-element

(the element of extension), water-element (the element of cohesion), fire-element (the element of heat), air-element (the element of motion).

Một vị đệ tử thâm tư tưởng pháp về chính sắc thân này theo đúng như nó đã được định đặt hoặc đã được sắp đặt, hữu quan đến các yếu tố của sắc thân. Trong sắc thân này có yếu tố đất (yếu tố diên trường), yếu tố nước (yếu tố niêm hợp tễ), yếu tố lửa (yếu tố nhiệt khí), yếu tố không khí (yếu tố di động).

Just as a skillful butcher or a butcher's apprentice, having slaughtered an ox and dividing it into portions, were to sit at a junction; even so a disciple contemplates the body with regard to elements.

Cũng như một đồ tể thiện xảo hoặc một đồ tể học đồ, sau khi đã mổ giết một con bò và đã phân chia nó ra thành nhiều phần, đã ngồi tại một giao lộ; cũng như thế ấy một vị đệ tử nghiêm túc khảo lự về sắc thân hữu quan đến các yếu tố.

Thus he lives contemplating the body internally or externally or both internally and externally.

He lives contemplating the arising nature of the body, or the perishing nature of the body or both the arising and perishing nature of the body. Now there arises in him the mindfulness – “there exists only a body to the extent necessary for the growth of wisdom, for the growth of mindfulness”. Independent he lives, clinging to naught in this world.

Như thế, vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào nội thân hoặc ngoại thân, hoặc cả hai nội thân và ngoại thân.

Vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào thực tính khởi sinh của sắc thân, hoặc thực tính diệt vong của sắc thân, hoặc cả hai thực tính khởi sinh và diệt vong của sắc thân. Bấy giờ khởi sinh ở trong vị ấy sự chú niệm – “chỉ hiện hữu một sắc thân trong chừng mực cần thiết cho việc phát triển trí tuệ, cho việc phát triển sự chú niệm”. Độc lập vị ấy sống, vô hệ quả y luyện (Hữu Dư Y) ở trong thế gian này.

REFLECTION ON THE NINE KINDS OF CORPSES THÂM TƯ TƯỞNG PHÁP CỬU LOẠI HÌNH TƯỚNG TỬ THI (CỬU CƯƠNG THI MỘ ĐỊA – NAVASĪVATHIKĀPABBA)

(1) A disciple would see the body thrown in the charnel-ground, one day dead, or two days dead, or three days dead, swollen, blue and festering.

He then applies (this perception) to his own body thus “Truly this body; too, is of the same nature, such it will become, it has not escaped that state”.

(1) Một vị đệ tử sẽ thẩm thị sắc thân đã quăng bỏ ở trong mộ địa, đã chết một ngày, hoặc đã chết hai ngày, hoặc đã chết ba ngày, đã trương phồng lên, màu xanh và đang thối rữa ra. Thế rồi vị ấy áp dụng (sự quán pháp này) với chính sắc thân mình như vậy “Một cách xác thực sắc thân này, cũng đồng thực tính, nó sẽ trở thành như vậy, nó không thể thoát khỏi trạng thái ấy”.

Thus he lives contemplating the body internally or externally or both internally and externally.

He lives contemplating the arising nature of the body, or the perishing nature of the body or both the arising and perishing nature of the body. Now there arises in him the mindfulness – “there exists only a body to the extent necessary for the growth of wisdom, for the growth of mindfulness”. Independent he lives, clinging to naught in this world.

Như thế, vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào nội thân hoặc ngoại thân, hoặc cả hai nội thân và ngoại thân.

Vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào thực tính khởi sinh của sắc thân, hoặc thực tính diệt vong của sắc thân, hoặc cả hai thực tính khởi sinh và diệt vong của sắc thân. Bấy giờ khởi sinh ở trong vị ấy sự chú niệm – “chỉ hiện hữu một sắc thân trong chừng mực cần thiết cho việc phát triển trí tuệ, cho việc phát triển sự chú niệm”. Độc lập vị ấy sống, vô hệ quả y luyện (Hữu Dư Y) ở trong thế gian này.

(2) A disciple would see the body thrown in the charnel-ground, being devoured by crows, or hawks, or vultures, or dogs, or jackals, or by various kinds of worms. He then applies (this perception) to his own body thus “Truly this body, too, is of the same nature, such it will become, it has not escaped that state”.

(2) Một vị đệ tử sẽ thẩm thị sắc thân đã quăng bỏ ở trong mộ địa, đã bị thôn thực bởi các loài quạ, hoặc bởi các loài điều hâu, hoặc bởi các loại kền kền, hoặc bởi các loài chó, hoặc bởi các loài giả can, hoặc bởi rất nhiều loài côn trùng. Thế rồi vị ấy áp dụng (sự quán pháp này) với chính sắc thân mình như vậy “Một cách xác thực sắc thân này, cũng đồng thực tính, nó sẽ trở thành như vậy, nó không thể thoát khỏi trạng thái ấy”.

Thus he lives contemplating the body internally or externally or both internally and externally.

He lives contemplating the arising nature of the body, or the perishing nature of the body or both the arising and perishing nature of the body. Now there arises in him the mindfulness – “there exists only a body to the extent necessary for the growth of wisdom, for the growth of mindfulness”. Independent he lives, clinging to naught in this world.

Như thế, vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào nội thân hoặc ngoại thân, hoặc cả hai nội thân và ngoại thân.

Vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào thực tính khởi sinh của sắc thân, hoặc thực tính diệt vong của sắc thân, hoặc cả hai thực tính khởi sinh và diệt vong của sắc thân. Bây giờ khởi sinh ở trong vị ấy sự chú niệm – “chỉ hiện hữu một sắc thân trong chừng mực cần thiết cho việc phát triển trí tuệ, cho việc phát triển sự chú niệm”. Độc lập vị ấy sống, vô hệ quả y luyện (Hữu Dur Y) ở trong thế gian này.

(3) A disciple would see the body thrown in the charnel-ground, reduced to a skeleton, held together by sinews, with some flesh and blood adhering to it. He then applies (this perception) to his own body thus “Truly this body, too, is of the same nature, such it will become, it has not escaped that state”.

(3) Một vị đệ tử sẽ thăm thị sắc thân đã quăng bỏ ở trong mộ địa, đã giảm mất còn một bộ xương, được giữ lại với nhau bởi các sợi dây gân, với một ít thịt và máu đang dính với nó. Thế rồi vị ấy áp dụng (sự quán pháp này) với chính sắc thân mình như vậy “Một cách xác thực sắc thân này, cũng đồng thực tính, nó sẽ trở thành như vậy, nó không thể thoát khỏi trạng thái ấy”.

Thus he lives contemplating the body internally or externally or both internally and externally.

He lives contemplating the arising nature of the body, or the perishing nature of the body or both the arising and perishing nature of the body. Now there arises in him the mindfulness – “there exists only a body to the extent necessary for the growth of wisdom, for the growth of mindfulness”. Independent he lives, clinging to naught in this world.

Như thế, vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào nội thân hoặc ngoại thân, hoặc cả hai nội thân và ngoại thân.

Vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào thực tính khởi sinh của sắc thân, hoặc thực tính diệt vong của sắc thân, hoặc cả hai thực tính khởi sinh và diệt vong của sắc thân. Bây giờ khởi sinh ở trong vị ấy sự chú niệm – “chỉ hiện hữu một sắc thân trong chừng mực cần thiết cho việc phát triển

trí tuệ, cho việc phát triển sự chú niệm”. Độc lập vị ấy sống, vô hệ quả y luyện (Hữu Dur Y) ở trong thế gian này.

(4) A disciple would see the body thrown in the charnel-ground, reduced to a skeleton, held together by sinews, without flesh, besmeared with blood. He then applies (this perception) to his own body thus “Truly this body, too, is of the same nature, such it will become, it has not escaped that state”.

(4) Một vị đệ tử sẽ thẩm thị sắc thân đã quăng bỏ ở trong mộ địa, đã giảm mất còn một bộ xương, được giữ lại với nhau bởi các sợi dây gân, không có thịt, đã bị máu làm vấy bẩn. Thế rồi vị ấy áp dụng (sự quán pháp này) với chính sắc thân mình như vậy “Một cách xác thực sắc thân này, cũng đồng thực tính, nó sẽ trở thành như vậy, nó không thể thoát khỏi trạng thái ấy”.

Thus he lives contemplating the body internally or externally or both internally and externally.

He lives contemplating the arising nature of the body, or the perishing nature of the body or both the arising and perishing nature of the body. Now there arises in him the mindfulness – “there exists only a body to the extent necessary for the growth of wisdom, for the growth of mindfulness”. Independent he lives, clinging to naught in this world.

Như thế, vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào nội thân hoặc ngoại thân, hoặc cả hai nội thân và ngoại thân.

Vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào thực tính khởi sinh của sắc thân, hoặc thực tính diệt vong của sắc thân, hoặc cả hai thực tính khởi sinh và diệt vong của sắc thân. Bây giờ khởi sinh ở trong vị ấy sự chú niệm – “chỉ hiện hữu một sắc thân trong chừng mực cần thiết cho việc phát triển trí tuệ, cho việc phát triển sự chú niệm”. Độc lập vị ấy sống, vô hệ quả y luyện (Hữu Dur Y) ở trong thế gian này.

(5) A disciple would see the body thrown in the charnel-ground, reduced to a skeleton, held together with sinews, without flesh and blood. He then applies (this perception) to his own body thus “Truly this body, too, is of the same nature, such it will become, it has not escaped that state”.

(5) Một vị đệ tử sẽ thẩm thị sắc thân đã quăng bỏ ở trong mộ địa, đã giảm mất còn một bộ xương, được giữ lại bởi các sợi dây gân, không có máu và thịt. Thế rồi vị ấy áp dụng (sự quán pháp này) với chính sắc thân mình

như vậy “Một cách xác thực sắc thân này, cũng đồng thực tính, nó sẽ trở thành như vậy, nó không thể thoát khỏi trạng thái ấy”.

Thus he lives contemplating the body internally or externally or both internally and externally.

He lives contemplating the arising nature of the body, or the perishing nature of the body or both the arising and perishing nature of the body. Now there arises in him the mindfulness – “there exists only a body to the extent necessary for the growth of wisdom, for the growth of mindfulness”. Independent he lives, clinging to naught in this world.

Như thế, vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào nội thân hoặc ngoại thân, hoặc cả hai nội thân và ngoại thân.

Vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào thực tính khởi sinh của sắc thân, hoặc thực tính diệt vong của sắc thân, hoặc cả hai thực tính khởi sinh và diệt vong của sắc thân. Bây giờ khởi sinh ở trong vị ấy sự chú niệm – “chỉ hiện hữu một sắc thân trong chừng mực cần thiết cho việc phát triển trí tuệ, cho việc phát triển sự chú niệm”. Độc lập vị ấy sống, vô hệ quả y luyện (Hữu Dur Y) ở trong thế gian này.

(6) A disciple would see the body thrown in the charnel-ground, reduced to loose bones scattered in various directions – bones of the hand, bones of the foot, shin bones, thigh bones, pelvis, spine and skull. He then applies (this perception) to his own body thus “Truly this body, too, is of the same nature, such it will become, it has not escaped that state”.

(6) Một vị đệ tử sẽ thăm thị sắc thân đã quăng bỏ ở trong mộ địa, đã giảm mất thành các khúc xương nằm rải rác theo nhiều hướng khác nhau – các khúc xương bàn tay, các khúc xương bàn chân, xương ống chân, xương đùi, xương chậu, xương sống và hộp sọ. Thế rồi vị ấy áp dụng (sự quán pháp này) với chính sắc thân mình như vậy “Một cách xác thực sắc thân này, cũng đồng thực tính, nó sẽ trở thành như vậy, nó không thể thoát khỏi trạng thái ấy”.

Thus he lives contemplating the body internally or externally or both internally and externally.

He lives contemplating the arising nature of the body, or the perishing nature of the body or both the arising and perishing nature of the body. Now there arises in him the mindfulness – “there exists only a body to the extent

necessary for the growth of wisdom, for the growth of mindfulness". Independent he lives, clinging to naught in this world.

Như thế, vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào nội thân hoặc ngoại thân, hoặc cả hai nội thân và ngoại thân.

Vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào thực tính khởi sinh của sắc thân, hoặc thực tính diệt vong của sắc thân, hoặc cả hai thực tính khởi sinh và diệt vong của sắc thân. Bấy giờ khởi sinh ở trong vị ấy sự chú niệm – “chỉ hiện hữu một sắc thân trong chừng mực cần thiết cho việc phát triển trí tuệ, cho việc phát triển sự chú niệm”. Độc lập vị ấy sống, vô hệ quả y luyện (Hữu Dư Y) ở trong thế gian này.

(7) A disciple would see the body thrown in the charnel-ground, reduced to white bones of shell-like colour. He then applies (this perception) to his own body thus “Truly this body, too, is of the same nature, such it will become, it has not escaped that state”.

(7) Một vị đệ tử sẽ thăm thị sắc thân đã quăng bỏ ở trong mộ địa, đã giảm mất thành các khúc xương trắng có sắc màu như vỏ ốc. Thế rồi vị ấy áp dụng (sự quán pháp này) với chính sắc thân mình như vậy “Một cách xác thực sắc thân này, cũng đồng thực tính, nó sẽ trở thành như vậy, nó không thể thoát khỏi trạng thái ấy”.

Thus he lives contemplating the body internally or externally or both internally and externally.

He lives contemplating the arising nature of the body, or the perishing nature of the body or both the arising and perishing nature of the body. Now there arises in him the mindfulness – “there exists only a body to the extent necessary for the growth of wisdom, for the growth of mindfulness”. Independent he lives, clinging to naught in this world.

Như thế, vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào nội thân hoặc ngoại thân, hoặc cả hai nội thân và ngoại thân.

Vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào thực tính khởi sinh của sắc thân, hoặc thực tính diệt vong của sắc thân, hoặc cả hai thực tính khởi sinh và diệt vong của sắc thân. Bấy giờ khởi sinh ở trong vị ấy sự chú niệm – “chỉ hiện hữu một sắc thân trong chừng mực cần thiết cho việc phát triển trí tuệ, cho việc phát triển sự chú niệm”. Độc lập vị ấy sống, vô hệ quả y luyện (Hữu Dư Y) ở trong thế gian này.

(8) *A disciple would see the body thrown in the charnel-ground, reduced to a heap of bones, more than a year old. He then applies (this perception) to his own body thus "Truly this body, too, is of the same nature, such it will become, it has not escaped that state".*

(8) Một vị đệ tử sẽ thẩm thị sắc thân đã quăng bỏ ở trong mộ địa, đã giảm thành một đồng xương, đã lâu hơn một năm. Thế rồi vị ấy áp dụng (sự quán pháp này) với chính sắc thân mình như vậy "Một cách xác thực sắc thân này, cũng đồng thực tính, nó sẽ trở thành như vậy, nó không thể thoát khỏi trạng thái ấy".

Thus he lives contemplating the body internally or externally or both internally and externally.

He lives contemplating the arising nature of the body, or the perishing nature of the body or both the arising and perishing nature of the body. Now there arises in him the mindfulness – "there exists only a body to the extent necessary for the growth of wisdom, for the growth of mindfulness". Independent he lives, clinging to naught in this world.

Như thế, vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào nội thân hoặc ngoại thân, hoặc cả hai nội thân và ngoại thân.

Vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào thực tính khởi sinh của sắc thân, hoặc thực tính diệt vong của sắc thân, hoặc cả hai thực tính khởi sinh và diệt vong của sắc thân. Bây giờ khởi sinh ở trong vị ấy sự chú niệm – "chỉ hiện hữu một sắc thân trong chừng mực cần thiết cho việc phát triển trí tuệ, cho việc phát triển sự chú niệm". Độc lập vị ấy sống, vô hệ quả y luyện (Hữu Dư Y) ở trong thế gian này.

(9) *A disciple would see the body thrown in the charnel-ground, reduced to rotten bones, crumbling to dust. He then applies (this perception) to his own body thus "Truly, this body, too, is of the same nature, such it will become, it will not escape that state".*

(9) Một vị đệ tử sẽ thẩm thị sắc thân đã quăng bỏ ở trong mộ địa, đã giảm thành các xương rã mục ra, đang vỡ vụn thành cát bụi. Thế rồi vị ấy áp dụng (sự quán pháp này) với chính sắc thân mình như vậy "Một cách xác thực sắc thân này, cũng đồng thực tính, nó sẽ trở thành như vậy, nó không thể thoát khỏi trạng thái ấy".

Thus he lives contemplating the body internally or externally or both internally and externally.

He lives contemplating the arising nature of the body, or the perishing nature of the body or both the arising and perishing nature of the body. Now there arises in him the mindfulness – “there exists only a body to the extent necessary for the growth of wisdom, for the growth of mindfulness”. Independent he lives, clinging to naught in this world.

Như thế, vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào nội thân hoặc ngoại thân, hoặc cả hai nội thân và ngoại thân.

Vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào thực tính khởi sinh của sắc thân, hoặc thực tính diệt vong của sắc thân, hoặc cả hai thực tính khởi sinh và diệt vong của sắc thân. Bấy giờ khởi sinh ở trong vị ấy sự chú niệm – “chỉ hiện hữu một sắc thân trong chừng mực cần thiết cho việc phát triển trí tuệ, cho việc phát triển sự chú niệm”. Độc lập vị ấy sống, vô hệ quả y luyện (Hữu Dur Y) ở trong thế gian này.

II. THE CONTEMPLATION OF FEELINGS

II. SỰ NGHIÊM TÚC KHẢO LỰ VỀ CÁC CẢM THỌ (THỌ TÙY QUÁN – VEDANĀNUPASSANĀ)

A disciple, when experiencing a pleasant feeling, he understands “I am experiencing a pleasant feeling”.

Một vị đệ tử, khi đang trải nghiệm một cảm thọ duyệt ý, vị ấy tuệ tri “Tôi đang trải nghiệm một cảm thọ duyệt ý”.

A disciple, when experiencing a painful feeling, he understands “I am experiencing a painful feeling”.

Một vị đệ tử, khi đang trải nghiệm một cảm thọ đau khổ, vị ấy tuệ tri “Tôi đang trải nghiệm một cảm thọ đau khổ”.

A disciple, when experiencing a neutral feeling, he understands “I am experiencing a neutral feeling.”

Một vị đệ tử, khi đang trải nghiệm một cảm thọ trung tính, vị ấy tuệ tri “Tôi đang trải nghiệm một cảm thọ trung tính”.

A disciple, when experiencing a pleasant worldly feeling (Sāmisā), he understands “I am experiencing a pleasant worldly feeling”.

Một vị đệ tử, khi đang trải nghiệm một cảm thọ duyệt ý thuộc vật chất (Ái Nhiễm Vật Chất), vị ấy tuệ tri “Tôi đang trải nghiệm một cảm thọ duyệt ý thuộc vật chất”.

A disciple, when experiencing a painful worldly feeling, he understands “I am experiencing a painful worldly feeling”.

Một vị đệ tử, khi đang trải nghiệm một cảm thọ đau khổ thuộc vật chất, vị ấy tuệ tri “Tôi đang trải nghiệm một cảm thọ đau khổ thuộc vật chất”.

A disciple, when experiencing a neutral worldly feeling, he understands “I am experiencing a neutral worldly feeling”.

Một vị đệ tử, khi đang trải nghiệm một cảm thọ trung tính thuộc vật chất, vị ấy tuệ tri “Tôi đang trải nghiệm một cảm thọ trung tính thuộc vật chất”.

A disciple, when experiencing a pleasant unworldly feeling (Nirāmisā), he understands “I am experiencing a pleasant unworldly feeling”.

Một vị đệ tử, khi đang trải nghiệm một cảm thọ duyệt ý phi vật chất (Phi Ái Nhiễm Vật Chất), vị ấy tuệ tri “Tôi đang trải nghiệm một cảm thọ duyệt ý phi vật chất”.

A disciple, when experiencing a painful unworldly feeling, he understands “I am experiencing a painful unworldly feeling”.

Một vị đệ tử, khi đang trải nghiệm một cảm thọ đau khổ phi vật chất, vị ấy tuệ tri “Tôi đang trải nghiệm một cảm thọ đau khổ phi vật chất”.

A disciple, when experiencing a neutral unworldly feeling, he understands “I am experiencing a neutral unworldly feeling”.

Một vị đệ tử, khi đang trải nghiệm một cảm thọ trung tính phi vật chất, vị ấy tuệ tri “Tôi đang trải nghiệm một cảm thọ trung tính phi vật chất”.

Thus he lives contemplating the feelings internally or externally, or both internally and externally.

He lives contemplating the arising nature of feelings, the perishing nature of feelings, the arising and perishing nature of feelings. Now there arises in him the mindfulness – “there exists only feelings to the extent necessary for the growth of wisdom, for the growth of mindfulness”. Independent he lives, clinging to naught in this world.

Như thế, vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự về các cảm thọ thuộc nội phần hoặc thuộc ngoại phần, hoặc cả hai thuộc nội phần và thuộc ngoại phần.

Vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào thực tính khởi sinh của các cảm thọ, hoặc thực tính diệt vong của các cảm thọ, hoặc cả hai thực tính khởi sinh và diệt vong của các cảm thọ. Bấy giờ khởi sinh ở trong vị ấy sự chú niệm – “chỉ hiện hữu các cảm thọ trong chừng mực cần thiết cho việc phát triển trí tuệ, cho việc phát triển sự chú niệm”. Độc lập vị ấy sống, vô hệ quả y duyên (Hữu Dur Y) ở trong thế gian này.

III. THE CONTEMPLATION ON STATES OF MIND

III. SỰ NGHIÊM TÚC KHẢO LỰ CÁC TRẠNG THÁI TÂM THỨC (TÂM TÙY QUÁN – CITTĀNUPASSANĀ)

A disciple knows the mind with lust (Rāga) as with lust, knows the mind without lust as lust-free.

Một vị đệ tử tri đắc tâm thức với sự cường liệt tính dục (Tham Ái) là với sự cường liệt tính dục, tri đắc tâm thức không có sự cường liệt tính dục là không có sự cường liệt tính dục.

He knows the mind with hate (Dosa) as with hate. He knows the mind without hate as hate-free.

Một vị đệ tử tri đắc tâm thức với sự tăng ô (Sân Hận) là với sự tăng ô. Vị ấy tri đắc tâm thức không có sự tăng ô là không có sự tăng ô.

He knows the mind with ignorance (Moha) as with ignorance, the mind without ignorance as without ignorance.

Một vị đệ tử tri đắc tâm thức với sự bất tri tình đạt lý (Si Mê) là với sự bất tri tình đạt lý, tâm thức không có sự bất tri tình đạt lý là không có sự bất tri tình đạt lý.

He knows the shrunken state of mind as shrunken (Saṅkhitta, i.e. associated with sloth and torpor) the distracted mind as distracted (Vikkhitta – associated with restlessness – Uddhacca).

Vị ấy tri đắc trạng thái tâm thức đã thúc tiểu là đã thúc tiểu (Thu Xúc, tức là đã liên hợp với sự giải đãi và thụy miên) tâm thức đã phân tâm là đã phân tâm (Tán Loạn – đã liên hợp với sự tiêu tán bất an – Trạo Cử).

He knows the elevated mind (Mahāggata) as elevated, the non-elevated mind as non-elevated (Amahāggata – Kāmāvacara, sentient).

Vị ấy tri đắc tâm thức đã cao thượng (**Đáo Đại**) là đã cao thượng, tâm thức đã không có cao thượng là đã không có cao thượng (**Vô Đáo Đại – Dục Giới, hữu tri giác**).

He knows the surpassable (20) mind as surpassable (Sauttara) – either Kāmāvacara or Rūpāvacara – the unsurpassable mind (Anuttara) as unsurpassable.

Vị ấy tri đắc tâm thức khả siêu việt (20) là khả siêu việt (**Hữu Siêu Việt**) – hoặc **Dục Giới** hoặc **Sắc Giới** – tâm thức bất khả siêu việt (**Bất Siêu Việt**) là bất khả siêu việt.

He knows the concentrated mind (Samāhita) as concentrated, the unconcentrated mind as unconcentrated (Asamāhita).

Vị ấy tri đắc tâm thức đã tập trung (**Định Mục**) là đã tập trung, tâm thức đã không có tập trung là đã không có tập trung (**Bất Định Mục**).

He knows the freed mind (Vimutta) as (temporarily) freed, the non-freed mind as non-freed (Avimutta).

Vị ấy tri đắc tâm thức đã giải thoát (**Giải Thoát**) là (một cách tạm thời) đã giải thoát, tâm thức đã không có giải thoát là đã không có giải thoát (**Bất Giải Thoát**).

Thus he lives contemplating the states of mind internally or externally, or both internally and externally.

He lives contemplating the arising nature of the states of mind, the perishing nature of the states of mind, the arising and perishing nature of the states of mind. Now there arises in him the mindfulness – “there exists only the states of mind to the extent necessary for the growth of wisdom, for the growth of mindfulness”. Independent he lives, clinging to naught in this world.

Như thế, vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo luận về các trạng thái của tâm thức thuộc nội phần hoặc thuộc ngoại phần, hoặc cả hai thuộc nội phần và thuộc ngoại phần.

Vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo luận vào thực tính khởi sinh các trạng thái của tâm thức, hoặc thực tính diệt vong các trạng thái của tâm thức, hoặc cả hai thực tính khởi sinh và diệt vong các trạng thái của tâm thức. Bấy

giờ khởi sinh ở trong vị ấy sự chú niệm – “chỉ hiện hữu các trạng thái của tâm thức trong chừng mực cần thiết cho việc phát triển trí tuệ, cho việc phát triển sự chú niệm”. Độc lập vị ấy sống, vô hệ quả y luyện (Hữu Dư Y) ở trong thế gian này.

IV. THE CONTEMPLATION ON THE DHAMMĀ

IV. SỰ NGHIÊM TÚC KHẢO LỰ VỀ CÁC PHÁP (PHÁP TÙY QUÁN – DHAMMĀNUPASSANĀ)

1. *The Five Hindrances (Nīvaraṇa)*

1. Năm Pháp Chướng Ngại Tinh Thần (Triền Cái)

A disciple live contemplating the Dhammā with respect to the Five Hindrances.

Một vị đệ tử sống khi đang nghiêm túc khảo lự về các Pháp hữu quan đến Năm Pháp Chướng Ngại Tinh Thần.

When sense-desire (Kāmacchanda) is present a disciple knows well “I have sense-desire”, or when sense-desire is not present he knows well “I have no sense-desire”. He knows well how the arising of the non-arisen sense-desire comes to be; he knows well how the abandoning of the arisen sense-desire comes to be; he knows well how the non-arising in the future of the abandoned sense-desire comes to be.

Khi cảm giác dục vọng (**Tham Dục**) hiện diện, một vị đệ tử tri đắc rõ ràng “Tôi có cảm giác dục vọng”, hoặc khi cảm giác dục vọng không có hiện diện, vị ấy tri đắc rõ ràng “Tôi không có cảm giác dục vọng”. Vị ấy tri đắc rõ ràng cách thức hình thành của việc khởi sinh cảm giác dục vọng chưa có khởi sinh; vị ấy tri đắc rõ ràng cách thức hình thành của việc từ bỏ cảm giác dục vọng đã có khởi sinh; vị ấy tri đắc rõ ràng cách thức hình thành trong tương lai của việc không khởi sinh cảm giác dục vọng đã từ bỏ.

When anger (Vyāpāda) is present he knows well “I have anger”, or when anger is not present he knows well “I have no anger”. He knows well how the arising of the non-arisen anger comes to be; he knows well how the abandoning of the arisen anger comes to be; he knows well how the non-arising in the future of the abandoned anger comes to be.

Khi sự phẫn nộ (**Cừu Hận**) hiện diện, một vị đệ tử tri đắc rõ ràng “Tôi có sự phẫn nộ”, hoặc khi sự phẫn nộ không có hiện diện, vị ấy tri đắc rõ ràng

“Tôi không có sự phần nộ”. Vị ấy tri đắc rõ ràng cách thức hình thành của việc khởi sinh sự phần nộ chưa có khởi sinh; vị ấy tri đắc rõ ràng cách thức hình thành của việc từ bỏ sự phần nộ đã có khởi sinh; vị ấy tri đắc rõ ràng cách thức hình thành trong tương lai của việc không khởi sinh sự phần nộ đã từ bỏ.

When sloth and torpor (Thīna-Middha) are present he knows well “I have sloth and torpor”, or when sloth and torpor are not present he knows well “I have no sloth and torpor”. He knows well how the arising of the non-arisen sloth and torpor comes to be; he knows well how the abandoning of the arisen sloth and torpor comes to be; he knows well how the non-arising in the future of the abandoned sloth and torpor comes to be.

Khi sự giải đãi và thụy miên (**Hôn Thùy**) hiện diện, một vị đệ tử tri đắc rõ ràng “Tôi có sự giải đãi và thụy miên”, hoặc khi sự giải đãi và thụy miên không có hiện diện, vị ấy tri đắc rõ ràng “Tôi không có sự giải đãi và thụy miên”. Vị ấy tri đắc rõ ràng cách thức hình thành của việc khởi sinh sự giải đãi và thụy miên chưa có khởi sinh; vị ấy tri đắc rõ ràng cách thức hình thành của việc từ bỏ sự giải đãi và thụy miên đã có khởi sinh; vị ấy tri đắc rõ ràng cách thức hình thành trong tương lai của việc không khởi sinh sự giải đãi và thụy miên đã từ bỏ.

When restlessness and brooding (Uddhacca-Kukkucca) are present he knows well “I have restlessness and brooding”, or when restlessness and brooding are not present he knows well “I have no restlessness and brooding”. He knows well how the arising of the non-arisen restlessness and brooding comes to be; he knows well how the abandoning of the arisen restlessness and brooding comes to be; he knows well how the non-arising in the future of the abandoned restlessness and brooding comes to be.

Khi sự tiêu tảo bất an và nổi ưu tư (**Trạo Hối**) hiện diện, một vị đệ tử tri đắc rõ ràng “Tôi có sự tiêu tảo bất an và nổi ưu tư”, hoặc khi sự tiêu tảo bất an và nổi ưu tư không có hiện diện, vị ấy tri đắc rõ ràng “Tôi không có sự tiêu tảo bất an và nổi ưu tư”. Vị ấy tri đắc rõ ràng cách thức hình thành của việc khởi sinh sự tiêu tảo bất an và nổi ưu tư chưa có khởi sinh; vị ấy tri đắc rõ ràng cách thức hình thành của việc từ bỏ sự tiêu tảo bất an và nổi ưu tư đã có khởi sinh; vị ấy tri đắc rõ ràng cách thức hình thành trong tương lai của việc không khởi sinh sự tiêu tảo bất an và nổi ưu tư đã từ bỏ.

When indecision (Vicikicchā) is present he knows well “I have indecision” or when indecision is not present he knows well “I have no indecision”. He knows well how the arising of the non-arisen indecision comes to be; he knows well how the abandoning of the arisen indecision comes to be; he knows well how the non-arising in the future of the abandoned indecision comes to be.

Khi sự trì nghi bất quyết (**Hoài Nghi**) hiện diện, một vị đệ tử tri đặc rõ ràng “Tôi có sự trì nghi bất quyết”, hoặc khi sự trì nghi bất quyết không có hiện diện, vị ấy tri đặc rõ ràng “Tôi không có sự trì nghi bất quyết”. Vị ấy tri đặc rõ ràng cách thức hình thành của việc khởi sinh sự trì nghi bất quyết chưa có khởi sinh; vị ấy tri đặc rõ ràng cách thức hình thành của việc từ bỏ sự trì nghi bất quyết đã có khởi sinh; vị ấy tri đặc rõ ràng cách thức hình thành trong tương lai của việc không khởi sinh sự trì nghi bất quyết đã từ bỏ.

*Thus he lives contemplating the **Dhammā** internally or externally, or both internally and externally.*

*He lives contemplating the arising nature of the **Dhammā**, the perishing nature of the **Dhammā**, the arising and perishing nature of the **Dhammā**. Now there arises in him the mindfulness – “there exists only the states of mind to the extent necessary for the growth of wisdom, for the growth of mindfulness”. Independent he lives, clinging to naught in this world.*

Như thế, vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo luận về các Pháp thuộc nội phần hoặc thuộc ngoại phần, hoặc cả hai thuộc nội phần và thuộc ngoại phần.

Vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo luận vào thực tính khởi sinh các Pháp, hoặc thực tính diệt vong các Pháp, hoặc cả hai thực tính khởi sinh và diệt vong các Pháp. Bấy giờ khởi sinh ở trong vị ấy sự chú niệm – “chỉ hiện hữu các trạng thái của tâm thức trong chừng mực cần thiết cho việc phát triển trí tuệ, cho việc phát triển sự chú niệm”. Độc lập vị ấy sống, vô hệ quả y duyên (Hữu Dư Y) ở trong thế gian này.

*Thus a disciple lives contemplating the **Dhammā** with respect to the Five Hindrances.*

Như thế, một vị đệ tử sống khi đang nghiêm túc khảo luận về các Pháp hữu quan đến Năm Pháp Chương Ngại Tinh Thần.

2. The Five Aggregates Of Grasping (Upādānakkhandhā)

2. Năm Khôi Tổng Hợp Của Sự Chấp Thủ (Thủ Uẩn)

*A disciple thinks “Thus is material form (**Rūpa**), thus is the arising of material form, thus is the perishing of material form. Thus is feeling (**Vedanā**), thus is arising of feeling, thus is the perishing of feeling. Thus is perception (**Saññā**), thus is the arising of perception, thus is the perishing of perception. Thus are mental states (**Saṅkhāra**), thus is the arising of mental states, thus is the perishing of mental states. Thus is consciousness (**Viññāṇa**), thus is the arising of consciousness, thus is the perishing of consciousness.*

Một vị đệ tử nghĩ suy “Như thế này là hình thể vật chất (**Sắc**), như thế này là sự khởi sinh của hình thể vật chất, như thế này là sự diệt vong của hình thể vật chất. Như thế này là cảm thọ (**Thọ**), như thế này là sự khởi sinh của cảm thọ, như thế này là sự diệt vong của cảm thọ. Như thế này là sự suy tưởng (**Tưởng**), như thế này là sự khởi sinh của sự suy tưởng, như thế này là sự diệt vong của sự suy tưởng. Như thế này là các trạng thái tinh thần (**Hành**), như thế này là sự khởi sinh của các trạng thái tinh thần, như thế này là sự diệt vong của các trạng thái tinh thần. Như thế này là tâm ý thức (**Thức**), như thế này là sự khởi sinh của tâm ý thức, như thế này là sự diệt vong của tâm ý thức.

*Thus he lives contemplating the **Dhammā** internally or externally, or both internally and externally.*

*He lives contemplating the arising nature of the **Dhammā**, the perishing nature of the **Dhammā**, the arising and perishing nature of the **Dhammā**. Now there arises in him the mindfulness – “there exists only the states of mind to the extent necessary for the growth of wisdom, for the growth of mindfulness”. Independent he lives, clinging to naught in this world.*

Như thế, vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo luận về các Pháp thuộc nội phần hoặc thuộc ngoại phần, hoặc cả hai thuộc nội phần và thuộc ngoại phần.

Vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo luận vào thực tính khởi sinh các Pháp, hoặc thực tính diệt vong các Pháp, hoặc cả hai thực tính khởi sinh và diệt vong các Pháp. Bấy giờ khởi sinh ở trong vị ấy sự chú niệm – “chỉ hiện hữu các trạng thái của tâm thức trong chừng mực cần thiết cho việc phát triển trí tuệ, cho việc phát triển sự chú niệm”. Độc lập vị ấy sống, vô hệ quả y luyện (Hữu Dư Y) ở trong thế gian này.

*Thus a disciple lives contemplating the **Dhammā** with respect to the Five Aggregates of Grasping”.*

Như thế, một vị đệ tử sống khi đang nghiêm túc khảo luận về các Pháp hữu quan đến Năm Khô Tổng Hợp của Sự Chấp Thủ.

3. The Six Internal And Six External Sense-Bases (Salāyatana)

3. Sáu Nội Xứ Và Sáu Ngoại Xứ (Lục Xứ)

A disciple knows well the eye and material forms and the fetter (Samyojana) that arises dependent on both. He knows well how the arising of the non-arisen fetter comes to be; how the abandoning of the arisen fetter comes to be; how the non-arising in the future of the abandoned fetter comes to be.

Một vị đệ tử tri đắc rõ ràng con mắt và các hình thể vật chất và sự thúc phược (**Kiết Sử**) qua đó khởi sinh phụ thuộc vào cả hai. Vị ấy tri đắc rõ ràng cách thức hình thành của việc khởi sinh sự thúc phược chưa có khởi sinh; cách thức hình thành của việc từ bỏ sự thúc phược đã khởi sinh; cách thức hình thành trong tương lai của việc không khởi sinh sự thúc phược đã từ bỏ.

Similarly he knows well the ear and sounds, the nose and the odours, the tongue and the tastes, the body and the contacts, the mind and the mental objects and the fetters that arise dependent on both (respectively). He knows well how the arising of the non-arisen fetters comes to be; how the abandoning of the arisen fetters comes to be; how the non-arising in the future of the abandoned fetters comes to be.

Một cách tương tự, một vị đệ tử tri đắc rõ ràng lỗ tai và các âm thanh, lỗ mũi và các mùi hơi, cái lưỡi và các vị, sắc thân và các sự tiếp xúc, tâm thức và các đối tượng tinh thần và sự thúc phược qua đó khởi sinh phụ thuộc vào cả hai (một cách tuần tự tương ứng). Vị ấy tri đắc rõ ràng cách thức hình thành của việc khởi sinh những thúc phược chưa có khởi sinh; cách thức hình thành của việc từ bỏ những thúc phược đã khởi sinh; cách thức hình thành trong tương lai của việc không khởi sinh những thúc phược đã từ bỏ.

*Thus he lives contemplating the **Dhammā** internally or externally, or both internally and externally.*

*He lives contemplating the arising nature of the **Dhammā**, the perishing nature of the **Dhammā**, the arising and perishing nature of the*

Dhammā. Now there arises in him the mindfulness – “there exists only the states of mind to the extent necessary for the growth of wisdom, for the growth of mindfulness”. Independent he lives, clinging to naught in this world.

Như thế, vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo luận về các Pháp thuộc nội phần hoặc thuộc ngoại phần, hoặc cả hai thuộc nội phần và thuộc ngoại phần.

Vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo luận vào thực tính khởi sinh các Pháp, hoặc thực tính diệt vong các Pháp, hoặc cả hai thực tính khởi sinh và diệt vong các Pháp. Bấy giờ khởi sinh ở trong vị ấy sự chú niệm – “chỉ hiện hữu các trạng thái của tâm thức trong chừng mực cần thiết cho việc phát triển trí tuệ, cho việc phát triển sự chú niệm”. Độc lập vị ấy sống, vô hệ quả y luyện (Hữu Dư Y) ở trong thế gian này.

*Thus a disciple lives contemplating the **Dhammā** with respect to the Six Internal and External Sense-Bases.*

Như thế, một vị đệ tử sống khi đang nghiêm túc khảo luận về các Pháp hữu quan đến Sáu Nội Xứ và Sáu Ngoại Xứ.

4. The Factors Of Enlightenment (Bojjhaṅga)

4. Các Yếu Tố Của Sự Giác Ngộ (Giác Chi)

*When the enlightenment factor of “Mindfulness” (**Sati**) is present he knows well “I have the enlightenment factor of Mindfulness”, or when it is not present – he knows well that it is absent; he knows well how the arising of the non-arisen enlightenment factor of mindfulness comes to be and how the fulfillment by meditation of the arisen enlightenment factor of Mindfulness comes to be.*

Khi yếu tố giác ngộ của “Sự Chú Niệm” (**Niệm Giác Chi**) hiện diện, vị ấy tri đắc rõ ràng “Tôi có yếu tố giác ngộ của Sự Chú Niệm”, hoặc khi nó không hiện diện – vị ấy tri đắc rõ ràng rằng nó khiếm diện; vị ấy tri đắc rõ ràng cách thức hình thành của việc khởi sinh yếu tố giác ngộ của Sự Chú Niệm, và cách thức hình thành việc hoàn thành viên mãn của thiền định về sự khởi sinh yếu tố giác ngộ của Sự Chú Niệm.

*When the enlightenment factor of “Investigation of Reality” (**Dhammavicaya**) is present he knows well “I have the enlightenment factor of Investigation of Reality”; when it is not present he know well that it is absent;*

he knows well how the arising of the enlightenment factor of Investigation of Reality comes to be and how the fulfillment by meditation of the arisen enlightenment factor of Investigation of Reality comes to be.

Khi yếu tố giác ngộ của “Sự Điều Tra Nghiên Cứu về Hiện Thực” (**Trạch Pháp Giác Chi**) hiện diện, vị ấy tri đắc rõ ràng “Tôi có yếu tố giác ngộ của Sự Điều Tra Nghiên Cứu về Hiện Thực”, hoặc khi nó không hiện diện – vị ấy tri đắc rõ ràng rằng nó khiếm diện; vị ấy tri đắc rõ ràng cách thức hình thành của việc khởi sinh yếu tố giác ngộ của Sự Điều Tra Nghiên Cứu về Hiện Thực, và cách thức hình thành việc hoàn thành viên mãn của thiền định về sự khởi sinh yếu tố giác ngộ của Sự Điều Tra Nghiên Cứu về Hiện Thực.

When the enlightenment factor of “Energy” (Viriya) is present he knows well “I have the enlightenment factor of Energy”, or when it is not present, he knows well that it is absent; he knows well how the arising of the non-arisen enlightenment factor of energy comes to be and how the fulfillment by meditation of the arisen enlightenment factor of Energy comes to be.

Khi yếu tố giác ngộ của “Hoạt Lực” (**Tinh Tấn Giác Chi**) hiện diện, vị ấy tri đắc rõ ràng “Tôi có yếu tố giác ngộ của Hoạt Lực”, hoặc khi nó không hiện diện – vị ấy tri đắc rõ ràng rằng nó khiếm diện; vị ấy tri đắc rõ ràng cách thức hình thành của việc khởi sinh yếu tố giác ngộ của Hoạt Lực, và cách thức hình thành việc hoàn thành viên mãn của thiền định về sự khởi sinh yếu tố giác ngộ của Hoạt Lực.

When the enlightenment factor of “Joy” (Pīti) is present he knows well “I have the enlightenment factor of Joy” or when it is not present he knows well that it is absent; he knows well how the arising of the non-arising enlightenment factor of Joy comes to be; and how the fulfillment by meditation of the arisen enlightenment factor of Joy comes to be.

Khi yếu tố giác ngộ của “Lạc Sự” (**Hỷ Giác Chi**) hiện diện, vị ấy tri đắc rõ ràng “Tôi có yếu tố giác ngộ của Lạc Sự”, hoặc khi nó không hiện diện – vị ấy tri đắc rõ ràng rằng nó khiếm diện; vị ấy tri đắc rõ ràng cách thức hình thành của việc khởi sinh yếu tố giác ngộ của Lạc Sự, và cách thức hình thành việc hoàn thành viên mãn của thiền định về sự khởi sinh yếu tố giác ngộ của Lạc Sự.

When the enlightenment factor of “Tranquillity” (Passaddhi) is present he knows well “I have the enlightenment factor of Tranquillity” or when it is not present he knows well that it is absent; he knows well how the arising of the non-arisen enlightenment factor of Tranquillity comes to be; and how the fulfillment by meditation of the arisen enlightenment factor of Tranquillity comes to be.

Khi yếu tố giác ngộ của “Sự Bình Tĩnh” (**Khinh An Giác Chi**) hiện diện, vị ấy tri đắc rõ ràng “Tôi có yếu tố giác ngộ của Sự Bình Tĩnh”, hoặc khi nó không hiện diện – vị ấy tri đắc rõ ràng rằng nó khiếm diện; vị ấy tri đắc rõ ràng cách thức hình thành của việc khởi sinh yếu tố giác ngộ của Sự Bình Tĩnh, và cách thức hình thành việc hoàn thành viên mãn của thiền định về sự khởi sinh yếu tố giác ngộ của Sự Bình Tĩnh.

When the enlightenment factor of “Concentration” (Samādhī) is present he knows well “I have the enlightenment factor of Concentration”, or when it is not present he knows well that it is absent, he knows well how the arising of the non-arisen enlightenment factor of Concentration comes to be, and how the fulfillment by meditation of the arisen enlightenment factor of Concentration comes to be.

Khi yếu tố giác ngộ của “Sự Định Thức” (**Định Giác Chi**) hiện diện, vị ấy tri đắc rõ ràng “Tôi có yếu tố giác ngộ của Sự Định Thức”, hoặc khi nó không hiện diện – vị ấy tri đắc rõ ràng rằng nó khiếm diện; vị ấy tri đắc rõ ràng cách thức hình thành của việc khởi sinh yếu tố giác ngộ của Sự Định Thức, và cách thức hình thành việc hoàn thành viên mãn của thiền định về sự khởi sinh yếu tố giác ngộ của Sự Định Thức.

When the enlightenment factor of “Equanimity” (Upekkhā) is present he knows well “I have the enlightenment factor of Equanimity”, or when it is not present he knows well that it is absent; he knows well how the arising of the non-arisen enlightenment factor of Equanimity comes to be; and how the fulfillment by meditation of the arisen enlightenment factor of Equanimity comes to be.

Khi yếu tố giác ngộ của “Sự Trán Tĩnh” (**Xả Giác Chi**) hiện diện, vị ấy tri đắc rõ ràng “Tôi có yếu tố giác ngộ của Sự Trán Tĩnh”, hoặc khi nó không hiện diện – vị ấy tri đắc rõ ràng rằng nó khiếm diện; vị ấy tri đắc rõ ràng cách thức hình thành của việc khởi sinh yếu tố giác ngộ của Sự Trán Tĩnh, và cách thức hình thành việc hoàn thành viên mãn của thiền định về sự khởi sinh yếu tố giác ngộ của Sự Trán Tĩnh.

*Thus he lives contemplating the **Dhammā** internally or externally, or both internally and externally.*

*He lives contemplating the arising nature of the **Dhammā**, the perishing nature of the **Dhammā**, the arising and perishing nature of the **Dhammā**. Now there arises in him the mindfulness – “there exists only the states of mind to the extent necessary for the growth of wisdom, for the growth of mindfulness”. Independent he lives, clinging to naught in this world.*

Như thế, vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự về các Pháp thuộc nội phần hoặc thuộc ngoại phần, hoặc cả hai thuộc nội phần và thuộc ngoại phần.

Vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào thực tính khởi sinh các Pháp, hoặc thực tính diệt vong các Pháp, hoặc cả hai thực tính khởi sinh và diệt vong các Pháp. Bấy giờ khởi sinh ở trong vị ấy sự chú niệm – “chỉ hiện hữu các trạng thái của tâm thức trong chừng mực cần thiết cho việc phát triển trí tuệ, cho việc phát triển sự chú niệm”. Độc lập vị ấy sống, vô hệ quả y duyên (Hữu Dư Y) ở trong thế gian này.

*Thus a disciple lives contemplating the **Dhammā** with respect to the seven Factors of Enlightenment.*

Như thế, một vị đệ tử sống khi đang nghiêm túc khảo lự về các Pháp hữu quan đến Bảy Yếu Tố của Sự Giác Ngộ.

5. The Contemplation On The Four Truths (Ariya Sacca)

5. Sự Nghiêm Túc Khảo Lự Về Bốn Sự Thật (Thánh Đệ)

A disciple is fully aware, as it really is “This is suffering”, “this is the cause of suffering”, “this is the cessation of suffering”, “this is the way leading to the cessation of suffering”.

Một vị đệ tử hoàn toàn ý thức được, như thật sự nó đang là “Đây là sự khổ đau”, “đây là nguyên nhân của sự khổ đau”, “đây là việc chấm dứt sự khổ đau”, “đây là đạo lộ dắt dẫn đến việc chấm dứt sự khổ đau”.

*Thus he lives contemplating the **Dhammā** internally or externally, or both internally and externally.*

*He lives contemplating the arising nature of the **Dhammā**, the perishing nature of the **Dhammā**, the arising and perishing nature of the*

Dhammā. Now there arises in him the mindfulness – “there exists only the states of mind to the extent necessary for the growth of wisdom, for the growth of mindfulness”. Independent he lives, clinging to naught in this world.

Như thế, vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự về các Pháp thuộc nội phần hoặc thuộc ngoại phần, hoặc cả hai thuộc nội phần và thuộc ngoại phần.

Vị ấy sống khi đang nghiêm túc khảo lự vào thực tính khởi sinh các Pháp, hoặc thực tính diệt vong các Pháp, hoặc cả hai thực tính khởi sinh và diệt vong các Pháp. Bảy giờ khởi sinh ở trong vị ấy sự chú niệm – “chỉ hiện hữu các trạng thái của tâm thức trong chừng mực cần thiết cho việc phát triển trí tuệ, cho việc phát triển sự chú niệm”. Độc lập vị ấy sống, vô hệ quả y luyện (Hữu Dư Y) ở trong thế gian này.

*Thus he lives contemplating the **Dhammā** with respect to the four Noble Truths.*

Như thế, một vị đệ tử sống khi đang nghiêm túc khảo lự về các Pháp hữu quan đến Tứ Thánh Đế.

*Verily, should any person develop these four Foundations of Mindfulness in this way for seven years, he would either become an **Arahant** here and now or a Never-Returner (**Anāgāmi**) if there still be any attachment.*

Quả thật, nếu bất luận người nào phát triển bốn Nền Tảng của Sự Chú Niệm theo đạo lộ này trong bảy năm, vị ấy hoặc sẽ trở thành một vị Bạc Vô Sinh ngay bây giờ hoặc sẽ là một Vĩnh Bất Phản Hồi Giả (**Bất Lai**) nếu như vẫn còn bất luận sự chấp trước nào.

*Nay, should he develop them for six years...five years...four years...three years...two years...one year...seven months...six months...five months...four months...three months...two months...a month...half a month...a week...he would become an **Arahant** or an **Anāgāmi** (Never-Returner) if there still be any attachment in this very life.*

Thậm chí, vị ấy nên phát triển chúng trong sáu năm...năm năm... bốn năm...ba năm...hai năm...một năm...bảy tháng...sáu tháng... năm tháng...bốn tháng...ba tháng...hai tháng...một tháng...nửa tháng...một tuần lễ...thì ngay trong kiếp sống này vị ấy sẽ trở thành một **Bạc Vô Sinh** hoặc

một **Bậc Bất Lai** (Vĩnh Bất Phản Hồi Giả) nếu như vẫn còn bất luận sự chấp trước nào.

Because of this it was said “There is a unique way for the destruction of suffering, for the purification of beings, for the attainment of wisdom, and for the realization of Nibbāna. Thus spoke the Exalted One. The disciples were delighted.

Vì lẽ chính đạo lộ này đã được nói rằng “Có độc nhất đạo lộ này để cho sự tiêu diệt nỗi khổ đau, để cho sự tịnh hóa chúng hữu tình, để cho sự thành đạt Trí Tuệ và để cho sự chứng tri Níp Bàn. Đức Thế Tôn đã thuyết giảng như vậy. Các vị đệ tử đã hoan hỷ tín thọ lời dạy.

-----00000-----

NOTES:

(GHI CHÚ):

1. Sati: Mindfulness; Paṭṭhāna: Establishment, foundations, bases, objects, applications.

Sati: Mindfulness; Upaṭṭhāna: arousing, application. Chief objects for the application of mindfulness.

1. **Niệm:** Sự Chú Niệm; **Phát Thú:** sự sáng lập, các nền tảng, các cơ sở, các chủ thể, các sự ứng dụng.

Niệm: Sự Chú Niệm; **Kích Khởi:** sự dẫn khởi (sự kích khởi, sự hoán tỉnh), sự ứng dụng. Các Đối Tượng Chính Yếu cho Việc Ứng Dụng của Sự Chú Niệm.

2. Ekāyana Magga : Sole way, only way, one way etc.

2. **Độc Đạo:** đạo lộ độc nhất, đạo lộ duy nhất, một đạo lộ v.v.

3. Text states: Grief, lamentation, pain and displeasure. Suffering embraces all four.

3. **Văn Bản Kinh Diễn trình bày:** nỗi đau buồn, sự than khóc, nỗi đau đớn và sự bất du khoái. Sự khổ đau bao gồm cả bốn trạng thái ấy.

4. Any person whether a member of the Saṅgha or a lay follower who wishes to get rid of suffering can practice these meditations.

4. Bất luận người nào dù là một thành viên của Tăng Đoàn hoặc một tín đồ tại gia có nguyện vọng thoát khỏi sự khổ đau đều có thể thực hành những thiền định này.

5. *Kāye kāyanupassanā*: Lit. *body-contemplation in the body, i.e. to restrict this contemplation only to the body and not to feelings, consciousness and the Dhammā. The other contemplations should be similarly understood.*

5. **Thân Tùy Quán Thân**: Theo nghĩa đen ở từng chữ, là sự nghiêm túc khảo lự Thân trong Thân, nghĩa là nhằm để thu hẹp sự nghiêm túc khảo lự này chỉ đối với sắc thân và không có đối với các cảm thọ, tâm ý thức và các Pháp. Các sự nghiêm túc khảo lự kia cũng nên được tuệ tri một cách tương tự.

6. *Giving up temporarily at the time of the practice. Strictly speaking, they are temporarily inhibited by gaining the Jhānas and totally eradicated by attaining Arahantship.*

6. Từ bỏ một cách tạm thời tại thời điểm thực hành [lòng tham cầu (Tham Ác) và nỗi đau buồn (Uỷ Thọ)]. Nói một cách chính xác, chúng đã bị ức chế một cách tạm thời khi hoạch đắc các tầng Thiền Định và đã bị đoạn tận một cách hoàn toàn khi thành đạt Quả vị Vô Sinh.

7. *All the five Hindrances are understood by mentioning the two chief ones.*

7. Tất cả năm Pháp Chướng Ngại Tinh Thần đã được tuệ tri qua việc đề cập đến hai Pháp chính yếu [lòng tham cầu (Tham Ác) và nỗi đau buồn (Uỷ Thọ)].

8. *Any quiet place, even at home.*

8. Bất luận nơi tịch tịnh nào, ngay cả khi ở tại nhà.

9. *This is the ideal posture for this practice. One may adopt a convenient posture, if the sitting posture is inconvenient. One may even sit upon a chair.*

9. Đây là tư thế lý tưởng cho việc thực hành này. Người ta có thể áp dụng một tư thế thuận lợi, nếu như tư thế an tọa bất thuận lợi. Người ta thậm chí có thể an tọa trên một chiếc ghế.

10. *Sabbakāyapatisamvedī*: Here *Kāya* means the whole “body” of breathing process. He inhales and exhales, making known, making clear to himself the beginning, middle and end of the whole “body” of respiration.

10. **Trải Nghiệm Toàn Thân**: Ở đây **Sắc Thân** có nghĩa là quá trình sở tức trong toàn bộ “sắc thân”. Vị ấy hít vào và thở ra, nhận thức tường tận, nhận thức minh hiển với chính mình từ giai đoạn bắt đầu, giai đoạn giữa và giai đoạn chấm dứt của sự hô hấp trong toàn bộ “sắc thân”.

11. *As a rule one does this concentration internally.*

11. Như một quy luật người ta thực hiện sự định thức này ở nội phần.

12. *Breathing occurs on account of the body, nostrils and consciousness.*

12. Việc sở tức xảy ra là vì có sắc thân, lỗ mũi và tâm ý thức.

13. *Breathing perishes with the perishing of these three.*

13. Việc sở tức diệt vong với sự diệt vong của ba yếu tố này.

14. *That is, no being, no individual, no man, no woman, no soul, no “I” or no “me”.*

14. Có nghĩa là, không có hữu tình, không có cá nhân, không có nam nhân, không có nữ nhân, không có linh hồn, không có “Tôi” hoặc không có “của Tôi”.

15. *Anissito*: Not being supported by craving (*Taṇhā*) and false view (*Diṭṭhi*).

15. **Bất Y Kháo**: không có được sự khát vọng (**Ái Dục**) và kiến giải sai lầm (**Tà Kiến**) hỗ trợ.

16. *As he thus concentrates on inhalation and exhalation, a stage might come when he temporarily inhibits the five Hindrances and gain the first **Jhāna**, replete with the **Jhānas** factors – initial application (**Vitakka**), sustained application (**Vicāra**), joy (**Pīti**), happiness (**Sukha**) and one-pointedness (**Ekaggatā**). **Jhāna** literally means either the close meditation on the object or the burning up of adverse Hindrances. There is no appropriate English equivalent for this term. It is not a state of trance but a moral state, a religious experience. Emerging from **Jhāna**, he meditates on the three characteristics – impermanence (**Anicca**), suffering (**Dukkha**) and*

soullessness (Anattā) and attains Sainthood. Thereafter he lives “emancipated” (Anissito) being delivered from craving and false views, clinging to naught in this world. After attaining Arahantship he clings not to anything in this world as he does not erroneously think in terms of me and mine.

16. Trong khi vị ấy định thức vào việc hít vào và thở ra, một giai đoạn có thể đi đến khi vị ấy ức chế một cách tạm thời năm Pháp Chướng Ngại Tinh Thần và khi hoạch đắc Sơ Thiền, đầy đủ với các Chi Thiền – sự chuyên tâm ban đầu (**Tâm**), sự chuyên tâm tiếp tục đều đặn (**Tứ**), niềm lạc sự (**Hỷ**), niềm hạnh phúc (**Lạc**) và sự nhút điểm (**Nhất Thống**). **Thiền Định** theo nghĩa đen có nghĩa hoặc là chăm chú thiền định vào đối tượng hoặc là thiêu đốt các Pháp nghịch chướng ngại tinh thần. Không có Anh ngữ tương đương thích hợp với thuật ngữ này. Đó không là một trạng thái xuất thần mà là một trạng thái đạo đức, một sự trải nghiệm thuộc tín tâm. Khi xuất khỏi Thiền Định, vị ấy thiền định về ba đặc tướng – sự không thường tồn (**Vô Thường**), sự khổ đau (**Khổ Đau**) và không có linh hồn (**Vô Ngã** – và thành đạt dòng Thánh Khiết). Kể từ đó vị ấy sống với trạng thái được giải thoát (**Bát Y Kháo**) khỏi sự khát vọng và những kiến giải sai lầm, vô hệ quả y luyện (Hữu Dur Y) ở trong thế gian này. Sau khi thành đạt được Quả vị Vô Sinh, vị ấy không còn bám víu vào bất luận điều chi ở trong thế gian này, vì vị ấy không có nghĩ suy một cách thô ngộ hữu quan đến “Tôi” và “của Tôi”.

The final object of Anāpāna Sati is first to gain the Jhānas and then to develop the four Supramundane Paths and Fruits.

This is the reason why at the outset it was stated – for the purification of beings, for the destruction of suffering, for the attainment of the Noble Eightfold Path and for the realization of Nibbāna.

Chủ đích cứu cánh của **Sổ Tứ niệm** là trước tiên để hoạch đắc các tầng Thiền Định và sau đó để phát triển Tứ Đạo và Tứ Quả Siêu Thế.

Đây là lý do tại sao ngay thoát đầu nó đã được khái thuyết – để cho sự tịnh hóa chúng hữu tình, để cho sự tiêu diệt nỗi khổ đau, để cho sự thành đạt Bát Thánh Đạo và để cho sự chứng tri Níp Bàn.

17. *Even an animal is aware of bodily movements. The object herein implied is not mere awareness. While walking, he should rightly understand that there is merely a walking but strictly no agent or person to walk. In other words, there is just an action, no actor, just a deed but no doer. By such awareness no misconception about an eternal soul arises.*

17. Ngay cả một động vật cũng ý thức được những sự chuyển động của sắc thân. Đối tượng ở đây được hàm xúc không chỉ là sự ý thức đơn thuần. Trong khi đang bộ hành, vị ấy nên tuệ tri một cách đúng đắn rằng một cách đơn thuần chỉ có một việc bộ hành, mà một cách chính xác không có tác nhân hoặc con người để bộ hành. Nói cách khác, chỉ có một hành động, chỉ có một tác hành mà không có hành giả. Bởi ý thức được như thế, không có quan niệm sai lầm về một linh hồn vĩnh hằng khởi sinh.

*18. This meditation on the impurities of the body is invariably practised by most **Bhikkhus**. This was the favourite subject of meditation of Venerable **Ānanda**.*

18. Thiền định về các thể loại bất tịnh sai biệt của sắc thân đã được hầu hết Chư Tỷ Khưu thực hành. Đây là chủ đề thiền định ưa thích nhất của Trưởng Lão **Ānanda**.

This subject is suitable to those of a lustful temperament as it leads to non-attachment to the so-called beautiful body. Some may prefer to meditate on the dormant possibilities of man.

Chủ đề này thích hợp đối với những người có tính tình hiếu sắc vì nó dắt dẫn đến việc bất chấp trước vào cái được gọi là sắc thân xinh đẹp. Một số thích hành thiền về những tiềm lực ngủ ngầm của con người hơn.

*19. The four elements are **Paṭhavī**, **Āpo**, **Tejo** and **Vāyo**. One must not understand that these elements are earth, water, fire and air.*

19. Bốn yếu tố là **Địa**, **Thủy**, **Hỏa** và **Phong**. Người ta không nên tuệ tri rằng các yếu tố này là đất, nước, lửa và không khí.

***Paṭhavī** is the element of extension, the substratum of matter. Without it objects cannot occupy space. The qualities of hardness and softness, which are purely relative, are two conditions of this particular element.*

Địa Giới là yếu tố diên trường, cơ sở của vật chất. Không có nó, các đối tượng không thể nào chiếm không gian. Các đặc tính của tính cương kiện và tính nhu nhuyển, một cách hoàn toàn tương đối, là hai điều kiện của yếu tố đặc thù này.

***Āpo** is the element of cohesion. Unlike **Paṭhavī** it is intangible. It is this element that makes scattered particles of matter cohere and gives rise to the idea of "body". When some bodies are melted this element becomes more*

prominent in the resulting fluid. The element of extension and cohesion are so closely inter-related that when cohesion ceases extension disappears.

Thủy Giới là yếu tố niêm hợp tể. Không giống như **Địa Giới**, nó thì vô hình (nan dĩ lý giải). Chính yếu tố này mà làm cho các hạt vật chất đã phân tán ra được kết dính lại và làm phát sinh ra ý tưởng về “sắc thân”. Khi một số sắc thân đã tan chảy ra thì yếu tố này trở nên đặc trưng hơn trong chất lỏng được tạo thành. Yếu tố diên trường và niêm hợp tể đã tương quan một cách hết sức mật thiết với nhau đến nỗi khi đặc tính niêm hợp tể chấm dứt thì đặc tính diên trường biến mất.

Tejo is the element of heat. Cold is also a form of Tejo. Both heat and cold are included in Tejo because they possess the power of maturing bodies. Tejo, in other words, is the vitalizing energy. Preservation and decay are also due to this element. Unlike the other three essentials of matter, this element has the power to regenerate matter by itself.

Hỏa Giới là yếu tố nhiệt khí. Lạnh cũng là một hình thức của **Hỏa Giới**. Cả hai nóng và lạnh đều được bao gồm trong **Hỏa Giới** vì chúng có quyền lực làm thành thực các sắc thân. **Hỏa Giới**, nói cách khác, là hoạt lực hữu sinh khí. Trạng huống bảo tồn và mục nát cũng là do yếu tố này. Không giống như ba yếu tố vật chất trọng yếu kia, yếu tố này có khả năng tự tái tạo vật chất.

Inseparably connected with heat is Vāyo, the element of motion. Movements are caused by this element. Motion is regarded as the force or the generator of heat. “Motion and heat in the material realm correspond respectively to consciousness and Kamma in the mental”.

Được kết nối một cách bất khả phân ly với nhiệt khí là **Phong Giới**, yếu tố di động. Các sự chuyển động đã được yếu tố này tạo ra. Sự di động đã được xem như là tác lực hoặc động cơ phát sinh nhiệt khí. Các sự di động và nhiệt khí ở trong lĩnh vực vật chất tương ứng một cách tuần tự với Tâm Ý Thức và Nghiệp Lực ở trong lĩnh vực tinh thần”.

*These four elements co-exist and are inseparable, but one may preponderate over another as, for instance **Pathavī**, in earth, **Āpo** in water, **Tejo** in fire, and **Vāyo** in air.*

Bốn yếu tố này câu sinh và bất khả phân ly, thế nhưng cái này có thể chiếm đa số hơn cái kia, chẳng hạn như **Địa Giới**, trong đất, **Thủy Giới** trong nước, **Hỏa Giới** trong lửa, và **Phong Giới** trong không khí.

20. *Both types of consciousness pertaining to the Senses-sphere (Kāmāvacara) and Form-sphere (Rūpāvacara), are surpassable, while types of consciousness pertaining to the Formless-sphere are unsurpassable (Anuttara), as here Supramundane consciousness is not taken into account.*

20. Cả hai thể loại tâm ý thức hữu quan đến môi trường hoạt động các cảm quan (Cõi Dục Giới) và môi trường hoạt động hình sắc (Cõi Sắc Giới), là khả siêu việt, trong khi các thể loại tâm ý thức hữu quan đến môi trường hoạt động vô hình sắc là bất khả siêu việt (Bất Siêu Việt), vì ở đây Tâm Ý Thức Siêu Thế không được tính đến.

21. *Dhammānupassanā – Here Dhamma does not mean the doctrine. It is a general term applied to both mundane and supramundane things. It resembles the broad meaning of the English term – thing. Dhamma in this connection is applied to Nīvaraṇa (Hindrances), Bojjaṅga (Factors of Enlightenment), Five Aggregates of Grasping (Upādānakkhandhā), Āyatana (Sense-spheres) and the Four Noble Truths (Ariyasacca).*

It is advisable to retain the Pāli term here.

21. **Pháp Tùy Quán** - Ở đây **Pháp** không có nghĩa là giáo nghĩa. Nó là một thuật ngữ tổng quát được áp dụng cho cả hai những gì thuộc hiệp thể và siêu thể. Nó giống với ý nghĩa thoáng của thuật ngữ tiếng Anh – điều. **Pháp** trong mối quan hệ này được áp dụng đến các **Pháp Triền Cái** (Các Pháp Chướng Ngại Tinh Thần), các **Pháp Giác Chi** (Các Yếu Tố của Sự Giác Ngộ), Năm Khôỉ Tổng Hợp của Sự Chấp Thủ (**Pháp Thủ Uẩn**), các **Pháp Xứ** (môi trường hoạt động các cảm quan) và **Tứ Thánh Đế (Thánh Đế)**.

Ở đây được khuyến khích để bảo lưu thuật ngữ **Pāli**.

22. *Vipallāsa*: **Điên Đảo, Phản Thường, Biến Dị.**

Cittavipallāsa: **Tâm Diên Đảo, Tâm Phản Thường, Tâm Biến Dị.**

Saññāvipallāsa: **Tưởng Diên Đảo, Tưởng Phản Thường, Tưởng Biến Dị.**

Diṭṭhivipallāsa: **Kiến Diên Đảo, Kiến Phản Thường, Kiến Biến Dị.**

Sukhavipallāsa: **Lạc Diên Đảo, Lạc Phản Thường, Lạc Biến Dị.**

Niccavipallāsa: **Thường Diên Đảo, Thường Phản Thường, Thường Biến Dị.**

-----00000-----

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMĀSAMBUDHASSA

CUNG KÍNH ĐỨC THỂ TÔN - ỨNG CÚNG – CHÁNH ĐẲNG GIÁC

II. BUDDHIST THOUGHT IN WORLD SITUATIONS TODAY
TƯ TƯỞNG PHẬT TỬ TẠI TÌNH HUỐNG THẾ GIỚI ĐƯƠNG ĐẠI
Do Đại Đức Kelāsa Soạn Tác

PREFACE
TỰ NGÔN

People are afraid of people and the world in which they live. They don't trust the world and friends around them. It shows me how terrible the physical development is.

Người ta sợ hãi về con người và thế gian mà họ đang sống. Họ bất tương tín thế gian và các bằng hữu xung quanh họ. Điều đó cho Sư thấy sự phát triển về vật chất khủng khiếp như thế nào.

Our physical world has become developed unbelievable but spiritual world has remained undeveloped for centuries. Distrust, doubt, uncertainty, worry, fear, anxiety and so on slowly become apparent. Therefore, people become more closed and find a very narrow way to walk. This is exactly the result of physical development of the world.

Thế giới vật chất của chúng ta đã trở nên phát triển nan dĩ trí tín, thế mà thế giới tâm linh thì vẫn không phát triển trong nhiều thế kỷ. Sự bất tín nhiệm, hoài nghi, sự bất xác định, sự ưu não, úy cù, tiêu lụy vân vân từ từ trở nên hiển lộ. Vì thế, con người đã trở nên thủ cựu hơn và đã trao tằm một lối đi vô cùng chật hẹp. Một cách xác thiết đây là hệ quả của sự phát triển vật chất ở thế gian.

People become knowledgeable, of course but not wise generally. The knowledgeable will belittle the unknowledgeable. The unknowledgeable will feel awkward to be with the knowledgeable. We need more wisdom and wiser people to lead our future world peacefully and happily.

Con người trở nên thông tuệ, lẽ tất nhiên, thế nhưng nói chung bất minh trí. Bậc thông tuệ sẽ khinh thị người bất minh trí. Người bất minh trí sẽ cảm thấy nan tương xử khi ở bên bậc thông tuệ. Chúng ta cần nhiều bậc trí

tuệ và minh trí hơn để dẫn dắt thế giới tương lai của chúng ta một cách an tịnh và một cách hạnh phúc.

In this book I try to share my wisdom with those who love it. If you receive it, I will be happy. However, my project will work on people's donation; I will never take any advantage of people.

Trong quyển sách này, Sư cố gắng chia sẻ trí tuệ của Sư đến các vị hữu duyên. Nếu như bạn tin thọ được nó thì Sư sẽ hoan hỷ. Tuy nhiên, dự án của Sư nhắm vào việc quyên tặng của quần chúng; Sư sẽ không bao giờ lợi dụng ai.

In this book I explain a lot about the world and people how they should be. I was inspired by foreigners to write this kind of book. And I really want to donate my knowledge and wisdom to those who really want to accept from Buddhist heart.

Trong quyển kinh sách này, Sư giải thích rất nhiều về thế giới và con người phải như thế nào. Sư được các vị ngoại quốc gợi cảm hứng để viết về loại kinh sách này. Nhưng quả thật Sư muốn cống hiến kiến thức và trí tuệ của mình đến các vị hữu duyên thật sự tin thọ chúng với nội tâm của người Phật Tử.

I thank those both from abroad and at home who generously donated to publish this book. Without those generous donors this book is impossible to publish. I wish all the best to the donors and to those who will read this book.

Sư tri ân các thí chủ ở quốc ngoại cũng như quốc nội đã xả thí một cách khoan hồng rộng lượng để xuất bản quyển kinh sách này. Nếu không có các vị thí chủ khảng khái ấy thì quyển kinh sách này bất khả thi để xuất bản. Sư hết sức mong muốn các vị thí chủ và các vị hữu duyên ấy sẽ đọc quyển kinh sách này.

I hope you are all happy and peaceful.

Sư mong rằng tất cả các vị đều hạnh phúc và an tịnh.

Ashin Kelāsa
Mahagandhayon Monastery
Amarapura
Myanmar (Burma)

Tel-095-2-70735

-----00000-----

TABLE OF CONTENTS

BẢN MỤC LỤC

CHAPTER I	157
Chương I	
THE TOPIC OF KAMMA	157
Chủ Đề Về Nghiệp Lực	
CHAPTER II	184
Chương II	
FOREIGN VIEW ON KAMMA	184
Quan Điểm Xa Lạ Về Nghiệp Lực	
CHAPTER III	198
Chương III	
HEART DONATION TO THE WORLD	198
Tâm Huyết Quyên Tặng Cho Thế Giới	
CHAPTER IV	210
Chương IV	
HUMAN DIGNITY	210
Nhân Phẩm	
CHAPTER V	222
Chương V	
SATISFACTORY LIFE	222
Đời Sống Mãn Ý	
CHAPTER VI	236
Chương VI	
TRUE SCHOOL	236
Chân Học Đường	
CHAPTER VII	247
Chương VII	
TRUE BEAUTY	247
Chân Thiện Mỹ	

CHAPTER VIII	253
Chương VIII	
HEART'S SPEAKING	253
Thuật Diễn Giảng Tâm Khảm	

CHAPTER IX	259
Chương IX	
METTĀ BHĀVANĀ	259
Tu Tập Từ Ái	

-----00000-----

CHAPTER I CHƯƠNG I

THE TOPIC OF KARMA VERY WEL- KNOWN IN BUDDHISM

CHỦ ĐỀ VỀ NGHIỆP LỰC RẤT NỔI TIẾNG Ở TRONG PHẬT GIÁO Do Đại Đức ASHIN KELĀSA soạn tác

(1): *What is Kamma ?*

Nghiệp Lực là chi ?

(1): *Kamma means all the volitional actions good or bad; actually, there is no connection with fate or predestination in the theory of Kamma taught by the Buddha. The theory of Kamma does not tell you to believe in it but to understand how the volitional actions bring you to experience both good and bad.*

Nghiệp Lực có nghĩa là tất cả những Tư Tác Ý Thiện hoặc những Tư Tác Ý Bất Thiện; thực ra thì không có mối quan hệ nào với mệnh vận hoặc túc mệnh luận ở trong Lý Thuyết Nghiệp Lực đã được Đức Phật giáo đạo. Lý Thuyết Nghiệp Lực không có bảo bạn phải tin tưởng vào nó, mà trái lại là đề tri đặc làm thế nào các Tư Tác Ý mang lại cho bạn sự trải nghiệm cả về Thiện lẫn Bất Thiện.

No Supreme Being makes you experience good or bad in life but you yourself have made and you yourself are the master of your own actions called Kamma according to Buddhism.

Được gọi là Nghiệp Lực, từng thuận theo Phật Giáo thì không có Đấng Tối Cao nào khiến cho bạn trải nghiệm điều Thiện hoặc Bất Thiện ở trong cuộc sống, mà trái lại chính tự bản thân bạn đã có tạo tác và chính tự bản thân bạn là chủ nhân các tác hành của chính mình.

(2): *Do you believe that you were determined by your previous Kamma?*

Bạn có tin tưởng rằng bạn đã được xác định do bởi Tiền Nghiệp Lực không ?

(2): *Yes, of course, we were determined by our own **Kamma** we have done since unseen beginning of our life in the circle of dying and being reborn. We have done our volitional actions a number of times even in a day. Each action offers us each result when we are aware of them.*

Vâng, lẽ tất nhiên, chúng ta đã được xác định do bởi Nghiệp Lực của chính tự chúng ta đã có tạo tác kể từ khi bắt đầu vô hình trung kiếp sống của chúng ta ở trong chu trình của tử vong và được tái sinh. Ngay cả trong một ngày chúng ta đã có tạo tác nhiều lần những Tư Tác Ý của mình. Mỗi hành động hiển tặc cho chúng ta mỗi kết quả khi chúng ta ý thức được chúng.

*How can we see our progress in everyday life if those actions don't make any effects ? Actually, **Buddhists** do not believe that good or bad life of theirs is decided by a sort of Supreme Being but good or bad life of theirs is decided by their own actions the they have done through the circle of lives known as **Samsāra** in **Buddhism**.*

Làm thế nào chúng ta có thể trông thấy sự tiến trình của mình trong đời sống hàng ngày nếu như những hành động ấy không tạo ra bất kỳ những hệ quả nào ? Thực ra, hàng Phật Tử không tin tưởng rằng kiếp sống thiện hảo hoặc xấu xa của họ là do bởi một Đấng Tối Cao nào đã quyết định, mà trái lại kiếp sống thiện hảo hoặc xấu xa của họ đã được quyết định do bởi những hành động của chính tự họ đã có tạo tác xuyên suốt chu trình của các kiếp sống mà ở trong Phật Giáo được biết đến là Vòng Luân Hồi.

*Therefore, they do not want to blame the others when they are in trouble with negative experiences, but they try to pay attention to their actions, **Kamma**. As soon as you turn the attention to yourself, the positive way of acceptance of the trouble you have recently experienced is apparent and patience and wisdom arise together in your heart through the understanding on **Kamma**.*

Vì thế, họ không muốn oán trách tha nhân khi họ bị khốn nhiều với những trải nghiệm tiêu cực, mà trái lại họ cố gắng chú ý đến những hành động của mình, **Nghiệp Lực**. Ngay khi bạn chuyển sự chú ý đến bản thân mình thì biện pháp tích cực để thọ nhận điều khốn nhiều mà bạn đã vừa trải nghiệm được hiển lộ và sự kham nhẫn cùng với trí tuệ cùng khởi sinh lên ở trong nội tâm của bạn thông qua sự tuệ tri về Nghiệp Lực.

(3): *We think in our western world that Buddhist belief in Kamma is a sort of superstition and it keeps the poor as the poor until they die.*

Trong thế giới phương Tây của chúng ta cho rằng niềm tin của Phật Tử vào Nghiệp Lực là một loại quan niệm mê tín và nó bảo lưu người bần cùng vẫn cứ bần cùng cho đến khi họ tử vong.

(3): *No, it is not true that you say Kamma is a sort of superstition. Actually, Kamma has nothing to do with any kind of superstition.*

Không, quả là không đúng khi bạn nói rằng Nghiệp Lực là một loại quan niệm mê tín. Thực ra, Nghiệp Lực không có liên quan gì đến bất kỳ loại quan niệm mê tín nào.

The meaning of superstition is that a particular event that happens to us cannot be explained by either reason or science. However, Kamma can be explained by a very reasonable and scientific way. But do not confuse Kamma with luck; luck is not connected with Kamma. Fate and predestination are also wrong notion of Kamma.

Ý nghĩa của quan niệm mê tín là một sự kiện đặc thù mà xảy đến chúng ta không thể nào giải thích bằng lý tính hoặc khoa học. Mặc dù vậy, Nghiệp Lực có thể được giải thích bằng một phương thức hợp hồ tình lý và khoa học. Thế nhưng, đừng có nhầm lẫn Nghiệp Lực với hảo vận, hảo vận bất hữu quan với Nghiệp Lực. Mệnh vận và túc mệnh luận cũng là quan niệm sai lầm về Nghiệp Lực.

The Buddha taught us Kamma and Kamma Vipāka (the result of Kamma) to accept both good and bad experiences in life.

On the other hand, he taught us the path to make ourselves free from good and bad result of Kamma; it is known as Magga Saccā (the Eightfold Noble Path) in the Buddhist society.

Đức Phật đã giáo đạo chúng ta Nghiệp Lực và Nghiệp Quả Dị Thục (kết quả của Nghiệp Lực) để tín thọ cả hai trải nghiệm Thiện và Bất Thiện trong cuộc sống.

Mặt khác, Ngài đã giáo đạo chúng ta đạo lộ để bản thân chúng ta thoát khỏi kết quả Thiện và Bất Thiện của Nghiệp Lực; nó được tường tri là Đạo Đế (Bát Thánh Đạo) ở trong xã đoàn Phật Giáo.

Of course, we will receive the result good or bad from our Kamma, volitional actions done in a number of times. We cannot stop bad experience,

*but we can strive to make it better through right effort included in **Magga Saccā**. If the poor do not try right effort, they will remain as poor until they die.*

Lẽ tất nhiên, chúng ta sẽ thọ nhận kết quả Thiện hoặc Bất Thiện từ nơi Nghiệp Lực của mình, những Tư Tác Ý đã được thực hiện trong một số thời gian. Chúng ta không thể nào ngừng trải nghiệm xấu xa, thế nhưng chúng ta có thể phấn đấu để làm cho nó hoàn hảo hơn thông qua sự nỗ lực chân chính (Chánh Tinh Tấn) được kể đến ở trong **Đạo Đế**. Nếu như người bần cùng không dốc sức nỗ lực chân chính, họ sẽ vẫn duy trì tình trạng bần cùng cho đến khi họ tử vong.

*Actually, right effort can make every wrong event to be right again but do not worry so much about the time how long or how short it will take and do not expect so much as well; the teaching of **Kamma** suggests that you should make right effort to direct bad event to the normal and good condition.*

Thực ra, sự nỗ lực chân chính (Chánh Tinh Tấn) có thể biến cải mọi sự kiện sai lạc để thành đúng đắn (*lộng giả thành chân*) trở lại, thế nhưng đừng có quá ưu não về thời gian nó sẽ kéo dài bao lâu hoặc ngắn hạn bao lâu và cũng đừng kỳ vọng quá nhiều; giáo huấn về Nghiệp Lực suy tiến bạn nên thực hiện sự nỗ lực chân chính để hướng sự kiện xấu xa đến tình trạng bình thường và tốt đẹp.

It means you should not put yourself into bad luck negatively without making any effort when it happens to you. You have to strive to make yourself free from that bad luck. For example, the poor must try the best they can to be normalized or to a better condition. Therefore, the opinion that the poor must be poor until they die is not true.

Nó có nghĩa là bạn không nên tự đặt mình vào trong bất hảo vận một cách tiêu cực mà không có bất kỳ sự nỗ lực nào khi nó xảy đến với bạn. Bạn phải phấn đấu để bản thân bạn thoát khỏi điều bất hảo vận ấy. Ví dụ, người bần cùng cần phải dốc hết cả năng lực mà họ có thể để được chính thường hóa hoặc đến một tình trạng hoàn hảo hơn. Vì thế, quan điểm cho rằng người bần cùng phải bị bần cùng mãi cho đến họ tử vong quả là không xác thực.

(4): Why is that most Buddhist countries are poor ? Is it right that the belief in Kamma is an obstacle to development ?

Vì sao hầu hết các quốc gia Phật Giáo đều nghèo nàn ? Có phải chăng niềm tin vào Nghiệp Lực là một chướng ngại cho sự phát triển ?

(4): *I agree that most **Buddhist** countries are poor but in material. If you see them on surface, of course, they will look poor but if you see them in deeper level, you will realize that they are quite happy and friendly to every one of you.*

They trust you; they love you and they respect you; I believe that you have not seen this kind of condition in the developed and rich world.

Sư đồng ý rằng hầu hết các quốc gia Phật Giáo đều bần cùng nhưng chỉ về mặt vật chất. Nếu như bạn nhìn bề ngoài của họ, lẽ tất nhiên, họ sẽ trông thấy bần cùng, thế nhưng nếu như bạn khám kiến chúng trong mức độ thâm thiết hơn của họ, bạn sẽ chứng tri được rằng họ hoàn toàn hạnh phúc và một cách thân hữu đối với tất cả mọi người trong số các bạn.

Họ tương tín bạn, họ hỷ ái bạn và họ tôn kính bạn; Sư nghĩ rằng bạn đã không được trông thấy tình cảnh này trong thế giới đã phát đạt và phú hữu.

*In my understanding most **Buddhist** people are happy to live with what they have; they do not want to worry and wonder about things they haven't. They are really the content. "Contentment is the highest blessing" said the **Buddha**.*

*Development is, of course, good but it makes people crazier and harder to work. If you honestly compare the rich to the poor, the rich are lower population than the poor. However, all the poor are not **Buddhist** and do not believe in **Kamma** as the **Buddhist** believe. But the most population of people in the world is still poor and not much developed in culture, thought and philosophy and the like.*

Theo sự lý giải của Sư, hầu hết Phật Tử đều hạnh phúc khi sống với những gì họ có; họ không muốn để ưu não hoặc tư thốn về những điều họ không có. Họ thật sự mãn ý. Đức Phật đã nói: "Sự mãn túc là phúc khí tối thượng".

Sự phát triển, lẽ tất nhiên, là tốt đẹp thế nhưng nó khiến con người phát điên hơn và nỗ lực làm việc hơn. Nếu như bạn một cách thành thật so sánh người giàu có với người bần cùng thì người giàu có dân số thấp hơn người bần cùng. Tuy nhiên, tất cả những người bần cùng không là Phật Tử và không có tin vào Nghiệp Lực như Phật Tử tin tưởng. Thế nhưng phần

nhiều dân số trên thế giới vẫn còn bần cùng và chưa phát triển được nhiều về văn hóa, tư tưởng và triết học và sở thích.

*Therefore, it is nothing to say that the belief in **Kamma** is either an obstacle or not obstacle to development because the Law of **Kamma** does not tell you to believe in it but to practice it properly.*

*Therefore, the belief in **Kamma** is not really an obstacle to development; no education, no knowledge, no right effort, narrow – minded idea, superstition and the like are a big obstacle to human physical and mental development.*

Vì thế, không có chi để nói rằng niềm tin vào Nghiệp Lực hoặc là một chướng ngại hoặc chẳng phải chướng ngại đối với sự phát triển vì Định Luật Nghiệp Lực không bảo bạn phải tin vào nó, mà trái lại phải thực hành nó một cách chính đáng.

Vì thế, niềm tin vào Nghiệp Lực không thực sự là một chướng ngại đối với sự phát triển; không giáo dục, không kiến thức, không nỗ lực chân chính, ý tưởng hẹp hòi, quan niệm mê tín và sở thích là một chướng ngại to lớn đối với sự phát triển thuộc về thể chất và tinh thần của con người.

(5): Some people bring some incense sticks, flowers and candles to the Buddha. Is it that they make their good Kamma or what else ?

Một số người mang những hương nhang, các bông hoa và những đèn nến đến với Đức Phật. Đó là họ tạo Thiện Nghiệp Lực của họ hoặc điều chi nữa ?

(5): Yes, they make their good **Kamma by offering some incense sticks, flowers and candles to the **Buddha**. It is truly traditional in the whole **Buddhist** society. It is also a sort of **Dāna** (generosity) in the first step of just primary **Buddhist** people.**

*When they are not mature enough in understanding of essence of **Buddhism**, they should start the emotional level by offering some flowers, fruits, candle-light, burning incense sticks and paying homage to the **Buddha** and so on.*

Vâng, họ tạo Thiện Nghiệp Lực của họ bằng cách cúng dường một số hương nhang, những bông hoa và các đèn nến đến Đức Phật. Đó là truyền thống chân thành trong xã đoàn Phật Giáo. Nó cũng là một loại **Xả Thí** (sự khoan hồng đại lượng) trong bước đầu tiên của hàng Phật Tử sơ đẳng.

Khi họ chưa đủ thành thực trong việc tuệ tri tinh hoa Phật Giáo, họ nên bắt đầu mức độ cảm xúc bằng cách cúng dường những bông hoa, các trái cây, ánh sáng đèn nến, thắp những hương nhang và bày tỏ lòng kính trọng đến Đức Phật v.v.

*When they do this, the mind of generosity arises in them and greed, hatred and delusion are temporarily removed. The purpose of **Buddhist** life is actually to attain the eradication of greed, hatred and delusion; they are not eradicated within one day.*

*Therefore, they try to get rid of them little by little. Offering flowers, fruits and juice, candle-lights and some food are one of the ways to eradicate their greed, hatred and delusion but this is a very primary step into **Buddhism**.*

*Of course, they feel clean, cool and beautiful with themselves when they bow down to the feet of the **Buddha** and offer something to the **Buddha** in emotional level. It is also their wholesome **Kamma** (**Kusala Kamma** in **Pāli**).*

Khi họ làm điều này, tâm thức khoan hồng độ lượng khởi sinh lên bên trong họ và lòng tham lam, sự cừ hận và sự vọng tưởng đã được loại trừ một cách tạm thời. Thực ra mục đích đời sống người Phật Tử là đạt được sự đoạn tận về lòng tham lam, sự cừ hận và sự vọng tưởng; chúng không bị đoạn tận trong vòng một ngày.

Vì thế, họ cố gắng xả ly chúng từng chút một. Cúng dường những bông hoa, những trái cây và nước ép hoa quả, các ánh sáng đèn nến và một số thực phẩm là một trong những phương thức để đoạn tận lòng tham lam, sự cừ hận và sự vọng tưởng của họ, thế nhưng đây là một bước rất cơ bản trong Phật Giáo.

Lẽ tất nhiên, họ cảm thấy thanh tịnh, mát mẻ và tuyệt hảo với chính mình khi họ cúi xuống đến bàn chân Đức Phật và cúng dường một điều gì đó đến Đức Phật trong mức độ cảm xúc. Đó là cũng Nghiệp Lực tịnh hảo của họ (trong Pāli ngữ là **Thiện Nghiệp Lực**).

(6): You say that offering some flowers to the Buddha is a very primary step into Buddhism. Are there some higher steps to take in Buddhism ?

Bạn nói rằng cúng dường một số bông hoa đến Đức Phật là một bước rất cơ bản trong Phật Giáo. Có một số bước nào cao hơn để thực hiện trong Phật Giáo ?

(6): *Of course, there are. If we really want to go systematically to the goal, we should not take steps over; we will have to take systematic steps to reach the goal quite well.*

*In Buddhism there are three steps such as **Dāna** (generosity), **Sīla** (morality) and **Bhāvanā** (mental development) you should take one after another systematically.*

However, it will not look good if one takes a long time in a primary school. When he/ she is 5/6 years old, it will look good to see him/ her in primary school but we may feel awkward to see the same person in the primary school for years; we may think that he/ she is so stupid to learn the same thing repeatedly for a long time.

Lẽ tất nhiên là có. Nếu như chúng ta thực sự mong muốn đi đến mục tiêu một cách có hệ thống, chúng ta không nên bỏ qua các bước tiếp tục, chúng ta sẽ phải thực hiện các bước có hệ thống để đạt được mục tiêu hoàn toàn viên mãn.

Trong Phật Giáo có ba bước như là **Xả Thí** (sự khoan hồng độ lượng), **Trì Giới** (quy phạm đạo đức) và **Tu Tập** (sự phát triển tinh thần) bạn nên thực hiện kế tiếp nhau một cách có hệ thống.

Tuy nhiên, có vẻ sẽ là không tốt đẹp nếu như một người mất một thời gian lâu dài ở trường tiểu học. Khi cậu ấy/cô ấy là 5/6 tuổi thì trông có vẻ sẽ dễ coi với cậu ấy/cô ấy ở trường tiểu học, thế nhưng chúng ta có thể cảm thấy khó chịu để trông thấy cũng một người như thế ở trường tiểu học trong nhiều năm; chúng ta có thể nghĩ rằng cậu ấy/cô ấy quá ngu muội để học cũng một thể loại như thế một cách lặp đi lặp lại trong một thời gian lâu dài.

*Similarly, if a **Buddhist** does just **Dāna** for a long time without taking other high steps: **Sīla** and **Bhāvanā**, it will not look good to see. He/ she should take the other higher steps that can make them apparently beneficial and directly bring them mental culture.*

*However, one will never realize the benefit of the practice as long as they do not practice intentionally. In **Buddhist** society whenever you do **Dāna**, no matter in which kind you make generosity, it is called wholesome **Kamma** and it will bring you wholesome result.*

Tương tự như thế, nếu như một người Phật Tử chỉ thực hiện **Xả Thí** trong một thời gian dài mà không thực hiện các bước khác cao hơn: **Trì Giới** và **Tu Tập** thì điều đó trông có vẻ sẽ là khó coi. Anh ấy/cô ấy nên thực hiện các bước khác cao hơn để có thể làm cho quả phúc lợi khởi sinh đến cho họ

một cách minh hiển và một cách trực tiếp mang đến cho họ sự tu dưỡng tâm linh.

Tuy nhiên, người ta sẽ không bao giờ chứng tri được quả phúc lợi của việc thực hành với điều kiện là họ không có tác ý thực hành. Trong xã đoàn Phật Giáo, bất luận khi nào bạn tác hành việc **Xả Thí**, bất luận bạn thực hiện việc khoan hồng độ lượng bằng hình thức nào, điều đó được gọi là Nghiệp Lực tịnh hảo và nó sẽ mang lại cho bạn kết quả tịnh hảo.

(7): Do you think that we were decided by those kinds of actions like Dāna you say and that we will be decided by them in the future ?

Bạn có nghĩ rằng chúng ta đã được quyết định do bởi các thể loại tác hành như thể **Xả Thí** mà bạn nói và rằng chúng ta sẽ được quyết định bởi chúng trong tương lai ?

*(7): Of course, you should accept it by your own understanding on the Law of **Kamma** and **Kamma Vipāka** (the Law of Cause and Effect). The traditional **Buddhists** will accept the Law of **Kamma** and **Kamma Vipāka** easily in no argument; I hope they will not learn it systematically to understand clearly because they were born that way.*

Lẽ tất nhiên, bạn nên tín thọ điều ấy bằng với sự tuệ tri của chính mình về Định Luật Nghiệp Lực và Nghiệp Quả Dị Thục (Định Luật Tác Nhân và Hệ Quả). Hàng Phật Tử truyền thống bất gia tranh biện sẽ tín thọ một cách dễ dàng Định Luật Nghiệp Lực và Nghiệp Quả Dị Thục; Sự hy vọng họ sẽ không học hỏi nó một cách có hệ thống để liễu tri một cách minh hiển vì họ đã được sinh ra theo cách thức ấy.

*In my understanding, the Law of **Kamma** that says the wholesome deeds will bring you wholesome results and the unwholesome deeds will bring you the unwholesome results makes you encourage to practice good words, deeds and thoughts and it is more rational than acceptance of God.*

When you accept that you were created by a Supreme Being, you will be useless, and you are out of yourself.

Theo sự lý giải của Sư, Định Luật Nghiệp Lực nói rằng những tác hành tịnh hảo sẽ mang lại cho bạn những kết quả tịnh hảo và những tác hành vô tịnh hảo sẽ mang lại cho bạn những kết quả vô tịnh hảo, đã làm cổ lệ bạn thực hành những Thân Ngữ Ý thiện hảo và nó lý tính hơn là sự tín thọ vào Thượng Đế.

Khi bạn tin thọ rằng bạn đã được một Đấng Tối Cao tạo ra, bạn sẽ bị uổng công và bạn không có là chính bạn nữa.

However, when you accept that you are the result of your own actions, you will be truly a part of your life; you are included within yourself; you are your own master; you are your own creator and you are worthy of your own respect.

Tuy nhiên, khi bạn tin thọ rằng bạn là kết quả của chính những hành động mình, bạn sẽ thực sự là một thành phần của đời sống mình; bạn đã được kể cả ở trong chính mình; bạn là chủ nhân của chính bạn; bạn là bậc sáng tạo giả của chính mình và bạn là bậc trị đắc tôn kính của lòng kính trọng chính mình.

*You must also be aware of your own deeds, words and thoughts to be more skillful so that you can live with yourself and with the others around you. In my own opinion, the westerners should learn more about philosophy of **Kamma** (the Law of Action and Reaction) because it is more scientific and practical than the acceptance of a religion.*

Bạn cũng cần phải ý thức về những Thân, Ngữ và Ý của chính mình cho được thành thực hơn nhằm để bạn có thể sống với chính mình cùng với tha nhân xung quanh bạn. Theo quan điểm của riêng Sư, những người phương Tây nên học hỏi thêm về triết lý Nghiệp Lực (Định Luật Hành Động và Phản Ứng) vì nó khoa học hơn và thực tế hơn là sự tin thọ vào một tôn giáo.

*Actually, the **Buddhist** society they deeply accept that they were decided by their own actions done in the past and they will be decided by their actions good or bad now in near or far future. This idea makes a **Buddhist** be aware of his own deeds to be skillful particularly in the present moment.*

Thực ra, xã đoàn Phật Giáo họ tin thọ một cách thâm niệm rằng họ đã được quyết định do bởi chính những hành động của họ trong thời quá khứ và họ sẽ được quyết định bởi những hành động Thiện hoặc Bất Thiện của họ hiện tiền trong tứ diện bát phương vị lai. Ý tưởng này làm cho một người Phật Tử ý thức được những tác hành của chính mình một cách đặc biệt thành thực trong thời khắc hiện tại.

(8): Is there any connection with world situations today in the theory of Buddhist Kamma ?

Liệu chúng có mối quan hệ nào với các tình huống thế giới đương đại trong lý thuyết Nghiệp Lực của Phật Giáo không ?

(8): Oh, I will say absolutely. There is really deep connection with Kamma in the whole situation of the world in every corner. As long as they do not understand what they are doing (We say Kamma), they will not be able to stop themselves. In my opinion, if they understand Kamma and Kamma Vipāka (the Law of Cause and Effect) clearly, the world will be immediately beautiful and peaceful.

Ồ, Sư sẽ nói quả tất nhiên là có. Thực sự có mối quan hệ thâm khắc với Nghiệp Lực trong toàn bộ tình huống của thế giới ở trong mọi góc cạnh. Với điều kiện là họ bất tuệ tri những gì họ đang tạo tác (chúng ta nói đến Nghiệp Lực), họ sẽ không có khả năng để tự dừng lại chính mình. Theo quan điểm của Sư, nếu như họ tuệ tri được Nghiệp Lực và Nghiệp Quả Dị Thục (Định Luật Tác Nhân và Hệ Quả) một cách minh hiển, thế giới sẽ ngay lập tức tuyệt hảo và an tịnh.

All the unsolved problems and conflicts that have happened in our beautiful planet will be peacefully and wisely solved. I expect a lot who will understand first.

There are a lot of bad results from what happen now in the world. Sometimes, I deeply sorry for the situation in the world. We are human, you know. We know what we should do and what we should not. We are the same species and we are in the same race; we should love each other instead of fighting and we should think the benefits for each other instead of taking advantage of each other.

Tất cả những vấn đề chưa được giải quyết và mâu thuẫn mà đã xảy ra trong hành tinh mỹ lệ của chúng ta sẽ được giải quyết một cách an tịnh và minh trí. Sư kỳ vọng rất nhiều người sẽ tuệ tri trước tiên.

Trong thế giới hiện nay có rất nhiều kết quả xấu xa từ những gì đang xảy ra. Đôi khi, Sư bảo khiếm một cách thâm thiết cho tình huống trên thế giới. Chúng ta là con người, bạn biết đấy. Chúng ta tri đắc những gì chúng ta nên làm và những gì chúng ta không nên làm. Chúng ta cùng chủng loại và chúng ta cùng là nhân chủng; chúng ta nên yêu thương nhau thay vì chiến đấu và chúng ta nên nghĩ đến những quả phúc lợi cho nhau thay vì lợi dụng lẫn nhau.

Actually, we are in the same family; we should love each other as we love our brothers and sisters in our respective families.

This is the only way we will make our world peaceful and we will see our world beneficial and we will see so beautiful results from our human relation.

Thực ra, chúng ta cùng trong một gia đình; chúng ta nên thương yêu lẫn nhau như là chúng ta thương yêu những anh chị em của mình trong các gia đình tương ứng của chúng ta.

Đây là phương cách duy nhất chúng ta sẽ làm cho thế giới của mình được an tịnh và chúng ta sẽ nhìn thấy quả phúc lợi của thế giới mình và chúng ta sẽ nhìn thấy được những kết quả rất tuyệt hảo từ mối tương quan nhân loại của chúng ta.

The energy of love is the first power to change individual negative forces to the positive one. Without such beautiful energy of love, the world is reluctant to change. We know very well that we will not kill our own children and we will not even harm them. We should love each other good enough as we love our children.

Năng lượng của lòng yêu thương là sức mạnh đầu tiên để biến cải những ảnh hưởng tiêu cực của cá nhân trở thành tích cực. Không có năng lượng tuyệt hảo của lòng yêu thương như thế thì thế giới miễn cưỡng để biến cải. Chúng ta biết rất rõ là chúng ta sẽ không giết những con trẻ của chính mình và thậm chí chúng ta sẽ không làm tổn hại chúng. Chắc hẳn là chúng ta cần phải yêu thương nhau như chúng ta yêu thương những con trẻ của mình.

*In my opinion, **LOVE IS THE BEST TOOL** to change human heart from roughness into softness because it is clearly accepted by all the religions in the world. **LOVE IS THE COMBINATION** among all the religions but the problem is that they are all almost reluctant to practice it properly.*

Theo quan điểm của Sư, **LÒNG YÊU THƯƠNG LÀ CÔNG CỤ TỐT NHẤT** để biến cải nhân tâm từ thô bạo trở thành ôn hòa, bởi vì nó đã được tất cả tôn giáo trên thế giới tín thọ một cách minh hiển. **LÒNG YÊU THƯƠNG LÀ THỂ HỖN HỢP** giữa tất cả các tôn giáo, thế nhưng vấn đề là hầu như tất cả họ đều miễn cưỡng thực hành nó một cách chính đáng.

*According to **Buddhism** the **Buddha** said:*

*“Anger will never be overcome
By anger but love.
The stingy will never be overcome
By the stingy but the generous.
The wrong will never be overcome
By the wrong but the right”.*

Tùng thuận theo Phật giáo, Đức Phật đã nói:

“Phẫn nộ sẽ không bao giờ bị áp phục
bởi phẫn nộ mà là hoan hỷ.
Lận sắc sẽ không bao giờ bị áp phục
bởi lận sắc mà là khảng khái.
Lộng giả sẽ không bao giờ bị áp phục
bởi lộng giả mà là chân thực.”

**“Akkodhena jine khodham
Asādhum sādhunā jine
Jine kadariyam dānena
Saccena alikavādinam” (Dhp. 223)**
“Bất Nộ áp phục Nộ
Thiện áp phục Bất Thiện
Khảng Khái áp phục Lận
Chân Thực áp phục Lộng” (P.C. 223)
Lấy không giận thắng giận !
Lấy thiện thắng không thiện !
Lấy khảng khái thắng lận !
Lấy chân thắng lộng giả !

We all can clearly see that all bad situations of the world are caused by anger, hatred, hostility, animosity, grudge, jealousy, selfishness, fear and all the negative emotions. Believe me there is no external agent powerful to stop bad situations, problems, conflicts among the nations and nationalities but love and compassion.

Tất cả chúng ta đều có thể suy kiến một cách minh hiển là tất cả những tình huống xấu xa ở trên thế giới đều đã bị gây ra do bởi sự phẫn nộ, lòng cừu hận, sự phản đối, sự địch ý, lòng tích oán, sự tật đố, sự tự tư, nỗi sợ hãi và tất cả những cảm xúc tiêu cực. Hãy tin Sư, không có một tác nhân ngoại phần nào đủ quyền lực để chấm dứt những tình huống xấu xa, các vấn đề,

những xung đột giữa các quốc gia và dân tộc, mà là tình yêu thương và lòng bi mẫn.

When these two spiritual energies are quite seriously developed in each heart of human beings, we can imagine how beautiful the world will become. I believe that all the actions will become good and better when we practice love and compassion wisely. And the results from such actions motivated by love and compassion will be quite beautiful. It is just the natural law.

Khi hai nguồn năng lượng tinh thần này đã hoàn toàn phát triển một cách nghiêm túc trong nội tâm của mỗi chúng nhân hữu tình, chúng ta có thể tưởng tượng thế giới sẽ trở nên tuyệt hảo như thế nào. Sự nghĩ rằng tất cả các hành động sẽ trở nên thiện hảo và hoàn hảo hơn khi chúng ta thực hành tình yêu thương và lòng bi mẫn một cách minh trí. Và những kết quả từ những hành động đã được tình yêu thương và lòng bi mẫn kích hoạt như thế sẽ được hoàn toàn tuyệt hảo. Đó chính là định luật thường nhiên.

(9): *Why aren't they able to practice such beautiful spiritual energy of love and compassion ? Do you think that they will be able to practice them good enough ?*

Vì sao họ không có khả năng để thực hành năng lượng tinh thần tuyệt hảo của tình yêu thương và lòng bi mẫn như thế ? Bạn có nghĩ rằng chắc hẳn là họ sẽ có khả năng để thực hành chúng không ?

(9): *Actually, what I can say is that these two spiritual phenomena are really wonderful and powerful to influence even animals when one practice them good enough because even I, myself, am experienced with some animals that are friendly to me when I stay in the forest practicing loving-kindness meditation. However, in that case everybody who loves animals will experience with the animals' response to the human love and compassion.*

Thực ra, điều mà Sư có thể nói là hai hiện tượng tinh thần này quả thật là tuyệt vời và có năng lực ảnh hưởng đến ngay cả những động vật khi mà một người thực hành chúng vừa đủ tốt, vì ngay cả bản thân Sư đây, đã được trải nghiệm với một số loài động vật đến nỗi một cách thân hữu với Sư khi Sư lưu trú ở trong rừng thực hành Thiền Định Tám Lòng Thân Ái. Tuy nhiên trong trường hợp đó, tất cả những ai yêu thương những động vật sẽ trải nghiệm với sự đáp lại của những động vật đối với tình yêu thương và lòng bi mẫn của con người.

The leaders of the world say too often about love and compassion but they do not know how to start practice them. And also, there are some negative emotions, I see, at the back of their mind. For example, worry, anxiety, distrust, uncertainty, suspicion, selfishness and so forth in their minds are really disturbing themselves and the world today as well.

Các nhà lãnh đạo trên thế giới cũng thường hay nói về tình yêu thương và lòng bi mẫn, thế nhưng họ không biết làm thế nào để khởi sự thực hành được chúng. Và hơn nữa, có một số cảm xúc tiêu cực, Sư nhận thấy, ở trong tiềm thức của họ. Ví dụ, sự ưu não, sự tiêu lụy, sự bất tín nhiệm, sự bất xác định, hoài nghi, sự tự tư v.v. trong những tâm thức của họ đang thực sự nhiễu loạn chính họ và cả thế giới đương đại.

If you think too much about the world, you will become confused because there live crazy people in the world, and they try to create a case of dog eat dog society. It seems terrible to me sometimes.

*That is why the **Buddha** said that you should look for your own freedom. The **Buddha** showed the Path to liberation without any secret so everyone can take it for themselves if they like it.*

Nếu như bạn nghĩ suy quá nhiều về thế giới, bạn sẽ trở nên rối trí vì có người điên dại sống trên thế giới, và họ cố gắng tạo ra một tình thế xã hội cạnh tranh tàn khốc vô tình. Đôi khi xem ra khủng khiếp đối với Sư.

Đó là lý do tại sao Đức Phật đã nói rằng bạn nên tầm trao sự tự do cho chính mình. Đức Phật đã chỉ giáo Đạo Lộ Giải Thoát mà không có điều bí mật nào ngõ hầu tất cả mọi người có thể tự mình thực hiện nếu như họ ưa thích.

Anyway, I believe that they try the best they can to help the world. As long as they have distrust at the back of their minds, they will not be able to practice love and compassion good enough.

When they practice them skillfully, everything will be fine. I can say that we all should wait and see but to die.

Dù thế nào đi nữa, Sư nghĩ rằng họ cố gắng hết sức họ có thể để hỗ trợ thế giới. Bao giờ mà họ có sự bất tín nhiệm ở trong tiềm thức của họ thì chắc hẳn là họ sẽ không có khả năng để thực hành tình yêu thương và lòng bi mẫn.

Khi họ thực hành chúng một cách thành thực, mọi việc sẽ cực hảo. Su có thể nói rằng tất cả chúng ta nên “đăng đài quan vọng” (chờ xem thế nào) cho đến mạng chung.

(10): Do you think that religions can help our painful world in twenty first century ? We are all not thinking about religions seriously. We do not have a strong faith to follow religions because we are so busy with our developed and sophisticated world. Sometimes, we feel really hopeless and helpless in the crises of time and money; we really want a sort of supernatural power to help us.

Then, we just try to pray to God who can help us in the time of crises as we believe in traditionally. What can we do ?

(10): Bạn có nghĩ suy rằng các tôn giáo có thể bang trợ thế giới thống khổ của chúng ta trong thế kỷ thứ hai mươi một không ? Tất cả chúng ta đều không nghĩ suy về các tôn giáo một cách nghiêm túc. Chúng ta không có một đức tin vững chắc để lý giải các tôn giáo vì chúng ta quá bận rộn với thế giới đã phát đạt và tinh mật. Đôi khi chúng ta cảm thấy thực sự tuyệt vọng và bất lực trước những khủng hoảng về thời gian và tiền bạc; chúng ta thực sự mong muốn một loại sức mạnh siêu nhiên để bang trợ chúng ta.

Thế rồi, chúng ta chỉ cố gắng cầu nguyện Thượng Đế là Bậc có thể bang trợ chúng ta trong thời kỳ khủng hoảng như chúng ta vẫn tin tưởng một cách truyền thống. Chúng ta có thể làm chi ?

(10): We should see the first question to answer. To this question, I will answer seriously. In my opinion, there are three kinds of organization that can help our painful world if they are sincere and really willing to help us without expectation of popular name and fame in their activity.

Chúng ta nên xem xét câu hỏi đầu tiên để trả lời. Đối với câu hỏi này, Su sẽ trả lời một cách nghiêm túc. Theo quan điểm của Su, có ba thể loại tổ chức có thể bang trợ thế giới thống khổ của chúng ta nếu như họ chân thành và thực sự sẵn sàng bang trợ chúng ta mà không yêu cầu thanh danh tiếng tăm trong hoạt động của họ.

The three kinds of organization are religious one, scientific and political one.

Religious organization has helped our humanity a lot since it started. They tried to civilize human thoughts and behaviors. They tried to change

bad habits of human beings into good habits of them and rude people to polite ones in the whole history of religions in both west and east.

Ba thể loại tổ chức là tổ chức tôn giáo, tổ chức khoa học và tổ chức chính trị.

Tổ chức tôn giáo đã bang trợ nhân loại của chúng ta rất nhiều kể từ khi nó đã khai thủy. Họ đã cố gắng để văn minh hóa những nghĩ suy và các hành vi của nhân loại. Họ đã cố gắng để biến cải những tập quán xấu của chúng nhân hữu tình thành những tu đạo phục thiện hảo của họ, và người thô lỗ trở thành bậc hữu lễ mạo ở trong toàn bộ lịch sử của các tôn giáo ở cả phương Tây và phương Đông.

However, the fanatics in all religions make the world terrible and unsafe. We know that there are some extremists and terrorists based on religion. They are so foolish to disturb innocent world. And also, they disturb their own religion by showing their foolish behaviors. Such foolish religious organization will not help our world; there will be even a big burden for our century.

Tuy nhiên, những phần tử cực đoan trong tất cả các tôn giáo đã làm cho thế giới khủng khiếp và bất an toàn. Chúng ta biết rằng có một số phần tử cực đoan và các phần tử khủng bố đã dựa trên tôn giáo. Họ quá xuẩn ngốc để nhiều loạn thế giới vô tội. Và hơn nữa, họ nhiều loạn ngay chính tôn giáo của họ bằng cách biểu thị những hành vi xuẩn ngốc của họ. Tổ chức tôn giáo xuẩn ngốc như thế sẽ không bang trợ thế giới của chúng ta, thậm chí sẽ là một nỗi phiền nhiễu lớn cho thế kỷ của chúng ta.

However, I believe that our world will become worse than now without religious instruction. Religious instruction from any religions is quite helpful to the whole humanity; it is irrefutable.

Another one is scientific organization that also helps our humanity a lot. They try to change our world to be physically better and more comfortable. They do not base on any religious idea, but they depend on human education, knowledge and intelligence.

Tuy nhiên, Sự nghĩ rằng thế giới của chúng ta sẽ trở nên tồi tệ hơn bây giờ nếu không có sự giáo đạo của tôn giáo. Sự giáo đạo của tôn giáo từ bất luận tôn giáo nào cũng hoàn toàn hữu dụng cho toàn thể nhân loại, điều đó là bất khả biện bác.

Một tổ chức khác là tổ chức khoa học cũng bang trợ cho nhân loại chúng ta rất nhiều. Họ cố gắng để biến cải thế giới của chúng ta về vật chất

được hoàn hảo hơn và thư thích hơn. Họ không dựa trên bất luận ý tưởng tôn giáo nào, mà trái lại họ tùy thuộc vào sự giáo dục, kiến thức và trí lực của nhân loại.

They have invented a lot of things that can make human life better and more comfortable, but it is pity because they are emotionless.

They are interested in experiments to see things invented; they do not pay attention to their inventions whether they are going to disturb the world or not.

Họ đã phát minh ra rất nhiều thứ mà có thể giúp đời sống của nhân loại được hoàn hảo hơn và thư thích hơn, thế nhưng thật đáng tiếc vì họ lãnh mạt.

Họ đã quan tâm tới các cuộc thí nghiệm để suy xét những thứ đã được phát minh; họ không chú ý đến những phát minh của mình liệu chúng có làm nhiều loạn thế giới hay không.

*Therefore, in my opinion scientific organization actually helps a lot but drives our humanity crazy to work harder than they need to live. But I love them, and I respect human intelligence. If the science goes together with **Buddhism**, modern world will be much more beautiful than now because **Buddhism** is not really like religion but more philosophy and scientific; just a few people know this.*

Vì thế, theo quan điểm của Sư, thực ra tổ chức khoa học bang trợ rất nhiều, thế nhưng đẩy nhân loại chúng ta phát điên để làm việc vất vả hơn mức họ cần để sống. Thế nhưng Sư thương họ và Sư kính trọng trí lực của con người. Nếu như khoa học đi đôi với Phật Giáo thì thế giới hiện đại sẽ tuyệt hảo hơn nhiều so với bây giờ vì Phật Giáo không thực sự giống như tôn giáo, mà là triết học và khoa học hơn; chỉ có một số ít người hiểu biết điều này.

Albert Einstein, the most well-known scientist in twentieth century said: "The religion of the future will be cosmic religion. It should transcend a personal God and avoid dogmas and theology".

Covering both the natural and the spiritual, it should be based on religious sense

*arising from experience of all things natural and spiritual, as a meaningful unity. **Buddhism** answers this description.*

*If there is any religion that would cope with modern scientific needs, it would be **Buddhism**.*"

Albert Einstein (1879 - 1955, nhà vật lý và toán học Hoa Kỳ, sinh ở Đức Quốc. Ông đã đưa công thức lý thuyết tương đối đặc biệt (1905) và lý thuyết tương đối chung (1916) và đã có những đóng góp to lớn vào lý thuyết lượng tử. Ông đã được giải thưởng Nobel về vật lý năm 1921. Ông cũng nổi tiếng vì những đóng góp cho phong trào hòa bình thế giới) một khoa học gia tài danh nhất trong thế kỷ hai mươi đã nói rằng: "Tôn giáo của tương lai sẽ là tôn giáo vũ trụ. Nó phải siêu việt hơn một cá nhân Thượng Đế và tránh xa các giáo điều và thần học.

Bao gồm cả thiên nhiên và tâm linh, nó phải dựa trên ý thức tôn giáo khởi sinh từ kinh nghiệm của tất cả mọi thứ thiên nhiên và tâm linh như là một sự thống nhất có ý nghĩa. Phật Giáo miêu thuật tương phù điều này.

Nếu như có bất luận tôn giáo nào mà có thể ứng phó với các nhu cầu khoa học hiện đại thì đó sẽ là Phật Giáo".

Actually, he said more than that. Anyway I appreciate scientific works that make our world beautiful and more comfortable to live in decent life.

Another one is political organization that can also help the whole humanity but pretend to help. Actually, all the governments all over the world should work for the benefits of our mankind. However, I believe that they try the best they can. Yet, it is not enough; they need to work much more than they are now to make the whole world prosperous equally.

Thực ra, Ông ấy đã nói nhiều hơn thế nữa. Dù thế nào đi nữa, Sự nhận thức sâu sắc các công trình khoa học mà đã làm cho thế giới chúng ta tuyệt hảo và thú thích hơn để sống trong đời sống hợp khuôn phép.

Một tổ chức khác nữa là tổ chức chính trị mà cũng có thể bang trợ cả nhân loại nhưng chỉ giả vờ bang trợ thôi. Thực ra, tất cả các chính phủ trên khắp cả thế giới nên hoạt động vì các quả phúc lợi của nhân loại chúng ta. Tuy nhiên, Sự nghĩ rằng họ cố gắng hết sức họ có thể. Nhưng vẫn chưa đủ, họ cần phải làm việc nhiều hơn là họ đang làm hiện tại để làm cho toàn thế giới thịnh đạt một cách bình đẳng.

*In my opinion, all the religions including **Buddhism** should work for the spiritual benefits of the whole mankind but don't do selfish conversion; leave them peacefully in their own tradition and religion but love them, respect them and help them when they really need.*

For the extremists and terrorists based on religions we should all stand together strongly without exception to prevent our world and humanity from them.

Theo quan điểm của Sư, tất cả các tôn giáo kể cả Phật Giáo nên hoạt động vì quả phúc lợi tinh thần của toàn cả nhân loại, thế nhưng không có tạo sự cải biến tín ngưỡng một cách tự tự; hãy để họ an tịnh trong truyền thống và tôn giáo của riêng họ, nhưng hãy yêu thương họ, kính trọng họ và bang trợ họ khi họ thực sự cần.

Đối với những phần tử đoan và các phần tử khủng bố đã dựa vào các tôn giáo, tất cả chúng ta nên cùng sát cánh với nhau một cách mạnh mẽ mà không có ngoại lệ để dự phòng thế giới và nhân loại của chúng ta thoát khỏi chúng.

All the governments should also work for secular benefits of humanity but don't work for the selfish fame and personal benefits. Love your people, respect them and help them when they really need your aids.

Morality and spirituality are both necessary for both political and religious organizations because they need to be soft in their hearts to treat their people respectfully and lovingly.

Tất cả các chính phủ cũng nên làm việc vì những quả phúc lợi thể tục của nhân loại, thế nhưng không có làm việc vì danh vọng tự tự và các quả phúc lợi cá nhân. Hãy yêu thương mọi người của bạn, hãy kính trọng họ và hãy bang trợ họ khi họ thực sự cần sự hỗ trợ của bạn.

Quy phạm đạo đức và tính chất tinh thần cả hai đều cần thiết cho cả hai tổ chức chính trị và tôn giáo vì họ cần được nhu hòa ở trong nội tâm để đối đãi với người dân của họ một cách kính trọng và một cách sung mãn ái.

Scientific organization should seriously work their researches and experiments by considering the poverty of our mankind not to make them crazier but to make them happier and better lives. They should support good enough facilities to our modern education for our students all over the world.

In conclusion, religious, scientific and political organizations should work together more than now to help the people of our century to make them equally happier, better, and more comfortable.

Tổ chức khoa học cần phải làm việc một cách nghiêm túc những sự nghiên cứu và các cuộc thí nghiệm của họ qua việc tra cứu sự bản cùng của nhân loại chúng ta, không để làm cho họ phải phát điên hơn mà để làm cho đời sống của họ hạnh phúc hơn và hoàn hảo hơn. Chắc hẳn họ nên hỗ trợ các

phương tiện thuận lợi cho nền giáo dục hiện đại của chúng ta dành cho các sinh viên trên khắp cả thế giới của chúng ta.

Tóm lại, các tổ chức tôn giáo, khoa học và chính trị nên cùng làm việc chung với nhau hơn hiện tại để bang trợ những người trong thế kỷ của chúng ta, để làm cho họ hạnh phúc hơn, hoàn hảo hơn và thư thích hơn một cách bình đẳng.

In my opinion, praying to a God is not too bad but I am afraid of losing their confidence. If you rely on external agent too much, I believe that you are going to lose your own confidence. When you lose yourself, you will be more suffering.

It is just natural that people become weak when they are in crises and they look for some supernatural being like God so that they can be saved from the recent crises. It is just a sort of consolation.

Theo quan điểm của Sư, việc cầu nguyện với một Thượng Đế không phải là rất xấu xa nhưng Sư lo lắng ở việc đánh mất lòng tín thành của họ. Nếu như bạn y cứ vào tác nhân ngoại phần quá nhiều, Sư nghĩ rằng bạn sẽ đánh mất lòng tín thành của chính mình. Khi bạn tự đánh mất chính mình, bạn sẽ bị đau khổ hơn.

Điều chính thường là con người trở nên yếu đuối khi họ gặp những cuộc khủng hoảng và họ tìm kiếm một bậc hữu tình siêu nhiên nào đó như Thượng Đế nhằm để họ có thể được giải cứu khỏi những cuộc khủng hoảng vừa xảy ra. Đó chỉ là một thể loại an ủi.

*Either personal crises or communal crises are really and deeply connected with **Kamma** not from the past **Kamma** but present **Kamma** that you have done since your childhood. I have already mentioned that **Kamma** means volitional actions either good or bad. Those volitional actions bring results back to you. You must accept your just deserts; you cannot refuse them. When you accept your just deserts wisely, you will be quite OK. When you refuse your just deserts, you will not feel OK with yourself.*

Then, you will start looking for something else like God's power to help you. But it will do nothing for you. However, I can understand human nature when they are weak in a bad situation.

Hoặc là những cuộc khủng hoảng cá nhân hoặc là những cuộc khủng hoảng cộng đồng đã thực sự hữu quan một cách thâm trường với Nghiệp Lực - không từ Nghiệp Lực quá khứ mà là Nghiệp Lực hiện tại - mà bạn đã tác hành từ thuở đồng niên của mình. Sư đã có đề cập rằng Nghiệp Lực có nghĩa

là những Tư Tác Ý hoặc là Thiện hoặc là Bất Thiện. Những Tư Tác Ý ấy mang lại những kết quả cho bạn. Bạn cần phải tiếp thụ những quả báo tương phù của mình; bạn không thể nào cự tuyệt chúng. Khi bạn tiếp thụ những quả báo tương phù của mình một cách minh trí, bạn sẽ hoàn toàn được ổn. Khi bạn cự tuyệt những quả báo tương phù của mình, bạn sẽ không cảm thấy ổn với chính mình.

Thế rồi, bạn sẽ bắt đầu tầm trao một điều gì khác nữa như quyền năng của Thượng Đế để bang trợ bạn. Thế nhưng nó sẽ không làm điều chi cả cho bạn. Tuy nhiên, Sự có thể tuệ tri được bản chất con người khi họ yếu đuối trong một tình huống xấu xa.

(11): So in conclusion, we want to listen to meditation method. This is really important for us and we believe that it will give us some benefits when we practice at home. Of course, we can practice it very little when we are at home, but it is better than nothing.

Vì thế để kết luận, chúng ta mong muốn được lắng nghe phương pháp Thiền Định. Điều này thực sự quan trọng đối với chúng ta và chúng ta tin tưởng rằng nó sẽ đem đến chúng ta một vài quả phúc lợi khi chúng ta thực hành tại nhà. Dĩ nhiên, chúng ta có thể thực hành nó rất ít ở tại nhà, thế nhưng nó vẫn còn hoàn hảo hơn là không có chi cả.

(11): Sit cross-legged. Keep your back straight. Shut your eyes softly. Place your hands quietly in your lap. Focus your mind on the abdominal movement or on the breathing- in and breathing-out. Be mindful of rising and falling movement of the belly repeatedly for fifty minutes or half an hour continuously.

Hãy ngồi bắt chéo chân (kiết già). Hãy giữ lưng của bạn cho ngay thẳng. Hãy nhắm đôi mắt của bạn một cách nhẹ nhàng. Hãy đặt đôi bàn tay của bạn một cách thanh thản lên lòng bàn chân của mình. Hãy an định tâm thức của bạn vào sự chuyển động của bụng, hoặc vào hơi thở vô và hơi thở ra. Chú niệm vào sự chuyển động phồng lên và sự chuyển động xẹp xuống của bụng một cách lặp đi lặp lại trong mười lăm phút hoặc nửa giờ đồng hồ.

The first thing you are going to notice that your mind is often running, busy, going out and thinking about something else and you will see it is quite hard to focus your baby mind on the abdominal movement.

Điều đầu tiên bạn sẽ quan chú là tâm thức của bạn đang luôn lưu hành, bận rộn, đang đi ra ngoài và đang nghĩ suy về những điều gì khác, và bạn sẽ

thăm thị nó rất khó để an định tâm thức ấu trĩ của mình vào sự chuyển động của bụng.

WALKING MEDITATION THIỀN HÀNH

People think that when you meditate, you have to sit quietly without movement. It is not true. You can do even walking meditation in the retreat driven by me. Actually, you can do meditation in any position.

*Meditation in **Buddhism** means simple practice of awareness and wisdom on the physical and mental phenomena to see them as they truly are.*

Người ta nghĩ suy rằng khi bạn hành Thiền Định, bạn phải ngồi một cách tĩnh chỉ mà không chuyển động. Điều đó không đúng sự thực. Bạn có thể thực hành ngay cả là Thiền Hành trong khóa tu Thiền Định tĩnh tâm do Sư hướng dẫn. Thực ra, bạn có thể thực hành Thiền Định trong bất luận oai nghi nào.

Thiền Định trong Phật Giáo đơn thuần có nghĩa là thực hành sự tỉnh ngộ và trí tuệ về các hiện tượng thể chất và tinh thần để thăm thị chúng như chúng thực sự đang là.

In walking meditation, you should choose the path on which you are going to make walking meditation. You should do walking meditation back and forth on the path. Do not look down too much but look at four or five feet just before you. Do not bend your head too much but keep it straight in order not to feel quickly painful in the neck.

Trong Thiền Hành, bạn nên chọn đạo lộ mà bạn sẽ hành Thiền Hành. Bạn nên thực hành Thiền Hành đi đi lại lại trên đạo lộ. Không nhìn xuống quá nhiều mà hãy nhìn tới bốn hoặc năm bộ Anh (0.3048m x 4=1m2192) ngay trước bạn. Không cúi khum đầu của bạn quá nhiều mà nên giữ nó cho thẳng nhằm để không cảm thấy chóng bị đau ở nơi cổ.

Place your hands on your waist or on your lap or choose comfortable way by yourself.

Pay attention to your feet touching on the floor or on the ground.

Try to be aware of whenever your foot touches to the ground.

You have to pay attention to each touching point of your foot to the ground in walking meditation.

Do it at least for half an hour. If you think you need more, do it more.

Hãy đặt đôi bàn tay trên eo lưng của bạn, hoặc trên đùi của bạn, hoặc tự mình chọn phương thức thư thích.

Hãy chú ý trung thực đến đôi bàn chân của bạn đang tiếp xúc nền nhà hoặc trên mặt đất.

Cố gắng để ý thức bất luận khi nào bàn chân của bạn tiếp xúc mặt đất.

Bạn phải chú ý trung thực đến từng điểm tiếp xúc của bàn chân bạn đến mặt đất đang khi Thiền Hành.

Hãy làm điều đó ít nhất trong nửa giờ đồng hồ. Nếu như bạn nghĩ suy bạn cần hành thêm nữa, hãy làm thêm điều đó.

TAKING SHOWER MINDFULLY TẮM XÔI NƯỚC MỘT CÁCH CHÚ NIỆM

When you want to take shower, (if you are not in hurry with any business) you should settle down your little mind. And be mindful of your steps softly saying as “walking, walking” or “touching, touching” whenever your foot touching to the ground.

Khi bạn muốn đi tắm xối nước, (nếu như bạn không có gấp gáp với bất luận công việc nào) bạn nên trấn tĩnh tâm thức nhỏ bé của bạn. Và hãy chú niệm vào những bước đi của bạn một cách nhu nhuyễn đang khi niệm rằng “bộ hành, bộ hành” hoặc “tiếp xúc, tiếp xúc” bất luận lúc nào bàn chân của bạn tiếp xúc mặt đất.

When you reach bathroom, at first you want to open the door of your bathroom. Try to be aware of that mind wanting to open the door. You will see it ceases to exist as soon as you observe it. Do all the movements mindfully in the process of taking shower till you have finished. Of course, when you are with me in meditation retreat, I can help you more. Anyway, do it seriously; it will be better than nothing.

Khi bạn đến phòng tắm, trước nhất là bạn muốn mở cửa phòng tắm của bạn. Hãy cố gắng ý thức cái tâm thức ấy đang muốn mở cửa. Bạn sẽ thẩm thị nó ngừng hẳn sự hiện hữu ngay khi bạn quan sát nó. Hãy làm tất cả các sự chuyển động một cách chú niệm trong quá trình đang tắm xối nước cho đến khi bạn đã chấm dứt. Lẽ tất nhiên, khi bạn đang trong khóa tu Thiền Định tĩnh tâm với Sư, Sư có thể giúp đỡ bạn nhiều hơn. Dù thế nào đi nữa, hãy thực hiện điều đó một cách nghiêm túc; nó sẽ hoàn hảo hơn là không có chi cả.

EATING MINDFULLY

THỌ THỰC MỘT CÁCH CHÚ NIỆM

If you really like to meditate, you can practice even in mealtime. But you need to be alone when you really want to meditate. If there is a friend talking to you, you cannot be aware of what you are doing.

When you take a seat at eating table, close your eyes softly and make your baby mind settle down and observe it to realize as it is.

Nếu như bạn thực sự ưa thích để hành Thiền Định, bạn có thể thực hành ngay cả trong lúc thọ thực. Thế nhưng bạn cần phải được độc cư khi bạn thực sự mong muốn để hành Thiền Định. Nếu như có một người bạn đang nói chuyện với bạn, bạn không thể nào ý thức được bạn đang làm gì. Khi bạn ngồi vào bàn ăn, hãy nhắm đôi mắt của bạn một cách nhẹ nhàng và hãy làm trấn tĩnh tâm thức ấu trĩ của bạn và quan sát nó để chứng tri được như nó đang là.

Then, you should start paying attention to the mind you want to take spoon. When your hand is moving to the spoon and plate to take or to touch, be mindful of the whole movement softly saying as “moving, moving”, or “stretching, stretching.” As soon as you touch it, be mindful of the touch.

Thế rồi, bạn nên bắt đầu chú ý trung thực đến tâm thức bạn muốn lấy cái muỗng. Khi bàn tay của bạn di chuyển đến cái muỗng và cái đĩa để lấy hoặc để tiếp xúc, hãy chú niệm đến toàn bộ chuyển động một cách nhu nhuyển đang khi niệm rằng “chuyển động, chuyển động” hoặc “duỗi căng ra, duỗi căng ra”. Ngay khi bạn tiếp xúc nó, hãy chú niệm đến sự tiếp xúc.

Be mindful of bringing the food to the mouth, be mindful of putting the food to the mouth, be mindful of chewing the food, be mindful of swallowing the food and observe the food going down to the stomach.

In this way, you should pay attention to the whole process of eating until you have finished. It will bring you a good concentration and peace of mind; it is also the first thing we are looking for. Keep going; you will see more interesting experiences with your meditation practice. This is also what we can practice at home.

Hãy chú niệm đang khi đưa thực phẩm tới miệng, hãy chú niệm đang khi để thực phẩm vào trong miệng, hãy chú niệm đang khi nhai nghiền thực phẩm, hãy chú niệm đang khi nuốt thực phẩm vào và hãy quan sát thực phẩm đang đi xuống đến dạ dày.

Với phương thức này, bạn nên chú ý trung thực đến toàn bộ quá trình của việc thọ thực cho đến bạn đã chấm dứt. Nó sẽ mang đến cho bạn một hảo định thức và sự an tịnh tâm thức; đó là cũng là điều đầu tiên mà chúng ta đang tâm trao. Hãy tiếp tục, bạn sẽ thâm thị thêm nhiều trải nghiệm hữu ích với việc thực hành Thiền Định của mình. Đây cũng là những gì mà chúng ta có thể thực hành tại nhà.

IN WALKING EXERCISE BỘ HÀNH THỂ THAO

We can meditate in our normal walking exercise. When we do our walking exercise, we should turn our baby mind to ourselves and pay attention to our steps and observe the touching point of the foot to the ground.

Of course, it will be impossible to be mindful of the touch of the foot to the ground when you are running. But we should try to make our effort in order to be aware of ourselves. Mindful and slow walking exercise will make you a good meditator.

Chúng ta có thể hành Thiền Định trong việc luyện tập đi bộ thể thao bình thường của mình. Khi chúng ta thực hiện việc luyện tập đi bộ thể thao của mình, chúng ta nên chuyển tâm thức ấu trĩ của mình sang bản thân chúng ta và chú ý trung thực đến các bước đi của mình và quan sát đến điểm tiếp xúc của bàn chân với mặt đất.

Lẽ tất nhiên, sẽ là bất khả thi để chú niệm đến việc tiếp xúc của bàn chân với mặt đất trong khi bạn đang chạy. Thế nhưng chúng ta nên cố gắng nỗ lực nhằm để ý thức được bản thân chúng ta. Hãy chú niệm và luyện tập đi bộ thể thao một cách chậm rãi sẽ khiến bạn trở thành một hảo thiền giả.

MEDITATION ON BED THIỀN ĐỊNH TRÊN GIƯỜNG

There are many situations to tell you to meditate in daily life. You need just good enough knowledge on meditation technique and good enough practice with guiding teacher in retreat just to be skillful in the practice at home. Nothing will be skillful to practice without taking some courses for training.

Có rất nhiều tình huống để nói với bạn hành Thiền Định trong đời sống bình nhật. Chắc hẳn là bạn cần có tiêu chuẩn kiến thức thích đáng về kỹ thuật Thiền Định và chắc hẳn là thực hành với Bạc Chỉ Đạo Sư trong khóa

tu tĩnh tâm hợp với tiêu chuẩn thích đáng để thành thực trong việc thực hành tại nhà. Sẽ không có chi là được thành thực trong sự thực hành mà không có việc tham gia một số khóa trình bồi huấn.

Now, look how you should start meditation when you are on bed at the last hour of your day. Lie down on your bed comfortably and relax. Take breathing regularly. Place your hands on the belly putting on each other. Pay attention to the abdominal movement rising and falling to keep the mind fixed on it. Do it mindfully and steadily.

Bảy giờ, hãy xem bạn nên bắt đầu Thiền Định như thế nào khi bạn lên giường vào giờ giấc cuối cùng ở trong ngày của mình. Hãy nằm xuống giường của bạn một cách thư thích và thư giãn. Hãy hít thở một cách đều đặn. Hãy đặt đôi bàn tay đan vào nhau lên bụng. Hãy chú ý trung thực sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống ở bụng để duy trì tâm thức được cố định vào đó. Hãy làm điều đó một cách chú niệm và kiên định.

And you will have a good sleep without any dream. It is also meditation. When you take meditation course, you will learn perfect technique. This is also what we really need for our life. And it will be a good friend of us. Hope everything will be difficult at the beginning because you are not skillful.

But do not feel bad and discouraged; keep going. You should practice it continuously for half an hour every day. I think quiet morning is quite good. As soon as you wake up, get up and wash your face; brush your teeth and when you finish cleaning, start your morning practice of meditation.

Và bạn sẽ có một giấc ngủ an lành mà không có bất kỳ mộng cảnh nào. Đó cũng là Thiền Định. Khi bạn tham gia khóa trình Thiền Định, bạn sẽ học được kỹ thuật hoàn hảo. Đây cũng là những gì mà chúng ta thực sự cần thiết cho đời sống của mình. Và điều đó sẽ là một hảo bằng hữu của chúng ta. Hy vọng mọi sự sẽ khởi đầu nan kham vì bạn không có thành thực.

Thế nhưng đừng cảm thấy khó chịu và nản lòng nhụt chí; hãy tiếp tục. Bạn nên thực hành nó một cách liên tục trong nửa giờ đồng hồ mỗi ngày. Sự nghĩ rằng buổi sáng yên tĩnh là hoàn hảo. Ngay khi bạn thức dậy, hãy đứng lên và rửa gương mặt của bạn, hãy đánh răng và khi bạn chấm dứt việc làm cho mình sạch sẽ, hãy bắt đầu việc thực hành Thiền Định buổi sáng của mình.

You will be full energy, strong to go to your job and fresh for your day tasks.

It is really just a bit of meditation method. There will be advanced practice when you come to retreat.

So I hope you will get it and you will be in success of all your activities. I wish all the best to everyone.

Bạn sẽ được tràn đầy năng lượng, mạnh khỏe để đi làm và tươi tỉnh cho các công việc trong ngày của bạn.

Thực sự điều đó chỉ là một chút phương pháp Thiền Định. Việc thực hành sẽ được tiến hóa khi bạn đi đến khóa tu tĩnh tâm.

Vì thế Sư hy vọng bạn sẽ đạt được điều đó và bạn sẽ thành công trong tất cả các hoạt động của mình.

Sư cầu chúc tất cả những điều tốt đẹp nhất đến tất cả mọi người.

-----00000-----

CHAPTER II CHƯƠNG II

FOREIGN VIEW ON KAMMA QUAN ĐIỂM XA LẠ VỀ NGHIỆP LỰC

(1): *What is Kamma (Pāli) or Karma (Sanskrit) ?*
Nghiệp Lực là chi ?

(1): *All religions recognize some kind of underlying principle that brings harmony to what appears to be chaos.*

*In Buddhism, this primal energy that keeps the beat, providing a consistent rhythm to the manifestation of all form is called **Kamma**.*

(1): Tất cả các tôn giáo đều công nhận một số loại nguyên lý dùng làm nền tảng mà mang lại sự hài hòa cho những gì có vẻ là hỗn loạn. Trong Phật Giáo, năng lượng nguyên thủy mà duy trì nhịp đập, cung cấp một nhịp điệu nhất quán cho sự biểu hiện của mọi hình thức được gọi là **Nghiệp Lực**.

***Karma** precisely functions as it does regardless of how or where the world came into being, if it came into being at all.*

*Rather than trying to answer questions about the origin of the universe, the theory of **Kamma** is recognition of the principle running the system.*

*Living ethically helps us to make the best out of the **Kammic** condition that so completely determines the condition of our life.*

Do good and goodness shall follow. Do what is not so good and reap the results of that as well.

Nghiệp Lực một cách chuẩn xác hoạt động như chức năng của nó bất chấp thế giới được hình thành như thế nào hoặc ở đâu, nếu như nó đã ra đời với bất cứ tình trạng tồn tại nào.

Hơn là cố gắng để trả lời những câu hỏi về nguồn gốc của vũ trụ, lý thuyết Nghiệp Lực là sự công nhận nguyên lý vận hành hệ thống.

Đời sống một cách đạo đức bang trợ chúng ta tạo điều kiện thất khứ không chế điều kiện Nghiệp Báo tốt nhất, nhằm để quyết định một cách hoàn toàn tình trạng đời sống của chúng ta.

Hành thiện và mỹ đức sẽ truy tùng. Hành điều bất thiện tất hoạch đắc những kết quả của điều ấy. “**Thiện giả thiện báo và ác giả ác báo.**” “**Nghiệp giả nghiệp báo.**”

(2): Why is life so unfair ? The selfish, arrogant and powerful seem to live as they want to, enjoying whatever they want without concern for others; whereas sensitive, kind people seem to experience more than their fair share of difficulty and pain. Thus it is more sensible to try to get whatever you can out of this life.

Vì sao đời sống lại quá bất công chính ? Người tự tư, ngạo mạn và hữu cường lực thì có vẻ sống y như họ mong muốn, tận hưởng bất luận những gì họ sở nguyện mà chẳng có quan tâm đến tha nhân; trong khi người nhay cảm, hữu hảo thì họ có vẻ trải nghiệm cân phân nhiều hơn về sự khó khăn và nỗi đau đớn.

Do đó, sẽ là khôn ngoan hơn nếu như bạn cố gắng đạt được bất luận điều chi mà bạn có thể có được từ cuộc sống này.

*(2): The world is painfully and precisely fair. The world you are experiencing is as it is because the **Kamma** you made for yourself was as it was. We have free choice, you know. But once negative **Kamma** is generated from our choices, it is ours to keep.*

Thế giới đầy thống khổ và công bằng một cách chuẩn xác. Thế giới bạn đang trải nghiệm nó là như vậy vì Nghiệp Lực mà bạn đã tạo ra cho chính bạn đã như nó vốn có. Chúng ta có quyền tự do lựa chọn, bạn biết đấy. Nhưng một khi Nghiệp Lực tiêu cực đã tạo ra từ những sự chọn lựa của chúng ta thì đó là việc chúng ta phải giữ lấy.

No one else, nothing else to change the effect it bears on our lives.

The seemingness of other people's lives is just that. Sometimes someone else's life is to be a winner. But we see in effect only one or two frames of a very long movie.

Không có ai khác, không có điều gì khác để biến cái hệ quả nó có ảnh hưởng đến đời sống chúng ta.

Dường như đời sống của tha nhân cũng chỉ có như thế. Đôi khi đời sống của người nào khác là để trở thành một người chiến thắng. Thế nhưng, chúng ta thăm thị thì thực chất chỉ có một hoặc hai khung hình của một bộ phim rất dài.

Seen from broader and deeper perspective, the picture may be completely different. Many of the so-called winners these days appear to me like leading character in a "B" comedy movie.

*We are the result of our **Kamma**.*

Khán kiến khoan khoát hơn và thâm trường hơn từ thấu thị pháp, bức tranh có thể sai biệt một cách hoàn toàn. Nhiều người trong số những người được gọi là những người chiến thắng những ngày này xuất hiện với Sư tự hồ nhân vật chính trong một bộ phim hài loại "B".

Chúng ta là kết quả của Nghiệp Lực chúng ta. "**Nghiệp giả nghiệp báo.**"

***Kamma** is a natural and emotionless mechanism that collects result of intentional actions and returns them to their respective owners.*

*This may not happen within the frame of the movie that you are observing but sooner or later the appropriate **Kammic** consequences will manifest.*

Simple stated this is the law of the universe.

Everyone, without exception, gets their just desert and they may not necessarily sweet!

Nghiệp Lực là một cơ chế thường nhiên và lãnh mạc mà qua đó thu tập kết quả của các hành động hữu ý và phản hồi chúng đến chủ sở hữu tương ứng của chúng.

Điều này có thể không xảy ra trong khung hình của bộ phim mà bạn đang quan sát, thế nhưng sớm hay muộn những kết quả thích đáng của Nghiệp Báo sẽ minh hiển.

Đơn giản đã được trần thuật là Định Luật Vũ Trụ.

Tất cả mọi người, không có ngoại lệ, tiếp thụ những quả báo tương phù của mình và chúng có thể không nhất định phải ngọt ngào.

(3): Why do some people live well and long, and others briefly and tragically ?

Vì sao có một số người sống an khang và trường thọ, và những người khác một cách đoản thọ và một cách bi thảm ?

*(3): People live their lives according to the tendencies determined by their **Kamma**. They live as long as they do and as well as they do according to their **Puññā**, the merit they accrue from good deeds.*

This is completely fair and just. If someone with a storehouse of goodness behind them goes and squanders it, they will reap the consequences of that foolishness in direct relationship to carelessness. Don't worry if others don't seem to be getting their just desserts. They will. And so will you.

Now is the time to do good, live wisely, support wisdom, have loving compassion for others and develop your mind as best you can.

Đời sống của con người từng thuận theo những khuynh hướng được định đoạt do bởi Nghiệp Lực của mình. Họ sống với điều kiện họ tạo tác và cũng như họ tác hành từng thuận theo **Phước Báo** của họ, Thiện Công Đức họ tích lũy từ những Thiện Hạnh.

Điều này hoàn toàn công chính và khắp hảo. Nếu như ai đó lại đi để sau họ với một nhà kho lưu trữ mỹ đức và tiêu pha phung phí nó, họ sẽ gặt hái những kết quả của sự xuẩn ngốc trong mối quan hệ trực tiếp với sự bất cẩn thận. Đừng có ưu não nếu như những tha nhân có vẻ không tiếp thụ những quả báo tương phù của mình. Họ sẽ tiếp thụ. Và bạn cũng sẽ như thế.

Bây giờ là lúc để tác hành Thiện, sống một cách minh trí, cung dưỡng trí tuệ, có lòng bi mẫn đối với tha nhân và phát triển tâm thức của bạn tận khả năng bạn có thể.

*(4): In Asia many people believe that their condition is caused by **Kamma**. That means poor people working for just enough to survive are destined to live in a world of poverty their entire lives. They are bound by the idea that because they are poor, they must die poor as well. This notion itself must contribute heavily to the cycle of poverty in many Asian countries.*

Tại Châu Á, nhiều người tin tưởng rằng tình trạng của họ là do Nghiệp Lực đã gây ra. Điều đó có nghĩa là người bần cùng làm việc chỉ vừa đủ để cứu sinh trọn cuộc đời của họ đã được định phận phải sống trong một thế giới bần cùng. Họ đã nhất định với ý tưởng rằng vì họ bần cùng thì họ cũng bần cùng trong lúc mất đi. Chính quan niệm này tự nó đóng góp một cách nặng nề vào chuỗi tuần hoàn bần cùng ở nhiều nước Châu Á.

(4): *Few people understand the mechanism of **Kamma**. One has to know where to look. I must say that your way of viewing **Kamma** is rather over-simplified. Westerner's notions of **Kamma** often reveal an attitude of cultural superiority that perceives the principal of **Kamma** as part of religion based on fatalism and superstition.*

Ít người hiểu được cơ chế của Nghiệp Lực. Người ta phải tri đắc chỗ mà tầm trảo. Sự phải nói rằng phương thức kiến giải về Nghiệp Lực của bạn đã đơn giản hóa quá mức. Những quan niệm của người phương Tây về Nghiệp Lực thường triển hiện một thái độ ưu việt về văn hóa mà qua đó nhận thức nguyên lý Nghiệp Lực là một phần của tôn giáo đã được dựa trên túc mệnh luận và quan niệm mê tín.

***Kamma** is a natural law. It operates in nature whether anyone recognizes or not.*

*The nature of **Kamma** reveals the complexity of problems of chronic poverty in the lives of every poor people. In the West, many have the idea that money and market-based job training will bring an end to poverty. People will then be in a position to earn an adequate living and eventually move up the social ladder.*

Nghiệp Lực là một định luật thường nhiên. Nó hoạt động một cách thường nhiên cho dù có ai nhận thức hay không.

Thực tính của Nghiệp Lực triển hiện tính phức tạp của các vấn đề bần cùng triển miên trong đời sống của mọi người dân bần khổ. Ở phương Tây, nhiều người có ý tưởng rằng tiền bạc và sự bồi huấn việc làm dựa trên thị trường sẽ dẫn tới kết quả chấm dứt sự bần cùng. Thế rồi người ta sẽ có điều kiện để kiếm được một đời sống thích đáng và tới chung tiến lên các nấc thang xã hội.

*However, if we recognize that poverty is the result of negative **Kamma**, we see that the vast majority of poor people have a whole spectrum of obstacles in front of them. It is not they have been indoctrinated into the*

*assumption of predestined fate and that the whole of it; in fact, they have heavy **Kamma** to bear throughout this life.*

Tuy nhiên, nếu như chúng ta nhận thức được rằng sự bần cùng là kết quả của Nghiệp Lực tiêu cực, chúng ta nhận thấy rằng đại đa số người bần cùng có cả một phạm vi chương ngại trước mặt họ. Không phải là họ đã bị truyền giáo vào sự giả thiết mệnh vận đã định phận và toàn bộ điều đó; trong thực tế, họ có Nghiệp Lực nặng nề phải chịu đựng suốt cuộc đời này.

*People born into the cycle of poverty struggle through the minimum level of schooling until they can quit to find a job. In a country like **Thailand** a boy or a girl can continue in school through the aid of scholarship.*

However, poor children leave school before they become literate. They retain a diminished self-concept of their intellectual abilities. They usually lack ambition and enthusiasm for education or work. They are born into family situations that condition them to see only a tiny range of work possibilities. They think about work in terms of days and seasons, they don't try to improve careless and sloppy habits.

Những người sinh ra trong chuỗi tuần hoàn bần cùng phải len lách một cách khó khăn với trình độ tối thiểu của trường học cho đến khi họ có thể thôi học để tìm việc làm. Ở một quốc gia như Thái Lan, nam sinh hoặc nữ sinh đều có thể tiếp tục đến trường thông qua sự hỗ trợ của học bổng.

Tuy nhiên, trẻ em bần cùng bỏ học trước khi trở thành người có học thức. Chúng bảo lưu một quan niệm về bản thân giảm thiểu ở khả năng trí lực của mình. Chúng thường thiếu huy chí hướng và lòng nhiệt tình cho việc giáo dục hoặc lao động. Chúng được sinh ra trong những hoàn cảnh gia đình khiến chúng chỉ có thể nhìn thấy một tầm cỡ khả năng lao động rất nhỏ. Chúng nghĩ suy về việc lao động theo kỳ hạn trong các ngày và theo các mùa, chúng không cố gắng để cải thiện những tập quán cầu thả và bất cẩn thận.

When they acquire more money they need, they promptly spend it. They are easily addicted to alcohol, tobacco, and gambling. Poverty is a condition in which whole constellations of heavy, negative forces keep people circumscribed, survival-oriented existence.

*We recognize this as ill-effects of unwholesome **Kamma**. It is, of course, possible to work one's way out, but it is a long, hard, uphill struggle.*

As spiritual advisers we try hard to teach people how to live skillfully and morally in order to avoid such tragic kind of existence.

Khi chúng hoạch đắc nhiều tiền hơn chúng cần, chúng nhanh chóng tiêu xài nó. Chúng đã bị nghiện rượu, thuốc lá, cờ bạc một cách dễ dàng. Sự bần cùng là một tình trạng trong đó toàn bộ các lực lượng nặng trĩu, tiêu cực đã kìm hãm sinh mạng con người trong hạn chế và đã định hướng sinh tồn.

Chúng ta nhận thức đây là những hệ quả bất lương của Nghiệp Lực vô tình hảo. Lẽ tất nhiên là khả thi làm cho người ta thoát ly, thế nhưng đó là một sự đấu tranh phí lực, gian khổ và lâu dài.

Với tư cách là những vị cố vấn tinh thần, chúng ta cố gắng tích cực chỉ dạy cho mọi người cách thức sống một cách thành thực và phẩm hạnh đoan chính nhằm để tránh một thể loại sinh mạng bị thương như vậy.

(5): I don't know whether I believe in Rebirth or I believe that we are only born once. Rebirth is much more fashionable among my circle of friends, but I don't have a clue regarding either concept.

Tôi không biết liệu tôi có tin tưởng vào Sự Tân Sinh hoặc tôi tin tưởng rằng chúng ta chỉ được sinh ra có một lần. Sự Tân Sinh thì lưu hành nhiều hơn trong nhóm các bạn hữu của tôi, thế nhưng tôi không có một manh mối nào hữu quan đến cả hai khái niệm.

(5): We can believe in either both or neither. A variety of views and opinions about this have developed over centuries. They all have their adherents. Some believe so fervently that things are as they believe them to be that they would like to defend their beliefs.

This is so irrational that we can only shake our heads in wonder.

Chúng ta có thể tin tưởng vào cả hai hoặc không tin tưởng cái nào cả. Nhiều quan điểm và các ý tưởng về điều này đã phát triển qua nhiều thế kỷ. Tất cả chúng đều có tín đồ của chúng. Một số tin tưởng một cách rất nhiệt thành đến nỗi các điều như họ tin tưởng vào chúng dù có thể chẳng đi nữa để mà họ muốn bảo vệ niềm tin của mình.

Điều này hết sức bất hợp lý đến nỗi chúng ta chỉ có thể lắc đầu của mình trong sự ngạc nhiên.

All these views and opinions lie within the same straitjacket called belief. Keep in mind that they are merely ideas about the world and are subject to change; they have no real substance. If you want to know about the rebirth or even about no-birth, you will need to turn your mind toward the source of these concepts and learn to see through even beyond rational perception.

Tất cả những quan điểm và các ý tưởng này nằm trong cùng một sự thúc phược nghiêm ngặt được gọi là niềm tin. Hãy nhớ rằng chúng một cách đơn đơn thuần là những ý tưởng về thế giới và phải chịu sự thay đổi; chúng không có thực chất. Nếu bạn muốn biết về Sự Tân Sinh hoặc thậm chí về Sự Phi Tân Sinh, bạn sẽ cần xoay hướng tâm thức của mình về phía lai nguyên của những khái niệm này và học cách nhìn thấu đáo vượt ra ngoài sự nhận thức lý tính.

Walking with my eyes cast down just in front of me, I move through the villages while the day is in infancy. As I pass along the streets, people call out an invitation to accept their food offerings. Sometimes I come upon a pair of feet that jars my memory back to some obscure time or place.

Bộ hành với đôi mắt của mình nhìn xuống ngay trước mặt Sư, Sư di chuyển qua các ngôi làng khi ngày mới bắt đầu. Trong khi Sư đi dọc theo các đường phố, dân chúng gọi to lên một sự yêu thỉnh để thọ nhận những thực phẩm cúng dường của họ. Đôi khi Sư chợt thấy một đôi chân mà xung đột ký ức của mình trở về thời gian hay nơi chốn mô hồ nào đó.

Gazing at what I take to be an old man's funny assortment of toes takes me back to some other lifetime, some other plane of existence. Yet the notion of past life is impossible to endorse with my degree of confidence, for who among us can really know this directly ?

Ngưng thị vào những gì mà Sư coi là các chủng các dạng của các ngón chân hoạt kê của một ông già đã đưa Sư trở lại kiếp sống nào khác, một bình diện tồn tại nào khác. Tuy thế, khái niệm về tiền kiếp quả là bất khả thi xác thực với mức độ tự tin của Sư, vì có ai trong chúng ta thực sự có thể tri đắc điều này một cách trực tiếp ?

Some other life or life form may suggest itself, but that doesn't make it real. These quirky memory blips could simply be a trick of imagination. People can caught up in these nebulous concepts. In reality, everything that vaguely suggests itself is merely a possibility in a world of infinite possibilities. None of this has any bearing on our predicament right here and right now.

Một số đời sống hoặc dạng sống khác có thể tự nó biểu minh, thế nhưng điều đó không làm cho nó trở thành hiện thực. Những quang điểm ký ức lực cổ quái có thể đơn giản là trò đùa dai của tưởng tượng lực. Con người có thể bị đắm say trong những khái niệm mô hồ này. Trong thực tế, tất cả

những gì mô hồ tự nó biểu minh chỉ là một khả năng trong một thế giới tiềm lực vô hạn. Không điều chi trong số này hữu quan đến khổn cảnh của chúng ta chính ngay hiện tại này.

The rational mind lowers itself from its exalted position whatever we consider the immensity of the physical universe. Pulling ourselves from our computer and TV to look up at the stars twinkling on a clear night, we can't help but be humbled by the awesome nature of the world we live in. This is a vastly different mode of mind than the one that worries about the endless array of petty concerns pertaining to this one life.

Tâm thức lý tính tự hạ thấp mình khỏi vị trí hiển hách của nó bất luận điều chi chúng ta coi như là sự bao la của vũ trụ vật chất. Hãy kéo bản thân chúng ta ra khỏi máy vi tính và truyền hình để ngược mắt lên nhìn những vì sao đang lấp lánh trong một đêm quang đặng; chúng ta không thể nào bang trợ, thế nhưng hãy khiêm tốn trước thực tính kinh hoàng của thế giới mà chúng ta đang sinh sống. Đây là một phương pháp của tâm thức sai biệt một cách cực đại hơn cái mà không yên tâm về mảng vụn vật bất cùng tận hữu quan đến chính cuộc sống này.

It makes us wonder: "Did I come from somewhere up there ? Out there?" We all have a sense that this life is not all that we have experienced or will experience.

All this leads to thoughts about rebirth and its fascinating implications.

Nó khiến chúng ta tự hỏi: "Đấy, Ta đã từ ở đâu sinh lên ? từ ở đâu sinh ra ?" Tất cả chúng ta đều có cảm giác rằng đời sống này không phải là tất cả những gì chúng ta đã trải nghiệm hoặc sẽ trải nghiệm.

Tất cả điều này dẫn đến những sự nghĩ suy về Sự Tân Sinh và những ám thị hấp dẫn của nó.

Was I once a queen of Sheba ? Napoleon ? Sam the tailor ?

There are endless possibilities and we can embrace them all and in a flight of fantasy, extricate ourselves from being whoever it is we now think we are.

Just for a moment consider these hypotheses: one is that we are born once through the merging of an egg and the sperms. The life that arises out of that meeting lasts at most a hundred years, and then it disappears. The other hypothesis takes shape through sustained meditation practice.

Consciousness is capable and indeed susceptible taking birth in any kind of form, both imaginable and unimaginable.

Tôi đã từng là Nữ Hoàng **Sheba** ? (Theo kinh Cựu Ước, Nữ Hoàng của người **Shebea**, người đã đến thăm Vua **Salomon**. **Sheba** còn gọi là **Saba**, một Vương Quốc cổ đại của người **Sabea**, một quốc gia giàu có buôn bán vàng, gia vị và đá quý. Khu vực này sinh sống tọa lạc ở phía Đông Nam của bán đảo Ả Rập, nước Yemen hiện nay).

Napoleon I ? (**Napoleon Bonaparte** (1769 – 1821) là vị tướng lãnh người Pháp sinh tại đảo Corse, Hoàng Đế nước Pháp (1804 – 1815).

Thợ may **Sam** ?

Có những tiềm lực bất cùng tận và chúng ta có thể tận dụng tất cả chúng và trong một tư tưởng kỳ quái, làm cho bản thân chúng ta thoát ly ra khỏi tình trạng hiện tại chúng ta nghĩ suy bất luận chúng ta là ai.

Hãy tạm thời truy cứu những giả thuyết này: một là “rằng một khi chúng ta được sinh ra thông qua sự hợp tính của một cái trứng với những tinh dịch. Sự sống qua đó khởi sinh lên từ sự hội hợp đó kéo dài nhiều nhất là một trăm năm, và sau đó nó biến mất. Giả thuyết khác hình thành thông qua sự thực hành bất đoạn về Thiên Định. Tâm ý thức có khả năng và thực sự dễ tác động sự xuất sinh dưới bất luận hình thức nào, cả khả dĩ tưởng tượng và bất năng tưởng tượng.

Everything exists at all times. We have existed in an endless series of forms by way of energy dimension that has nothing whatsoever to do with our notion of time and space.

Since everything exists at all times, it may be possible to be simultaneously alive in a body or not so. All things are one thing and all time is now.

Mọi thứ hiện hữu ở mọi thời điểm. Chúng ta đã hiện hữu trong một chuỗi nối tiếp nhau bất cùng tận ở các thể dạng theo chiều năng lượng mà chẳng có liên quan gì đến ý niệm của chúng ta về thời gian và không gian.

Vì mọi thứ đều hiện hữu ở mọi thời điểm, nó có thể khả thi đồng thời phát sinh tồn tại trong một sắc thân hoặc không phải như thế. Tất cả mọi thứ là một chuyện và tất cả thời gian là bây giờ.

(6): Two years ago, a neighbor's daughter died quite suddenly in the middle of the night. They have been yearning for this child for years and consequently were distraught to the point of when she died. Even now two

years later, they still mourn her and just can't seem to get their lives. What can be done for them ?

Hai năm trước đây, một người con gái hàng xóm đã chết một cách khá đột ngột vào lúc nửa đêm. Họ đã khát vọng cho con trẻ này trong nhiều năm và vì thế đã tâm phiền ý loạn ngay khi cô bé ấy đã chết. Ngay cả bây giờ hai năm sau, họ vẫn còn thương tiếc cô bé ấy và xem ra không thể nào khắc phục được với đời sống của họ. Có thể làm được điều gì cho họ ?

(6): As trite as it may sound, I can only say to let time do the healing. If the parents are not meditators, it is unlikely that they can convert this traumatic occasion into awareness of the nature of life. We just have to leave the task of healing to the one that does it best- time.

Nghe có vẻ cũ kỹ, Sư chỉ có thể nói rằng hãy để thời gian chữa lành vết thương. Nếu như Cha Mẹ không phải là những thiền giả, không chắc rằng họ có thể chuyển biến cơ hội gây khủng hoảng tinh thần này thành sự tỉnh ngộ về thực tính đời sống. Chúng ta chỉ cần để lại nhiệm vụ chữa lành vết thương cho một trong những thời gian tối hảo.

However, since you have been meditating for some years, I speak more directly to you, knowing that you will not regard what I say as callous. I believe that we have experienced this kind of heart-wrenching pain again and again over the course of many, many lifetimes. I can emphasize.

Tuy nhiên, vì bạn đã có Thiền Định trong một số năm, Sư diễn giảng một cách trực tiếp với bạn nhiều hơn, am hiểu rằng bạn sẽ không để ý đến những gì Sư nói là lãnh khốc vô tình. Sư nghĩ rằng chúng ta đã trải nghiệm thể loại này nếu như nỗi đau lòng lặp đi lặp lại trong suốt quá trình thời gian trôi qua của rất nhiều kiếp sống. Có thể Sư cường điệu.

But I also now know where the suffering comes from. You see, the devastation that the parents feel comes from loving their baby too much.

Anything taken to the extreme, even love, generates proportionately exaggerated response such as an overwhelming fear of loss.

In this particular situation, the parents' affection went over the top and the pain of loss was magnified beyond endurance, as it would be with anything and anyone who love too much.

Thế nhưng, hiện giờ Sư cũng tri đặc nỗi đau khổ đến từ đâu. Bạn thấy đấy, sự phá hoại mà các bậc Cha Mẹ cảm thấy bắt nguồn từ việc yêu thương con trẻ của họ quá nhiều.

Bất luận điều chi được đưa đến cực đoan, ngay cả tình thương, đều tạo ra phản ứng khuếch đại một cách tương xứng, chẳng hạn một nỗi sợ hãi nan đĩ ức chế về sự mất mát.

Trong tình huống đặc biệt này, tình yêu thương của Cha Mẹ đã quá phận và nỗi đau khổ mất mát đã được khuếch đại vượt quá sức chịu đựng, như nó sẽ xảy ra với bất luận điều chi và bất luận ai yêu thương quá nhiều.

(7): *Do people die because of their Kamma ?*

Người ta tử vong vì Nghiệp Lực của họ ?

*(7): People leave their body because of their **Kamma** and often because of their carelessness, which is also connected with **Kamma**. When any underlying factor necessary to support life is withdrawn or ceases, the body must die. When the supporting factors sustaining a life are strong, people are able to live long and healthy lives.*

Con người lìa bỏ sắc thân của mình do bởi Nghiệp Lực của họ và thường là do sự bất cẩn thận của mình, cũng đã hữu quan với Nghiệp Lực. Khi bất luận nhân tố tiềm ẩn tắt yếu nào để hỗ trợ đời sống đã rời bỏ hoặc chấm dứt, sắc thân phải tử vong. Khi những nhân tố hỗ trợ đang duy trì mạnh mẽ đời sống thì con người có thể sống lâu và khỏe mạnh.

However, most people live carelessly and negligently in both body and mind. They do not live in accord with nature. They don't develop their lives intelligently and they don't take care of themselves in a manner that protects them from accidents and illness.

Tuy nhiên, hầu hết mọi người sống một cách bất cẩn thận và một cách cầu thả cả về thể chất lẫn tinh thần. Họ không sống từng thuận theo thường nhiên. Họ không phát triển đời sống của mình một cách thông minh và họ bất chiếu cố tự kỷ trong một hành xử bảo vệ họ khỏi mọi tai nạn và các bệnh tật.

*Everything - death as well as life - happens by the unseen causality of **Kamma**. Death is the end of **Kammic** phase. There is no need to see death as calamity; so also there is little wisdom in rejoicing at the birth of a child.*

Tất cả mọi sự việc – sự tử vong cũng như sự sống – đã xảy ra do bởi mối quan hệ nhân quả khán bất kiến của Nghiệp Lực. Sự tử vong là sự kết thúc của một giai đoạn Nghiệp Báo. Không cần phải khán kiến sự tử vong

như là tai nạn; cũng như thế có chút minh trí trong khi hỷ khánh với sự ra đời của một đứa bé.

(8): *Is death the end of all this ?*

Liệu sự tử vong có phải là sự kết thúc của tất cả những điều này ?

(8): Death as we think of it culturally is a concept that you have to learn to believe in. Because it is a belief, you can learn to disbelieve it as well. The notion of death as the end of life is fueled by your believe system. Investigate this. Find out who it is that believe such things and then builds their life around it. Contemplate this and you will learn a lot about the way things are.

Sự tử vong như chúng ta nghĩ suy đến nó, về phương diện văn hóa là một khái niệm mà bạn phải học hỏi để tin tưởng vào. Vì nó là một niềm tin, bạn cũng có thể học hỏi để bất tương tín nó. Ý niệm về sự tử vong như là sự kết thúc của sự sống đã được nạp nhiên liệu bởi hệ thống tín ngưỡng của bạn. Hãy tiến hành điều tra điều này. Hãy tra mình ai là người tin tưởng vào những sự việc như thế và sau đó kiến tạo đời sống của mình xung quanh nó. Hãy nghiêm túc khảo luận điều này và bạn sẽ học hỏi được rất nhiều điều về lĩnh vực của những sự việc.

If you are asking the body stops functioning, if it quits responding to the environment as it normally does, the answer is definite Yes. That's obvious. On the other hand, the idea the death is the end all this, though it is deeply ingrained in many of us, just an idea that your contemplation can concentrate can penetrate beyond.

Nếu như bạn yêu cầu sắc thân ngưng thực hiện công năng, nếu như nó ngừng phản ứng với môi trường như nó thường làm, câu trả lời chắc chắn là Có. Điều đó là hiển nhiên. Mặt khác, ý tưởng sự tử vong là sự kết thúc của tất cả những điều này, sự suy nghĩ này đã căn thâm để cố một cách thâm thiết trong nhiều người của chúng ta, chỉ một ý tưởng mà sự nghiêm túc khảo luận của bạn có thể định thức, có thể động sát siêu xuất.

This question is profound one that you will carry with you all your life. Examining it can shatter all kinds of misperceptions you carry regarding the world.

You will see that death and life are partners, twins.

Death cannot be the end of life just as life cannot be the end of death.

Câu hỏi này là câu hỏi thâm thúy mà bạn sẽ mang theo với bạn suốt cả cuộc đời mình. Thăm tra nó có thể làm tan vỡ tất cả mọi nhận thức sai lầm bạn cư mang hữu quan đến thế giới.

Bạn sẽ thấy rằng sự tử vong và sự sống là những đối tác, là cặp đôi.

Sự tử vong không thể nào là sự kết thúc của sự sống cũng như sự sống không thể nào là sự kết thúc của sự tử vong.

Right now how much death is occurring in your body ? Someday you will come to understand the truth about death and the truth will let you free.

*A good **Buddhist** eulogy could read like this: "This is as far as I got". There is ultimately only one thing to accomplish, and it is an ongoing, life-to-life process.*

Ngay bây giờ có bao nhiêu sự tử vong đang xảy ra trong sắc thân của bạn ? Một ngày nào đó bạn sẽ đi đến tuệ tri chân lý về sự tử vong và chân lý sẽ tạo cơ hội cho bạn được giải thoát.

Một Hào Phật Tử có thể đọc lời ca tụng như thế này: "Đây là tất cả những điều mà tôi có được". Tôi chung chỉ có một điều cần hoàn thành, và đó là một tri tục tồn tại, quá trình kiếp sống này đến kiếp sống khác.

One's consciousness at death is the only measure of a life's accomplishment. If someone in critical condition with a mind still functioning is able to hear this contemplate upon it, could be invaluable gift. Much depends on how well a person has prepared for the last moments in this body.

Tâm ý thức của một người vào lúc tử vong là thước đo duy nhất để đánh giá sự thành tựu của một kiếp sống. Nếu như ai đó đang trong tình trạng nguy kịch với một tâm thức vẫn còn đang hoạt động có khả năng để lắng nghe điều này, nghiêm túc khảo luận về nó, đó có thể là món quà vô giá. Phần lớn phụ thuộc vào việc một người đã có chuẩn bị tốt như thế nào cho những khoảnh khắc cuối cùng trong sắc thân này.

Obviously, if someone has led a careless and negligent life for decades, there won't be lucidity and alert circumspection to look into the nature of death. Instead, there will be proliferation of worries around lengthening survival.

Một cách minh hiển, nếu như ai đó đã sống một cuộc sống bất cẩn thận và cẩu thả trong nhiều thập kỷ, họ sẽ không có sự cẩn mật sáng suốt và

tính táo để khán thấu thực tính của sự tử vong. Thay vào đó, sẽ có sự khích tăng những sự ưu não xung quanh việc kéo thời gian tồn tại.

*Hospitals reinforce this anxiety. Their dread of death creates a maze of machinery and intervention. This is the **Kamma** of a life lodged in the mainstream modern world with all the requisite insurance policies.*

Các bệnh viện gia thâm sự tiêu lụy này. Nỗi sợ hãi về sự tử vong của họ tạo ra một mê cung của cơ cấu và sự can thiệp. Đây là Nghiệp Lực của một đời sống đã ký túc trong một thế giới hiện đại chủ lưu với tất cả các chính sách bảo hiểm cần thiết.

*Still, if someone regards the moment of death as momentous and is prepared to realize that all that happened in the span of their life is but prelude for the dying moment, their dedication to the inner investigation and one-pointed concentration could initiate a flesh of insight that has a profound effect. We could say then, that these final hours in our human life places us on the brink of **Buddhahood**.*

Tuy nhiên, nếu như ai đó xem khoảnh khắc tử vong là trọng đại và đã được chuẩn bị để chứng tri rằng tất cả điều gì đã xảy ra trong khoảng thời gian thọ mạng của họ chỉ là tiền tấu khúc cho khoảnh khắc cận tử lâm chung, sự cống hiến của họ cho việc điều tra nghiên cứu và sự nhất thống định thức có thể khởi động sự sáng tạo tuệ giác dẫn đến một hệ quả vi diệu. Thế rồi chúng ta có thể nói rằng những giờ khắc lâm chung này trong kiếp nhân sinh của mình, an trí chúng ta vào bước ngoặt khẩn yếu Quả vị Phật.

-----00000-----

CHAPTER III CHƯƠNG III

HEART DONATION TO THE WORLD TÂM HUYẾT QUYÊN TẶNG CHO THẾ GIỚI

(1): What is meditation ?

Thiền Định là chi ?

*(1): **Buddhism** is really interesting to me; it makes me enlightening and leads me to find the way how to live with our modern world quite harmoniously.*

*Yet, a **Buddhist** will be nothing to do with **Buddhism** without practice of meditation.*

Phật Giáo thực sự rất thú vị đối với Sư; nó đã khiến Sư khai minh và dẫn dắt Sư trải qua phương thức để sống một cách hoàn toàn hài hòa với thế giới hiện đại của chúng ta.

Tuy nhiên, một người Phật Tử sẽ bất hữu quan với Phật Giáo nếu không thực hành Thiền Định.

*The sense of life is secretly contained in every one of us who are really seeking for something else but we will find it through practice of insight meditation perfectly taught by the **Buddha**. The **Buddha** himself found it through his own practice of insight meditation.*

Ý thức cuộc sống đã hàm hữu một cách bí mật trong từng mỗi một chúng ta là những người thực sự đang thám cầu điều gì khác, thế nhưng chúng ta sẽ trải nghiệm nó thông qua việc thực hành Thiền Định Tuệ Giác đã được Đức Phật giáo huấn một cách hoàn hảo. Chính bản thân Đức Phật đã trải qua được nó thông qua việc thực hành của chính Ngài về Thiền Định Tuệ Giác.

If we do not practice it, we will never know what the meaning of meditation is and what purpose meditation will make for our life.

For example, boredom in our life; how can we deal with this that often disturbs our life?

Nếu như chúng ta không thực hành nó, chúng ta sẽ không bao giờ tri thức ý nghĩa của Thiền Định là gì và chính mục đích Thiền Định sẽ thúc đẩy đời sống của chúng ta viên mãn.

Ví dụ, sự yếm quyền trong đời sống của chúng ta; làm thế nào chúng ta có thể đối phó với điều này mà nó thường luôn nhiễu loạn đời sống của chúng ta ?

Vipassanā meditation will help you to deal with this kind of problem quite successfully. Vipassanā meditation will become a true friend of us to be with us as long as we are alive.

We are all looking for satisfaction but we do not know how we will find it.

Thiền Định Minh Sát sẽ bang trợ bạn để đối phó với thể loại vấn đề này một cách hoàn toàn viên mãn. Thiền Định Minh Sát sẽ trở thành một Chân Bằng Hữu hiện hữu ở bên chúng ta miễn là chúng ta vẫn còn sống.

Tất cả chúng ta đều tâm trào niềm mãn túc cảm, thế nhưng chúng ta không biết làm thế nào chúng ta sẽ trào tâm được nó.

Some people work so hard to gain enough things so that they can feel satisfied but finally it does not work. Some people are so rich; they don't even know how to spend their wealth but they do not feel satisfied as well. Some people are knowledgeable, so brilliant and quick to learn things but they do not feel satisfied as well.

Some people choose life of monk expecting to find satisfaction but it can be worse.

Một số người làm việc hết sức chăm chỉ để hoạch đắc đủ các thứ nhằm để họ có thể cảm thấy được mãn ý, thế nhưng cuối cùng nó không có tác dụng. Một số người rất giàu có; họ thậm chí không biết làm thế nào để tiêu phí của cải của họ, đến nỗi họ cũng không cảm thấy được mãn ý. Một số người thì thông tuệ, rất cao minh và học hỏi sáng trí các thứ, thế nhưng họ cũng không cảm thấy được mãn ý.

Một số người lựa chọn đời sống tu sĩ kỳ vọng để trào tâm niềm mãn túc cảm, thế nhưng điều đó có thể tồi tệ hơn.

(2): So then, what can make us satisfied ?

Vậy thì, điều chi có thể làm cho chúng ta được mãn ý ?

(2): *It is really a good question. We should look for a true friend and accompany with him and learn from him and practice with and get advice from him and use it practically in daily life.*

Remember that you should not look for a good teacher but a true friend. There are so many teachers and so good in teaching but you know they will say: "Please do as I say but don't do as I do". It is really a compassionate teacher to tell you like this. A true friend will teach you, help you, take care of you and will protect you as well.

Đó thực sự là một câu hỏi hay. Chúng ta nên tìm kiếm một Chân Bằng Hữu và hãy đồng hành với anh ấy, và để học hỏi từ anh ấy, và thực hành với anh ấy, và nhận lời khuyên bảo từ anh ấy, và áp dụng nó một cách thực tiễn trong đời sống hằng ngày.

Hãy nhớ rằng bạn không nên tìm kiếm một người thầy giỏi mà là một Chân Bằng Hữu. Có rất nhiều vị Giáo Thọ và rất giỏi trong việc chỉ giáo, thế nhưng bạn biết họ sẽ nói: "Xin vui lòng làm như Sư nói, mà không làm như Sư làm". Đó thực sự một vị Giáo Thọ hữu đồng tình tâm khi nói với bạn như

thế này. Một Chân Bằng Hữu sẽ chỉ dạy bạn, bang trợ bạn, chăm sóc bạn và cũng sẽ bảo vệ bạn.

“True friend is the most important to accompany in life-circle” said the Buddha.

When you meet a true friend, he will tell you as he does without any secret and he will open his heart wide to let you see who he is. However, he can just help you by showing the way how he practices to find satisfaction within himself.

Nobody can make us satisfy but we have to try ourselves.

True friend is the only one who can really help us without shrinking in happy and unhappy situation and I believe that true love will make us satisfy as well. True love will not depend on mutual expectation; it goes straight to see the benefit of each other's life.

Đức Phật đã nói: “Chân Bằng Hữu là tối quan trọng để đồng hành trong chu kỳ sinh hoạt”.

Khi bạn gặp được một Chân Bằng Hữu, anh ấy sẽ nói với bạn như anh ấy làm mà không có bất luận điều bí mật nào, và anh ấy sẽ mở rộng tấm lòng của mình để cho bạn suy kiến anh ấy là ai. Tuy nhiên, anh ấy chỉ có thể bang trợ bạn bằng cách biểu thị phương thức anh ấy đã thực hành như thế nào để trao tàm niềm mãn túc cảm trong bản thân anh ấy.

Không ai có thể làm cho chúng ta được mãn ý mà bản thân chúng ta phải cố gắng.

Chính Chân Bằng Hữu là người duy nhất có thể thực sự bang trợ chúng ta mà không phải thu súc trong tình huống hạnh phúc và bất hạnh, và Sư nghĩ rằng Chân Hỷ Ái cũng sẽ làm cho chúng ta được mãn ý. Chân Hỷ Ái sẽ không phụ thuộc vào sự kỳ vọng lẫn nhau; nó trực tâm thẩm thị quả phúc lợi đời sống lẫn nhau.

(3): Then, what is the quality of true friend ?

Thế thì, phẩm hạnh của Chân Bằng Hữu là chi ?

(3): It is also a very serious question to answer. We can say: “Friend in need is friend indeed”. But the quality of true friend is good enough morality, good enough serenity and good enough wisdom. If someone practices so, he/ she will be a true friend. I believe that it will be a snow in the summer but there is; you could probably find such person if you really want.

Đó cũng là một câu hỏi rất nghiêm túc để trả lời. Chúng ta có thể nói: **“Bằng Hữu hoạn nạn tài thị Chân Bằng Hữu”**. Thế nhưng, phẩm hạnh của Chân Bằng Hữu phải hội đủ thiện hảo quy phạm đạo đức, túc tịnh an tường, và túc hảo minh trí. Nếu như ai đó tu dưỡng như thế, anh ấy/cô ấy sẽ là một Chân Bằng Hữu. Sự nghĩ rằng sẽ có một lượng tuyết rơi trong mùa hè nhưng mà nơi đó; bạn rất có thể sẽ tìm được người như thế nếu như bạn thực sự mong cầu.

We have found and met enough teachers and enough friends for variety of knowledge since we were young but sometimes, we were not aware of it; sometimes we thought that we would have time or chance to meet such teachers or such friends again.

Chúng ta đã trải tâm và đã gặp đủ các vị Giáo Thọ và đủ các bằng hữu với rất nhiều kiến thức sai biệt từ khi chúng ta hãy còn trẻ, thế nhưng đôi khi, chúng ta đã không ý thức được điều đó; đôi khi chúng ta đã nghĩ suy rằng chúng ta sẽ có thời gian hoặc có cơ hội để gặp lại các vị Giáo Thọ hoặc những bằng hữu như thế.

We know very well that future is not certain but we thought about it and we expect uncertain future results beautifully and ignorantly. I believe that future will get you nowhere and nothing but right now. Don't lose right here and now because we are not sure of when we die.

Chúng ta biết rất rõ rằng tương lai là không chắc chắn, thế nhưng chúng ta đã nghĩ suy về nó và chúng ta kỳ vọng những kết quả bất xác định trong tương lai một cách tuyệt hảo và một cách bất tri đạt lý. Sự nghĩ rằng tương lai sẽ làm cho bạn hiểu được không có nơi nào và không có chi khác ngoài ngay hiện tại. Đừng để mất ngay lúc này vì chúng ta không biết chắc khi nào chúng ta tử vong.

We do not know the true friend we experience now will live longer but we can just perfectly expect that he/ she would have longer life.

It isn't bad but it won't work either. Actually, learning how to let go things is much more important than following a traditional religion and the knowledge of how to let things go will make us a satisfactory way of life and leave us peacefully and calmly when we die.

Chúng ta không biết Chân Bằng Hữu mà chúng ta trải nghiệm bây giờ sẽ sống lâu dài hơn, thế nhưng chúng ta chỉ có thể kỳ vọng một cách hoàn hảo rằng anh ấy/cô ấy sẽ có đời sống lâu dài hơn.

Điều đó không có chi xấu xa thế nhưng nó cũng sẽ không hiệu quả. Thực ra, học cách thức để vong hoài mọi thứ là quan trọng hơn nhiều so với lý giải một tôn giáo truyền thống và liễu giải cách thức vong hoài mọi thứ, sẽ giúp chúng ta có một phương thức sinh hoạt mãn ý và để lại cho chúng ta một cách an tịnh và một cách bình tịnh khi chúng ta tử vong.

Believe me no one and nothing can help us when we are in crises and confusion but our knowledge and our wisdom. Then, true friend should be knowledge and wisdom developed in concentration and morality.

No matter how much security is prepared politically by a good government. Our life is always uncertain but our death is certain. We have to choose just what is important and what is necessary to our life before we die.

Hãy tin tưởng Sư rằng không có ai và không có điều chi có thể bang trợ chúng ta khi chúng ta trong những cuộc khủng hoảng và khốn hoặc, ngoài tri thức và trí tuệ của chúng ta. Thế thì, Chân Bằng Hữu cần phải được phát triển tri thức và trí tuệ trong sự định thức và quy phạm đạo đức.

Chẳng có chi đáng lo ngại cho lắm sự bảo an đã được chuẩn bị một cách chính trị với một chánh phủ tài giỏi. Sự sống của chúng ta luôn bất xác định, thế nhưng sự tử vong của chúng ta thì xác định. Chúng ta chỉ phải tuyên trạch điều chi là quan trọng và điều chi là tất yếu cho đời sống chúng ta trước khi chúng ta tử vong.

We should not be busy with silly things not useful and that will not follow us when we die. Of course, we must live with what we have had in our surrounding because we were born that way.

We can't refuse our society; we must live with our environment but by learning and observing way. And we should learn the way how to easily let go what we have had; we have to let go even ourselves you know.

Why should we attach to the things animate or inanimate ?

Chúng ta không nên bận rộn với những điều ngu xuẩn không hữu ích và điều mà sẽ không đi theo chúng ta khi chúng ta tử vong. Lẽ tất nhiên, chúng ta phải sống với những gì mà chúng ta đã có trong môi trường xung quanh chúng ta vì chúng ta đã được sinh ra vốn là như thế.

Chúng ta không thể nào cự tuyệt xã hội của chúng ta; chúng ta phải sống với hoàn cảnh chúng ta nhưng bằng với phương thức học hỏi và quan sát. Và chúng ta nên học phương thức làm thế nào để vong hoài một cách dễ

dàng những gì chúng ta đã có; chúng ta phải vong hoài ngay cả bản thân mình mà bạn tri đắc.

Vì sao chúng ta phải dính mắc vào các thứ hữu sinh mạng hoặc vô sinh mạng ?

(4): It has been so beautiful and wonderful to listen to this kind of lesson and we can have time to think it over. Of course, it is not easy to let things go but we will learn anyway; it is acceptable that we should live in letting go because we must leave our things, beloved children, parents, grand-parents and friends and finally we must leave even ourselves when we die. It is absolutely true; there is no choice in between. It is also the only way of life. So how shall we start practicing Buddhist meditation ?

Quả là quá tuyệt hảo và rất tuyệt vời khi lắng nghe thể loại bài học này và chúng ta có thể có thời gian để nghĩ suy lại. Lẽ tất nhiên, quả là không dễ dàng để vong hoài mọi thứ, thế nhưng chúng ta sẽ học hỏi bằng bất cứ cách nào; có thể chấp nhận được rằng chúng ta nên sống trong sự vong hoài vì chúng ta phải xa lìa mọi thứ của chúng ta, những con trẻ thương yêu, Cha Mẹ, Ông Bà và những bằng hữu và cuối cùng chúng ta phải lìa bỏ ngay cả bản thân chúng ta khi chúng ta tử vong. Điều đó hoàn toàn đúng sự thực; không có sự lựa chọn ở giữa. Đó cũng là phương thức duy nhất của đời sống. Vậy chúng ta nên bắt đầu việc thực hành Thiền Định Phật Giáo như thế nào?

(4): It is also a very good question. And it is so easy to answer and so easy to understand the way how you should start but fairly difficult to practice and to reach the goal. The problem is neither the path nor the goal but human weakness to let go things and human thought that blocks true wisdom.

Đó cũng là một câu hỏi rất hay. Và nó rất dễ dàng để trả lời và rất dễ dàng để tuệ tri phương thức bạn nên bắt đầu như thế nào, thế nhưng tương đối khó khăn để thực hành và đạt được mục tiêu. Vấn đề không phải là đạo lộ cũng không phải là mục tiêu mà chính là sự yếu kém của con người để vong hoài các thứ và sự nghĩ suy của con người mà đã trở tắc Chân Trí Tuệ.

We all enjoy thoughts, beautiful opinions and emotions; that sort of enjoyment is also a big block to open the mind and the heart in which true wisdom is covered.

This is the reason why so many philosophers have not been able to reach the level of true wisdom.

Tất cả chúng ta đều thụ hưởng những sự nghĩ suy, những quan điểm và các cảm xúc tuyệt hảo; thể loại thụ hưởng ấy cũng là một trở ngại to lớn để dả khai tâm thức và nội tâm mà trong đó Chân Trí Tuệ đã bị che phủ.

Đây là lý do tại sao rất nhiều triết học gia đã không có được khả năng để đạt đến trình độ của Chân Trí Tuệ.

Actually, we are including me are so fond of beautiful thoughts and opinions; we enjoy it and we don't want to let them go. We are really reluctant to let go our beautiful emotions motivated through love particularly between male and female or man and woman. I believe that it may be easy to fall in love with man or woman but there is much discussion in it and it is like a big issue of life.

Thực ra, chúng ta kể cả Sư rất ưa thích những sự nghĩ suy và các quan điểm tuyệt hảo; chúng ta thích thú nó và chúng ta không muốn để vong hoài chúng. Chúng ta thực sự miễn cưỡng để vong hoài những cảm xúc tuyệt hảo đã được kích hoạt thông qua tình yêu thương một cách riêng tư giữa nam tính và nữ tính hoặc giữa nam nhân và nữ nhân. Sư nghĩ rằng có thể dễ dàng yêu thương với nam nhân hoặc nữ nhân, thế nhưng có nhiều cuộc thảo luận về điều đó và nó tự hồ một vấn đề lớn của cuộc đời.

Here, everybody should remember that I'm not blaming anything and anyone but I'm saying the truth.

The more we love, the more miserable we will become. And the emotion of love for the only person grows stronger; suffering grows bigger and bigger.

If we do not learn how to let it go, there will be little chance to exist in this planet for someone with whom we deeply fall in love because we are not able to handle our emotion of deep love.

Ở đây, mọi người nên nhớ rằng Sư không có chê trách bất luận điều chi và bất luận ai, mà Sư đang nói sự thật.

Chúng ta càng yêu thương thì chúng ta sẽ càng trở nên khốn khổ hơn. Và tình cảm duy nhất dành cho một người dần dần tha thiết lên thì nỗi khổ đau càng lúc càng lớn dần lên.

Nếu như chúng ta không học cách thức để vong hoài nó thì sẽ có ít cơ hội để hiện hữu trong hành tinh này với một người mà chúng đã yêu thương một cách thâm thiết, vì chúng ta không có khả năng để xử trí tình cảm thâm thiết của mình.

If we are not cared by whom we love so much, we will become worse and worse and I believe that life will become dry and fading away. It is just the result of loving emotion in the world. There is no connection with any religions in love affair but simply with human heart.

Nếu như chúng ta không được người mà chúng ta yêu thương đặc biệt quan tâm đến thì chúng ta sẽ ngày càng trở nên càng tồi tệ hơn và Sự nghĩ rằng cuộc sống ấy sẽ trở nên khô khan và yếm yếm nhất tức. Đó chính là kết quả của nỗi cảm xúc yêu thương ở trong thế gian. Không có mối quan hệ với bất luận tôn giáo nào trong chuyện phong lưu luyến ái, mà một cách đơn giản chỉ với tâm khảm con người.

Therefore, the problem is not the mind of falling in love with male or female because it can be and must be as long as you live in sensual world. You cannot avoid it and you have to accept it but you must learn the technique how to handle it properly and harmoniously within yourself when you feel you are not cared by someone with whom you have fallen in love.

Vì thế, vấn đề không phải là tâm thức yêu thương với nam tính hoặc nữ tính, vì nó có thể có và ắt hẳn là có với điều kiện bạn sống trong thế giới dục trần. Bạn không thể nào tránh nó và bạn phải cam chịu nó, thế nhưng bạn cần phải học kỹ thuật như thế nào để xử trí nó một cách chính đáng và một cách hài hòa trong bản thân khi bạn cảm thấy bạn đã không được quan tâm bởi người mà bạn đã yêu thương.

The technique is very simple; you should observe just the emotion of love within you instead of observing the person who you have fallen in love with. You should not identify your emotion with the person you love so much. If you try to identify the emotion of love with person, you will be suffered from it.

Kỹ thuật thì rất đơn giản; bạn chỉ nên quan sát tình cảm ở trong bạn thay vì quan sát người mà bạn đã yêu thương. Bạn không nên đồng cảm cảm xúc của mình với người mà bạn vô cùng yêu thương. Nếu như bạn cố gắng đồng cảm tình cảm với người, bạn sẽ chịu khổ đau vì nó.

Therefore, you should observe it and let it go as cleverly and wisely as possible not to harm you. This kind of skill will come together with practice of Vipassanā meditation. I believe that Vipassanā meditation is necessary to both the young and the old equally. It is a sort of antibiotic to

protect us from external mental diseases such as love, unkind people and so on.

Vì thế, bạn nên quan sát nó và khả thi vong hoài nó một cách thông minh và một cách minh trí, không để nó làm tổn hại bạn. Thể loại kỹ năng này sẽ đến cùng với việc thực hành Thiền Định Minh Sát. Sự nghĩ rằng Thiền Định Minh Sát là tất yếu một cách tương đồng cho cả người trẻ và người già. Nó là một loại thuốc kháng sinh để bảo vệ chúng ta khỏi những căn bệnh tinh thần ngoại tại như tình yêu, người bất hữu thiện v.v.

Therefore, I have often said the meaning of meditation is the skill of letting go and how to handle the particular feeling and the emotion. But it is not easy you know. We need a true guiding teacher who has already practiced good enough meditation and we should follow as instructed.

Vì thế, Sư đã thường nói ý nghĩa của Thiền Định là kỹ năng vong hoài và cách thức xử trí sự cảm giác và nổi cảm xúc cá nhân. Thế nhưng nó không phải là dễ dàng bạn biết. Chúng ta cần một Chân Chỉ Đạo Sư, bậc đã có được trải nghiệm đủ tốt về Thiền Định và chúng ta nên tuân theo như đã được giáo đạo.

A patient should follow the doctor's instruction for his physical health. Similarly, we must follow the master's instruction as good as possible for the energy of wisdom when we practice meditation. If we refuse the doctor's instruction or if we argue to the doctor's instruction, we may not recover our health; we should just follow the complete instruction given through the particular meditation master's love. Only then will we recharge the energy of our wisdom and reach the level of proper wisdom. That sort of wisdom will work quite properly within you to let the attachment go and to cut it off at the root.

Bệnh nhân nên tuân theo mệnh lệnh của vị y sĩ cho tình trạng kiện khang của mình. Một cách tương tự, chúng ta cần phải tuân theo sự giáo đạo của vị Giáo Thọ thiện hảo chừng nào càng tốt chừng nấy cho năng lượng của trí tuệ khi bạn thực hành Thiền Định. Nếu như chúng ta cự tuyệt mệnh lệnh của vị y sĩ hoặc nếu như chúng ta tranh luận với mệnh lệnh của vị y sĩ, chúng ta có thể không khôi phục sức khỏe của mình; chúng ta chỉ nên tuân theo sự giáo đạo hoàn hảo đã được ban phát qua vị Thiền Sư thân thương. Chỉ như thế, chúng ta sẽ nạp lại năng lượng cho trí tuệ của mình và đạt đến trình độ trí tuệ triệt để. Loại trí tuệ sẽ hoạt động một cách hoàn toàn chính xác ở trong bạn để vong hoài sự chấp trước và cắt bỏ nó tận gốc rễ.

Then, we will be truly free to live with us and with things and friends around us. This is the goal of meditation practice.

It is really beautiful instruction, but we should not expect to greedily thinking that we will reach within a few weeks. Of course, we really want to reach that sort of wisdom as soon as possible because we are suffering but we need to practice good enough by following the master's instruction.

Thế rồi, chúng ta sẽ thực sự được tự do đối với chúng ta và với mọi thứ và các bằng hữu xung quanh chúng ta. Đây là mục tiêu của việc thực hành Thiền Định.

Đó thực sự là lời giáo đạo tuyệt hảo, thế nhưng chúng ta không nên kỳ vọng một cách quá tham lam nghĩ suy rằng chúng ta sẽ đạt được trong vòng một vài tuần lễ. Lẽ tất nhiên, chúng ta thực sự mong muốn để đạt được loại trí tuệ ấy càng sớm càng tốt vì chúng ta đang đau khổ, thế nhưng chúng ta cần phải thực hành đủ tốt bằng cách tuân theo sự giáo đạo của vị Giáo Thọ.

To start this kind of meditation, we should just be aware of the breathing in and out through the nostril or aware of the abdominal movement rising and falling in sitting posture but cross-legged but I know it will be difficult particularly for westerners but don't think that meditation is only in sitting posture; there is walking meditation as well.

Để bắt đầu loại Thiền Định này, chúng ta chỉ nên ý thức vào hơi thở vô và ra qua lỗ mũi, hoặc ý thức vào sự chuyển động phồng lên và xẹp xuống của bụng trong tư thế ngồi bắt chéo chân (kiết già), thế nhưng Sư biết nó sẽ khó khăn một cách đặc biệt đối với những người Phương Tây, thế nhưng đừng nghĩ suy rằng Thiền Định ấy chỉ ở tư thế an tọa; cũng có Thiền Hành nữa.

However, I experience with them; they are able to do it and they are successful in the position of sitting cross-legged. Retreat will be better for you. I want to suggest that you should take Vipassanā meditation retreat for at least ten days' course with an experienced teacher in your country or in some other countries.

Tuy nhiên, Sư trải nghiệm với họ; họ có khả năng để làm được điều đó và họ thành công trong tư thế ngồi bắt chéo chân (kiết già). Khóa tu tĩnh tâm sẽ là hoàn hảo hơn đối với bạn. Sư muốn đề nghị rằng bạn nên tham gia khóa tu tĩnh tâm Thiền Định Minh Sát trong khóa tu ít nhất mười ngày với

một Giáo Thọ đã có trải nghiệm ở trong đất nước của bạn hoặc ở trong một số quốc gia khác.

(5): *Do you know some meditation centers in United States ?*

Sư có biết một số các Trung Tâm Thiền Định ở Hiệp Chúng Quốc không ?

(5): *Certainly. I don't know which state you live in America but it is good to learn Vipassanā meditation in your own country and in your own culture because Vipassanā meditation is already like another land; it will be quite foreign for you.*

When you learn it in abroad in which culture you are not familiar, you will have to face a great challenge to learn Buddhist meditation in abroad.

Hẳn là thế, Sư không rõ bạn sống ở tiểu bang nào trong Mỹ Quốc, thế nhưng nó là thiện hảo để học Thiền Định Minh Sát trong chính đất nước của bạn và trong chính văn hóa của bạn, vì Thiền Định Minh Sát đã tự hồ địa hạt khác; nó sẽ hoàn toàn xa lạ đối với bạn.

Khi bạn học nó ở nước ngoài, nơi mà bạn không có quen thuộc với văn hóa, bạn sẽ phải đối diện với một thách thức to lớn để học Thiền Định Minh Sát ở nước ngoài.

Now, I will suggest exactly to where you should go in America for meditation: one is Spirit Rock Center in California run by Jack Kornfield; the other is Vipassanā Hawaii in Honolulu. This is all what I know about Vipassanā meditation center in United States. If you have time, you can go to visit them and get some information on Vipassanā from them. It will be quite good for you to start meditation in your country.

Bây giờ, Sư sẽ đề nghị một cách xác thiết nơi mà bạn nên đến ở trong Mỹ Quốc để Thiền Định: một là Trung Tâm Spirit Rock ở California do ông Jack Kornfield điều khiển; cái khác là Trung Tâm Thiền Định Minh Sát Hawaii ở Honolulu. Đây là tất cả những gì Sư biết về Trung Tâm Thiền Định Minh Sát ở Hiệp Chúng Quốc. Nếu như bạn có thời giờ, bạn có thể đến thăm viếng chúng và nhận một số thông tin về Thiền Định Minh Sát từ nơi chúng. Sẽ hoàn toàn thiện hảo cho bạn để bắt đầu Thiền Định ở đất nước của bạn.

(6): *Well, thank you very much for your instruction and suggestion to us; we will do it the best we can.*

Lành thay, cảm ơn Sư rất nhiều về sự giáo đạo và lời đề nghị cho chúng tôi, chúng tôi sẽ làm điều đó với hết cả năng lực mà chúng tôi có thể.

(6): *Well, you are very welcome, and I wish all the best and I hope we will see again in some days.*

Lành thay, bạn thì rất được hoan nghênh đón tiếp, và Sư cầu chúc mọi điều tốt đẹp nhất và Sư hy vọng chúng ta sẽ gặp lại nhau trong một vài ngày tới.

-----00000-----

CHAPTER IV

CHƯƠNG IV

HUMAN DIGNITY

NHÂN PHẨM

Human beings are always thinking about the past and the future; they are so hard to be in the present.

However, we can hear the voice of the leaders of the world so loudly to leave the past in the past and to work any situations together for the future. It is good idea to think about the future but we are still missing the present.

Chúng nhân hữu tình đã đang luôn nghĩ suy về quá khứ và tương lai; họ hết sức khó khăn để sống trong hiện tại.

Tuy nhiên, chúng ta có thể nghe thấy tiếng nói một cách vang dội của các nhà lãnh đạo trên thế giới để quá khứ lại trong quá khứ và cùng nhau làm việc trong bất luận tình huống vì tương lai. Đó là một ý tưởng tốt để nghĩ suy về tương lai, thế nhưng chúng ta vẫn đang đánh mất hiện tại.

Actually, you can be aware of fighting between from two people to two nations either for the past or for the future. Hardly do we fight for the present situation; I'm sorry for human weakness and so many people have died and have been killed through useless and meaningless war.

Thực ra, bạn có thể ý thức được sự chiến đấu từ giữa hai người đến hai quốc gia, hoặc trong quá khứ, hoặc trong tương lai. Hầu như chúng ta không chỉ chiến đấu cho tình huống hiện tại; Sư rất tiếc vì tính chất yếu đuối của con người và rất nhiều người đã phải tử vong và đã bị sát tử vì cuộc chiến phí công vô ích và vô ý nghĩa.

Of course, not only one side is wrong, when you see two people or two nations fighting, but both sides involving in fighting situation are truly wrong. Philosophically, human beings are brothers and sisters but they have the defilements such as selfishness, fear, anger, greed, ignorance and so on that make discrimination among them.

Lẽ tất nhiên, không chỉ một bên sai trái, khi bạn nhìn thấy hai người hoặc hai quốc gia đang đánh nhau, mà cả hai bên đang tham gia vào tình huống giao tranh một cách xác thực là sai lầm. Về mặt triết học, chúng nhân hữu tình là những anh chị em với nhau, thế nhưng họ có những Pháp uế nhiễm chẳng hạn như là sự tự tư, nỗi sợ hãi, sự phẫn nộ, lòng tham lam, sự bất tri tình đạt lý v.v. mà tạo nên hữu thức biệt lực ở giữa họ.

Therefore, they are always confined in their own prison, mental prison; I believe that they will never be free people and never find freedom as long as they do not try to understand true nature of their own being.

Moreover, religions are one sort of disturbances to both worlds' spiritual and secular development in the twenty first century filled with human philosophy and science.

Vì thế, họ đã luôn bị giam cầm trong giám ngục của chính họ, giám ngục tinh thần; Sự nghĩ rằng họ sẽ không bao giờ là những người tự do và không bao giờ nghiệm thấy sự tự do chừng nào họ không cố gắng để tuệ tri Chân Thực Tính của chính hữu tình mình.

Hơn nữa, các tôn giáo là một thể loại gây đả nhiễu cho cả hai sự phát triển tinh thần và thể tục của thế giới trong thế kỷ hai mươi mốt được lấp đầy triết học nhân văn và khoa học.

*In my opinion, the religion that teaches how to tame inner human being and gives them the technique to reach such goal is true religion. I believe that **Buddhism** is that kind of religion and encouraging such sense to develop inner human being. **Buddhism** is the most suitable religion to the world of twenty first century; it is ready and willing to open human heart, human mind and human brain. There is no secret in it. Human fear makes us secret just to put us in our own prison but **Buddhism** teaches us to understand human fear and let it go in order to be peaceful.*

Theo quan điểm của Sư, tôn giáo mà chỉ giáo cách thức để thuần hóa nội tâm và truyền trao kỹ thuật cho họ để đạt được mục tiêu như vậy mới là Chính Giáo. Sư nghĩ rằng Phật Giáo là thể loại tôn giáo ấy và cổ lệ ý thức

như vậy để phát triển nội tâm chúng nhân hữu tình. Phật Giáo là tôn giáo thích hợp nhất với thế giới của thế kỷ hai mươi mốt, nó sẵn sàng và tự nguyện để khai minh nhân ái, nhân tâm và nhân trí. Bất ắc man trong đó. Nỗi sợ hãi con người khiến chúng ta ắc tế, chỉ để đưa chúng ta vào trong giám ngục của chính mình; thế nhưng Phật Giáo chỉ giáo chúng ta để tuệ tri nỗi sợ hãi con người và để vong hoài nó ngõ hầu được an tịnh.

*Therefore, we should believe that **Buddhism** will never teach us how to fear but how to understand. How to fear is the voice of religion but how to understand is the voice of **Buddhism**. Please, do not think about that I'm talking good about **Buddhism** but I just try to advise you all. And also, **Buddhism** is not a religion and it will never treat the world in religious way but in a wise way.*

Vì thế, chúng ta nên nghĩ rằng Phật Giáo sẽ không bao giờ chỉ giáo chúng ta vì sao phải sợ hãi, mà phải làm thế nào để tuệ tri. Vì sao phải sợ hãi là biểu đạt của tôn giáo, mà phải làm thế nào để tuệ tri là biểu đạt của Phật Giáo. Xin vui lòng, đừng có nghĩ rằng Sư đang nói tốt về Phật Giáo, mà Sư chỉ cố gắng để khuyên bảo tất cả các bạn. Và hơn nữa, Phật Giáo không phải là một tôn giáo và nó sẽ không bao giờ xử lý thế giới theo phương thức tôn giáo mà trong một đạo lộ minh trí.

Today, our world is secularly unbelievably developed but spiritually unbelievably confined. Religious conflicts are much more than political conflicts. When we observe unsolved problems at any corner of the world, they may be found in religious conflict. We know that we are all difficult to solve when we must find the solution in religious conflict.

Religious hatred is much bigger than the other kind of hatred and unbearable.

Ngày nay, thế giới chúng ta đã được phát triển một cách nan dĩ trí tín về mặt thế tục, thế nhưng đã bị hạn chế một cách nan dĩ trí tín về mặt tinh thần. Các sự xung đột thuộc tôn giáo còn nhiều hơn các sự xung đột thuộc chính trị. Khi chúng ta quan sát những vấn đề chưa được giải quyết ở bất luận góc cạnh nào trên thế giới, chúng có thể được tìm thấy trong xung đột tôn giáo. Chúng ta biết rằng tất cả chúng ta đều khó khăn để giải quyết khi chúng ta cần phải trao tằm giải pháp trong sự xung đột tôn giáo.

Lòng cừu hận thuộc tôn giáo thì lớn hơn nhiều so với thể loại cừu hận khác và nan dĩ nhẫn thụ.

I feel so sad and unhappy to hear all about religious conflicts from the news of radio. My heart is telling me “no fighting, no fighting and no war among human beings but love and compassion to all the beings”. However, I have no contact with world to leave my heart and try to find the way to leave my message to the world.

Sư cảm thấy rất buồn và bất cao hứng khi nghe tất cả các sự xung đột tôn giáo từ các bản tin của đài phát thanh. Nội tâm Sư đang nói với mình “không chiến đấu, không chiến đấu và không chiến tranh ở giữa chúng nhân hữu tình, mà là tình yêu thương và lòng bi mẫn đối với tất cả chúng hữu tình”. Tuy nhiên, Sư không có liên hệ với thế giới để vong ký nội tâm mình và cố gắng trao tầm phương thức để gửi gắm yếu chỉ của mình với thế giới.

In my opinion, human mind is good enough to be tamed, to keep it soft and to rain it better. Human beings are just different in the head filled with opinions and thoughts.

Honestly, we are made different by religions, not by birth, not by nationalities.

Theo quan điểm của Sư, nhân tâm chắc hẳn đã được thuần hóa, tiếp tục duy trì nó nhu hòa và phát xuất nó hoàn hảo hơn. Chúng nhân hữu tình chỉ sai biệt trong cái đầu đã chứa đầy những quan điểm và các sự nghĩ suy.

Một cách thành thật, chúng ta đã bị tạo ra bất đồng do bởi tôn giáo, không do bởi sinh chủng, không do bởi các quốc tịch.

***Buddhism** does not instill pure idea but advises to observe the idea formed in your head. **Buddhism** teaches to understand three negative elements rooted in human mind for unwholesome deeds and three positive elements for wholesome deeds.*

Phật Giáo không làm cho hình thành dần dần ý tưởng thuần tịnh, mà khuyên bảo hãy quan sát ý tưởng đã được hình thành ở trong đầu bạn. Phật Giáo chỉ giáo để tuệ tri ba tố chất tiêu cực đã được sinh căn từ ở nhân tâm đối với các hành vi vô tịnh hảo và ba tố chất tích cực đối với các hành vi tịnh hảo.

Three negative elements are greed, hatred and delusion; if we do something with one of them, our action will be truly bad and we will see bad situation and bad result. Then, our dignity will be relegated by greedy action or deluded action or angry action. When our dignity is relegated, good respect from the people will be relegated as well. Then, we will fell

depressed. It is very dangerous to our life. It is also the problem of the world today.

*Then, **Buddhism** is standing strong by the people to help but not to convert anyone.*

Ba tố chất tiêu cực là lòng tham lam, sự cừ hận và sự vọng tưởng; nếu như chúng ta làm điều gì đó với một trong số chúng thì hành động của chúng ta sẽ xấu xa một cách xác thực, và chúng ta sẽ khán kiến tình huống xấu xa cùng với kết quả xấu xa. Thế rồi, phẩm giá của chúng ta sẽ bị hạ thấp do bởi hành động tham lam, hoặc hành động đã lừa dối, hoặc hành động phần nộ. Khi phẩm giá của chúng ta đã bị hạ thấp, lòng hảo kính từ mọi người cũng sẽ bị hạ thấp. Thế rồi, chúng ta sẽ rơi vào trạng thái uể oải, ủ rũ. Nó rất nguy hiểm đến sinh mệnh của chúng ta. Đó cũng là vấn đề của thế giới ngày nay.

Thế rồi, Phật Giáo đang làm nhiệm vụ bền vững vì mọi người để bang trợ, thế nhưng không có cải biến tín ngưỡng bất luận ai.

The other three positive elements are generosity, love and wisdom. If we do something with one of positive elements, our action will be truly good; we will see good situation and good result. Then, our dignity will be increased by generous action, or by loving action, or wise action. When our dignity is increased, good respect from the people will be increased as well.

Ba tố chất tích cực khác là sự khoan hồng đại lượng, tình yêu thương và trí tuệ. Nếu như chúng ta làm điều gì đó với một trong số chúng thì hành động của chúng ta sẽ thiện hảo một cách xác thực; chúng ta sẽ khán kiến tình huống thiện hảo cùng với kết quả thiện hảo. Thế rồi, phẩm giá của chúng ta sẽ được tăng tiến do bởi hành động khảng khái, hoặc do bởi hành động yêu thương, hoặc hành động minh trí. Khi phẩm giá của chúng ta đã được tăng tiến, lòng hảo kính từ mọi người cũng sẽ được tăng tiến.

Then, we will feel encouraged to do for both ourselves and for the other as well. It is so beautiful to our life.

So many people have lost their own dignity by doing angry action, greedy action and deluded action. When you do something angrily, greedily and ignorantly, not only your dignity is relegated but also your health is hurt.

Thế rồi, chúng ta sẽ cảm thấy được cổ lệ để làm cho cả bản thân chúng ta và cũng cho cả tha nhân. Điều đó rất tuyệt hảo đối với đời sống chúng ta.

Vì vậy, nhiều người đã đánh mất phẩm giá của chính mình bởi do tạo tác hành động phần nộ, hành động tham lam và hành động đã lừa dối. Khi

bạn làm điều gì đó một cách phần nộ, một cách tham lam, một cách bất tri tỉnh đạt lý; không chỉ phẩm giá của bạn đã bị hạ thấp mà sức khỏe của bạn cũng bị tổn hại.

*In **Buddhist**, Vipassanā meditation everybody is trained to observe mental activities, physical activities and the relation between the body and the mind. However, Vipassanā meditation is well-known; a few people practice it properly.*

Trong Phật Giáo, tất cả mọi người đã được thụ quá bồi huấn Thiền Định Minh Sát để quan sát các hoạt động tinh thần, các hoạt động thể chất và mối tương quan giữa sắc thân và tâm thức. Tuy nhiên, Thiền Định Minh Sát rất được nhiều người biết đến; một ít người thực hành Thiền Định một cách chính xác.

*Actually, people who learn **Buddhism** from books will not be easy to reach the point that the **Buddha** wanted to give to humanity. And also, they will never understand the essence of **Buddhism** properly. Even **Buddhist** people will not understand the essence of **Buddhism** if they learn from books.*

Thực ra, người tu học Phật Giáo từ những sách vở, họ sẽ không dễ dàng để đạt đến thực chất mà Đức Phật đã muốn ban phát cho nhân loại. Và hơn nữa, họ sẽ không bao giờ tuệ tri tinh hoa của Phật Giáo một cách chính xác. Ngay cả những người Phật Tử sẽ bất tuệ tri tinh hoa của Phật Giáo nếu như họ tu học từ những sách vở.

*This is a very good reason why **Buddhist** people even born and who have lived in **Buddhist** countries practice some wrong ways, for example pouring some water on the head of the **Buddha** in the compound of some temples.*

Đây là một lý do rất tốt vì sao những người Phật Tử ngay cả được sinh ra và cả những ai đã được sinh sống trong các quốc gia Phật Giáo thực hành một số phương thức sai lầm, ví dụ như việc rót một ít nước lên đầu của Đức Phật trong quần thể của một số ngôi chùa.

*Inner changes or development of understanding is not connected with blind faith but with rational confidence. The **Buddha** teaches to do anything with no hatred, no greed and no delusion for good action and to practice generosity, love and wisdom as well. It is just advice to the realm of **Karma** (cause and effect) or to live in good life every day. If one understands the*

*Buddha's teaching of Karma (cause and effect), one will see **Buddhism** is not religion.*

Những sự biến cải nội tâm hoặc sự phát triển của tuệ tri đã không có kết nối với đức tin mù quáng, mà với lòng tín thành lý tính. Nhằm để có được hành động thiện hảo, và cũng nhằm để thực hành sự khoan hồng đại lượng, tình yêu thương và trí tuệ, Đức Phật đã giáo đạo làm bất luận điều chi là phải với vô sân, vô tham và vô si. Đó là sự khuyên bảo một cách chuẩn xác đối với lĩnh vực Nghiệp Lực (Tác Nhân và Hệ Quả) hoặc để sống đời sống bình nhật tốt lành. Nếu như người ta tuệ tri giáo huấn của Đức Phật về Nghiệp Lực (Tác Nhân và Hệ Quả), người ta sẽ thẩm thị Phật Giáo không phải là tôn giáo.

Therefore, you must observe your thought process the way that you are going to do. If you see that there is anger, greed or ignorance in the action you are going to do, you should take that anger first and remove and do with good love and wisdom. Then, you will see beautiful action and you will enjoy it. Your dignity will become higher and you will be respected more by the people.

To see those negative emotions, you need awareness and wisdom.

Vì thế, bạn cần phải quan sát quá trình nghĩ suy của mình theo phương thức bạn sắp làm. Nếu như bạn thẩm thị rằng có sự phẫn nộ, lòng tham lam hoặc sự bất tri tình đạt lý trong hành động mà bạn sắp làm, bạn nên xử lý sự phẫn nộ ấy trước tiên và loại trừ nó bằng với hảo hỷ ái và trí tuệ. Sau đó, bạn sẽ thẩm thị hành động tuyệt hảo và bạn sẽ hoan hỷ với nó. Phẩm giá của bạn sẽ trở nên cao thượng hơn và bạn sẽ được mọi người kính trọng nhiều hơn.

Để thẩm thị những sự cảm xúc tiêu cực ấy, bạn cần phải ý thức và trí tuệ.

*Therefore, **Buddhism** gives training course of awareness in its teaching of meditation. However, education is important in any situation. If there is no education in one's life, one could be foolish by doing no decent words and deeds. If one makes different action from what he has spoken, one's dignity will be relegated and belittled by other people. Without awareness we will be easy to go wrong. That is why The **Buddha** said awareness (**Appamādena**) in his entire life.*

Vì thế, Phật Giáo truyền trao khóa trình bồi huấn về sự ý thức trong việc giáo huấn Thiền Định của mình. Tuy nhiên, giáo dục là quan trọng trong bất luận tình huống. Nếu như không có sự giáo dục trong đời sống của mình,

người ta có thể xuẩn ngốc qua việc tạo tác những Ngũ Hành và Thân Hành bất thiện lương. Nếu như người ta thực hiện hành động sai biệt với những gì mà mình đã nói, phẩm giá của vị ấy sẽ hạ thấp và bị các tha nhân đánh giá thấp. Nếu không có sự ý thức, chúng ta sẽ dễ dàng đi lạc đường. Đó là lý do tại sao Đức Phật đã nói đến sự ý thức (**Bất Phóng Dật**) trong suốt cuộc đời Ngài.

*He did not say "let's be a **Buddhist**." Conversion will make people foolish and see people differently putting their respective religious labels on them. The **Buddha** did not like it and I don't like it either.*

Ngài đã không nói "Hãy là một Phật Tử." Sự cải biến tín ngưỡng sẽ làm cho người ta xuẩn ngốc và thấy mọi người một cách sai biệt trong việc gắn nhãn hiệu tôn giáo tương ứng với họ. Đức Phật đã bất hoan hỷ điều đó và Sư cũng bất hoan hỷ điều đó.

*Actually, **Buddhism** is not religion but those who were born and grown up in **Buddhist** countries are not aware of what **Buddhism** is. They are much more traditional than practical and they are much more ritualistic than rational.*

Thực ra, Phật Giáo không phải là tôn giáo, thế nhưng những ai đã sinh ra và đã lớn lên ở các quốc gia Phật Giáo cũng không ý thức Phật Giáo là chi. Họ mang tính truyền thống nhiều hơn là thực hành và họ thiên về nghi thức nhiều hơn là lý tính.

*Sometimes, I do not understand why they do not practice **Buddhism** correctly even though they have strong sense of **Buddhism**. They are really strong in their faith to **Buddhism**. They also understand **Buddhism** correctly when you go to talk to them. I believe that my country (**Myanmar**) is the strongest believer in **Buddhism**.*

Đôi khi, Sư bất lý giải vì sao họ không thực hành Phật Giáo một cách chính xác dù cho là họ có khả năng xét đoán mạnh mẽ về Phật Giáo. Họ thực sự vững chắc trong đức tin của họ đối với Phật Giáo. Họ cũng tuệ tri Phật Giáo một cách chính xác khi bạn đến nói chuyện với họ. Sư nghĩ rằng đất nước của Sư (Miến Điện) là tín đồ mạnh mẽ nhất trong Phật Giáo.

*There are a lot of monasteries in **Burma** and people are so happy to support monasteries and monastic lives so that they can lead their learning and practicing peacefully. **Buddhist** monks are so eager to learn **Buddhist***

*scriptures and to practice good discipline. So many holy monks are devoted to their learning life; some are able to memorize all the **Buddhist** scriptures.*

Có rất nhiều tu viện ở Miến Điện và mọi người rất vui mừng để bang trợ các tu viện và đời sống tu đạo viện nhằm để họ có thể trải qua việc tu học và việc thực hành của mình một cách an tịnh. Các tu sĩ Phật Giáo rất nhiệt thiết tu học các văn bản kinh điển Phật Giáo và thực hành kỷ luật tốt. Rất nhiều các bậc Thánh tu sĩ đã phụng hiến cho cuộc đời tu học của mình; một số có khả năng ghi nhớ tất cả các văn bản kinh điển Phật Giáo.

*It is really amazing. Yet, **Buddhist** people have practiced some superstitions that are not truly connected with the **Buddha's** teaching; it is really incredible.*

*To me **Buddhism** is quite acceptable and it opens to test to everyone, **Buddhist** or non- **Buddhist**.*

*One of special qualities of **Dhamma** (teaching) is “Come and see” but not to come and believe.*

Điều đó thực sự kỳ diệu. Tuy nhiên, người Phật Tử đã thực hành một số điều mê tín mà một cách xác thực không có kết nối với lời giáo huấn của Đức Phật; điều đó thực sự nan dĩ trí tín.

Đối với Sư, Phật Giáo hoàn toàn khả tiếp thụ và nó khai minh để trải nghiệm tất cả mọi người, Phật Tử hoặc không phải Phật Tử.

Một trong những đặc tính của Giáo Pháp (giáo huấn) là “Đến để thăm thị” mà không phải đến và tin tưởng.

*I truly believe that the **Buddha's** teaching will make people high in dignity and quality when they practice it correctly. We should take **Vipassanā** course in meditation retreat to learn from ourselves and practice it as instructed by experienced master for seven to ten days course at least and go back to work in normal world.*

Sư nghĩ một cách xác thực rằng giáo huấn của Đức Phật sẽ làm cho con người cao thượng ở trong phẩm giá và phẩm hạnh khi họ thực hành nó một cách chính xác. Chúng ta nên tham gia khóa trình Thiền Định Minh Sát trong khóa tu Thiền Định tĩnh tâm để học hỏi từ nơi bản thân mình và thực hành nó khi đã được vị Giáo Thọ đã có trải nghiệm giáo đạo trong khóa trình ít nhất bảy hoặc mười ngày và trở lại làm việc trong thế giới bình thường.

I hope life taste will be different after meditation; lifestyle will be more different and practical than before. Just after meditation, you may find some

sort of challenges in your normal life but I hope you will pass it easily and overcome it.

Sự hy vọng phẩm vị đời sống sẽ sai biệt sau khi Thiền Định; phương thức sinh hoạt sẽ sai biệt và thiết thực hơn trước đây. Chỉ sau khi Thiền Định, bạn có thể nghiệm thấy một số thử thách trong đời sống bình thường của mình, thế nhưng Sự hy vọng bạn sẽ vượt qua nó một cách dễ dàng và áp phục nó.

My suggestion is that you should take meditation retreat for seven or ten days once in a year regularly as long as you are alive. I hope that it will be helpful to your daily life. If necessary you feel, take it more one month and so once in a year. I believe that life-dignity, life-decency and life-quality will become obviously high and you will enjoy your life with calmness through Vipassanā meditation.

Sự kiến nghị của Sư là bạn nên tham gia một khóa tu Thiền Định tĩnh tâm trong bảy hoặc mười ngày một lần trong một năm một cách thường xuyên với điều kiện là bạn hãy còn sống. Sự hy vọng rằng nó sẽ giúp ích cho đời sống bình nhật của bạn. Nếu như bạn cảm thấy cần thiết, hãy tham gia nó thêm nữa với một tháng và như thế một lần trong một năm. Sư nghĩ rằng phẩm giá cuộc sống, lễ nghi cuộc sống và phẩm chất cuộc sống sẽ trở nên cao thượng một cách minh hiển và bạn sẽ thụ hưởng cuộc sống của mình với sự trấn tĩnh thông qua Thiền Định Minh Sát.

In Vipassanā retreat we teach to observe things as they truly are. Observing others is not allowed in Vipassanā retreat.

When you are angry with someone else, you should observe just your anger precisely and closely and realize its nature. When you pay attention to your anger closely, the other one you are angry with cannot enter your mind. You are protected by your observation and you are free from being harmed and burnt through the anger. It is actually the way how we should live in normal world.

Trong khóa tu Thiền Định Minh Sát tĩnh tâm, chúng ta chỉ dạy quan sát các Pháp một cách xác thực chúng đang là. Việc quan sát các Pháp khác nữa đã không được cho phép trong khóa tu Thiền Định Minh Sát tĩnh tâm.

Khi bạn phẫn nộ với một người nào khác, bạn chỉ nên quan sát sự phẫn nộ của mình một cách chuẩn xác và một cách cẩn trọng, và chứng tri được thực tính của nó. Khi bạn chú ý tới sự phẫn nộ của mình một cách cẩn trọng thì tha nhân mà bạn đang phẫn nộ sẽ không thể nào tiến nhập tâm thức của bạn. Bạn đã được bảo hộ do bởi sự quan sát của mình và bạn đã được thoát khỏi trạng thái bị tổn hại và bị thiêu đốt vì sự phẫn nộ. Điều đó thực sự là phương thức mà chúng ta nên sống trong thế giới bình thường.

If everyone is able to live this way, they will be more aware of themselves than others. If they practice more attention to themselves, they will have no negative emotions to the other people. I believe that they will be in better health, peaceful and happy when they practice more attention to themselves.

Nếu như tất cả mọi người có khả năng để sống theo phương thức này, họ sẽ ý thức về chính bản thân họ nhiều hơn các tha nhân. Nếu như họ thực hành hữu tâm cần ý nhiều hơn vào chính bản thân họ, họ sẽ không có những cảm xúc tiêu cực đối với tha nhân. Sự nghĩ rằng họ sẽ có sức khỏe hoàn hảo hơn, an tịnh và hạnh phúc khi họ thực hành hữu tâm cần ý vào chính bản thân mình.

Our baby mind is always leaving us in problems and in crises. It sometimes makes us so hard to live. Then, some of our friends take suicide to stop living in a big burden of small life but heavy. They do not know how to handle such foolish emotion small but so strong to harm us.

That is why I say that Vipassanā meditation is really important not to make any religious but to live life lightly, harmoniously, peacefully and happily.

Tâm thức ấu trĩ của chúng ta luôn lia bỏ chúng ta trong các vấn đề khó khăn và trong những cuộc khủng hoảng. Nó đôi khi làm cho chúng ta hết sức khó khăn để sống. Thế rồi, một số bằng hữu của chúng ta tự sát để không còn thiết sống trong một nỗi phiền nhiễu đè nặng cuộc đời nhỏ bé nhưng lại nặng nề. Họ không biết cách thức để xử trí cảm xúc xuẩn ngốc nhỏ bé nhưng lại quá mạnh mẽ như thế để làm tổn hại chúng ta.

Đó là lý do tại sao Sư nói rằng Thiền Định Minh Sát thực sự quan trọng, bất cầu thành bất luận tôn giáo nào, mà sống đời sống một cách khinh an, một cách hài hòa, một cách an tịnh và một cách hạnh phúc.

When you practice Vipassanā meditation, greed, hatred and delusion will be reduced and hard to arise. Then, your dignity will become higher; your action will be better and you will receive more respect from the people around you.

Khi bạn thực hành Thiền Định Minh Sát, lòng tham lam, sự cừu hận và sự vọng tưởng sẽ được giảm thiểu và nan dĩ khởi sinh. Thế rồi, phẩm giá của bạn sẽ trở nên cao thượng hơn, hành động của bạn sẽ được hoàn hảo hơn và bạn sẽ được thọ nhận nhiều sự tôn kính hơn từ những người xung quanh bạn.

Of course, we do not practice this meditation to receive respect from the people but when you are less angry, less greedy and less ignorant, you will be respected by the people anyway. When greed, anger and delusion are less, the other positive elements will be clear in your mind. Then, you need no religion. And also, there is no matter in which religion you have followed.

Lẽ tất nhiên, chúng ta không phải thực hành Thiền Định này để thọ nhận sự tôn kính từ ở mọi người; mà khi bạn đã giảm thiểu phần nộ, giảm thiểu tham lam và giảm thiểu bất tri tình đạt lý thì bằng bất luận cách nào bạn cũng sẽ được mọi người tôn kính. Khi lòng tham lam, sự cừ hận và sự vọng tưởng đã giảm thiểu, các tố chất tích cực khác sẽ được thanh tịnh ở trong tâm thức bạn. Thế rồi, bạn bất nhu yếu tôn giáo. Và hơn nữa, không có vấn đề nào ở trong tôn giáo mà bạn đã tuân theo.

*It is the most beautiful message of the Enlightened **Buddha** to the world. I believe that the **Buddha** did not want to see people as **Buddhists** but wanted to see people in good dignity, good decency and good quality.*

*To live in good dignity, good decency and good quality we need to learn **Buddhist** philosophy and practice it in daily life.*

When you practice what you have learnt, it will be good here and now and hereafter as well.

Đó là yếu chỉ hoàn mỹ nhất của Đức Phật Đã Giác Ngộ đối với thế giới. Sự nghĩ rằng Đức Phật đã không mong muốn để khán kiến mọi người là Chư Phật Tử, mà Ngài đã mong muốn khán kiến mọi người trong thiện hảo phẩm giá, thiện hảo lễ nghi và thiện hảo phẩm chất.

Để sống trong thiện hảo phẩm giá, thiện hảo lễ nghi và thiện hảo phẩm chất, chúng ta cần phải học triết học Phật Giáo và phải thực hành nó trong đời sống bình nhật.

Khi bạn thực hành những gì bạn đã học, nó sẽ được thiện hảo ngay bây giờ và cũng từ nay về sau.

May everyone find right way for world-peace in twenty first century.

May everyone be peaceful and happy.

Ước mong tất cả mọi người nghiệm thấy Chánh Đạo vì hòa bình thế giới trong thế kỷ hai mươi mốt.

Ước mong tất cả mọi người được an tịnh và hạnh phúc.

-----00000-----

CHAPTER V CHƯƠNG V

SATISFACTORY LIFE

ĐỜI SỐNG MÃN Ý

Life is simple but thoughts, opinions and ideas make life complicated. Position and possessions are two other things that keep life confused. We are full of self-idea that makes us a big burden that we carry on ourselves so heavily.

*The **Buddha** simply said desire is like a man who put different goods on us and we are like those who unavoidably have to carry them.*

Actually, our world is alive with Lord Desire that has kept on commanding us to work harder telling us that we are not full yet.

Đời sống thì đơn giản, thế nhưng những sự nghĩ suy, các quan điểm và những ý tưởng làm cho đời sống phải gây cản trở. Địa vị và các vật sở hữu là hai điều khác tiếp tục làm cho đời sống phải khổn hoặc không ngừng. Tư kiến chiếm trọn vẹn chúng ta đã cấu thành cho chúng ta một nỗi phiền nhiễu mà chúng ta cứ mang ở trên mình một cách hết sức nặng nề.

Đức Phật đã nói một cách đơn giản rằng lòng khát vọng (Ái Dục) tự hồ một người đặt các thương phẩm sai biệt lên trên chúng ta và chúng ta tự hồ những người phải cứ mang chúng một cách bất khả tị miễn.

Thực ra, thế giới của chúng ta đang sống với Thần Khát Vọng đã cứ tiếp tục đốc xuất chúng ta phải làm việc chăm chỉ hăng say hơn khi nói với chúng ta rằng chúng ta vẫn chưa đầy đủ.

So many of us are not free and always busy with no rest for what we want. Everyone of us has not been able to touch ourselves as deeply as possible because we have been running on the surface, that means we have just been busy with external part of life that will never bring any kind of satisfaction to our life but makes our desire bottomless.

Vì vậy, nhiều người trong chúng ta không được rảnh rỗi và luôn bận rộn không được nghỉ ngơi cho những gì chúng ta mong cầu. Tất cả mọi người của chúng ta đã không có khả năng để hiểu rõ được bản thân mình một cách khả thi thâm niệm nhất, vì chúng ta đã quan tâm tới biểu diện, điều đó có nghĩa là chúng ta chỉ lo bận rộn với ngoại biểu của cuộc đời, mà điều đó sẽ không bao giờ mang lại bất luận thể loại nào cho sự mãn ý cuộc đời của chúng ta, trái lại chỉ làm cho lòng khát vọng của chúng ta vô cùng vô tận.

Our stomach is so little and our body is so small but our desire is much bigger than us and so hard to fulfill. So everyone is suffering through such desire; the desire is the truth of the origin of suffering humanity. Things we have earned with hardship and that belong to us are always frightening us. They always make us nervous and anxious but give us little enjoyment.

Dạ dày của chúng ta thì nhỏ xíu và sắc thân của chúng ta thì quá nhỏ bé, thế nhưng lòng khát vọng của chúng ta thì lại quá to lớn hơn cả chúng ta và nan dĩ mãn túc. Vì vậy, tất cả mọi người đang phải chịu đau khổ vì lòng khát vọng như thế; lòng khát vọng là chân nguyên (Tập Để) của nỗi khổ đau nhân loại. Các sự vật chúng ta đã thấu hoạch với nỗi khôn cùng và vật mà thuộc về chúng ta luôn làm cho kinh sợ. Chúng ta luôn làm cho chúng ta cực xúc bất an, thế nhưng lại cho chúng ta chút ít lạc sự.

We should make a clear difference between what we really need and what we want and we must be able to live on what we need in order to enjoy life.

Many of us have the idea that it is good to have things as our own. It is not bad but not true. You know many people who are rich in the world have still suffered with some problems not expected and unintended to be suffered. Suffering is a true part of our life; we have to accept it and observe it as wisely as possible. We cannot expect that good thing should happen; bad thing shouldn't happen. Either good thing or bad thing can happen; we have to just accept it positively.

We are suffering in between grasping and rejecting.

Chúng ta nên xác lập một sự sai biệt hiển minh giữa những gì chúng ta thực sự nhu yếu và những gì chúng ta sở cầu, và chúng ta cần phải có khả năng để sống những gì chúng ta nhu yếu nhằm để hưởng thụ cuộc đời.

Nhiều người trong chúng ta có ý tưởng rằng tốt thay có những thứ là của chính mình. Điều đó không phải là xấu xa, thế nhưng không phải là đúng sự thực. Bạn biết đấy, có nhiều người giàu có trên thế giới vẫn phải bị khổ đau với một số vấn đề bất dự liệu và phi kế hoạch. Nỗi khổ đau là một phần trung thực của đời sống chúng ta, chúng ta phải chấp nhận nó và quan sát nó một cách khả thi minh trí nhất. Chúng ta không thể nào kỳ vọng điều tốt sẽ xảy ra, điều xấu không nên xảy ra. Điều tốt hoặc điều xấu đều có thể xảy ra; chúng ta chỉ phải tín thọ một cách tích cực.

Chúng ta đang khổ đau giữa sự chấp trước và sự bác hồi.

We do not observe them as they truly are. Vipassanā meditation in Buddhism teaches us to accept things good or bad and observe them and let them go. This is the way of life.

Chúng ta không quan sát chúng như chúng thực sự đang là. Thiền Định Minh Sát trong Phật Giáo chỉ dạy chúng ta chấp nhận những điều tốt hoặc xấu và hãy quan sát chúng và hãy vọng hoài chúng. Đây là phương thức sinh hoạt.

Last year (2001) on the 11th of September in United States, the terrorist attack was unbelievable and unimaginable to me. I feel so sorry for those who were killed in the World Trade Center by such stupid attack and it is so difficult for me to understand how human jealousy, grudge, hostility and so on can cause such a tragedy for humanity. Nobody expected such a terrible action to happen but it happened. I expect that there were many rich people killed in that attack.

Năm vừa qua (2001) vào ngày 11 tháng Chín tại Hiệp Chúng Quốc, cuộc tấn công khủng bố đã là nan dĩ trí tín và bất năng tưởng tượng đối với Sư. Sư cảm thấy rất tiếc cho những người đã bị sát tử ở Trung Tâm Thương Mại Thế Giới bởi một cuộc tấn công ngu xuẩn như vậy và quả thật khó đối với Sư để tuệ tri làm thế nào sự tật đố, lòng tích oán, sự phản đối, v.v. có thể gây ra một bi kịch như thế cho nhân loại. Không ai đã dự liệu được một hành động khủng khiếp như thế xảy ra, thế nhưng nó đã xảy ra. Sư dự tính rằng đã có nhiều người giàu có đã bị sát tử trong cuộc tấn công đó.

They just had to die leaving things they earned so hard behind. It was life. We came to the world to die, nothing more. If we love each other quite sufficiently, it will be useful to come to the world. Why are human beings foolish to kill the others ? There is no reason to kill; killing will never be acceptable to everyone.

Họ đã phải tử vong đang khi để lại sau những thứ mà họ đã thâm hoạch hết sức khó khăn. Đó đã là cuộc sống. Chúng ta đã đến thế gian để tử vong, không còn gì nữa. Nếu như chúng ta yêu thương lẫn nhau một cách hoàn toàn viên mãn thì nó sẽ hữu ích để đến với thế gian. Vì sao chúng nhân hữu tình xuẩn ngốc để sát tử tha nhân ? Không có lý do gì để sát tử; việc sát tử sẽ không bao giờ được chấp nhận đối với mọi người.

*Yet, I'm so sorry and regretful for those who have been mentally injured and who have suffered physically and mentally. It will be difficult for such people to recover from their pain and tragedy. They want to be vindictive to those who made terrorist attack. Such sort of tragedy will go on and on in reprisal. I do not believe that anger will be overcome by anger or that war will be overcome by war. This is the **Buddhist** attitude towards the world.*

Tuy nhiên, Sư rất áy náy và thương xót sâu sa cho những ai đã phải bị tổn thương về mặt tinh thần và những ai đã phải chịu đau khổ về thể chất và tinh thần. Sẽ là khó khăn cho những người như thế khôi phục lại từ nỗi thống khổ và bi kịch của họ. Họ mong muốn để được báo phục đến những ai đã thực hiện cuộc tấn công khủng bố. Loại bi kịch như thế sẽ còn tiếp diễn và liên tục trong việc báo phục. Sư không nghĩ rằng sự phẫn nộ ấy sẽ được áp

phục bởi sự phản nộ, hoặc cuộc chiến ấy sẽ được áp phục bởi cuộc chiến. Đây là quan điểm của Phật Giáo đối với thế gian.

I think that religious communities should seriously consider how or in which way we can help people who have suffered enough in the attack and should not be stupid by discriminating among religious labels. We all should work together to help people and make them happy. Sometimes, religious way of thinking is funny; it is so faraway from practical and present situation. The act of love and compassion will be so beautiful and works fine with such painful and tragic situation.

You know how much religion is powerful and influential. People will be so happy to be touched with love, kindness and compassion.

Sư nghĩ rằng các cộng đồng tôn giáo nên truy cứu một cách nghiêm túc cách thức hoặc trong một phương thức mà chúng ta có thể bang trợ những người đã chịu đủ đau khổ trong cuộc tấn công và không nên ngu xuẩn bởi hữu thức biệt lực giữa các nhãn hiệu tôn giáo. Tất cả chúng ta nên cùng nhau làm việc để bang trợ mọi người và làm cho họ được hạnh phúc. Đôi khi phương thức nghĩ suy của tôn giáo thật khô hời; nó quá xa vời so với thực tế và tình huống hiện tại. Hành động của tình yêu thương và lòng bi mẫn sẽ rất hoàn mỹ và khởi tác dụng tốt đẹp với nỗi thống khổ và tình huống bi thảm như thế.

Bạn biết đấy, tôn giáo hữu cường lực và hữu ảnh hưởng lực bao nhiêu. Mọi người sẽ rất hạnh phúc khi được tiếp xúc với tình yêu thương, tấm lòng hảo ý và lòng bi mẫn.

They want your loving touch, not a religious touch. We must be kind with suffering people. I have often seen some people so happy to be shared loving-kindness and compassion with them. I'm also used to staying with people in different cultures by understanding them. I want to make people happy and I want to see people happy because I want to be happy as well.

Họ muốn sự tiếp xúc tình thương chăm sóc ân cần của bạn, không phải là một sự tiếp xúc thuộc tôn giáo. Chúng ta cần phải tử tế với những người đang đau khổ. Sư đã thường trông thấy một số người rất hạnh phúc khi được cộng hưởng tấm lòng thân ái và lòng bi mẫn với họ. Sư cũng đã quen với việc ở cùng những người có các nền văn hóa sai biệt qua việc tuệ tri được họ. Sư muốn làm cho mọi người hạnh phúc và Sư muốn được trông thấy mọi người hạnh phúc vì Sư cũng muốn được hạnh phúc.

In my opinion, religions should teach everyone to make their hearts and their minds softer and more peaceful. Conversion is not actually

necessary and should not be done by the force of a religion or a mission but done by one's own genuine understanding. Everybody can understand that a large number of people in one religion are just quantity and are not important as well.

Theo quan điểm của Sư, các tôn giáo nên chỉ dạy mọi người phải làm cho những trái tim của họ và các tâm thức của họ nhu nhuyễn hơn và an tịnh. Sự cải biến tín ngưỡng không thực sự cần thiết và không nên được thực hiện bởi sức mạnh của một tôn giáo hoặc một sứ mệnh, mà được thực hiện bởi sự tuệ tri chân chính của chính mình. Mọi người đều có thể tuệ tri được rằng một số lượng rộng lớn của con người trong một tôn giáo chỉ là số lượng và cũng không là quan trọng.

***Buddhism** does not think of quantity but quality of people.*

If we try to compete in numbers, there will be nothing to do with essence.

*Many people are religiously still narrow-minded; it is a danger to humanity and developed world as well. The **Buddha**, the founder of **Buddhist** society gave the key to open the closed hearts and closed minds; that key is knowledge and wisdom developed through morality and concentration.*

Phật Giáo không nghĩ đến số lượng mà là chất lượng của con người.

Nếu như chúng ta cố gắng cạnh tranh về số lượng, sẽ không có chi để làm với thực chất.

Nhiều người về mặt tôn giáo thì vẫn còn hẹp hòi; đó là một mối nguy hiểm cho nhân loại và cho cả thế giới đã phát triển. Đức Phật, vị sáng lập giả xã đoàn Phật Giáo đã ban phát chìa khóa để khai minh những trái tim đã khép kín và các tâm thức đã khép kín; chìa khóa ấy là tri thức và trí tuệ đã được phát triển thông qua quy phạm đạo đức và sự định thức.

You can see that actually we are not much different in heart but may be different in mind when you see each other without discriminating which religion you follow.

Human beings are lovely and amazing. I always love to share different opinions with different people who were born in different background and different countries.

Bạn có thể thấy rằng thực sự chúng ta bất sai biệt nhiều về tâm khảm, nhưng có thể sai biệt về mặt tâm thức khi bạn trông thấy lẫn nhau mà phi hữu thức biệt lực về tôn giáo mà bạn theo.

Chúng nhân hữu tình thật đáng yêu thương và thập phần tuyệt vời. Sư luôn ưa thích để cộng hưởng với những quan điểm sai biệt với những người sai biệt, với những ai đã được sinh ra trong bối cảnh sai biệt và trong những quốc gia sai biệt.

You will gain a great value of mutual understanding from each other when you stay with different people. You may be silent because of language problem but you will learn a lot from each other even without language.

- You must know that opinions, thoughts, ideas and imaginations are all formed in the head but love, compassion, joy, anger, grudge, hatred and jealousy and so on are all formed in the heart.

Bạn sẽ hoạch đắc một giá trị to lớn về sự tuệ tri quan hệ đối đẳng lẫn nhau khi bạn ở với những người sai biệt. Bạn có thể im lặng vì vấn đề ngôn ngữ, thế nhưng bạn sẽ học hỏi lẫn nhau được nhiều điều ngay cả khi không có ngôn ngữ.

Bạn cần phải biết rằng tất cả các quan điểm, những sự nghĩ suy, những ý tưởng và các tưởng tượng lực đều đã được hình thành ở trong đầu, thế nhưng tình yêu thương, lòng bi mẫn, niềm hân hoan duyệt ý, sự phẫn nộ, lòng tích oán, lòng cừu hận và sự tật đố v.v. đều đã được hình thành ở trong tâm khảm.

And you know that opinions, thoughts and so on will be different for each person but love, compassion and so on are all the same meaning in human heart and they will treat the same way to everyone.

Thoughts make you restless and emotions make you suffer. They will not make you happy but they will make you worry.

Và bạn biết rằng các quan điểm, những sự nghĩ suy v.v. sẽ sai biệt đối với mỗi người, thế nhưng tình yêu thương, lòng bi mẫn v.v. đều có ý nghĩa như nhau trong tâm khảm con người và chúng sẽ đối xử như nhau với mọi người.

Những sự nghĩ suy đã làm cho bạn tiêu tảo bất an và những nỗi cảm xúc đã làm cho bạn đau khổ. Chúng sẽ không làm cho bạn hạnh phúc, mà chúng sẽ làm cho bạn ưu não.

*I have met many people from east and west. And I find that those who accept humanism will easily agree with **Buddhism**. **Buddhism** is always teaching us to be considerate towards everyone so as not to harm anyone. **Buddhism** does not want harming any beings in this world. This is the reason why the **Buddha** gave the strong advice that one has to practice non-killing of any sentient beings in **Buddhist** morality.*

Sư đã có gặp gỡ rất nhiều người từ phương Đông và phương Tây. Và Sư đã nghiệm ra rằng những ai tín thọ chủ nghĩa nhân văn thì sẽ đồng ý một cách dễ dàng với Phật Giáo. Phật Giáo luôn chỉ dạy chúng ta phải thể lượng với mọi người nhằm để không làm tổn hại bất luận ai. Phật Giáo không muốn làm tổn hại bất luận chúng hữu tình nào trên thế giới này. Đây là lý do tại sao

Đức Phật đã đưa ra lời khuyên bảo mạnh mẽ rằng người ta phải thực hành việc bắt sát tử bất luận chúng hữu tình trong quy phạm đạo đức của Phật Giáo.

Yes, many of us do not like killing and will never agree to killing in any society. It is not connected with any religious idea but human emotion that is included in man hearts.

If you practice consideration, compassion, love and sympathy quietly, you will see that it is so difficult to harm others because your heart becomes softer and gentler.

Vâng, nhiều người trong chúng ta không ưa thích việc sát tử và sẽ không bao giờ đồng ý để sát tử trong bất luận xã đoàn nào. Nó không được kết nối với bất luận ý tưởng tôn giáo nào, mà là cảm xúc của nhân loại trong đó được bao gồm cả những trái tim con người.

Nếu như bạn thực hành sự quan tâm, lòng bi mẫn, tình yêu thương và sự đồng tình một cách an tịnh; bạn sẽ thấy được rằng quả là rất khó để làm tổn hại những tha nhân vì tâm khảm của bạn trở nên nhu nhuyễn hơn và ôn hòa hơn.

*In my opinion it is more important to make the mind and the heart softer than to make a person religious. There are many people who are just holding the tradition but have not been touched yet with the heart of their own religion. However, majority of **Buddhist** people have practiced love, compassion, consideration, caring and so on that is so easy to see in their hearts.*

Theo quan điểm của Sư, điều quan trọng là làm cho tâm thức và trái tim nhu nhuyễn hơn là làm một người tín đạo. Có nhiều người chỉ nắm giữ truyền thống mà vẫn chưa được cảm hóa với tâm khảm của chính tôn giáo mình. Tuy nhiên, đa số người Phật Tử đã có thực hành tình yêu thương, lòng bi mẫn, sự quan tâm và sự chiếu cố v.v. điều đó rất dễ dàng trông thấy trong tâm khảm của họ.

However, I believe that the hearts, the minds of humanity are dominated, influenced and affected by the materialistic way of thinking and its development. We are all so proud of our materialistic development.

We all become slaves of this so-called development of physical world.

Tuy nhiên, Sư nghĩ rằng những trái tim, các tâm thức của nhân loại đã bị khống chế, đã bị ảnh hưởng lực và đã bị đả động bởi đường lối nghĩ suy của chủ nghĩa duy vật và sự phát triển của nó. Tất cả chúng ta đều rất tự hào về sự phát triển chủ nghĩa duy vật của mình.

Tất cả chúng ta đều trở thành những người nô lệ của cái được gọi là sự phát triển của thể giới vật chất.

On the other hand, we are sure that we are not really satisfied with such materialistic life and there are many things left to understand why many of us are still suffering even though we are materially rich enough. Finally, we can see the whole world; there are many people rich but majority have been poor for years.

Mặt khác, chúng ta chắc chắn rằng chúng ta đã không được mãn ý với đời sống của chủ nghĩa duy vật như thế và có rất nhiều điều để được tuệ tri vì sao nhiều người trong chúng ta vẫn còn đau khổ dù cho là chúng ta đã đủ giàu có về vật chất. Cuối cùng, chúng ta có thể trông thấy toàn bộ thế giới; có rất nhiều người giàu có, thế nhưng đa số đã bị nghèo khó trong nhiều năm.

The rich try to be richer and try to gain more and more things just to keep them suffer. If you see the world critically, you will see the rich are suffering in one way and the poor are suffering in the other so both are not satisfied with their respective lives.

Người giàu cố gắng để được giàu có hơn và cố gắng để hoạch đắc ngày càng nhiều thứ chỉ để khiến họ đau khổ. Nếu như bạn thăm thị thế giới một cách nghiêm túc bạn sẽ thăm thị người giàu đang đau khổ theo một phương thức và người bần cùng đang đau khổ theo một phương thức khác, vì vậy cả hai đều không được mãn ý với cuộc sống tương ứng của họ.

Yet, people have opinion that they will be happy when they are rich enough. Actually, true happiness is not with wealth and popular name. If it comes this way, that happiness will be illusion. We will be suffered for that kind of happiness.

Tuy nhiên, mọi người có quan điểm rằng họ sẽ hạnh phúc khi họ đủ giàu có. Thực ra, chân hạnh phúc không chỉ với của cải và danh xưng phổ biến. Nếu như nó đến theo phương thức này, niềm hạnh phúc ấy sẽ là ảo tưởng. Chúng ta sẽ bị khổ đau vì thể loại của niềm hạnh phúc ấy.

Now, look at the world; the capitalism tries to squeeze the poor people's labor and destroy the morality of the young generation. Many people are broken in their hearts for survival of their lives. We need just enough love and compassion to lead our world satisfactorily.

Bây giờ, hãy nhìn vào thế giới; chủ nghĩa tư bản cố gắng bóc lột sức lao động của người bần cùng và hủy hoại quy phạm đạo đức của thế hệ trẻ. Nhiều người đã tan nát trong những trái tim của họ vì sự sống còn cuộc đời

của họ. Chúng ta chỉ cần có đủ tình yêu thương và lòng bi mẫn để dẫn dắt thế giới của chúng ta một cách mẫn ý.

*Truly satisfactory life cannot be found in wrong doings. **Buddhism** often says that you have to practice good deeds, good words and good thoughts in order to make you satisfy in life.*

Worldly goods, wealth, position and possessions are always compared to a piece of meat that can make one dangerous when he/she holds firmly. Position and possessions as I said earlier in this writing are also frightening us because we are so much afraid of losing them.

Đời sống một cách xác thực mẫn ý không thể nào được nghiệm thấy trong những tà hạnh. Phật Giáo thường nói rằng bạn phải thực hành các thiện hạnh, những thiện ngữ và các thiện ý nhằm để làm cho bạn được mẫn ý trong cuộc sống.

Những tài sản, của cải, địa vị và các vật sở hữu thế gian luôn được tỷ giảo như một miếng thịt có thể khiến người ta gặp nguy hiểm khi ông ấy / cô ấy nắm một cách kiên định. Địa vị và các vật sở hữu như Sư đã nói ở phần trước trong bản văn tự này cũng làm cho chúng ta khiếp sợ vì chúng ta rất sợ hãi bị mất mát chúng.

We do not know what will make us truly satisfied and happy. But the way to be truly satisfied and happy is just to abandon or give up the attachment. Actually, position and possessions are not able to disturb you but you are disturbed by your attachment to them.

Chúng ta không biết điều chi sẽ làm cho chúng ta một cách xác thực được mẫn ý và hạnh phúc. Thế nhưng phương thức để được một cách xác thực mẫn ý và hạnh phúc chỉ là phóng khí hoặc từ bỏ sự chấp trước. Thực ra, địa vị và các vật sở hữu không có khả năng để nhiều loạn bạn, thế nhưng bạn đã bị nhiều loạn bởi sự chấp trước của mình với chúng.

*I'm going to give you a good example to learn. In the time of the **Buddha** there was a king named **Bhaddiya Kālīgodhāyaputta**, who was well protected by his own soldiers inside and around the palace. He did not feel safe though he was well protected. Actually, he was the relative of the **Buddha**.*

*The **Buddha** often said that worldly goods, wealth, position and possessions are like a piece of meat related to the others and gives us little happiness and much trouble.*

Sư sẽ cho bạn một ví dụ điển hình để bạn học hỏi. Vào thời kỳ của Đức Phật, đã có một vị vua tên là **Bhaddiya Kālīgodhāyaputta** (Bài kinh # 254, Chương Mười Sáu, Phẩm Hai Mươi Kệ, Trưởng Lão Tăng Kệ thuộc

Tiểu Bộ Kinh), Ngài đã được bảo vệ kỹ lưỡng bởi những binh sĩ của mình ở nội điện và xung quanh cung điện. Ngài đã không cảm thấy an toàn mặc dù Ngài đã được bảo vệ kỹ lưỡng. Thực ra, Ngài đã là quyến thuộc của Đức Phật (thuộc dòng họ *Sākya*).

Đức Phật đã thường hay nói rằng những tài sản, của cải, địa vị và các vật sở hữu thế gian tự hồ một miếng thịt hữu quan đến các tha nhân và mang lại cho chúng ta chút ít niềm hạnh phúc và rất nhiều hệ lụy.

*The **Buddha** usually went further to explain on the trouble of worldly goods and pleasures, position and possessions. The **Buddha** said “There is a crow, oh monks, for example. If the crow is alone, it will be OK. When the crow takes a piece of meat as its own, the crow will be hit and harmed by the other crows which want to scramble for the piece of meat as long as the crow does not want to leave such a piece of meat”.*

Đức Phật đã thường đi xa hơn nữa để giải thích về hệ lụy của tài sản và các niềm lạc thú, địa vị và các vật sở hữu thế gian. Đức Phật đã nói: “Này các vị tu sĩ, ví dụ có một con quạ. Nếu như nó ở một mình thì nó sẽ được an ổn. Khi con quạ có được một miếng thịt như là của chính nó, con quạ sẽ bị tấn công và sẽ bị làm tổn hại do bởi những con quạ khác vì muốn tranh giành miếng thịt đó với điều kiện con quạ không muốn bỏ lại một miếng thịt như thế”.

Similarly, worldly goods and pleasures, position and possessions will make us less satisfied and more miserable when we take them as ours. When you start abandoning them, you will feel free and happy. It will be a true and genuine happiness.

Một cách tương tự, những tài sản, của cải, địa vị và các vật sở hữu thế gian sẽ làm cho chúng ta ít được mãn ý hơn và nhiều khốn khổ hơn khi chúng ta nhận chúng là của mình. Khi chúng ta bắt đầu việc phóng khí chúng, bạn sẽ cảm thấy tự do và hạnh phúc. Đó sẽ là một niềm hạnh phúc chân chính và xác thực.

*Then, after this talk, **Bhaddiya Kālīgodhāyaputta** realized this own problems. He was shocked and saw so much truth in the talk of the **Buddha**; he wanted to abandon his position and possessions in order to make himself free and happy. He was not dreaming but really wanted to abandon his position and possessions. In this case the **Buddha** is a good example. He was an extremely rich man before he became enlightened. He abandoned his position and possessions to live simple life. Finally, he became enlightened and known as **Buddha** to the people.*

Thế rồi, sau buổi thuyết giảng này, **Bhaddiya Kālīgōdhāyaputta** đã chứng tri được hệ lụy của chính mình. Ngài đã bị kích động và đã thâm thị rất nhiều chân lý trong bài thuyết giảng của Đức Phật; Ngài đã sở nguyện phóng khí địa vị và các vật sở hữu của mình nhằm để làm cho bản thân mình được tự do và hạnh phúc. Ngài đã không có mộng tưởng mà thực sự đã sở nguyện để phóng khí địa vị và các vật sở hữu của mình. Trong trường hợp này, Đức Phật là một hảo phạm lệ. Ngài đã là một người cực kỳ giàu có trước khi Ngài đã trở nên được giác ngộ. Ngài đã phóng khí địa vị và các vật sở hữu của mình để sống đời sống giản đơn. Cuối cùng, Ngài đã trở nên được giác ngộ và được mọi người biết đến là Đức Phật.

*Therefore, **Bhaddiya Kālīgōdhāyaputta** was encouraged by the **Buddha's** example. He stopped his worldly perfect life and became a monk. He learned meditation from the **Buddha** and practiced it deeply and attentively. Soon after becoming a monk, he attained final **Nibbāna** that means all the defilements had been destroyed by his practice of meditation. Then, he felt so peaceful. He said "Oh so peaceful and happy now." He found satisfactory life.*

Vì thế, **Bhaddiya Kālīgōdhāyaputta** đã được cổ lệ bởi phạm lệ của Đức Phật. Ngài đã chấm dứt đời sống hoàn hảo thế tục của mình và đã trở thành một tu sĩ. Ngài đã tu học Thiền Định từ nơi Đức Phật và đã thực hành nó một cách thâm niệm và một cách hữu tâm cẩn ý. Chẳng bao lâu sau khi đã trở thành một tu sĩ, tối chung Ngài đã thành đạt Níp Bàn, điều đó có nghĩa là tất cả các Pháp uế nhiễm đã bị tiêu diệt bởi sự thực hành Thiền Định của Ngài. Thế rồi, Ngài đã cảm thấy rất an tịnh. Ngài đã nói "Ồ, bây giờ thật là an tịnh và hạnh phúc làm sao". Ngài đã nghiệm thấy đời sống mãn ý. Đã tự thốt lên lời Chánh Trí:

“Khi Ta ngồi cổ voi,
Mang đồ mặc tể nhị,
Ăn gạo thật ngon thơm,
Với món thịt khéo nấu.

Nay hiền thiện, kiên trì,
Vui đồ ăn đặt bát,
Thiền tư, không chấp trước,
Là con của **Godha**.
Áo lượm rác, kiên trì,
Vui đồ ăn đặt bát,
Thiền tư, không chấp trước,
Là con của **Godha**.

Thường khát thực, kiên trì,
Vui đồ ăn đặt bát,
Thiền tư, không chấp trước,
Là con của **Godha**.
Mặc ba y, kiên trì,
Vui đồ ăn đặt bát,
Thiền tư, không chấp trước,
Là con của **Godha**.
Đi từng nhà, kiên trì,
Vui đồ ăn đặt bát,
Thiền tư, không chấp trước,
Là con của **Godha**.
Ăn một bữa, kiên trì,
Vui đồ ăn đặt bát,
Thiền tư, không chấp trước,
Là con của **Godha**.
Ăn trong bát, kiên trì,
Vui đồ ăn đặt bát,
Thiền tư, không chấp trước,
Là con của **Godha**.
Không ăn thêm, kiên trì,
Vui đồ ăn đặt bát,
Thiền tư, không chấp trước,
Là con của **Godha**.
Sống trong rừng, kiên trì,
Vui đồ ăn đặt bát,
Thiền tư, không chấp trước,
Là con của **Godha**.
Ngồi gốc cây, kiên trì,
Vui đồ ăn đặt bát,
Thiền tư, không chấp trước,
Là con của **Godha**.
Sống ngoài trời, kiên trì,
Vui đồ ăn đặt bát,
Thiền tư, không chấp trước,
Là con của **Godha**.
Trú nghĩa địa, kiên trì,
Vui đồ ăn đặt bát,
Thiền tư, không chấp trước,
Là con của **Godha**.
Tùy xứ trú, kiên trì,

Vui đồ ăn đặt bát,
 Thiền tư, không chấp trước,
 Là con của **Godha**.
 Sống thường ngồi, kiên trì,
 Vui đồ ăn đặt bát,
 Thiền tư, không chấp trước,
 Là con của **Godha**.
 Ham muốn ít, kiên trì,
 Vui đồ ăn đặt bát,
 Thiền tư, không chấp trước,
 Là con của **Godha**.
 Sống biết đủ, kiên trì,
 Vui đồ ăn đặt bát,
 Thiền tư, không chấp trước,
 Là con của **Godha**.
 Hạnh viễn ly, kiên trì,
 Vui đồ ăn đặt bát,
 Thiền tư, không chấp trước,
 Là con của **Godha**.
 Không giao du, kiên trì,
 Vui đồ ăn đặt bát,
 Thiền tư, không chấp trước,
 Là con của **Godha**.
 Sống tinh cần, kiên trì,
 Vui đồ ăn đặt bát,
 Thiền tư, không chấp trước,
 Là con của **Godha**.
 Từ bỏ bát quý giá,
 Bằng vàng, bằng nhựa quý,
 Ta lấy bát bằng đất,
 Đây quán đánh thứ hai.
 Vòng thành cao bảo vệ,
 Vọng lâu, cửa kiên cố,
 Với lính tay cầm gươm,
 Ta đã sống sợ hãi.
 Nay hiền thiện, không sợ,
 Bỏ run sợ, kinh hãi,
 Thiền tư, vào rừng sâu,
 Là con của **Godha**.
 An trú trên Giới Uẩn,
 Chánh Niệm, Tu Tuệ Quán,

Thứ lớp Ta đạt được,
Mọi kiết sử đoạn diệt”.

*Now, you can compare yourself to the King **Bhaddiya Kāligodhāya putta** whether you can do as the King **Bhaddiya Kāligodhāyaputta** did or not. I think you will find yourself difficult to do as the King **Bhaddiya Kāligodhāyaputta** did and you will make reasoning round.*

Bây giờ, bạn có thể so sánh mình với vua **Bhaddiya Kāligodhāya putta** cho dù bạn có thể làm được như vua **Bhaddiya Kāligodhāyaputta** đã làm hay không. Sự nghĩ rằng bạn sẽ nghiệm thấy bản thân mình khó làm được như vua **Bhaddiya Kāligodhāyaputta** đã làm và bạn sẽ luận cứ vòng vo.

*He was so lucky to meet the **Buddha** who was a very good example for human beings at any level. The **Buddha** was working on the side of spirituality to help suffering humanity by giving them practical instruction in meditation that can make impurities of human mind purify. I admire the **Buddha** so much and his teaching that is free from the religious idea but giving a satisfactory way of life to anyone who wants to come along the Path.*

*The Path will never make people **Buddhist** or will never convert them to **Buddhism**. But the Path will assure a satisfactory way of life if they follow it practically.*

I wish you all would be well and happy.

Ngài ấy quả là quá may mắn được diện kiến Đức Phật Ngài là một tuyệt hảo phạm lệ cho chúng nhân hữu tình ở bất luận trình độ nào. Đức Phật đã gia công về khía cạnh tinh thần để bang trợ nhân loại đang chịu khổ đau bằng cách ban phát cho họ lời giáo đạo thực hành về Thiền Định nhằm để có thể tác tịnh các Pháp ô nhiễm của tâm thức con người. Sự ngưỡng mộ Đức Phật rất nhiều và sự giáo huấn của Ngài thì không có ý tưởng tôn giáo, thế nhưng đã đem lại một phương thức sinh hoạt mãn ý cho bất luận ai có sở nguyện đi theo Đạo Lộ.

Đạo Lộ sẽ không bao giờ làm cho mọi người trở thành Phật Tử hoặc sẽ không bao giờ cải biến tín ngưỡng họ sang Phật Giáo. Thế nhưng Đạo Lộ sẽ đảm bảo một phương thức sinh hoạt mãn ý nếu như họ tuân theo nó một cách thực tiễn.

Sự cầu chúc tất cả các bạn sẽ được an khang và hạnh phúc.

-----00000-----

CHAPTER VI CHƯƠNG VI

TRUE SCHOOL CHÂN HỌC ĐƯỜNG

We have missed a lot to learn from true school. We have studied true education with the family since we were born. Actually, we know what we should do and what we should not.

We can learn from our parents, from our neighbors, and from ourselves as well. But we have ignored learning this way.

True school is really at home and true school started at home. True education is in daily life.

Chúng ta đã bỏ lỡ rất nhiều điều để học hỏi từ chân học đường. Chúng ta đã được học hỏi nghiên cứu chân giáo dục với gia đình kể từ khi chúng ta đã được sinh ra. Thực ra, chúng ta tri thức điều chi chúng ta nên làm và điều chi chúng ta không nên làm.

Chúng ta có thể học hỏi từ Cha Mẹ của mình, từ những người hàng xóm của mình, và cũng chính từ bản thân mình. Thế nhưng chúng ta đã trạo dĩ khinh tâm việc học hỏi phương thức này.

Chân học đường thực sự là ở tại nhà và chân học đường đã được bắt đầu ở tại nhà. Chân giáo dục là trong đời sống bình nhật.

Of course, we need to go to school for the lessons to make our life complicated not to remain as we are.

Actually, we are quite pure, simple and honest when we were born. If we do not live learning life, we will be dirty through our surrounding. Most of the societies instruct us how to lie and how to earn fair means and foul. We will notice things are always changed in us through times when we look into ourselves carefully.

Lẽ tất nhiên, chúng ta cần phải đến học đường để có được những bài học, để làm cho đời sống đã phức tạp của chúng ta không còn tồn tại như chúng ta đang hiện hữu.

Thực ra, chúng ta hoàn toàn thuần tịnh, giản phác và thành thật khi chúng ta đã được sinh ra. Nếu như chúng ta không sống đời sống học hỏi, chúng ta sẽ bị vấy bẩn bởi môi trường xung quanh chúng ta. Hầu hết các xã đoàn chỉ dẫn chúng ta làm thế nào để nói dối và làm thế nào để thâm hoạch bất kể thủ đoạn tốt xấu. Chúng ta sẽ quan chú mọi thứ đã luôn biến cải trong chúng ta qua những lần khi chúng ta khảo sát kỹ bản thân mình một cách cẩn trọng.

We have to float on the current and we have to swim so hard to keep survival of life.

We are actually driven by the society, modern technology and finally driven by our own desire to have more things even if not necessary.

*Now, we all are in the same boat and we are helpless to keep us safe and secure and to protect from natural deserters and terrorism. The boundary of the nations is well destroyed today through stupid globalization. Culture and thoughts are also mixed through media. Self- understanding and self-awareness are really important to protect our world from natural dangers and disasters. Yet, in my opinion, we need to learn more about **Buddhism** to see what happen around us more clearly, deeply, seriously and closely because **Buddhism** emphasis mindfulness or awareness to see things clearly.*

Chúng ta phải trôi nổi trên lưu trình và chúng ta phải bơi hết sức vát và để duy trì sự sống còn.

Chúng ta đã thực sự bị bức bách bởi xã đoàn, công nghệ hiện đại và cuối cùng đã bị bức bách bởi lòng khát vọng của chính chúng ta để có được nhiều thứ hơn dù cho là không cần thiết.

Bây giờ, tất cả chúng ta đang ở trên cùng một chiếc tàu và chúng ta bắt lực để bảo vệ chúng ta được an toàn, và để bảo hộ khỏi những bội bạn giả thiên nhiên và chủ nghĩa khủng bố. Ngày nay ranh giới của các quốc gia đã bị phá hủy thông qua sự toàn cầu hóa ngu xuẩn. Văn hóa và những sự nghĩ suy cũng đã bị pha trộn thông qua phương tiện truyền thông. Tự lý giải và tự tri thực sự quan trọng để bảo vệ thế giới của chúng ta khỏi những sự nguy hiểm thiên nhiên và các thiên tai. Tuy nhiên, theo quan điểm của Sư, chúng ta cần phải học hỏi thêm về Phật Giáo để suy kiến những gì đã xảy ra xung quanh chúng ta một cách minh hiển, một cách thâm niệm, một cách nghiêm túc và một cách cẩn trọng hơn, vì Phật Giáo nhấn mạnh sự chú niệm hoặc sự ý thức để tầm thị mọi thứ một cách minh hiển.

*Actually, I'm not trying to teach you **Buddhism** but trying to advise you to know what **Buddhism** is. I have met so many people around the world. When we meet each other, we start talking about **Buddhism**. We cannot stop our talk on **Buddhism**; I feel as in a classroom. Questioning and answering keep going.*

Thực ra, Sư không cố gắng để chỉ dạy bạn về Phật Giáo, mà cố gắng để khuyên bảo bạn tri đắc Phật Giáo là chi. Sư đã gặp rất nhiều người vòng quanh thế giới. Khi chúng ta gặp nhau, chúng ta bắt đầu đàm đạo về Phật Giáo. Chúng ta không thể nào ngưng cuộc đàm đạo của mình về Phật Giáo;

Sư cảm thấy như trong một lớp học. Việc đặt câu hỏi và việc trả lời tiếp tục diễn tiến không ngừng.

*Finally, those who talk with me and listen to me all take a deep breath and say "Good to listen, wonderful to hear but sorry we have not much time. If we have time, we really like to listen to you for the whole day". It is usual to hear from the people who come to talk with me and listen to me because I give them a very generous talk on **Buddhism** so willingly including meditation technique.*

Cuối cùng, tất cả những ai đàm đạo với Sư và lắng nghe Sư đều hít một hơi thở sâu và nói "Thật thiện hảo khi lắng nghe, tuyệt vời khi được nghe, thế nhưng tiếc thay chúng tôi không có nhiều thời gian. Nếu như chúng tôi có thời gian, chúng tôi thực sự muốn được lắng nghe Sư trọn cả ngày". Điều đó là thông thường khi nghe từ những người đến đàm đạo với Sư và lắng nghe Sư, vì Sư đã rất sẵn lòng ban phát cho họ một bài thuyết giảng hết sức rộng rãi về Phật Giáo, bao gồm cả kỹ thuật Thiền Định.

Meditation technique is really a tool to open our daily life so that we can see ourselves more clearly. If we do not understand this meditation technique, we will not be able to see ourselves clearly. The technique of meditation is like a sort of probe to examine our mind in which there are very profound and subtle diseases almost impossible to perceive, impossible to understand that they are like some sorts of disease.

Kỹ thuật Thiền Định thực sự là một công cụ để khai minh đời sống bình nhật của chúng ta, nhằm để cho chúng ta có thể thẩm thị bản thân mình một cách minh hiển. Nếu như chúng ta bất tuệ tri kỹ thuật Thiền Định này, chúng ta sẽ không có khả năng để thẩm thị bản thân một cách minh hiển. Kỹ thuật Thiền Định tự hồ một thể loại để thẩm tra tâm thức chúng ta trong đó có những bệnh hoạn vô cùng thậm thâm và vi tế, hầu như bất khả thi sát giác, bất khả thi tuệ tri vì chúng tự hồ một số thể loại bệnh hoạn.

That is why we are not looking for the remedy to heal ourselves; we do not realize that we are mentally sick by being extremely angry, by being extremely greedy, by being extremely proud and so on. You won't believe me, we are all sick in the mind. You will want to say it is nature. Of course, it is nature but sick nature is not good.

Đó là lý do tại sao chúng ta bắt tằm thảo phương thuốc để chữa lành bản thân mình; chúng ta bất chứng tri rằng chúng ta đang bị bệnh thuộc tâm thần, với tâm trạng đang cực kỳ phẫn nộ, với tâm trạng đang cực kỳ tham lam, với tâm trạng đang cực kỳ tự hào v.v. Bạn sẽ không nghĩ là Sư, tất cả chúng ta đều bị bệnh ở trong tâm thức. Bạn sẽ muốn nói rằng đó là thường

nhiên. Lẽ tất nhiên, đó là thường nhiên, thế nhưng thực tính bệnh hoạn là bất thiện hảo.

We are just different in thoughts produced through the head but the same in the emotions produced through the heart.

The problems are not from the others but mostly from our complicated mind if you learn whatever problem seriously in you or outside you. Every problem is connected with our reactions to our environment and we should learn why it is like that.

Chúng ta chỉ có sai biệt trong những sự nghĩ suy thông qua cái đầu được sản sinh ra, trái lại thì tương tự trong những cảm xúc thông qua trái tim được sản sinh ra.

Các vấn đề không từ các tha nhân mà phần lớn là từ tâm thức phức tạp của chúng ta nếu như bạn tri thức được bất luận vấn đề gì một cách nghiêm túc ở trong bạn hoặc bên ngoài bạn. Mọi vấn đề đều hữu quan đến các phản ứng của chúng ta với môi trường của mình và chúng ta nên tri thức vì sao nó lại như thế.

It is what I mean true school. To me all problems in the world are not too different than what we have within ourselves. If we understand the problem and our response to the particular object wisely, we will find the solution easily and peacefully.

Đó là những gì mà Sư muốn nói đến chân học đường. Đối với Sư, mọi vấn đề không quá sai biệt so với những gì chúng ta có trong bản thân mình. Nếu như chúng ta tuệ tri vấn đề và sự đáp ứng của chúng ta với đối tượng cụ thể một cách minh trí, chúng ta sẽ nghiệm ra giải pháp một cách dễ dàng và một cách an tịnh.

We are human; conventionally men and women are included in humanity. We cannot separate men from women. We must exist together and learn from each other and help each other. In my opinion, woman must take very important role in the world nowadays. Educated women are necessary because women are always closely in touch with children and man who thinks much of himself and thinks of himself better than woman. Man who thinks of himself better than woman will be illusion.

Chúng ta là con người; một cách quy ước những nam nhân và những nữ nhân đã được bao gồm trong nhân loại. Chúng ta không thể nào tách ly những nam nhân khỏi những nữ nhân. Chúng ta cần phải đồng hiện hữu và học hỏi lẫn nhau và bang trợ lẫn nhau. Theo quan điểm của Sư, nữ nhân phải đóng vai trò rất quan trọng trong thế giới ngày nay. Những nữ nhân có học thức là cần thiết vì những nữ nhân luôn có quan hệ một cách mật thiết với

những trẻ em và nam nhân, là những người nghĩ suy nhiều về bản thân mình và nghĩ suy về bản thân mình hoàn hảo hơn nữ nhân. Nam nhân mà nghĩ suy về bản thân mình hoàn hảo hơn nữ nhân sẽ là ảo tưởng.

*According to **Buddhist** scriptures woman is different from man only at the level of enlightened **Buddha**. In the other points man and woman are all the same and equal but knowledge, wisdom, and intelligence will be different among the whole humanity, not because of man or not because of woman but because of personality.*

Actually, mothers are the first teachers of children and the world leaders as well.

Tùng thuận theo các văn bản kinh điển Phật Giáo, nữ nhân chỉ có sai biệt với nam nhân ở trình độ của Đức Phật đã giác ngộ. Ở những điểm khác, nam nhân và nữ nhân đều tương tự và bình đẳng, thế nhưng tri thức, trí tuệ và trí lực sẽ sai biệt giữa toàn thể nhân loại, không vì nam nhân hoặc không vì nữ nhân mà là vì cá tính.

Thực ra, những người Mẹ là các vị thầy đầu tiên của các con trẻ và cả những nhà lãnh đạo thế giới.

All the world leaders in their childhood are taught and brought up by the mothers. This is the reason why I say that mothers must take a very important role in the world. All the women, the mother-to-be must learn good education and must be well educated and acquire good knowledge of the world.

Tất cả các nhà lãnh đạo thế giới đã được những người Mẹ chỉ dạy và phủ dưỡng trong thời thơ ấu của họ. Đây là lý do tại sao Sư nói rằng những người Mẹ cần phải đóng một vai trò rất quan trọng trên thế giới. Tất cả các nữ nhân, dụng phụ cần phải học hỏi nền giáo dục thiện hảo, và cần phải có học thức tốt và dĩ đặc tri thức thiện hảo của thế giới.

If women are well educated, women can help powerful leaders of the world a lot and I believe that the worse problems will be quietly resolved in the hands of women. It is not joking; I'm serious.

Nếu như những nữ nhân đã có học thức tốt, những nữ nhân có thể bang trợ các nhà lãnh đạo quyền lực của thế giới rất nhiều và Sư nghĩ rằng các vấn đề tồi tệ hơn sẽ được giải quyết một cách an tịnh trong các bàn tay của các nữ nhân. Đó không là tiểu thoại; Sư đang nghiêm túc.

*In concept of human being the idea of man and woman are always fighting but for nothing. They have to live together in the same home and in the same family and they love so much. According to **Buddhism** the ordinary*

people are always limited in their own selves; they cannot open themselves wisely. Actually, we are brothers and sisters because we are in the same species.

We should love each other instead of fighting and hating each other.

Trong khái niệm của chúng nhân hữu tình, ý tưởng của nam nhân và nữ nhân luôn chiến đấu mà chỉ hao phí lực. Họ phải cùng chung sống nhau trong một mái nhà và trong cùng một gia đình và họ phải yêu thương rất nhiều. Từng thuận theo Phật Giáo, những người bình thường luôn bị giới hạn trong chính bản thân của họ; họ không thể nào tự mình khai minh một cách minh trí. Thực ra, chúng ta là anh chị em vì chúng ta đồng chủng loại.

Chúng ta nên yêu thương nhau thay vì chiến đấu và giận ghét nhau.

Ignorance, self-esteem and self-esteem are dangerous to exist with the others. Ignorance is blind to see truth; self-esteem is easy to look down the others and sect-esteem is rejecting everything. Therefore, we should let go ignorance, self-esteem and sect-esteem through special observation (Vipassanā) because they are useless.

Sự bất tri tình đạt lý, sự tự tôn và lòng tự tôn giáo phái rất nguy hiểm dễ tồn tại với các tha nhân. Sự bất tri tình đạt lý khán bất kiến chân lý; sự tự tôn dung dị khinh thị tha nhân và lòng tự tôn giáo phái bác hòi mỗi sự. Vì thế, chúng ta nên vong hoài sự bất tri tình đạt lý, sự tự tôn và lòng tự tôn giáo phái thông qua sự quan sát đặc biệt (**Thiền Định Minh Sát**) bởi vì chúng phí công vô ích.

When one is ignorant, one will see nothing true. If that one is conceited, he/she will create a good problem. If he is self-esteemed, he will be easy to look down. If he is sect-esteemed, he will reject everything. This is not the way to do but should be abandoned as soon as possible. If three of them: ignorance, self-esteem and sect-esteem become stronger and deep-rooted, one will be fed up with friends around him. It is not really good to everyone.

Khi người ta bất tri tình đạt lý, người ta sẽ khán kiến không có chi đúng sự thực. Nếu như người ấy đã kiêu mạn, ông ấy/cô ấy sẽ dẫn phát một vấn đề có lợi. Nếu như vị ấy đã tự tôn, vị ấy sẽ dễ dàng dễ khinh thị. Nếu như vị ấy đã có lòng tự tôn giáo phái, vị ấy bác hòi mỗi sự. Đây không phải là phương thức để làm, mà trái lại nên được phóng khí càng sớm càng tốt. Nếu như ba trong số chúng: sự bất tri tình đạt lý, sự tự tôn và lòng tự tôn giáo phái trở nên mạnh mẽ hơn và đã căn thâm đế cố, vị ấy sẽ yếm phiền các bằng hữu xung quanh mình. Điều đó không thực sự thiện hảo cho tất cả mọi người.

In true school, I mean in daily life, one will be very hard to live with others when one is self-esteemed, sect-esteemed and ignorant and one will be very impolite with ignorance, self-esteem and sect-esteem.

Some people say Vipassanā meditation of Buddhism but they do not understand it clearly, they have still attached to their sect or school or personal devotion. There is nothing to do with personal devotion in Vipassanā meditation practice.

Trong chân học đường, Sư muốn nói trong đời sống bình nhật, vị ấy sẽ hết sức khó khăn để sống với các tha nhân khi vị ấy đã tự tôn, đã có lòng tự tôn giáo phái và bất tri tình đạt lý, và vị ấy sẽ rất bất lễ mạo với sự bất tri tình đạt lý, sự tự tôn và lòng tự tôn giáo phái.

Một số người nói Thiền Định Minh Sát của Phật Giáo thế nhưng họ bất tuệ tri nó một cách minh hiển, họ vẫn còn chấp trước vào giáo phái hoặc học đường hoặc lòng kiên thành cá nhân của họ. Không có chi đề làm với lòng kiên thành cá nhân trong việc thực hành Thiền Định Minh Sát.

Of course, you have to respect your teacher who taught you what you need but you should not force the others to follow your teacher and you should not say that your teacher is truly right person. People are free to look for what they need; we can just honestly help them what they need but we should not persuade them to do what we want.

Particularly in religious practice we should honestly suggest what they should do and we should not reject the other faiths.

Lẽ tất nhiên, bạn phải tôn kính vị Giáo Thọ của bạn, bậc đã chỉ dạy bạn những gì bạn cần, thế nhưng bạn không nên ép buộc các tha nhân để tuân theo vị Giáo Thọ của bạn, và bạn không nên nói rằng vị Giáo Thọ của bạn một cách xác thực là bậc chân nhân. Người ta tự do tầm traỏ những gì họ cần; chúng ta chỉ có thể thành thật bang trợ họ những gì họ cần, thế nhưng chúng ta không nên thuyết phục họ để làm những gì chúng ta muốn.

Một cách đặc biệt trong việc thực hành thuộc về tôn giáo, chúng ta nên một cách thành thật biểu minh những gì họ nên làm, và chúng ta không nên bác hời các đức tin khác.

Extreme is not good in any situations so we should take the middle way not to be misled by left and right opinions. Personal devotion will make you nothing other than misery; there will not be adjustment with the others.

Impossible is to find right person but possible is to find right path.

Cực đoan thì bất hảo trong mọi tình huống, như thế chúng ta nên giữ đạo lộ trung dung để không bị lầm lạc bởi các quan điểm phải và trái. Lòng kiên thành cá nhân sẽ làm cho bạn không có chi khác hơn là sự khôn khổ; sẽ bất thích ứng với các tha nhân.

Believe me right path will lead us to perfect goal when we follow it and trace on it but right person will leave us behind the goal when we follow him because he has his own ability, gift or talent. However, we can learn from him and we need help from him if necessary.

Hãy tin Sư, Chánh Đạo sẽ dắt dẫn chúng ta đến mục tiêu hoàn hảo khi chúng ta đi theo nó và truy tầm nó, thế nhưng bậc chân nhân sẽ bỏ lại chúng ta phía sau mục tiêu khi chúng ta đi theo vị ấy, vì vị ấy có năng lực, thiên phú hoặc tài trí riêng của mình. Tuy nhiên, chúng ta có thể được học hỏi từ vị ấy và chúng ta cần sự bang trợ từ vị ấy nếu như cần thiết.

*Therefore, the **Buddha** before his **Parinibbāna** (Final Death) suggests that we should follow Right Path (**Dhamma**), but not a right person (**Puggala**). It was really a good message from the **Buddha**; it reminds us not to go wrong on the Path to **Nibbāna** (Ultimate Peace).*

Vì thế, Đức Phật trước khi Viên Tịch Níp Bàn (Lâm Chung) của Ngài đã biểu minh rằng chúng ta nên đi theo Chánh Đạo (Giáo Pháp), mà không phải đi theo một bậc chân nhân (Người). Đó thực sự là một hảo yếu chỉ từ Đức Phật; nó nhắc nhở chúng ta không đi lầm lạc trên Đạo Lộ dẫn đến Níp Bàn (Sự An Tĩnh Tối Thượng).

There are a lot of things to learn in our daily life like a school I mean true school.

We cannot say that we have been perfect.

I have often said that you are imperfect when you say that you are perfect.

*Honestly, we are learning. Even when we are meditating, it is that we are learning from ourselves. I'm not teaching but I'm practicing and of course, guiding those who really want to practice **Vipassanā** with me. There is nothing to do with those who do not feel confident with me and my practice of **Vipassanā** meditation.*

Có rất nhiều điều để học hỏi trong đời sống bình nhật của chúng ta tự hồ một học đường, Sư muốn nói đến chân học đường.

Chúng ta không thể nào nói rằng chúng ta đã được hoàn thiện.

Sư đã thường nói rằng bạn bất hoàn thiện khi bạn nói rằng bạn đã hoàn thiện.

Một cách thành thật, chúng ta đang học hỏi. Ngay cả khi chúng ta đang hành Thiền Định, điều đó là chúng ta đang học hỏi từ bản thân chúng ta. Sư không có chỉ dạy mà Sư đang thực hành và lẽ tất nhiên, đang chỉ đạo cho những ai thực sự muốn thực hành Thiền Định Minh Sát với Sư. Không

có chi để làm với những ai không cảm thấy tín tâm với Sư và việc thực hành Thiền Định Minh Sát của Sư.

What is Vipassanā ?

It is a very important question to everyone of Vipassanā yogis. There are enough students of Vipassanā meditation, who don't understand the meaning of Vipassanā as good as possible. Some people I have met and who are practicing Vipassanā meditation are not clear yet in the meaning of Vipassanā. They do not know the purpose of Vipassanā.

The purpose of Vipassanā is the art of letting go and the wisdom how to let go things.

Thiền Định Minh Sát là chi ?

Đó là một câu hỏi rất quan trọng đối với tất cả mọi người hành giả Thiền Định Minh Sát. Gần như khả thi có các học viên Thiền Định Minh Sát bất tuệ tri ý nghĩa của Thiền Định Minh Sát. Một số người mà Sư đã gặp gỡ và họ đang thực hành Thiền Định Minh Sát vẫn chưa tư duy thanh tịch ý nghĩa của Minh Sát. Họ không nhận thức được chủ đích của Thiền Định Minh Sát.

Chủ đích của Thiền Định Minh Sát là nghệ thuật vong hoài và trí tuệ làm thế nào để vong hoài mọi thứ.

You have to let go even the concepts, labels, names, forms, ideas, opinions, thoughts and designations and so on through practice of Vipassanā meditation. If you are not able to let go them properly, you are not a student of Vipassanā meditation.

Bạn phải vong hoài ngay cả những khái niệm, các danh hiệu, các danh xưng, những hình thức, các ý tưởng, các quan điểm, những sự nghĩ suy và các sự chỉ định v.v. thông qua việc thực hành Thiền Định Minh Sát. Nếu như bạn không có khả năng để vong hoài chúng một cách chính đáng, bạn không phải là một học viên của Thiền Định Minh Sát.

Some people say that Dhammanupassanā is important; some say that Vedanānupassanā is important, some say Cittānupassanā and some say Kāyānupassanā. It is just their own idea; it is not as taught by the Buddha. According to the Buddha's teaching, you can practice one of them.

Một số người nói rằng Pháp Tùy Quán là quan trọng; một số nói rằng Thọ Tùy Quán là quan trọng, một số nói Tâm Tùy Quán và một số nói Thân Tùy Quán. Đó chỉ là ý tưởng của riêng họ; điều đó không phải là Đức Phật đã chỉ dạy. Tòng thuận theo lời giáo huấn của Đức Phật, bạn có thể thực hành một trong số chúng.

No matter which one is first; it depends on the person's temperament.

Someone weak in greedy temperament should practice *Kāyānupassanā* (contemplation of physical activities); someone strong in greedy temperament should practice *Vedanānupassanā* (contemplation of feelings). Someone weak in self-theory should practice *Cittānupassanā* (contemplation of mental activities); someone strong in self-theory should practice *Dhammānupassanā* (contemplation of *Dhamma*).

Bất luận Pháp nào là trước tiên; nó tùy thuộc vào tính khí của con người.

Người nào yếu kém trong tính khí tham lam thì nên thực hành **Thân Tùy Quán** (sự nghiêm túc khảo lự về các hoạt động thể chất); người nào mạnh mẽ trong tính khí tham lam thì nên thực hành **Thọ Tùy Quán** (sự nghiêm túc khảo lự về các cảm thọ). Người nào yếu kém trong việc tự lý luận thì nên thực hành **Tâm Tùy Quán** (sự nghiêm túc khảo lự về các hoạt động tinh thần); người nào mạnh mẽ trong việc tự lý luận thì nên thực hành **Pháp Tùy Quán** (sự nghiêm túc khảo lự về các Pháp).

*In *Dhammānupassanā* all the emotions, thoughts, ideas, opinions, and mental images must all be observed mindfully.*

*Therefore, you will be wrong when you say that just *Vedanānupassanā* is the most important to contemplate and you will not understand *Vipassanā* meditation properly. It will make you dangerous to the path to lead you to *Nibbanā*. If you are attached to just *Vedanānupassanā* firmly, you will be wrong with *Vipassanā* practice. Only when you practice one of the four *Satipaṭṭhāna* (foundations of mindfulness) will you be right with *Vipassanā* practice.*

Trong **Pháp Tùy Quán**, tất cả các cảm xúc, những sự nghĩ suy, các ý tưởng, những quan điểm và các hình ảnh tinh thần đều phải được quan sát một cách chú niệm.

Vì thế, bạn sẽ bị sai lầm khi bạn nói rằng chỉ có **Thọ Tùy Quán** là tối quan trọng để nghiêm túc khảo lự, và bạn sẽ bắt tuệ tri Thiền Định Minh Sát một cách chính đáng. Nó sẽ làm cho bạn lâm vào tình thế nguy cấp trên đạo lộ dẫn dắt bạn đến Níp Bàn. Nếu như bạn chỉ có chấp trước vào **Thọ Tùy Quán** một cách kiên định, bạn sẽ bị sai lầm với việc thực hành Thiền Định Minh Sát. Chỉ khi nào bạn thực hành một trong bốn **Pháp Niệm Xứ** (các nền tảng của sự chú niệm) sẽ làm cho bạn chính xác với việc thực hành Thiền Định Minh Sát.

*This is good with everyone. There is nothing to do against anyone. If you say that *Vedanānupassanā* is the most important or *Cittānupassanā* is the most important and so, you must argue with the others.*

*In daily life **Kāyānupassanā** is clear to observe. For example, when you are alone in walking, you should switch on your attention to be aware of walking process. You should pay attention to each touch of your foot to the ground, just by saying softly “touching, touching” so that you can concentrate your mind on yourself.*

Điều này thiện hảo với tất cả mọi người. Không có chi để làm trái ngược lại với bất luận ai. Nếu như bạn nói rằng **Thọ Tùy Quán** là tối quan trọng hoặc **Tâm Tùy Quán** là tối quan trọng và như thế, bạn phải tranh luận với các tha nhân.

Thân Tùy Quán minh hiển để quan sát trong đời sống bình nhật. Ví dụ, khi bạn đang đơn độc bộ hành, bạn nên chuyển đổi sự chú ý của mình để ý thức được quá trình bộ hành. Bạn nên chú ý đến từng mỗi sự tiếp xúc của bàn chân bạn với mặt đất, ngay khi ấy niệm một cách nhu nhuyễn “tiếp xúc, tiếp xúc” nhằm để bạn có thể tập trung tâm thức của bạn vào bản thân.

*Of course, it is not **Vipassanā** practice if you are a good scholar of **Vipassanā** method or if you are a good specialist on **Vipassanā** technique. However, it is not bad for oncentration (**Samatha**). It will lead you to a good **Vipassanā**.*

In the same way, you can be aware of the process of taking shower when you take shower, the process of eating when you eat, the process of preparing for sleep on bed and so on in daily life learning as in school. When you are in the living room sitting on the chair, you should close your eyes softly, keep your back straight and pay attention to the breathing in and out or abdominal movement rising and falling repeatedly and closely for about half and hour just to concentrate your mind on it. Then, you should start paying attention to a certain sensation on your body or watch your baby mind carefully to see it as it is.

It is learning as in school but true school.

Lẽ tất nhiên, đó không phải là việc thực hành Thiền Định Minh Sát nếu như bạn là một hảo học giả về phương pháp Thiền Định Minh Sát, hoặc nếu như bạn là một hảo chuyên gia về kỹ thuật Thiền Định Minh Sát. Tuy nhiên, đó không phải là bất hảo cho sự định thức (**Thiền Định An Chỉ**). Nó sẽ dắt dẫn bạn đến một hảo hành giả Thiền Định Minh Sát.

Trong cùng phương thức, bạn có thể ý thức được quá trình đang tắm xối nước khi bạn tắm; quá trình đang thọ thực khi bạn ăn; quá trình đang chuẩn bị việc ngủ nghỉ trên giường v.v. trong đời sống bình nhật tu học như ở trong học đường. Khi bạn đang an tọa ở trên ghế trong phòng khách, bạn nên nhắm một cách nhẹ nhàng đôi mắt của mình, hãy giữ lưng của bạn cho ngay thẳng và hãy chú ý vào hơi thở vô và ra, hoặc sự chuyển động phòng lên và xẹp xuống của bụng một cách lặp đi lặp lại và một cách nhu nhuyễn

trong khoảng nửa giờ đồng hồ chỉ để tập trung tâm thức của bạn vào nó. Thế rồi, bạn nên bắt đầu chú ý đến một cảm giác nào đó ở trên sắc thân mình, hoặc chú mục vào tâm thức ấu trĩ của bạn một cách cẩn trọng để thẩm thị nó như nó đang là.

Đó là việc đang tu học như trong học đường, mà là chân học đường.

-----00000-----

CHAPTER VII

CHƯƠNG VII

TRUE BEAUTY CHÂN THIỆN MỸ

Human beings are all the same; the environment makes people change to let them live with it harmoniously.

People have to change their habits and behaviors in particular culture to adjust with surrounding.

Of course, we change our habits and behaviors when we live in particular culture. If we do not want to change our habits and behaviors, we will be hard to live with people in that culture.

Tất cả chúng nhân hữu tình đều đồng nhất; môi trường làm con người biến cải để cho họ sống với nó một cách hài hòa.

Người ta phải biến cải những tập quán và các hành vi của mình trong nền văn hóa đặc thù để thích ứng với môi trường xung quanh.

Lẽ tất nhiên, chúng ta biến cải những tập quán và các hành vi của mình khi chúng ta sống trong nền văn hóa đặc thù. Nếu như chúng ta không mong muốn để biến cải những tập quán và các hành vi của mình, chúng ta sẽ khó có thể để sống với con người trong nền văn hóa đó.

Everything is always changing through times; we must change in the current with society. If we do not change with the times and particular people, we must die because we are under pressure to change.

Of course, we do not want to change not because of conservative ideas but because of devotion to our particular culture. We should not blame those who do not want to change their habits but we should be patient and time will tell them what they should do. They have to listen to the time and they must obey the order of the time.

The old are leaving the world and the young are leading the world.

Tất cả mọi thứ đang luôn biến cải theo thời gian; chúng ta cần phải biến cải trong xu thế của xã hội. Nếu như chúng ta bất biến cải với thời gian

và con người đặc thù, chúng ta tất phải tử vong vì chúng ta đang ở dưới áp lực để biến cải.

Lẽ tất nhiên, chúng ta không mong muốn để biến cải không phải vì những ý tưởng bảo thủ mà vì lòng kiên thành với nền văn hóa đặc thù của chúng ta. Chúng ta không nên khiển trách những ai không mong muốn để biến cải những tập quán của họ, mà chúng ta nên kiên nhẫn và thời gian sẽ cho họ biết họ nên làm chi. Họ phải lắng nghe thời gian và họ cần phải phục tùng trình tự của thời gian.

Các bậc lão niên đang ly khai thế giới và các vị thanh niên đang lãnh đạo thế giới.

Actually, Buddhism teaches how to leave and how to lead the world. Leaving peacefully and leading peacefully are very necessary to all over the world. Man is greedy and easy to take position but hard to leave the position they have taken. It makes some unnecessary problems that put sharp suffering on the humanity. It is too bad.

Thực ra, Phật Giáo chỉ dạy cách thức để ly khai và cách thức để lãnh đạo thế giới. Ly khai một cách an tịnh và lãnh đạo một cách an tịnh thì hết sức nhu yếu đối với toàn bộ thế giới. Con người tham lam và dễ dàng chiếm lấy địa vị, lại khó khăn để rời bỏ địa vị mà họ đã giữ lấy. Nó tạo ra một số vấn đề bất nhu yếu để rồi gây ra nỗi khổ đau nghiệt ngã cho nhân loại. Thật quá tồi tệ.

Expectation is nothing but suffering. Nothing is possible to expect but changing. Changing is the true nature of the world. If something is not changed, it will be perfect. Perfect is beyond nature. Nature is not able to talk about perfect. People always want to be even perfect but the problem is impossible.

Sự hy vọng không có chi khác ngoài sự khổ đau. Không có chi khả thi để hy vọng ngoài việc biến cải. Việc biến cải là chân thực tính của thế giới. Nếu như một cái gì đó không được biến cải, nó sẽ được hoàn hảo. Sự hoàn hảo quả là siêu xuất thực tính. Thực tính không có khả năng để nói về sự hoàn hảo. Người ta đều luôn mong muốn được hoàn hảo, thế nhưng vấn đề là bất khả thi.

Dreaming and thinking too much for the future is nothing but misery. Human beings are used to dreaming and thinking about the future; this is the reason why they are suffering. Therefore, suffering is a part of life.

Money is a good servant but a bad master.

Việc mộng tưởng và sự nghĩ suy quá nhiều về tương lai không có chi khác ngoài sự khôn khổ. Chúng nhân hữu tình đã quen với việc mộng tưởng

và sự nghĩ suy về tương lai; đây là lý do tại sao họ đang khổ đau. Vì thế, nỗi khổ đau là một phần của cuộc sống.

Tiền tệ là một hảo dụng nhân, trái lại là một chủ nhân bất hảo.

With money people are suspicious and doubtful. No trust is possible with money. People are fighting for money even in the same family. Therefore, money is the first enemy of our world. Everybody must be careful of how to live with money so that you can't be destroyed by money.

Với tiền tệ, người ta trở nên ngờ vực và nghi lự nhau. Bất tương tín khả thi với tiền tệ. Người ta đang chiến đấu vì tiền tệ ngay cả trong cùng một gia đình. Vì thế, tiền tệ là kẻ thù đầu tiên của thế giới chúng ta. Tất cả mọi người cần phải cẩn trọng để làm thế nào sống với tiền tệ nhằm để bạn không thể nào bị hủy diệt bởi tiền tệ.

Life based on fame and gains or friends and popularity is dangerous; believe me you will find yourself suffering. However, life based on simplicity and morality will be happy and makes you enjoy. The two ways of life-style are completely different and the taste of life is also very different.

Of course, nothing is easy and difficult is lazy. We need time and practice taking the first step to the goal without expectation. Expectation will keep you suffered.

Đời sống được dựa trên danh khí và lợi lộc, hoặc các bằng hữu và sự hoan nghinh là nguy hiểm; hãy tin Sư, chính bạn sẽ nghiệm thấy nỗi khổ đau của mình. Tuy nhiên, đời sống được dựa trên sự giản đơn và quy phạm đạo đức sẽ được hạnh phúc và làm cho bạn vui thích. Hai phương thức sinh hoạt hoàn toàn sai biệt và kinh nghiệm cuộc sống cũng vô cùng sai biệt.

Lẽ tất nhiên, không có chi thì dễ dàng và khó khăn thì lại lười biếng (dễ làm khó bỏ). Chúng ta cần thời gian và việc huấn tập cần phải có bước đầu tiên để đến mục tiêu mà không cần sự hy vọng. Sự hy vọng sẽ giữ lấy bạn chịu khổ đau.

Life is influenced by someone else.

Good is being influenced by the wise and the moral.

Success is nothing if there is no morality. Blind honor of success is dangerous but honor of morality is marvelous because there are a few people who can honor morality. When life is influenced by the fools, it will make you suffer. You need education, wisdom and knowledge to choose who should be a good example of your life.

Đời sống đã bị ảnh hưởng bởi người khác.

Việc thiện hảo được ảnh hưởng bởi bậc minh triết và đạo đức.

Sự thành công không là chi nếu như không có quy phạm đạo đức. Sự vinh dự mù quáng của sự thành công là nguy hiểm, thế nhưng sự vinh dự của quy phạm đạo đức là cực hảo vì có một ít người họ có thể sùng kính quy phạm đạo đức. Khi cuộc sống đã bị ảnh hưởng bởi những người xuẩn ngốc, nó sẽ làm cho bạn đau khổ. Bạn cần có giáo dục học, trí tuệ và tri thức để chọn lựa ai nên là một hảo phạm lệ cho cuộc đời mình.

*In **Buddhist** philosophy men and women are equally important. The wife should be treated in sweet way by the husband and mutually, the wife should respect the husband by keeping house works neatly and tidily said by the **Buddha in Sīṅgalovāda Sutta**.*

Trong triết học Phật Giáo, những nam nhân và các nữ nhân đều quan trọng như nhau. Người vợ nên được người chồng đối xử trong phương thức mỹ diệu và một cách tương ứng, người vợ nên tôn kính người chồng bằng cách trông nom các gia vụ lao động một cách chỉnh tề và một cách chỉnh khiết như lời Đức Phật đã nói trong bài kinh **Sīṅgalovāda** (Giáo Giới **Sīṅgala**, bài kinh # 31, Trường Bộ Kinh).

In my opinion, women are more important than men because we are all in close touch with our mothers and closely cared by our mothers. Look at popular and famous leaders of the world; they are all closely brought up by the mothers. We all are grown up in the hands of our mothers.

Theo quan điểm của Sư, các nữ nhân quan trọng hơn các nam nhân vì tất cả chúng ta đều được kề cận gần gũi với các người Mẹ của chúng ta và đã được các người Mẹ của chúng ta trông nom một cách cẩn trọng. Hãy khán quan các nhà lãnh đạo trứ danh và được nhiều người hoan nghinh trên thế giới; tất cả họ đều đã được các người Mẹ phủ dưỡng một cách cẩn trọng. Tất cả chúng ta đều đã được lớn lên trong những bàn tay của các người Mẹ chúng ta.

Therefore, all the mothers need good education to take care of the children who are future leaders of the world. Mother's love is the most beautiful part of universe and it keeps the world cool and peaceful.

Children are fairly influenced by the parents in moral, spiritual and philosophical values. If the parents are well educated, the children will be interested in education as well. Therefore, mutually the education of children and the parents are truly important.

Vì thế, tất cả các người Mẹ cần phải có nền giáo dục thiện hảo để trông nom các con trẻ là những nhà lãnh đạo tương lai của thế giới. Tình yêu thương của người Mẹ là phần tối tuyệt hảo của vũ trụ, và nó gìn giữ thế giới được lãnh tịnh hạ lai và an tịnh.

Các con trẻ đã chịu ảnh hưởng một cách hoàn toàn bởi các bậc Cha Mẹ về các giá trị đạo đức, tinh thần và triết học. Nếu như các bậc Cha Mẹ đã được giáo dục tốt, các con trẻ cũng sẽ hứng thú đến việc giáo dục. Vì thế, việc giáo dục của các con trẻ và các bậc Cha Mẹ một cách tương ứng thật sự là quan trọng.

Good-heartedness of the children and parents are also important because education alone is not enough but good-heartedness, wisdom, and practical approach to life problems how to deal are all necessary for the progress of life.

Lòng hảo tâm của các con trẻ và các bậc Cha Mẹ cũng quan trọng, vì chỉ có việc giáo dục không thôi thì không đủ, mà lòng hảo tâm, trí tuệ và cách tiếp cận thực tế với các vấn đề cuộc sống như thế nào để giải quyết, tất cả đều cần thiết cho sự tiến hóa của cuộc sống.

There are so many problems with educated people because they do not know how to be good in heart. Being good is different from doing good. Being good is not easy as doing good.

Actually, the world is honest enough but human beings are so hard to live in honest way. However, religions try to help humanity to see better condition. They also have their own problems to quietly fight other religious faiths considering that their faith alone is right but the others' are wrong. It is also not really honest, nobody can judge anyone. It is hard even to judge oneself because you can change your mind any moment.

Có quá nhiều vấn đề với người có học thức vì họ không hiểu biết làm thế nào để được thiện hảo ở trong tâm khảm. Trở nên thiện hảo sai biệt với tác hành thiện. Trở nên thiện hảo không dễ như tác hành thiện.

Thực ra, thế giới hội đủ chính đáng, thế nhưng chúng nhân hữu tình thật quá khó để sống một cách chính đáng. Tuy nhiên, các tôn giáo cố gắng để bang trợ nhân loại để thăm thị tình trạng hoàn hảo hơn. Họ cũng có những vấn đề riêng của họ để chiến đấu một cách thầm kín các đức tin tôn giáo khác, nếu xét rằng chỉ có đức tin của họ là đúng đắn mà của các tha nhân là sai lầm. Nó cũng không thực sự chính đáng, không ai có thể phán đoán được bất luận ai. Thậm chí thật khó để phán đoán được bản thân mình vì bạn có thể biến cải tâm thức của mình bất luận khoảnh khắc nào.

Nothing is certain but death.

This is always written on my door reminding me to prepare for my death and to let things go because they are all not certain to be with me

forever. When we divide humanity, we can see three parts: one is lower disposition, second is normal disposition and the third is higher disposition.

Không có chi là xác định ngoài sự tử vong.

Điều này đã luôn được viết trên cửa của Sư đăng nhắc nhở Sư để chuẩn bị cho sự tử vong của mình và để vong hoài mọi thứ, vì tất cả chúng đều bất xác định sẽ ở bên mình vĩnh viễn. Khi chúng ta phân chia nhân loại, chúng ta có thể nhận thấy có phần: thứ nhất là ý hướng thấp kém hơn, thứ hai là ý hướng bình thường và thứ ba là ý hướng cao thượng hơn.

Those who have lower disposition will always think lower for self benefit by fair means or foul. They may always live in cheating others for their own profits.

The second kind of people is normal; they will not disturb the others and they will not try to develop their own secular and spiritual profits.

Third kind of people is always thinking higher and working higher for their own profits and the profits of the others; they will be kind and wise to help the others without taking any advantage of the others.

Những ai có ý hướng thấp kém hơn sẽ luôn luôn nghĩ suy thấp hơn vì quả phúc lợi của bản thân họ bất trạch thủ đoạn tốt xấu. Họ có thể luôn luôn sống trong cảnh lừa gạt các tha nhân vì các điều lợi ích của riêng họ.

Thể loại người thứ hai thì bình thường; họ sẽ không quấy rầy các tha nhân và họ sẽ không cố gắng để phát triển những điều lợi ích tinh thần và thể tục của riêng họ.

Thể loại người thứ ba thì luôn nghĩ suy cao thượng hơn và tác hành cao thượng hơn cho những điều lợi ích của riêng họ và những điều lợi ích của các tha nhân; họ sẽ từ ái và minh trí để bang trợ các tha nhân mà không lợi dụng bất luận lợi lạc nào của các tha nhân.

-----00000-----

CHAPTER VIII

CHƯƠNG VIII

HEART'S SPEAKING

THUẬT DIỄN GIẢNG CỦA TÂM KHẨM

Heart is a true poet. When heart is speaking through deed emotional level, everything will be poetic, soft, gentle, beautiful, authentic and true.

Heart's speaking is not thinking but a deep feeling of the truth one has realized.

Tâm khảm là một chân thi nhân. Khi tâm khảm diễn giảng thông qua cung bậc tình cảm của hành động, mọi thứ sẽ phú hữu thi ý, nhu nhuyễn, ôn hòa, tuyệt hảo, chân thật khả tín và chân chính. Thuật diễn giảng của tâm khảm không phải là sự nghĩ suy mà là một cảm thụ thâm khắc về chân lý mà người ta đã được chứng tri.

*In the time of the **Buddha**, many monks converted from **Brahmanism** to **Buddhism**. They used many poems to express their faith and emotions to the **Buddha** and his teaching.*

Vào thời kỳ của Đức Phật, nhiều tu sĩ đã cải biến tín ngưỡng từ Bà La Môn Giáo sang Phật Giáo. Họ đã sử dụng nhiều tản văn thi để biểu đạt đức tin và các cảm xúc của họ đối với Đức Phật và Giáo Huấn của Ngài.

*They praise the goodness of the **Buddha**, the **Dhamma** and the **Saṅgha** traditionally known as the Triple Gems in **Buddhism**. I admire them very much and I want to write my feelings in poems.*

Họ tán tụng mỹ đức của Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn một cách truyền thống được biết đến là Tam Bảo trong Phật Giáo. Sư rất ngưỡng mộ họ và Sư muốn viết các cảm thụ của mình trong những tản văn thi.

I don't know how much I'm good in writing poems and how many people will agree with me by reading my heart. Anyway, I have done it; everyone can tell me some comments; I will be happy to receive them.

Actually, I do not want to share only feeling but also wisdom if one can learn from my writing. I will truly be happy when one can acquire some wisdom to help one's life. I hope you will get some.

Sư không biết Sư viết những tản văn thi được hay bao nhiêu và bao nhiêu người sẽ đồng ý với Sư qua việc duyệt đọc tâm khảm của Sư. Dù thế nào đi nữa, Sư đã làm xong việc ấy, tất cả mọi người có thể cho Sư biết một số lời bình luận; Sư sẽ vui mừng để tiếp thu chúng.

Thực ra, Sư không có sở nguyện chỉ cộng hưởng cảm thụ mà còn cả trí tuệ nếu như người ta có thể học hỏi được từ bài viết của Sư. Sư sẽ thực sự vui mừng khi người ta có thể hoạch đắc một số trí tuệ để bang trợ cuộc đời của mình. Sư hy vọng bạn sẽ có được một số điều.

Enjoy

*My mind creates a devil in my heart.
Mind and heart are always fighting
To which way they should go.
Mind wants to keep the emotions created by it.
But heart keeps telling what I should.
I'm complicated to see truth happens too late.
It's my **Kamma**; it's also life !
My heart's always telling me the truth;
My mind always keeps me quiet.
When I see truth happens too late,
I'm not restless but sad and miserable.
But I enjoy myself.*

Ngoạn Đắc Khai Tâm

Tâm thức Sư tạo ra một con quỷ trong tâm khảm mình.
Tâm thức và tâm khảm luôn luôn chiến đấu nhau
Với phương thức nào chúng nên đi.
Tâm thức muốn giữ những cảm xúc do nó đã tạo ra,
Thế nhưng tâm khảm không ngừng bảo những gì Sư nên làm.
Sư đã không biết thâm thị chân lý, khi xảy ra thì đã quá muộn.
Đó là Nghiệp Lực của Sư; đó cũng là kiếp sống !
Tâm khảm Sư luôn nói với Sư chân lý;
Tâm thức Sư luôn giữ cho Sư yên tĩnh.
Khi Sư thâm thị chân lý xảy ra thì đã quá muộn,
Sư không tiêu tảo bất an mà chỉ có buồn và khốn khổ.
Ngoài ra Sư ngoạn đắc khai tâm.

True beauty

*Physical is just so-called beauty.
One who is in physical beauty may be wicked,
As soon as one is, though beautiful, realized
As a cheated one.
The beauty on him or her will be changed into ugliness.
Such a person will be rejected by the human beauty of honesty.
Honesty alone is not beautiful enough;
The best is but with the power of wisdom.
Honesty without wisdom can be cheated;
Perfect is with wisdom.
True beauty is one with honesty developed through wisdom.
True beauty has no connection with physical beauty.
Of course, with physical beauty will be the best.*

Chân Thiện Mỹ

Vẻ đẹp hình thể chỉ được gọi là mỹ lệ.
Một người có vẻ đẹp hình thể có thể là ác độc,
Ngay khi một người, dầu rằng tuyệt hảo, đã bị nhận thức ra
Là một người lừa gạt.

Vẻ đẹp trên ông ấy hoặc cô ấy sẽ bị biến cải thành xấu xa.
Một người như thế sẽ bị bác hội bởi chân thiện mỹ của con người.
Chỉ có sự trung thực thì chưa đủ tuyệt hảo;
Tối hảo là chỉ với năng lực của trí tuệ.
Sự trung thực mà không có trí tuệ có thể bị lừa gạt;
Hoàn hảo là với trí tuệ.

Chân thiện mỹ là vẻ đẹp với sự trung thực được phát triển thông qua trí tuệ.

Chân thiện mỹ bất hữu quan với vẻ đẹp hình thể.
Lẽ tất nhiên, với vẻ đẹp hình thể sẽ là tối hảo.

True love

*Love born through one's eye
Is dependent and from the level of human desire.
But love born through one's heart
Is independent and from the level of human wisdom.
Love born through one's eye
Always thinks in a selfish way;
It makes one suffer a lot.
But love born through one's heart
Always thinks the whole living in benefits
It makes you happy a lot.
Unfortunate is that people stop at the level of love
Born through the eye.
True love developed through wisdom is
Free from any bondages,
Open wide,
Takes care of the whole living beings,
And makes all warm, fearless, confident,
And no doubt to be together.
This is all the sense of true love.*

Chân Hỷ Ái

Tình yêu thương được sinh ra thông qua con mắt của người
Là phụ thuộc và từ mức độ lòng ái dục con người.
Nhưng tình yêu được sinh ra thông qua tâm khảm của người
Là độc lập và từ mức độ trí tuệ của con người.
Tình yêu thương được sinh ra thông qua con mắt của người

Thường luôn nghĩ suy trong một phương thức tự tư.
Nó làm cho người ta khổ đau rất nhiều.
Nhưng tình yêu được sinh ra thông qua tâm khảm của người
Luôn nghĩ suy toàn thể chúng sinh trong các quả phúc lợi.
Nó làm cho bạn hạnh phúc rất nhiều.
Đáng tiếc là con người chỉ dừng lại ở mức độ tình yêu
Được sinh ra thông qua con mắt.
Chân hỷ ái được phát triển thông qua trí tuệ
Là được thoát khỏi bởi bất luận thúc phược nào,
Rộng mở,
Chiếu cố đến toàn thể chúng sinh hữu tình,
Và làm cho tất cả ấm áp, vô úy cù, tự tin,
Và không nghi ngờ khi ở bên nhau.
Đây là tất cả cảm giác của chân hỷ ái.

True freedom

*Things are quickly changed by the law of nature;
Those who open the eyes of wisdom see clearly.
Nothing is permanent;
Nobody will be alive forever.
The winter must change to the summer;
The summer will change to rains;
The rains will also change to the winter again.
The young must change to the old;
The old will change to the sick;
The sick will also change to the dead.
The death will come into being again.
Everyone and everything goes this away.
Nobody and nothing is truly converted
But naturally changed by universal law.
I'm happy to understand this.
Only when I understand this
Do I feel free from bondages.
May everyone understand thus.*

Chân Độc Lập Tự Chủ

Vạn vật đã biến cải một cách nhanh chóng bởi quy luật tự nhiên;
Những ai khai minh tuệ nhãn thẩm thị một cách minh hiển.
Không có chi là thường tồn;
Không có ai sẽ còn sống vĩnh viễn.
Mùa đông phải chuyển sang mùa hè;
Mùa hè sẽ chuyển sang mùa mưa;

Mùa mưa cũng sẽ chuyển sang lại mùa đông.
Thanh niên phải chuyển đổi thành lão niên,
Lão niên sẽ chuyển đổi thành bệnh nhân,
Bệnh nhân cũng sẽ chuyển đổi thành tử giả.
Sự tử vong sẽ lại được xuất hiện lần nữa.
Mọi người và mọi thứ đều diễn ra theo phương thức này.
Không ai và không có chi thực sự được biến đổi ra,
Mà được biến đổi một cách thường nhiên theo quy luật phổ biến.
Sự vui mừng khi tuệ tri điều này.
Chỉ khi Sự tuệ tri được điều này
Sự mới cảm thấy được thoát khỏi mọi thúc phược.
Ước mong mọi người tuệ tri được như vậy.

Ups and downs

*Life goes ups and downs;
Not ups alone are kept straight
But downs are matched.
Ups and downs look like good friends.
One should learn how to live
In between ups and downs.
One always expecting ups will be suffered;
One always expecting downs will be suffered too.
Remember no religion or God will keep you better.
You and your wisdom will make you the best of all.
Learn from ups how to let go;
Learn from downs how to let go;
Keep going how to let ups and downs go.
Difficult is to live in between ups and downs.
Easy is when wisdom is born.
Ups and downs will be balanced through wisdom.*

Những Sự Thăng Hoa Và Các Sự Trầm Trệ

Đời sống trải qua những sự thăng hoa và các sự trầm trệ;
Không chỉ có những sự thăng hoa được giữ thẳng suốt
Mà các sự trầm trệ cũng đã tương xứng.
Những sự thăng hoa và trầm trệ trông tự hồ những hảo bằng hữu.
Người ta nên học hỏi cách thức để sống
Giữa những sự thăng hoa và các sự trầm trệ.
Người luôn kỳ vọng những sự thăng hoa sẽ bị đau khổ;
Người luôn kỳ vọng các sự trầm trệ cũng sẽ bị đau khổ.
Hãy nhớ rằng không có tôn giáo nào hoặc vị trời nào sẽ làm cho bạn
được hoàn hảo hơn.

Bạn và trí tuệ của bạn sẽ làm cho bạn được tối hảo trong tất cả.
Hãy học hỏi cách thức để vong hoài từ những sự thăng hoa;
Hãy học hỏi cách thức để vong hoài từ những sự trầm trệ;
Hãy tiếp tục cách thức để vong hoài những lúc thăng và trầm.
Khó khăn là sống giữa những lúc thăng hoa và trầm trệ.
Dễ dàng là khi trí tuệ được sinh ra.
Những sự thăng và trầm sẽ được quân bình thông qua trí tuệ.

May everyone be happy to live with ups and downs.

Ước mong tất cả mọi người được hạnh phúc khi sống với những lúc thăng hoa và những lúc trầm trệ.

Death Of Terrorist

Everyone is followed by the death of terrorist.

Why not human is afraid of it!

"Ignorance is bliss " said the fools.

Ignorance lying in mind is deceiving.

Everyone is cheated not to see truth.

Everyone wants to be deceived.

Beautiful is wisdom on blood,

Phlegm, faeces, pus, urine, etc.

Real substance in human being.

They are going to kill human as a terrorist.

Everyone is closely watched by the death of terrorist.

Everyone has to surrender the death of terrorist.

May everyone realize their own terrorist.

Sự Tử Vong Vì Phần Tử Khủng Bó

Tất cả mọi người đã bị sự tử vong vì phần tử khủng bố dõi theo

Vì sao con người không sợ hãi nó !

Những người xuẩn ngốc đã nói "Sự bất tri tình đạt lý là niềm phúc lạc".

Sự bất tri tình đạt lý đang nằm trong tâm thức đã bị đánh lừa.

Tất cả mọi người đều đã bị lừa gạt bất thâm thị chân lý.

Tất cả mọi người đều muốn bị đánh lừa.

Tuyệt hảo là trí tuệ vào máu,

Đờm, phân, mủ, nước tiểu, v.v.

Bản chất thực sự trong chúng nhân hữu tình.

Chúng sẽ sát tử con người như một phần tử khủng bố.

Tất cả mọi người đã chú mục một cách cẩn trọng vào sự tử vong vì phần tử khủng bố.

Mọi người đều phải khuất phục sự tử vong vì phần tử khủng bố.

Ước mong tất cả mọi người chứng tri được phần tử không bỏ của chính mình.

-----00000-----

CHAPTER IX CHƯƠNG IX

METTĀ BHĀVANĀ (LOVING-KINDNESS MEDITATION) TU TẬP TỪ ÁI (THIỀN ĐỊNH TÂM LÒNG THÂN ÁI)

In Vipassanā retreat we have to practice Mettā Bhāvanā particularly when you take forest meditation retreat. We should share our love with animals and the other living creatures in the forest.

Trong khóa tu Thiền Định Minh Sát tĩnh tâm, chúng ta phải thực hành **Tu Tập Từ Ái** một cách đặc biệt khi bạn tham gia khóa tu Thiền Định tĩnh tâm trong chốn thâm lâm. Chúng ta nên cộng hưởng tình yêu thương của mình với các động vật và những chúng sinh vật khác trong chốn thâm lâm.

Mettā Bhāvanā is also possible to practice in walking, sitting, standing and reclining position. When you practice Mettā Bhāvanā, you should repeat the following sentences:

Tu Tập Từ Ái cũng khả thi thực hành trong tư thế đi, ngồi, đứng và nằm nghiêng tựa đầu. Khi bạn thực hành **Tu Tập Từ Ái**, bạn nên lặp đi lặp lại những câu sau đây:

1. *May I be well and happy.*

Ước mong tôi được an khang và hạnh phúc.

2. *May my guardian god be well and happy.*

Ước mong Thiên Sứ Thủ Hộ của tôi được an khang và hạnh phúc.

3. *May the guardian god of the forest be well and happy.*

Ước mong Thiên Sứ Thủ Hộ ở chốn thâm lâm được an khang và hạnh phúc.

4. *May all the beings living in the forest be well and happy.*

Ước mong tất cả chúng hữu tình đang sinh sống trong chốn thâm lâm được an khang và hạnh phúc.

5. *May the guardian god of the monastery be well and happy.*

Ước mong Thiên Sứ Thủ Hộ tu viện được an khang và hạnh phúc.

6. *May the Saṅgha living in the forest be well and happy.*

Ước mong Tăng Đoàn đang sinh sống trong chốn thâm lâm được an khang và hạnh phúc.

7. *May the yogis living in the monastery be well and happy.*

Ước mong các hành giả đang sinh sống trong tu viện được an khang và hạnh phúc.

8. *May the beings living in the monastery be well and happy.*

Ước mong chúng hữu tình đang sinh sống trong tu viện được an khang và hạnh phúc.

9. *May the guardian god of the village be well and happy.*

Ước mong Thiên Sứ Thủ Hộ làng mạc được an khang và hạnh phúc.

10. *May the people living in the village be well and happy.*

Ước mong dân chúng đang sinh sống trong làng mạc được an khang và hạnh phúc.

11. *May guardian god of the town be well and happy.*

Ước mong Thiên Sứ Thủ Hộ thị trấn được an khang và hạnh phúc.

12. *May the people living in the town be well and happy.*

Ước mong dân chúng đang sinh sống trong thị trấn được an khang và hạnh phúc.

13- *May the guardian god of Shan State be well and happy.*

Ước mong Thiên Sứ Thủ Hộ bang Shan (Xứ Miến Điện) được an khang và hạnh phúc.

14. *May the people living in Shan State be well and happy.*

Ước mong dân chúng đang sinh sống trong bang Shan (Xứ Miến Điện) được an khang và hạnh phúc.

15. *May the guardian god of this country be well and happy.*

Ước mong Thiên Sứ Thủ Hộ đất nước này được an khang và hạnh phúc.

16. *May the people living in this country be well and happy.*

Ước mong dân chúng đang sinh sống trong đất nước này được an khang và hạnh phúc.

17. *May the guardian god of the world be well and happy.*

Ước mong Thiên Sứ Thủ Hộ thế giới được an khang và hạnh phúc.

18. *May the people living in the world be well and happy.*

Ước mong dân chúng đang sinh sống trong thế giới được an khang và hạnh phúc.

19. *May variety of the beings in the whole universe be well and happy.*

Ước mong đa dạng chúng hữu tình trong toàn thể vũ trụ được an khang và hạnh phúc.

*Each sentence should be repeated twice and we should also practice **Mettā Bhāvanā** twice: one is 4:00 a.m. in the morning; the other is 7:00 p.m. in the evening everyday when you take **Vipassanā** retreat in the forest.*

I wish you all would be well and happy.

Mỗi câu nên được lặp đi lặp lại hai lần và chúng ta cũng nên thực hành **Tu Tập Từ Ái** hai lần: một là 4:00 giờ vào buổi sáng; lần khác là 7:00 giờ vào buổi chiều tối, mỗi ngày khi bạn tham gia khóa tu Thiền Định Minh tĩnh tâm trong chốn thâm lâm.

Sư ước mong tất cả các bạn đều được an khang và hạnh phúc.

*Everybody is welcome to keep in touch with me during the four months from November to the end of February every year. The rest of the year I will be in the forest in **Shan State** on the way to **Taunggyi**. Only four months I will be in **Mahāgandhayon** to be in touch with the people after 8 months' meditation alone in the forest. I'm actually learning how to live alone and how to live with people. I try to do for myself and for the people. I dedicated myself to humanity.*

Tất cả mọi người đều được hoan nghênh giữ mối quan hệ với Sư trong thời gian bốn tháng từ Tháng Mười Một đến cuối Tháng Hai hàng năm. Phần còn lại của năm, Sư sẽ ở trong chốn thâm lâm thuộc bang **Shan** trên đường đến **Taunggyi**. Chỉ trong bốn tháng, Sư sẽ ở tu viện **Đại Ngạn Hương** để được tiếp xúc với mọi người sau tám tháng độc cư thiền định trong chốn thâm lâm. Sư đang thực sự tu học cách thức để sống độc cư và cách thức để sống với mọi người. Sư cố gắng để thực hiện cho bản thân và cho mọi người. Sư đã tự phụng hiến cho nhân loại.

Here's my address to contact:

Ashin Kelāsa

Thitsarmyain Tawya

(The voice of truth forest Monastery)

Myain Village

Ywarngan Township

Southern Shan State, Myanmar (Burma)

Đây là địa chỉ của Sư để liên lạc:

Đại Đức Kelāsa

Thitsarmyain Tawya

(Chân Âm Sâm Lâm Tu Viện)

Làng Myain

Thị Xã Ywarngan

Bang Shan Nam Phương, Xứ Miến Điện (Burma)

My base address is:

Ashin Kelāsa

Mahāgandhayon Monastery

Amarapura, Mandalay

Myanma (Burma)

Tel: 095-2-70735

Địa chỉ sở tại của Sư là:

Đại Đức Kelāsa

Tu Viện Đại Ngạn Hương

Amarapura, Thành Phố Mandalay

Xứ Miến Điện (Burma)

-----00000-----

LỜI PHỤC NGUYỆN CỦA DỊCH GIẢ

Do Quả Phước Báu của Thiện Công Đức trong việc phụng sự Đạo Pháp, xin nguyện làm Nhân Duyên đến Đạo Quả và Níp Bàn (**Idam me puññam nibbānassam paccayo hotu**).

Xin thành kính hồi hướng Quả Phước Báu thanh cao này đến tất cả Chư Thiên, Ngài Vua Trời Đế Thích **Sakka**, các Ngài Tứ Đại Thiên Vương và tất cả Chư Thiên ở khắp mọi nơi.

Xin hồi hướng phần Thiện Công Đức dịch thuật các bài kinh điển này đến Cửu Huyền Thất Tổ, Nội Ngoại hai bên, Ông Bà Cha Mẹ đã quá vãng đặng hay biết Quả Phước Báu thanh cao này, mà ở trong Cõi Giới nào cũng được hưởng Cảnh Quả Phước như ý nguyện an lành.

Ông Nội: Huỳnh Trọng Lương

Bà Nội: Lương Thị Nho

Ông Ngoại: Nguyễn Văn Hình

Bà Ngoại: La Thị Sáng

Cha: **Phasso** Huỳnh Công Yển

Mẹ: **Tilinī** Nguyễn Thị Tứ

Cha Chồng: Nguyễn Đăng Minh (Pháp Danh Tâm Đạt)

Mẹ Chồng: Nguyễn Thị Hồng Vân

Cô Tư: Huỳnh Ngọc Diệu

Cô Bảy: Huỳnh Ngọc Anh

Chú Mười: Huỳnh Công Ninh

Cậu Năm: Nguyễn Văn Điển

Cậu Sáu: Nguyễn Văn Quá

Chị: **Dhammikā** Huỳnh Ngọc Diệp

Chị: **Nandī** Huỳnh Ngọc Nhung

Anh Năm: Huỳnh Công Ân

Em Chồng: Nguyễn Kiến Trung

Xin thành kính chia sẻ Quả Phước Báu này đến:

Chị: **Cintā** Huỳnh Kim Chi

Em: **Mayā** Huỳnh Ngọc Mai

Em: **Lilā** Huỳnh Ngọc Lan

Cũng đến tất cả thân bằng quyến thuộc còn đang tại tiền, nguyện cho tất cả sớm mau được hưởng Cảnh Quả Phước như ý nguyện trong Hồng Ân Tam Bảo.

Xin nguyện cho các Quý Phật Tử hữu duyên, các bậc Thiện Trí Thức, Cậ Sự Nam, Cậ Sự Nữ đang trên con đường tu tập, sớm mau thành đạt Quả Phước Báo như sở cầu sở nguyện, và sớm mau thành đạt Đạo Quả và Níp Bàn, giải thoát khỏi mọi trầm luân sinh tử luân hồi.

Thành kính và mong thay !

Virginia, An Cư Kiết Vũ Năm Tân Sửu, Năm 2021 / Phật Lịch 2565

Dayā Huỳnh Ngọc Đỉnh

-----00000-----

CATUDDISA SAṄGHA VIHĀRA
BAN TU THƯ TỨ PHƯƠNG TĂNG TỰ
 5044 OLD SHIPPS STORE ROAD. BEALETON, VA. 22712

PHƯƠNG DANH THÍ CHỦ CÚNG DƯỜNG ẨM TỔNG KINH SÁCH

Tu Nữ Khantimā Tịnh Nhẫn	\$530.00
Cô Nguyễn Thị Tâm	\$100.00
Cô Nguyễn Thị Mai	\$400.00
Cô Mindy Nguyễn (Mettā) & Anh Trương Văn Nhân	\$700.00
Gđ. Anh Tuấn Nguyễn & Cô Huyền B. Lê	\$200.00
Gđ. Trương Thùy Oanh & Dương Thái Bình	\$1,100.00
Gđ. Hoàng Chương & Tường Vân	\$100.00
Gđ. Phi Trương & Hảo Trương	\$50.00
Gđ. Thùy Cơ & Đức Diện	\$50.00
Anh Thư & Thu Thảo	\$50.00
Hồ Thu Phương	\$50.00
Nguyễn Thị Thu Hằng	\$200.00
Công Tăng Hoa/Công Tăng Huyền	\$1,000.00
Cô Trâm Mc.Carthy (Tâm Bảo)	\$100.00
Cô Bửu Hương Brewster (Bình Ngọc)	\$200.00
Cô Ruth Nga Nguyễn	\$400.00
Gđ. Thiện Kim & Diệu Mỹ & Cháu Yên So	\$400.00
Bác Sỹ Hoàng Đình Hiến & Cô Thanh Tịnh (France)	€400.00
Gđ. Lê Văn Định & Phạm Thị Nga	\$200.00
Gđ. Lê Ái Cơ & Phạm Hữu Đạt	\$600.00
Gđ. Lê Thị Phụng & Thạch Xuân	\$1,000.00
Gđ. Thomas V Lê & Trần Nhứt Viên	\$1,750.00
Gđ. Lê Tâm Trọng Nghĩa & Bùi Thị Thu Cúc	\$300.00
Lê Thị Minh Trang & Lê Minh Nghiêm	\$200.00
Nguyễn Thị Tường An	\$100.00
Gđ. Trần Thị Phương & Michael Harding	\$700.00
Gđ. Cô 6 Cannie Thạch	\$350.00
Cô Cintā Huỳnh Kim Chi	\$230.00
Cô Huỳnh Ngọc Đình & Nguyễn Huỳnh Việt Khôi	\$300.00
Cô Huỳnh Ngọc Mai	\$100.00
Gđ. Cô Huỳnh Ngọc Lan & Sujātā Nguyễn Hồng Ân	\$350.00
Gđ. Trần Đỗ Kim Anh & Trần Quang Nghĩa	\$300.00
Gđ. Tôn Nữ Các Phương(Tâm Thiện) & Phạm Quang	\$1,400.00
Cô Ngọc (Bạn Cô Tâm Thiện)	\$500.00
Nhóm Phật Tử Đạo Tràng Từ Nghiêm, Germany:	
[Đình Thị Xuân Thảo (Tịnh Hạnh), Lý Tùng Phương (Tịnh Phước)	

Nguyễn Mai (An Khang), Nguyễn Thị Tuyết (Hạnh Giác), Thu Cromme (Thế An), Nguyễn Thanh Thủy (Tuệ Giới), Lương Ngọc Yến (Pháp Nguyên), Nguyễn Thị Ngọc Thanh (Tùng Diễm), Nguyễn Thị Hiếu, Trần Xuân Hạnh, Huỳnh Thúc Trần]	\$3,000.00
Anh Lý Tùng Phương (Tịnh Phước) (Germany)	€400.00
Cô Lý Hồng Liên & Lê Xuân Tảo	\$100.00
Gđ. Lý Thủy Tiên & Phan Văn Hội	\$300.00
Nhóm bạn Cô Lý Thủy Tiên trong tiệm Angles Nail (Maryland)	\$370.00
Gđ. Cô Lê Hoa (Thu Hồng Lương) (South Carolina)	\$1,400.00
Bà Nguyễn Thị Tám (Huệ Tâm)	\$50.00
Trần Quý (Diệu Tâm)	\$50.00
Bà Trương Thị Sự (Thanh Ngọc)	\$100.00
Gđ. Cô Nguyễn Ngọc Hoa (Tịnh Nhân) & Anh Nguyễn Đức	\$1,100.00
Gđ. Phạm Bá Tình (Tâm Nhiệt) & Phạm Cẩm Vân (Diệu Giác)	\$1,400.00
Cô Kim Phạm	\$850.00
Gđ. Huỳnh Ngọc Tây (Minh Phương) & Huỳnh Lan (Diệu Tuyết)	\$600.00
Gđ. Huỳnh Thị Diễm Trang & Lê Quốc Bảo	\$200.00
Gđ. Huỳnh Thị Ngọc Bích & Lai Ngọc Cường	\$200.00
Gđ. Tony Huỳnh Ngọc Anh + Nguyễn Thị Yến	\$200.00

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!

Kinh Sách đã được in ấn và phát hành:

- 1) ÂN ĐỨC TAM BẢO (500 QUYỂN)
- 2) NHỮNG PHÁP THOẠI CỦA NGÀI TRƯỞNG LÃO JATILA (1000 QUYỂN)
- 3) CHÚ GIẢI BỘ PHÁP TỰ - PHÂN TÍCH (1000 QUYỂN)
- 4) TỔNG HỢP NỘI DUNG VÔ TỬ PHÁP
 - ❖ TẬP I - CHƯƠNG I, II & III (1000 QUYỂN) - TỔNG HỢP TÂM, TÂM SỞ & LINH TINH
 - ❖ TẬP II - CHƯƠNG IV (200 QUYỂN) - LỘ TRÌNH TÂM
 - ❖ TẬP II - CHƯƠNG IV (TÁI BẢN LẦN THỨ II) (50 QUYỂN)
 - ❖ TẬP III - CHƯƠNG V (QUYỂN I - QUYỂN II - QUYỂN III (100 QUYỂN)) - TỔNG HỢP THOÁT LY LỘ TRÌNH
 - ❖ TẬP IV - CHƯƠNG VI & VII - TỔNG HỢP PHÂN TÍCH SẮC PHÁP (100 QUYỂN)
 - ❖ TẬP V - CHƯƠNG VIII (QUYỂN I - QUYỂN II) - LIÊN QUAN TƯƠNG SINH (100 QUYỂN)
- 5) GIÁO ÁN TRƯỞNG BỘ KINH (1000 QUYỂN)
- 6) GIÁO ÁN TRUNG BỘ KINH - TẬP I (500 QUYỂN)
- 7) GIÁO ÁN KINH PHÁP CÚ - TẬP I (TÁI BẢN LẦN THỨ II) (500 QUYỂN)
- 8) GIÁO ÁN KINH PHÁP CÚ - TẬP II (TÁI BẢN LẦN THỨ II) (500 QUYỂN)
- 9) KINH KIẾT TƯỜNG (500 QUYỂN)
- 10) KINH KIẾT TƯỜNG - TÁI BẢN (200 QUYỂN)
- 11) KINH ĐẠI PHÁT THÚ (TRỌN BỘ: TẬP I - TẬP V, 200 QUYỂN)
- 12) AN TỊNH THÙ THẮNG ĐẠO (200 QUYỂN)
- 13) BIÊN NIÊN SỬ CỦA CHƯ PHẬT - TẬP I (300 QUYỂN)
- 14) BIÊN NIÊN SỬ CỦA CHƯ PHẬT - TẬP I - PHẦN I - CHÚ MINH I (200 QUYỂN)
- 15) BIÊN NIÊN SỬ CỦA CHƯ PHẬT - TẬP I - PHẦN I - CHÚ MINH II (200 QUYỂN)
- 16) GIÁO KHOA THƯ TỨ PHÁP SIÊU LÝ (100 QUYỂN)
- 17) PHẬT ĐẠO ĐƯA TỚI SỰ BÌNH AN VÀ NIỀM HẠNH PHÚC (100 QUYỂN)
- 18) SƯU TẬP PHÁP I - NGHIỆP, PHƯỚC, BALAMẬT (200 QUYỂN)
- 19) SƯU TẬP PHÁP II - NHÂN SINH TRÍ TUỆ (100 QUYỂN)
- 20) SƯU TẬP PHÁP III - PHÁP SIÊU LÝ - PHÁP CHẾ ĐỊNH (100 QUYỂN)
- 21) SƯU TẬP PHÁP IV - Ý NGHĨA LỄ DONTĀ VÀ LỄ KATHINA (100 QUYỂN)
- 22) SƯU TẬP PHÁP V - Ý NGHĨA LỄ THƯỢNG NGUYÊN & LỄ TAM HỢP (100 QUYỂN)
- 23) TRÍCH GIẢI KINH PHÁP CÚ (100 QUYỂN)

- 24) MỘT SỰ TU TẬP 300 GIẤY HOẶC MỘT PHƯƠNG PHÁP HÀNH THIỀN
“NĂM PHÚT” (100 QUYỂN)
- 25) QUÁ TRÌNH THIỀN TUỆ GIÁC & MỘC DỤ KINH (50 QUYỂN)
- 26) TRI THỨC VỀ CÁC MỘNG CẢNH & TỬ SINH HOẠT BỒ PHẨM
(100 QUYỂN).
- 27) BIÊN NIÊN SỬ CHƯ PHẬT – TẬP I – PHẦN I – CHÚ MINH III
(100 QUYỂN)
- 28) TRÍCH GIẢI KINH PHÁP CÚ & ĐẠO LỘ ĐẾN NIBBĀNA (100 QUYỂN)
- 29) PHƯỚC BÁU - THIỀN CÔNG ĐỨC (100 QUYỂN)
- 30) XIỂN THUẬT PHÂN TÍCH KINH (100 QUYỂN)
- 31) CHÁNH TẠNG VÔ TỶ PHÁP (**Abhidhamma Piṭaka**)
 - ❖ PHÁT THỨ – Quyển Thứ 40 (100 QUYỂN)
- 32) NHỮNG PHÁP THOẠI CỦA NGÀI KUṆḌALA (100 QUYỂN)
- 33) CHÚ GIẢI PHÁT THỨ – CHÁNH TẠNG (Quyển Thứ 85/91) (100 QUYỂN)
- 34) PHẬT GIÁO VỊ SƠ HỌC GIẢ (100 QUYỂN)

Kinh sách sắp được in ấn và sẽ phát hành:

- ❖ VÔ TỶ PHÁP ĐỐI VỚI NHỮNG THIỀN GIẢ (100 QUYỂN)
- ❖ TỔNG HỢP NỘI DUNG VÔ TỶ PHÁP – TẬP VI – CHƯƠNG IX -
SAMADHIKAMMATṬHANA & VIPASSANAKAMMATṬHANA (100 QUYỂN)
- ❖ CHÚ GIẢI THANH TỊNH ĐẠO (100 QUYỂN)
- ❖ CHÚ GIẢI ĐẠI NIỆM XỨ (100 QUYỂN)
- ❖ CHÁNH TẠNG VÔ TỶ PHÁP (**Abhidhamma Piṭaka**)
 - 1) PHÁP TỤ & CHÚ GIẢI (100 QUYỂN)
 - 2) PHÂN TÍCH & CHÚ GIẢI (100 QUYỂN)
- ❖ GIÁO ÁN TRUNG BỘ KINH – TẬP II (500 QUYỂN)
- ❖ GIÁO ÁN TRUNG BỘ KINH – TẬP III (500 QUYỂN)
- ❖ GIÁO ÁN KINH PHÁP CÚ – TẬP III (TÁI BẢN LẦN THỨ II) (500 QUYỂN)
- ❖ TIẾN TRÌNH THIỀN MINH SÁT TUỆ (100 QUYỂN)
- ❖ GIỚI ĐỨC HIỀN GIẢ KINH (100 QUYỂN)
- ❖ BẢO TẠNG TRÍ TUỆ PHẬT GIÁO (100 QUYỂN)
- ❖ ĐẠO HÀNH LAI ĐÁO NÍP BÀN (100 QUYỂN)
