

SUTTANTA PIṬAKA
KINH TẠNG

Bộ Sách Chú Giải

DHAMMA DISCOURSES

BY VENERABLE

ASHIN KUṆḌALĀBHIVAMSA

AGGA MAHĀ KAMMAṬṬHANĀCARIYA

(SADDHAMMARAMSĪ MEDITATION CENTRE)

NHỮNG PHÁP THOẠI

NGÀI ĐẠI TRƯỞNG LÃO KUṆḌALA

(TRUNG TÂM THIỀN VIỆN QUANG TUYẾN CHÁNH PHÁP)



Translated by: Daw Aye Myint – Daw Khemānandi

(Anh Ngữ) Dr. Kay Mya Yee - Tin Oo Hlaing

Dịch Giả (Việt Ngữ): Upāsaka ÑĀṆARAṆSI

(Cận Sự Nam Trí Quang – Dr. Phạm Hữu Minh)

THE DHAMMA DISCOURSES
NHỮNG PHÁP THOẠI CỦA NGÀI KUṆḌALA

Translated into Vietnamese in first edition
By Upāsaka Nāṇaraṇsi – Dr. Phạm Hữu Minh

Copyright © 2020 by Bhikkhu PASĀDO

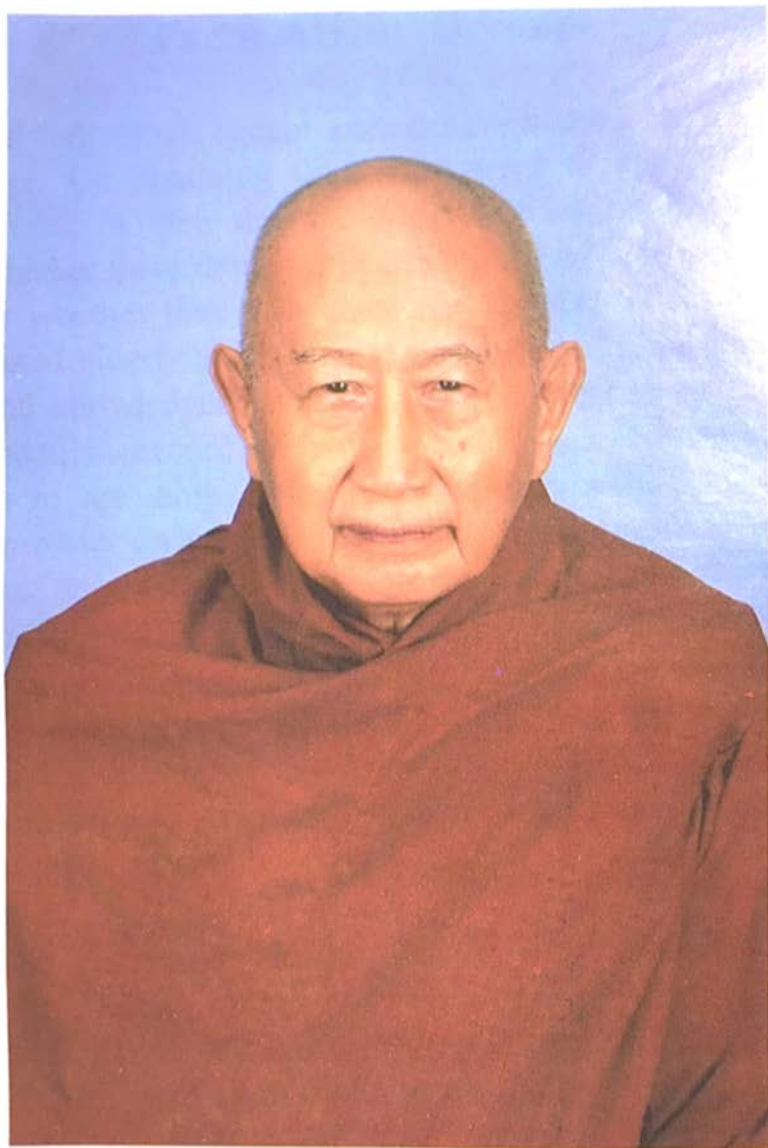
All right reserved.

ISBN 978-1-7923-2798-8

September 2020

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.



VENERABLE U KUNDALĀBHIVAMSA
SADDHAMMARAMSI MEDITATION
CENTRE SAYADAW
AGGA MAHĀ KAMMATTHANĀCARIYA

CONTENTS

MỤC LỤC

The Biography Of The Sayādaw U *Kuṇḍalābhivamsa*-----1

Truyện Ký Ngài Đại Trưởng Lão Thượng Tộc **KUṆḌALA**

I. Vipassanā Likened To Hatching Of An Egg -----4

Minh Sát Tuệ Được Ví Như Việc Ấp Một Quả Trứng

II. Vipassanā Meditation Instructions -----70

Những Sự Chỉ Đạo Thiền Định Minh Sát Tuệ

III. An Explanation On The Four Great Elements -----109

Một Sự Giải Thích Về Tứ Đại Nguyên Tố

The Answer To Question Number (1) -----110

Câu Trả Lời Cho Câu Hỏi Số (1)

The Answer To Question Number (2) -----113

Câu Trả Lời Cho Câu Hỏi Số (2)

The Answer To Question Number (3) -----117

Câu Trả Lời Cho Câu Hỏi Số (3)

IV. How A Yogi Can Enumerate The Benefits Of

Vipassanā Meditation -----161

IV. Cách Thức Một Hành Giả Có Thể Liệt CỬ Những Quả Phúc Lợi Của Thiền Định Minh Sát Tuệ.

V. Dhamma Talk Given On The 6th June 1992 -----179

Pháp Đàm Đã Ban Phát Vào Ngày 6 Tháng 6 Năm 1992

1. Khanti (Patience) -----180

Nhẫn Nại (Sự Kiên Nhẫn)

2. Nibbāna (Enlightenment) -----186

Níp Bàn (Sự Giác Ngộ)

3. Sabba Pāpaṇa Akāraṇa Duccarita -----197

Chư Ác Hạnh Mạt Tác

4. Kusalaca Upasampadā Puñṇakiriyavatthuni -----202

Chúng Thiện Phúc Hành Tông Phụng Hành

VI. Dhamma Talk Given On The 17th (Vesākha Day)

Of May 1992 -----	206
Pháp Đàm Đã Ban Phát Vào Ngày 17 (Ngày Lễ Tam Hợp) Tháng 5 Năm 1992	
1. The Day Of Aspiration -----	206
Ngày Nguyện Vọng	
2. The Day Of Birth -----	209
Ngày Đản Sinh	
3. The Day Of Enlightenment -----	210
Ngày Giác Ngộ	
4. The Day Of Parinibbāna -----	212
Ngày Viên Tịch Níp Bàn	
a. Paṭhama Buddhavacana -----	212
Tiên Thuyết Phật Ngôn	
b. Majjhima Buddhavacana -----	214
Trung Thuyết Phật Ngôn	
c. Pacchima Buddhavacana -----	216
Hậu Thuyết Phật Ngôn	

VII. Cut The Chain Of Paṭiccasamuppāda (The Wheel Of Life)

By Practising Vipassanā Meditation -----	234
VII. Cắt Đứt Dây Xích Liên Quan Tương Sinh (Vòng Sinh Tử) Qua Việc Thực Hành Thiền Định Minh Sát Tuệ	
1. How The Chain Of Paṭiccasamuppāda Is Started By Avijjā -----	235
Cách Thức Dây Xích Liên Quan Tương Sinh Đã Do Vô Minh Khởi Phát	
2. How To Cut The Wheel Of Life Started By Avijjā -----	236
Cách Thức Để Cắt Đứt Vòng Sinh Tử Đã Do Vô Minh Khởi Phát	
3. How The Wheel Of Life Is Caused By Taṇhā -----	237
Cách Thức Vòng Sinh Tử Đã Do Ái Dục Tạo Ra	
4. How To Cut The Wheel Of Life Caused By Taṇhā -----	237
Cách Thức Để Cắt Đứt Vòng Sinh Tử Đã Do Ái Dục Tạo Ra	
5. Cutting The Wheel Of Life By Noting The Vedanā -----	238
Cắt Đứt Vòng Sinh Tử Qua Việc Chú Niệm Về Thọ	
6. How The Rāganusaya Lobha Taṇhā Dwells In The Sukha Vedanā -----	239
Cách Thức Tham Ái Tùy Miên Tham Ái Dục Trú Ngủ Ở Trong Lạc Thọ	
7. How The Yogi Can Get Rid Of The Rāganusaya Lobha	

Taṇhā -----	239
Cách Thức Hành Giả Có Thể Bài Thoát Tham Ái Tùy Miên Tham Ái Dục	
8. How Paṭighānusaya Dosa Dwells In Dukkha Vedanā -----	240
Cách Thức Khuể Phần Tùy Miên Sân Hận Trú Ngự Ở Trong Khổ Thọ	
9. How The Yogi Can Get Rid Of The Paṭighānusaya Dosa -----	241
Cách Thức Hành Giả Có Thể Bài Thoát Khuể Phần Tùy Miên Sân Hận	
10. How Avijjānusaya Moha Dwells In The Upekkhā Vedanā -----	242
Cách Thức Vô Minh Tùy Miên Si Mê Trú Ngự Ở Trong Xả Thọ	
11. How The Yogi Can Extinguish The Avijjānusaya Moha -----	242
Cách Thức Hành Giả Có Thể Diệt Tắt Vô Minh Tùy Miên Si Mê	
VIII. Instruction On Meditation For The Yogis -----	244
VIII. Sự Chỉ Đạo Về Thiền Định Cho Các Hành Giả	
1. Meditating While In The Sitting Position -----	245
1. Hành Thiền Đang Khi Ở Trong Tư Thế An Tọa	
2. Meditating While Walking -----	255
2. Hành Thiền Trong Khi Bộ Hành	
3. Meditation While Performing Daily Activities -----	260
3. Thiền Định Đang Khi Thực Hiện Các Hoạt Động Thường Nhật	
IX. Translation Of The Sharing Of Merits, Prompted By The Sayādaw And Recited By The Disciples At All Occasions -----	268
IX. Bản Dịch Thuật Sự Cộng Hưởng Những Thiện Công Đức Do Đại Trưởng Lão Đã Đạo Trí Và Đã Được Hàng Đệ Tử Trùng Tụng Trong Mọi Cơ Duyên	
X. Translation Of The Blessing Given By The Sayādaw At All Occasions -----	271
X. Bản Dịch Thuật Sự Chúc Phúc Đã Được Đại Trưởng Lão Ban Phát Trong Mọi Cơ Duyên	
XI. Translation Of The Contemplation Made By All Yogis In The Saddhammaraṇsī Meditation Centre Before Each Meal -----	272
XI. Bản Dịch Thuật Sự Nghiêm Túc Khảo Lự Đã Được Tất Cả Các Hành Giả Thực Hiện Tại Trung Tâm Thiền Viện Quang Tuyến Chánh Pháp Trước Mỗi Buổi Thọ Thực	



NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMĀSAMBUDHASSA

CUNG KÍNH ĐỨC THỂ TÔN - ỨNG CÚNG –
CHÁNH ĐẲNG GIÁC

THE BIOGRAPHY OF THE SAYĀDAW
U KUṆḌALĀBHIVAṂSA

(Translator's Note)

TRUYỆN KÝ NGÀI ĐẠI TRƯỞNG LÃO KUṆḌALA
(Lời Chú Thích Của Dịch Giả)

*The Sayādaw was born in Waw Township, Myamnar in 1921. He became a **Samaṇera** at the age of nine at Waw Monastery. He studied at various teaching monasteries, amongst which are the famous **Shwehintha** Forest Monastery and the **Maydhini** Forest Monastery.*

Đại Trưởng Lão đã được sinh ra ở thị trấn nhỏ **Waw**, nước Miến Điện vào năm 1921. Ngài đã trở thành một **Cần Sách Nam (Sa Di)** vào lúc tuổi lên chín tại Tu Viện **Waw**. Ngài đã nghiên cứu học hỏi tại nhiều Phật Học Viện, trong số đó có **Shwehintha** Sâm Lâm Tu Viện và **Maydhini** Sâm Lâm Tu Viện trú danh.

*He attained the title of **Dhamma** Lectureship in 1956, and another title of **Dhamma** Lectureship in 1958. He had taught **Buddhist** Scriptures to 200 monks daily at **Maydhini** Forest Monastery for 20 years. After having meditated under the tutelage of the late Venerable **Mahāsī Sayādaw** for a year, he decided to teach meditation. He started the **Saddhammaraṇṣī Mahāsī** Meditation Centre in 1978. It is now catering for 150 **yogis** daily. The **Sayādaw** is a prolific writer and has published several **Dhamma** books. He is one of the Chief Advisory **Saṅgha** in the Main **Mahāsī** Center, Yangon.*

Ngài đã đạt được danh hiệu “Chức Vị Giảng Pháp Sư” vào năm 1956, và một danh hiệu khác về “Chức Vị Giảng Pháp Sư” vào năm 1958. Hằng ngày Ngài đã chỉ dạy các Văn Bản Kinh Điển Phật Giáo đến 200 vị tu sĩ tại **Maydhini** Sâm Lâm Tu Viện trong 20 năm. Sau khi đã được hành thiền dưới sự giám quản của Cố Đại Trưởng Lão **Mahāsī** trong một năm, Ngài đã quyết định để chỉ dạy thiền định. Ngài đã bắt đầu tại Trung Tâm Thiền Viện

Mahāsī Chánh Pháp Quang Tuyền vào năm 1978. Bảy giờ hằng mỗi ngày Thiền Viện đáp ứng mọi sở thích cho 150 hành giả. Đại Trưởng Lão là một tác giả phong phú và đã xuất bản một vài kinh sách Phật Pháp. Ngài là một trong những vị Cố Vấn Trưởng Tăng Đoàn tại Trung Tâm Chính **Mahāsī**, thủ đô Yangon.

*He came to Singapore to undergo a cataract operation during the months of May and June, 1992. He resided at the **Buddhist Oasis** of the Singapore **Buddhayana** Organisation (SBYO), situated at 15, **Jalan Belibas, Upper Thomson, Singapore.***

Ngài đã đến Đảo Quốc Tân Gia Ba để trải qua một ca phẫu thuật bệnh đục thủy tinh thể trong những tháng Năm và tháng Sáu năm 1992. Ngài đã cư trú tại Ốc Đảo Phật Giáo thuộc Hiệp Hội Phật Giáo Thừa Tân Gia Ba (SBYO), được tọa lạc tại số **15, Jalan Belibas, Upper Thomson, Singapore.**

*The book consists of three of his five **Dhamma** Talks given in SBYO during his stay. When the **Sayādaw** came over to **Singapore**, we requested the **Sayādaw** to give **Dhamma** Talks at SBYO, and I had the privilege of translating his talks from **Myanmar** to English for the audience. Whenever I listen to the recorded tapes, their contents overwhelm me. It is never enough for me and the satisfaction I gain remains with each additional listening. I therefore wish to share this **Dhamma** with all non – **Myanmar** – speaking friends who are seeking to progress in **Vipassanā** Meditation.*

Quyển sách gồm có ba trong số năm bài Pháp Đàm đã được ban phát tại SBYO trong khoảng thời gian lưu trú của Ngài. Khi Đại Trưởng Lão đã quá lai đến Tân Gia Ba, chúng tôi đã thỉnh cầu Đại Trưởng Lão để ban phát những bài Pháp Đàm tại SBYO, và tôi đã có được vinh hạnh trong việc phiên dịch những bài thuyết giảng của Ngài từ Miến Ngã sang Anh Ngã cho khán thính giả. Bất luận khi nào tôi lắng nghe từ các băng đã ghi âm, những nội dung của chúng áp khỏa tôi. Nó không bao giờ đủ đối với tôi và sự mãn túc cảm mà tôi hoạch đắc vẫn tồn tại với mỗi lần được nghe bổ sung. Do đó tôi ao ước được chia sẻ Giáo Pháp này với tất cả những bằng hữu không nói được Miến Ngã, là các vị đang tham cầu sự tiến hóa trong thiền định **Minh Sát Tuệ**.

*If anyone finds something amiss in this book, I apologize for the lack of skill in my English translation of the **Sayādaw's** preaching. If anyone gains some benefits out of this book, my forwardness in bringing out this book will be justified.*

Nếu như bất luận ai tìm thấy điều chi sai sót ở trong quyển sách này, tôi đạo khiếm vì sự khiếm khuyết về kỹ năng trong việc phiên dịch Anh Ngữ của mình về sự thuyết giảng của Đại Trưởng Lão. Nếu như bất luận ai hoạch đắc một số quả phúc lợi từ quyển sách này, sự dự ước của tôi trong việc đưa ra quyển sách này sẽ được biện minh.

*Most **Sayādaws** of Myanmar believe that explanation of **Dhamma** infused with **Pāli** words is good. The **Pāli** language is the most proficient in expressing the **Buddha's Dhamma** in terms of Absolute Truth (**Paramattha Sacca**); whereas other languages are more concerned with the sensual world (**Kāmasukhallikānuyoga**). Also, if the **yogi** wishes to acquire the indepth knowledge of the **Dhamma**, now is the chance for him to get familiar with **Pāli**. That is why this book is flowing with **Pāli** words.*

Hầu hết các Ngài Đại Trưởng Lão ở nước Miến Điện đều tin tưởng rằng sự giải thích về Giáo Pháp được tẩm bào với **Pāli** Ngữ là thiện hảo. Ngôn ngữ **Pāli** là thành thạo nhất ở trong việc diễn đạt Giáo Pháp của Đức Phật hữu quan đến Chân Lý Tuyệt Đối (**Siêu Lý Đế**); trong khi đó ngôn ngữ khác hữu quan nhiều đến thế giới hoặc quan mẫn tức (**Nhiệt Tâm Tế Hoạt Dục Lạc**). Và lại, nếu như hành giả sở cầu để dĩ đắc tri thức thâm nhập về Giáo Pháp, bây giờ là cơ hội cho vị ấy để làm quen với **Pāli** Ngữ. Đó là lý do tại sao quyển sách này đang dùng lưu với **Pāli** Ngữ.

-----00000-----

I. VIPASSANĀ LIKENED TO HATCHING OF AN EGG

MINH SÁT TUỆ ĐƯỢC VÍ NHƯ VIỆC ẤP MỘT QUẢ TRỨNG

Introduction

Tự Ngôn

*Vipassanā Dhamma is flourishing at the present time. **Buddhists** are practicing **Vipassanā** meditation as much as time permits. The meditators do not experience evidently the benefits of **Vipassanā** meditation at the beginning of the practice. They gradually experience the benefits later.*

***Vipassanā** meditation practice is likened to the hatching of eggs. When a hen lays the eggs, she has to brood the eggs everyday until the chicks come out. Like the hen, meditators should practice **Vipassanā** meditation as much as time permits.*

Pháp Minh Sát Tuệ đang được hưng vượng vào thời buổi hiện tại. Chư Phật Tử đang thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** với hết cả thời gian cho phép. Ở giai đoạn đầu của việc thực hành, các vị thiền giả không có trải nghiệm một cách minh hiển những quả phúc lợi của thiền định **Minh Sát Tuệ**. Họ dần dần trải nghiệm những quả phúc lợi về sau này.

Thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** đã được ví như việc ấp các quả trứng. Khi một gà mái đẻ ra những quả trứng, nó phải ấp các quả trứng mỗi ngày cho đến khi nở ra những gà con. Tự hồ gà mái, các vị thiền giả nên thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** với hết cả thời gian cho phép.

*When the hen broods the eggs for one day, it is not obvious how much the covering shells are getting thinner, how much the sticky substance in the egg is drying up, and how much the little chicks in the eggs are becoming matured. Similarly, when the meditators practice **Vipassanā** meditation for one day, it is not obvious how much is getting thinner the massive darkness of ignorance (**Avijjā**), which covers up the beings in order not to let them escape from the round of **Samsarā**, how much the sticky substance, the craving (**Taṇhā**), for the existences is drying up, and how mature the **Vipassanā Ñāṇa** has been strengthened.*

Khi gà mái ấp những quả trứng trong một ngày thì không rõ là cái vỏ bao bọc đang mỏng hơn được bao nhiêu, chất bám dính ở trong quả trứng

đang khô dần được bao nhiêu, và bao nhiêu chú gà con ở trong các quả trứng đang được trưởng thành. Một cách tương tự, khi các vị thiền giả thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** trong một ngày thì không rõ là màng hắc ám dày đặc của sự bất tri tình (**Vô Minh**) đang mỏng hơn được bao nhiêu, mà nó đang che phủ chúng hữu tình nhằm để cho họ không được đào thoát khỏi **Vòng Luân Hồi**, chất bám dính của lòng ham muốn (**Ái Dục**) trong các kiếp sống đang khô dần được bao nhiêu, và sự thành thực của **Minh Sát Trí** đã được kiên cường như thế nào.

Although these are not obvious, it is true that, as much as the hen broods the eggs in one day, the covering shells become thinner, the sticky substance drier and the chicks become more mature. Similarly, as much as the meditators practice Vipassanā meditation in one day, it is also true that the darkness, Avijjā become thinner, the sticky substance, Tanhā becomes drier and the Vipassanā Ñāṇa becomes more mature.

Mặc dù những điều này không có rõ ràng, nhưng xác thực là, với hết cả khả năng gà mái ấp các quả trứng trong một ngày thì các vỏ bao bọc càng trở nên mỏng hơn, chất bám dính càng khô hơn và các gà con càng trở nên trưởng thành hơn. Một cách tương tự, với hết cả khả năng các vị thiền giả thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** trong một ngày thì cũng xác thực được là màng hắc ám **Vô Minh** càng trở nên mỏng hơn, chất bám dính **Ái Dục** càng trở nên khô hơn và **Minh Sát Trí** càng trở nên thành thực hơn.

When the hen broods for about twenty eight days, the covering shell gets thinned down, the sticky substance get dried up and the chick get matured and gathers enough strength. Then the chick kicks at the covering shell with its legs as much strength as it has and breaks the covering shell with its beak and comes out into the light which it desires. Like that, when the meditator meditates for about one month, Sotāpatti Magga Ñāṇa which arises due to Vipassanā Ñāṇa, likened to the chick, totally penetrates the massive darkness Avijjā, that covers him up in order not to let him come out of Saṃsarā. It also makes the sticky substance, Tanhā dries up. So one can reach into the light Nibbāna.

Khi gà mái ấp trong khoảng hai mươi tám ngày, cái vỏ bao bọc đã mỏng mảnh đi, chất bám dính đã khô ráo đi và gà con đã trưởng thành và dần dần tập trung sức lực đến mức độ cần thiết. Thế rồi, gà con đá vào cái vỏ

bao bọc bằng cả đôi chân cùng với tất cả sức lực mà nó có và phá vỡ cái vỏ bao bọc bằng cái mỏ của nó và đi ra ngoài ánh sáng mà nó khao khát. Tự hồ như thế, khi vị thiền giả hành thiền trong khoảng một tháng, **Tuệ Đạo Thất Lai** khởi sinh do bởi **Minh Sát Trí**, được ví như gà con, hoàn toàn khấn thấu màng hắc ám **Vô Minh** dày đặc mà nó che phủ vị ấy nhằm để cho vị ấy không thoát ra khỏi **Vòng Luân Hồi**. **Tuệ Đạo Thất Lai** cũng làm cho chất bám dính **Ái Dục** khô cạn đi. Và như thế người ta có thể đạt đến ánh sáng Níp Bàn.

Similarly, the meditators of Vipassanā Dhamma, though they do not distinctly experience the benefits in the initial stage, they can obviously experience the benefits in the later stages, and then they will attain the bliss of Nibbanā. It is explained clearly, with example and comparison in this book, “Vipassanā likened to hatching of an egg”

Một cách tương tự, các vị thiền giả của **Pháp Minh Sát Tuệ**, mặc dù họ không trải nghiệm một cách minh hiển những quả phúc lợi trong giai đoạn đầu, họ có thể trải nghiệm một cách rõ ràng những quả phúc lợi trong những giai đoạn sau này, và thế rồi họ sẽ thành đạt sự tỉnh lạc của Níp Bàn. Điều này đã được giải thích một cách hiển minh, với thí dụ điển hình và sự so sánh ở trong quyển sách này, “**Minh Sát Tuệ** được ví như việc ấp một quả trứng” (*Minh Sát Tuệ tự hồ phù noãn*).

Example and subject of comparison:

1. *Egg shell is likened to darkness, **Avijjā**,*
2. *The sticky substance in the egg is likened to craving **Taṇhā**; and*
3. *The little chick is likened to **Vipassanā Ñāṇa**.*

Thí dụ điển hình và chủ đề của sự so sánh:

1. Vỏ trứng được ví như màng hắc ám, **Vô Minh**.
2. Chất bám dính trong quả trứng được ví như lòng ham muốn, **Ái Dục**; và
3. Con gà con được ví như **Minh Sát Trí**

Mottos:

1. **Egg shell is truly likened to Avijjā.**
2. **The sticky substance is truly likened to Bhava Taṇhā.**
3. **The chick is truly likened to Vipassanā Ñāṇa.**

Cách Ngôn:

1. Vỏ trứng thực sự được ví như Vô Minh.
2. Chất bám dính thực sự được ví như Hữu Ái.
3. Gà con thực sự được ví như Minh Sát Trí.

-----00000-----

VIPASSANĀ LIKENED TO HATCHING OF AN EGG MINH SÁT TUỆ ĐƯỢC VÍ NHƯ VIỆC ẤP MỘT QUẢ TRỨNG

*Today is the newmoon day of the lunar month of **Tagu (citta)** 1360 M.E. (14/ 04/ 1999). This evening **Dhamma** talk is on “**Vipassanā** likened to hatching of an egg”. It is discoursed with reference to “**Mūlapaṇṇāsa Pāḷi** canon’s **Cetokhila Sutta.**” (**Mulapaṇṇāsa Pāḷi** - 149)*

*At one time, the **Buddha**, on expounding **Dhamma** to the monks gave the simile of the chick inside an egg. As a hen broods the eggs full time, the chicks inside the eggs become strengthened and break the covering egg shells and come out into the light which they desire. Similarly if the monks and the **yogis** also practice **Vipassanā** meditation until they have gained the stages of insight up to the mark, they can attain the bliss of **Arahanta Phala**, where attachments cease to exist, after penetrating the massive darkness, **Avijjā**.*

Hôm nay là ngày Trăng Thượng Huyền của Tháng Tư âm lịch, Năm 1360 trong Niên Lịch Miến Điện (14/04/1999). Bài Pháp Đàm tối hôm nay nói về “**Minh Sát Tuệ** được ví như việc ấp một quả trứng.” (*Minh Sát Tuệ tự hồ phù noãn*). Chủ đề này được diễn giảng với sự tham chiếu từ bài **Kinh Tâm Hoang Vu**, bài Kinh thứ 16 thuộc “Sơ Phần Ngũ Thập Trung Bộ Kinh Chánh Tạng **Pāḷi**”. (**Sơ Phần Ngũ Thập Chánh Tạng Pāḷi – 149**).

Vào một thuở nọ, Đức Phật, đang khi tường tế Thuyết Pháp đến các vị tu sĩ, đã ban phát một ẩn dụ về gà con ở bên trong quả trứng. Khi một gà mái ấp các quả trứng với toàn thời gian, đã làm cho những gà con ở bên trong các quả trứng trở nên mạnh mẽ và phá vỡ các vỏ trứng bao bọc và đi ra bên ngoài ánh sáng mà chúng khao khát. Một cách tương tự, nếu như các vị tu sĩ và những hành giả cũng thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** cho đến khi họ đã hoạch đắc các giai đoạn của tuệ giác lên tới đỉnh điểm thì họ có thể đạt được sự tỉnh lạc của **Quả vị Vô Sinh**, trong lúc các sự dính mắc chấm dứt hiện hữu, sau khi đã khán thấu được màng hắc ám dày đặc, **Vô Minh**.

[Trích đoạn Chánh Tạng Pāli bài Kinh “Tâm Hoang Vu”, Pāli Text Society, I. # 16, trang 197: “*Seyyathā pi bhikkhave kukkuṭiyā aṇḍāni aṭṭha vā dasa vā dvādasa vā, tān’assu kukkuṭiyā sammā adhisayitāni sammā pariseditāni sammā paribhāvītāni, kiñcāpi tassā kukkuṭiyā na evaṃ icchā uppajjeyya: aho vata me kukkuṭapotakā pādanakhasikhāya vā mukhatuṇ ḍakena vā aṇḍakosaṃ padāletvā sotthinā abhinibbhijjeyyunti, atha khobhabbā va te kukkuṭapotakā pādanakhasikhāya vā mukhatuṇḍakena vā aṇḍakosaṃ padāletvā sotthinā abhinibbhijjituṃ; evaṃ eva kho bhikkhave evaṃ ussoḥhipannara saṅgasasamannāgato bhikkhu bhabbo abhinibbhidāya, bhabbo sambodhāya, bhabbo anuttarassa yogakkhemassa adhigamāyāti*”.

“Suppose there were a hen with eight, ten or twelve eggs, which she had covered, incubated, and nurtured properly. Even though she did not wish: “Oh, that my chicks might pierce their shells with the points of their claws and beaks and hatch out safely!” yet the chicks are capable of piercing their shells with the points of their claws and beaks and hatching out safely. So too, a **bhikkhu** who thus possesses the fifteen factors including enthusiasm is capable of breaking out, capable of enlightenment, capable of attaining the supreme security from bondage.”

“Giả sử đã có tám, mười hoặc mười hai quả trứng của một gà mái, những quả trứng này đã được nó che phủ, đã ấp nóng và đã ấp dưỡng một cách kỹ lưỡng. Mặc dù gà mái đã không có mong ước: “Ồ, mong rằng những gà con của ta với những móng chân nhọn và cái mỏ của chúng có thể đâm thủng các vỏ trứng của mình và nở ra một cách an ổn!” nhưng những gà con đã có khả năng làm việc đâm thủng các vỏ của chúng với những móng chân nhọn và cái mỏ của mình và nở ra một cách an ổn. Cũng như thế, một vị Tỳ Khưu mà sở hữu mười lăm yếu tố kể cả sự nhiệt tình, thời vị ấy có khả năng để được giải thoát, có khả năng để được sự giác ngộ, có khả năng để thành đạt sự an ổn tối thượng khỏi sự thúc phược”]

By penetrating **Avijjā**, the covering egg shell, one can attain the Noble **Dhamma** till becoming an **Arahanta**. The **Aṭṭhakathā** teachers explained by giving similies. In order to make the **Dhamma** audience and the future generations to be pleased, they gave examples by giving similies.

There is the covering egg shell, the sticky substance and the little chick in the egg. How many things are there in an egg ? (There are three, Venerable Sir). (Mulapaṇṇāsa tṭha 1/374)

Bởi do khán thính được **Vô Minh**, cái vỏ trứng bao bọc, người ta có thể thành đạt được Thánh Pháp cho đến khi trở thành một **Bậc Vô Sinh**. Các bậc Chú Giải Sư đã giải thích qua việc đưa ra các ẩn dụ. Nhằm để cho hàng khán giả Thính Pháp và các thế hệ sau này được hân hoan duyệt ý, các Ngài đã ban phát những thí dụ điển hình qua việc đưa ra những ẩn dụ.

Đó là cái vỏ trứng bao bọc, chất bám dính và con gà con ở trong quả trứng. Có bao nhiêu thứ ở trong một quả trứng ? (Có ba, kính bạch Ngài). (Chú Giải Sơ Phần Ngũ Thập Trung Bộ Kinh, điều 1 / 374).

It is said that, there are three things, namely, the covering egg shell, the sticky substance and the little chick. The Aṭṭhakathā teachers explain by making use of this example. The covering egg shell is likened to darkness, Avijjā. Which obstructs the Dhamma audience and living beings in order not to escape from the thirty one planes, the cage of Dukkha. The Dhamma audience cannot escape because Avijjā covers up the right Dhamma and makes one know the wrong thing as right. Isn't it true ? (It is true, Venerable Sir).

Người ta đã nói rằng, có ba thứ, đó là cái vỏ trứng bao bọc, chất bám dính và con gà con. Các bậc Chú Giải Sư giải thích qua việc vận dụng thí dụ điển hình này. Cái vỏ trứng bao bọc được ví như màn hắc ám, **Vô Minh**. Điều đó làm cản trở hàng khán giả Thính Pháp và chúng sinh hữu tình ngõ hầu không đào thoát khỏi ba mươi một Cõi Giới, cái chuồng lồng của sự **Khổ Đau**. Hàng khán giả Thính Pháp không thể nào đào thoát khỏi bởi vì **Vô Minh** che phủ Chân Pháp và làm cho người ta nhận thức điều sai trái lại cho là đúng đắn. Điều đó không đúng sao ? (Điều đó đúng thực, kính bạch Ngài).

Avijjā is likened to the covering egg shell. As the shell covers up the chicks preventing them from coming out of the egg due to not having enough strength. Like that, the massive darkness, Avijjā, is obstructing the Dhamma audience in order not to let them escape from Saṃsāra, the suffering. The covering egg shell is likened to Avijjā. As the egg shell covers up the chick in order not to let it out of the shell, the Avijjā covers up the living beings in order not to let them escape from Saṃsarā, the suffering. Aren't they alike ?

(They are alike, Venerable Sir). Yes, the covering egg shell is likened to darkness, *Avijjā*. Let us recite the motto.

Motto: Egg shell is truly likened to Avijjā.

Vô Minh được ví như cái vỏ trứng bao bọc. Ví như cái vỏ trứng che phủ các gà con đang ngăn chặn chúng không ra khỏi quả trứng do không hội đủ sức lực. Tự hồ như thế, màng hắc ám dày đặc, **Vô Minh**, đang làm cản trở hàng khán giả Thính Pháp nhằm để không cho họ đào thoát khỏi **Vòng Luân Hồi**, sự khổ đau. Cái vỏ trứng bao bọc được ví như **Vô Minh**. Ví như cái vỏ trứng che phủ gà con nhằm để không cho nó ra khỏi cái vỏ thì **Vô Minh** che phủ chúng sinh hữu tình nhằm để không cho họ đào thoát khỏi **Vòng Luân Hồi**, sự khổ đau. Chúng không giống nhau sao ? (Chúng giống nhau, kính bạch Ngài). Đúng vậy, cái vỏ trứng bao bọc được ví như màng hắc ám, **Vô Minh**. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Cách Ngôn: Vỏ trứng thực sự được ví như Vô Minh.

They compare that the covering egg shell is like the Avijjā which exist in the continuum of the Dhamma audience. Is it not right ? (It is right, Venerable Sir). Knowing the wrong means one is in darkness. One can never escape from Samsāra, the suffering. The Avijjā ignores the right things and knows only the wrong things. It makes one knows as “I”, “you”, “individuals” or “living beings”. Rūpa and Nāma are not known as Rūpa and Nāma. They are mistakenly known as “I”, “you”, “individuals” or “living beings”, “man”, “woman” and so on. This misunderstanding is called Avijjā. Is it darkness or light ? (It is darkness, Venerable Sir).

Các Ngài so sánh rằng cái vỏ trứng bao bọc tự hồ **Vô Minh** mà hiện hữu ở trong thể liên tục của hàng khán giả Thính Pháp. Điều đó không đúng sao ? (Điều đó đúng thực, kính bạch Ngài). Hiểu biết sự sai trái có nghĩa là người ta ở trong sự u mê. Người ta không bao giờ có thể đào thoát khỏi **Vòng Luân Hồi**, sự khổ đau. **Vô Minh** trạo dĩ khinh tâm những điều đúng đắn và chỉ biết các điều sai trái. Nó làm cho người ta nhận thức là “tôi”, “anh”, “các cá thể” hoặc “những chúng sinh hữu tình”. **Sắc Pháp** và **Danh Pháp** không được biết đến là **Sắc Pháp** và **Danh Pháp**. Họ đã nhận thức là “tôi”, “anh”, “các cá thể” hoặc “những chúng sinh hữu tình”, “người nam”, “người nữ” và v.v. một cách ngộ nhận. Sự ngộ giải này đã được gọi là **Vô Minh**. Đó là sự u mê hay là sự sáng suốt ? (Đó là sự u mê, kính bạch Ngài).

*Avijjā makes one know wrongly as “man”, “woman”. As it knows wrongly, craving (**Taṇhā**) follows and gets attached. Does not **Taṇhā** follow and get attached ? (It follows and get attached, Venerable Sir). It is getting attached to the **Paññatti**. This **Taṇhā** is likened to the sticky substance in the egg. **Taṇhā** is similar to the birdlime which drags and sticks to the living beings in order not to let them escape from **Saṃsāra**, the suffering, that is from the three existences of Human, **Deva** and **Brahma**. The sticky **Taṇhā** is likened to the sticky substance in the egg.*

Vô Minh làm cho người ta hiểu biết một cách sai lầm là “người nam”, “người nữ”. Vì hiểu biết một cách sai lầm, lòng ham muốn (**Ái Dục**) tiếp theo sau và đã bám chặt. Có phải **Ái Dục** tiếp theo sau và đã bám chặt không? (Nó tiếp theo sau và đã bám chặt, kính bạch Ngài). Người ta đang bám chặt vào Pháp **Chế Định**. **Ái Dục** này được ví như chất bám dính ở trong quả trứng. **Ái Dục** tương tự như chất nhựa để bẫy chim ngỗng hầu lôi kéo và bám chặt lấy các chúng sinh hữu tình nhằm để không cho họ đào thoát khỏi **Vòng Luân Hồi**, sự khổ đau, mà nó xuất phát từ ở ba kiếp sống Nhân, Thiên và Phạm Thiên. Sự bám chặt **Ái Dục** được ví như chất bám dính ở trong quả trứng.

***Taṇhā** that exists in the continuum of the **Dhamma** audience and the various individuals pulls and makes them attached in order not to let them escape from **Saṃsāra**. They are delighted in the planes of Human, **Deva** or **Brahma**. In fact it is due to **Taṇhā**. (It is **Taṇhā**, Venerable Sir). It is likened to the sticky substance. This **Taṇhā** the sticky substance get attached and drags one from escaping the **Saṃsāra**.*

Motto: The sticky substance in truly likened to Bhava Taṇhā

Ái Dục đó hiện hữu ở trong thể liên tục của hàng khán giả Thính Pháp và ở những cá nhân khác, lôi kéo và làm cho họ dính mắc nhằm để không cho họ đào thoát khỏi **Vòng Luân Hồi**. Họ đã hân hoan duyệt ý ở trong các Cõi Giới Nhân, Thiên và Phạm Thiên. Trong thực tế, đó là do bởi **Ái Dục**. (Đó là **Ái Dục**, kính bạch Ngài). Nó được ví như chất bám dính. Chính **Ái Dục** này, chất bám dính đã bám chặt và lôi kéo người ta không thoát ra khỏi **Vòng Luân Hồi**.

Cách Ngôn: Chất bám dính thực sự được ví như Hữu Ái.

*There are sticky substances, the liquid inside the egg. They pull and stick the little chick in order not to move about. Due to the sticky substance, the little chick cannot have the strength for sometime to move about. Also the gum, **Tañhā** pulls and makes it stick to the individuals and the living beings, so that they cannot escape from **Saṃsāra**. They are unable to struggle to be free from **Saṃsāra**. Aren't they similar ? (They are similar, Venerable Sir). Yes, they are similar.*

Ở bên trong quả trứng có chất lỏng, những chất bám dính. Chúng lôi kéo và bám dính lấy con gà con để không cho di động. Do bởi chất bám dính, con gà con không thể nào có năng lực để sớm được di động. Cũng thế chất keo hồ, **Ái Dục** lôi kéo và làm cho nó bám dính vào những cá thể và các chúng sinh hữu tình, ngõ hầu chúng không thể nào đào thoát khỏi **Vòng Luân Hồi**. Chúng không có khả năng kháng tranh để đào thoát khỏi **Vòng Luân Hồi**. Chúng không giống nhau sao ? (Chúng giống nhau, kính bạch Ngài). Đúng vậy, chúng giống nhau.

*The little chick is likened to **Vipassanā Ñāṇa**. When the hen broods for about twenty eight days and provides enough warmth, the little chick become strengthened and can struggle free. As its beak and claws are sharpened and get strengthened, it struggles itself free, then the covering shell is broken and the chick can come out. The little chick is likened to **Vipassanā** insight. When the **Vipassanā** insight becomes sharpened and reach the higher stages, after the massive darkness **Avijjā**, has been penetrated, **Sotāpatti Magga Ñāṇa** is attained. This **Sotāpatti Magga Ñāṇa** totally penetrates the massive darkness, the **Avijjā** that leads one to the **Apāya Saṃsarā**. When the **Vipassanā Ñāṇa** becomes strengthened, and attaining the **Magga Ñāṇa**, **Avijjā** is totally penetrated.*

Motto: The little chick is truly likened to Vipassanā Ñāṇa.

Con gà con được ví như **Minh Sát Trí**. Khi gà mái ấp trong khoảng hai mươi tám ngày và cung ứng đủ ôn ấm, con gà con trở nên mạnh mẽ và có thể sẵn sàng kháng tranh. Khi cái mỏ và các móng của nó đã được sắc bén và đã trở nên vững mạnh, bản thân nó tự quyết kháng tranh, thế rồi cái vỏ trứng bao bọc bị vỡ ra và gà con có thể đi ra ngoài. Con gà con này được ví như **Minh Sát Tuệ**. Khi **Minh Sát Tuệ** trở nên tinh xảo và đạt đến các giai đoạn cao hơn, sau khi màng hắc ám **Vô Minh** dày đặc đã bị khán thấu, **Tuệ Đạo Thất Lai** đã được thành đạt.

Chính **Tuệ Đạo Thất Lai** này khán thấu màng hắc ám dày đặc, **Vô Minh** mà nó dắt dẫn người ta đến **Vòng Thống Khổ Luân Hồi**. Khi **Minh Sát Trí** trở nên được kiên cường và đang thành đạt được **Tuệ Đạo** thì **Vô Minh** hoàn toàn đã được khán thấu.

Cách Ngôn: Con gà con thực sự được ví như Minh Sát Trí.

*When the chick is not strong yet, it cannot break the covering egg shell and also it is unable to struggle itself free. It remains powerless in the covering egg shell. The **Dhamma** audience and all living beings are like that. As the **Vipassanā Ñāṇa** is not strong enough, they cannot escape from the sufferings of **Samsāra**, namely the Human, **Deva** and **Brahma** existences. The massive darkness **Avijjā** covers them up in order not to let them escape from the sufferings of **Samsāra**. They also get dragged and stuck by the gum, **Taṇhā**. Is it not so ? (It is so, Venerable Sir). Yes, it is so.*

Khi gà con vẫn chưa đủ mạnh mẽ, nó không thể nào phá vỡ cái vỏ trứng bao bọc và cũng không có khả năng để bản thân tự quyết kháng tranh. Nó vẫn vô năng vì lực ở trong cái vỏ trứng bao bọc. Hàng khán giả Thính Pháp và tất cả các chúng sinh hữu tình cũng giống như thế. Khi **Minh Sát Trí** không đủ mạnh, họ không thể nào đào thoát khỏi những nỗi khổ đau của **Vòng Luân Hồi**, đó là những kiếp sống Nhân, Thiên và Phạm Thiên. Màng hắc ám **Vô Minh** dày đặc che phủ lấy họ nhằm để không cho họ đào thoát khỏi những nỗi khổ đau của **Vòng Luân Hồi**. Và lại họ đã bị lôi kéo và bị mắc gút do bởi chất keo hồ, **Ái Dục**. Có phải như thế không ? (Quả là như thế, kính bạch Ngài). Đúng vậy, quả là như thế.

*When the chick becomes strong and the beak and claws are sharpened, the chick struggle with all its might, the covering egg shell is broken and it can come out. Similarly, when **Vipassanā Ñāṇa** becomes strengthen and if one attains **Magga Ñāṇa**, the massive darkness **Avijjā** is penetrated, and as the sticky **Taṇhā**, gross **Lobha** which lead to **Apāya** is made to dry up, the **Apāya** door is totally closed and one will attain **Nibbāna** within seven existences at the most. This example is very distinct. It is quite pleasing .*

Khi gà con trở nên mạnh mẽ và cái mỏ cùng với các móng đã được sắc bén, gà con kháng tranh kiệt tận toàn lực, cái vỏ trứng bao bọc bị vỡ ra và nó có thể đi ra ngoài. Một cách tương tự, khi **Minh Sát Trí** trở nên kiên

cường và nếu như người ta thành đạt được **Tuệ Đạo**, màng hắc ám **Vô Minh** dày đặc đã bị khản thấu, và khi sự bám chặt **Ái Dục, Tham** thô thiển mà dất dẫn đến **Cõi Thống Khổ** đã làm cho khô ráo, cánh cửa **Cõi Thống Khổ** đã hoàn toàn đóng lại và người ta sẽ thành đạt Níp Bàn trong khoảng thời gian không quá bảy kiếp sống. Thí dụ dẫn chứng này hết sức minh hiển và rất là hoan hỷ.

*As such, the hen should brood. If she does not brood, the eggs will get rotten. Should not the **Dhamma** audience also practice **Vipassanā** meditation now ? (They should practice, Venerable Sir). If they do not practice **Vipassanā** meditation, the perfections (**Pāramitā**) which were accumulated in previous existences will get spoiled. If they cannot gain **Dhamma** in this very life, doesn't it resemble the rotting of eggs ? (It does resemble, Venerable Sir). Yes, it resembles. It can get rotten. If the hen does not brood, the eggs can get rotten. Similarly although they have already accumulated **Pāramitā Kusalā**, if they do not practise **Vipassanā** meditation, similar to the hen brooding, will not these **Pāramitā Kusalā** be lost in this very life ? (It will be lost, Venerable Sir). Yes, it will become rotten. It is quite convincing. So the hen is likened to the meditator. Are they similar ? (They are, Venerable Sir). The hen has to brood. The **Dhamma** audience and meditators have to practice **Vipassanā** meditation.*

Với tính cách như thế, gà mái cần phải ấp trứng. Nếu như nó không ấp, các quả trứng sẽ bị thối rữa. Không phải bây giờ hàng khán giả Thính Pháp cũng cần phải thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** sao ? (Họ cần phải thực hành, kính bạch Ngài). Nếu như họ không thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**, các Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**) mà đã tích lũy ở trong các kiếp trước sẽ bị hủy hoại. Nếu như họ không thể nào hoạch đắc Thánh Pháp ngay trong kiếp sống này thì nó chẳng giống với sự thối rữa của các quả trứng sao? (Nó giống nhau, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó giống nhau. Nó có thể bị hủ bại. Nếu như gà mái không ấp trứng, các quả trứng có thể bị thối rữa. Một cách tương tự mặc dù họ đã có tích lũy Pháp **Thiện Ba La Mật**, nếu như họ không thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**, tương tự việc gà mái ấp trứng thì Pháp **Thiện Ba La Mật** này sẽ không bị thối thất ngay trong kiếp sống này sao ? (Nó sẽ bị thối thất, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó sẽ trở nên hủ bại. Điều này hoàn toàn có sức thuyết phục. Như thế, gà mái được ví như vị thiền giả. Chúng có giống nhau không ? (Chúng giống nhau, kính bạch

Ngài). Gà mái phải ấp trứng. Hàng ngàn giả Thỉnh Pháp và các vị thiền giả phải thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**.

Everyday the hen has to brood the eggs, provide warmth and infuse her scent. She does three things namely, brooding, giving warmth and infusing her scent. It seems, the teachers know the nature of fowls very well. The three things brooding, warmth and infusing must be done. How many things must be done when the hen broods the eggs ? (Three things, Venerable Sir). Three things have to be done. When the hen broods the egg for one day, it cannot be known with the natural eyes, on how thin the covering shell has become, how much the sticky substance has dried up, and how strong and mature the chick has become. Will it be known with the natural eyes ? (It will not be known, Venerable Sir).

Mỗi ngày gà mái phải ấp các quả trứng, cung ứng ôn noãn và truyền hơi của mình. Nó làm ba việc, đó là việc ấp trứng, ban phát ôn noãn và truyền hơi của mình. Hình như, các bậc Chú Giải Sư hiểu biết rất rõ thực tính của các loại gia cầm. Có ba việc, việc ấp trứng, sự sưởi ấm và việc truyền hơi của mình cần phải được thực hiện. Có bao nhiêu việc cần phải thực hiện khi gà mái ấp các quả trứng ? (Ba việc, kính bạch Ngài). Ba việc cần phải thực hiện. Khi gà mái ấp trứng trong một ngày, nó không thể nào biết được bằng đôi mắt thường tình, về cái vỏ bao bọc đã trở nên mỏng như thể nào, chất bám dính đã khô ráo được bao nhiêu, và gà con đã trở nên mạnh mẽ và trưởng thành như thể nào. Với đôi mắt thường tình nó sẽ biết được không ? (Nó sẽ không biết được, kính bạch Ngài).

At this present time, it may be known by scientific technique. Perhaps it may be rather difficult for them to know. They may not know exactly how thin the covering shell has become, how much the sticky substance has dried up and how much the little chick has become matured. In reality, the covering shell get thinner, the sticky substance get drier to a certain extend, and the chick also matures to a certain extent. When the hen broods many a time, gradually the covering shell becomes thinner, the sticky substance becomes drier, and the chick becomes more and more mature.

Vào thời buổi hiện tại này, người ta có thể được biết đến qua phương pháp khoa học. Không chừng có thể là hơi khó khăn đối với họ để hiểu biết. Họ có thể không hiểu biết một cách chính xác cái vỏ bao bọc đã trở nên mỏng

như thể nào, chất bám dính đã khô ráo được bao nhiêu và con gà con đã trưởng thành được bao nhiêu. Thật ra, cái vỏ trứng bao bọc đã mỏng hơn, chất bám dính đã khô hơn đến một mức độ nào đó, và gà con cũng đã trưởng thành đến một mức độ nào đó. Khi gà mái ấp nhiều lần, dần dần cái vỏ bao bọc càng trở nên mỏng hơn, chất bám dính càng trở nên khô hơn và gà con ngày càng trưởng thành hơn.

*It is the same as in the practicing of **Vipassanā** meditation. When practicing **Vipassanā** meditation by noting “rising”, “falling”, “sitting”, “touching”, “lifting”, “pushing forward”, “dropping”, “bending”, “stretching”, holding and taking; in a single noting, one cannot know how much the massive darkness, the **Avijjā** has become thinner and craving, the sticky substance has dried up, and **Vipassanā** insight matures. Can they be known ? (They cannot be known, Venerable Sir).*

Điều này cũng tương tự trong việc thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**. Đang khi thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** qua việc chú niệm “phồng lên”, “xốp xuống”, “an tọa”, “tiếp xúc”, “dỡ lên”, “đuỗi ra phía trước”, “đặt xuống”, “co gập lại”, “đuỗi căng ra”, “nắm bắt” và “giữ lấy”; trong một chú niệm duy nhất, người ta không thể nào hiểu biết màng hắc ám dày đặc, **Vô Minh**, đã trở nên mỏng hơn được bao nhiêu và lòng ham muốn, chất bám dính đã khô ráo được bao nhiêu và **Minh Sát Tuệ** đã thành thực được bao nhiêu. Có thể nào họ tường tri được không ? (Họ không thể nào tường tri được, kính bạch Ngài).

*It is said that the benefits are not evident yet. Actually at every noting, the massive darkness, the **Avijjā** becomes thinner and thinner, the sticky **Taṇhā** becomes drier and drier, and the **Vipassanā** insight becomes more mature. Do the **Dhamma** audience believe it ? (We do, Venerable Sir).*

Người ta nói rằng những quả phúc lợi chưa có minh hiển. Quả thật tại mỗi một chú niệm thì màng hắc ám dày đặc, **Vô Minh** càng trở nên mỏng hơn và mỏng hơn, sự bám chặt **Ái Dục** càng trở nên khô hơn và khô hơn, và **Minh Sát Tuệ** càng trở nên thành thực hơn. Hàng khán giả Thánh Pháp có tin điều đó không ? (Chúng con có, kính bạch Ngài).

*Yes, the **Dhamma** audience should believe it. In fact, it is true. Everyday the hen broods, there occurs development each day, the covering*

shell becomes thinner, the sticky substance becomes drier and the chick becomes more mature. After twenty eight days, its claws and beak get sharpened and its strength developed. The covering egg shell is getting thinner the light outside can also be seen.

Đúng vậy, hành khán giả Thính Pháp nên tin điều đó. Trong thực tế, đó là sự thực. Từng mỗi ngày gà mái ấp trứng, có sự phát triển hiện bày mỗi ngày, cái vỏ bao bọc trở nên mỏng hơn, chất bám dính trở nên khô hơn và gà con trở nên trưởng thành hơn. Sau hai mươi tám ngày, các móng và cái mỏ của nó đã được sắc bén và năng lực của nó đã phát triển. Cái vỏ trứng bao bọc đã càng mỏng hơn, ánh sáng bên ngoài cũng có thể được nhìn thấy.

As the sticky substance has dried up, the chick can move and turn around and as it becomes strengthened, the chick struggles with all its might. It pierces the shell with its beak and kick the shell with its legs. The covering shell is broken and the chick comes out into the light which it desires. It is like getting into the light.

Khi chất bám dính đã khô ráo đi, gà con có thể nhúc nhích và xoay trở, và khi nó trở nên kiên cường, gà con kháng tranh kiệt tận toàn lực. Nó chọc thủng cái vỏ với cái mỏ của nó và đá cái vỏ bằng đôi chân của mình. Cái vỏ trứng bao bọc bị vỡ ra và gà con đi ra ngoài ánh sáng mà nó khao khát. Giống như thể là đi vào ánh sáng.

*The yogis and the **Dhamma** audience are similar to that. The benefit of **Vipassanā** meditation is not evident at the initial stage. Even though it is not evident the massive darkness, the **Avijjā**, becomes thinner and thinner, at every noting and every day noting. The sticky substance, the **Taṇhā** also dries up with each noting. The **Vipassanā** insight likened to the little chick also becomes more mature with every noting.*

Các hành giả và hàng khán giả Thính Pháp tương tự như vậy đó. Quả phúc lợi của thiền định **Minh Sát Tuệ** không có minh hiển ở giai đoạn đầu. Mặc dù người ta không có minh hiển màng hắc ám dày đặc, **Vô Minh**, càng trở nên mỏng hơn và mỏng hơn trong mỗi chú niệm và mỗi ngày chú niệm. Chất bám dính, **Ái Dục** cũng khô ráo đi với từng mỗi chú niệm. **Minh Sát Tuệ** được ví như con gà con cũng trở nên thành thực hơn với mọi chú niệm.

*With repeated notings, when **Vipassanā** insight becomes strengthened and soon as **Sotāpatti Magga Ñāṇa** is attained, it completely penetrates the massive darkness, the **Avijjā**, which covers up and makes one to go down into **Apāya Saṃsāra**. It also dries up the sticky **Taṇhā** that leads one to **Apāya** sufferings. The **Aṭṭhakathā** teachers expounded the meaning that with the maturity of **Vipassanā** insight; when **Sotāpatti Magga Ñāṇa** is attained, it completely penetrates the massive darkness, **Avijjā**; totally dries up the sticky **Taṇhā** and makes one gain the Noble **Dhamma**. For the **Dhamma** audience practicing **Vipassanā** meditation at present, the benefits are not distinct at the initial stage.*

Với những sự chú niệm được lặp đi lặp lại, khi **Minh Sát Tuệ** trở nên kiên cường và ngay khi **Tuệ Đạo Thất Lai** đã được thành đạt, **Minh Sát Tuệ** hoàn toàn khán thấu màng hắc ám dày đặc, **Vô Minh** mà nó che phủ và làm cho người ta đoạ xuống **Vòng Thống Khổ Luân Hồi**. Minh Sát Tuệ cũng làm khô ráo đi sự bám chặt **Ái Dục** mà nó dắt dẫn người ta đến những nỗi khổ đau ở **Cõi Khổ Thú**. Các bậc Chú Giải Sư đã tường tế thuyết minh ý nghĩa rằng với sự thành thực của **Minh Sát Tuệ**; khi **Tuệ Đạo Thất Lai** đã được thành đạt, **Minh Sát Tuệ** hoàn toàn khán thấu màng hắc ám dày đặc, **Vô Minh**; hoàn toàn làm khô ráo đi sự bám chặt **Ái Dục** và làm cho người ta hoạch đắc Thánh Pháp. Đối với hàng khán giả Thính Pháp hiện đang thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**, những quả phúc lợi không có được minh hiện ở giai đoạn đầu.

*After the achievement of moderately high level of insight, the benefits of **Vipassanā** meditation becomes more distinct. At the beginning at each and every noting, it is real that the darkness of **Avijjā** likened to the covering egg shell becomes lesser, the **Taṇhā**, sticky substance becomes drier and the **Vipassanā** insight becomes more mature. On knowing it, shouldn't the noting be done as much as permits ? (It should be done, Venerable Sir).*

Sau khi sự thành tựu về trình độ một cách tương đối cao của tuệ giác thì những quả phúc lợi của thiền định **Minh Sát Tuệ** trở nên minh hiện hơn. Ở giai đoạn đầu, ở từng mỗi một và mọi chú niệm thì quả thực là màng hắc ám của **Vô Minh** được ví như cái vỏ trứng bao bọc trở nên hy thiếu hơn; **Ái Dục**, chất bám dính trở nên khô hơn và **Minh Sát Tuệ** trở nên thành thực hơn. Khi đã am tường điều đó thì sự chú niệm không nên được thực hiện với hết cả thời gian cho phép ? (Nó nên được thực hiện, kính bạch Ngài).

*Contemplating on pleasantness as well as unpleasantness must be done. Noting is the same way contemplating on good noting objects make the darkness, **Avijjā** thinner; the sticky substance **Taṇhā** drier; and the **Vipassanā** insight more mature. Contemplating on bad noting objects also give the same result. Isn't it obvious that the noting should be done either on bad or good noting objects ? (It is obvious, Venerable Sir).*

Sự nghiêm túc khảo lự về niềm hân hoan duyệt ý cũng như điều bất duyệt ý cần phải được thực hiện. Sự chú niệm thì cũng cùng phương thức với việc nghiêm túc khảo lự về các đối tượng thiện hảo đang chú niệm đã làm cho màng hắc ám, **Vô Minh** mỏng hơn; chất bám dính **Ái Dục** khô hơn; và **Minh Sát Tuệ** thành thực hơn. Sự nghiêm túc khảo lự về các đối tượng bất thiện đang chú niệm cũng cho kết quả tương tự. Không phải rõ ràng là việc chú niệm nên được thực hiện hoặc là các đối tượng bất thiện hoặc là các đối tượng thiện hảo sao ? (Điều đó rõ ràng, kính bạch Ngài).

*According to the instruction of the most Venerable **Mahāsī Sayādaw**, in sitting meditation, **yogis** have to note “rising”, “falling”, “sitting”, “touching” and so on. At the initial stage of meditation nothing is distinctively experienced. When noting “rising” the **yogi** thinks that his abdomen is rising and “noting” is also done by himself. He also thinks that the “falling” is his abdomen falling and “sitting” of “touching” are his body “sitting” or “touching” and notings are done by himself. As the insight has not yet develop, does not the beginner **yogi** think that they are collectively done by him ? (Yes, he thinks so, Venerable Sir).*

Tùng thuận theo sự chỉ đạo của Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsi**, trong khi thiền tọa. các hành giả phải chú niệm “phồng lên”, “xẹp xuống”, “an tọa”, “tiếp xúc” và v.v. Ở giai đoạn đầu của thiền định, không có chi được trải nghiệm một cách minh hiển. Đang khi chú niệm “phồng lên” hành giả nghĩ suy rằng phần cơ bụng của mình đang phồng lên và “sự chú niệm” cũng được thực hiện do chính tự bản thân mình. Vị ấy cũng nghĩ suy rằng “sự xẹp xuống” là phần cơ bụng của mình đang xẹp xuống, và “an tọa” hoặc “tiếp xúc” là sắc thân của mình “an tọa” hoặc “tiếp xúc”, và các sự chú niệm đã được thực hiện do chính tự bản thân mình. Khi **Minh Sát Tuệ** chưa được phát triển, không phải vị sơ học hành giả nghĩ suy rằng chúng đã được thực hiện một cách tự trung lại là do bởi vị ấy sao ? (Đúng vậy, vị ấy nghĩ suy như thế, kính bạch Ngài).

*Is it right or wrong to perceive as “I” or “self” ? (It is wrong, Venerable Sir). He is covered by darkness, which is **Avijjā**. Just like the little chick is covered not to be able to come out from the covering eggshell, the **Dhamma** audience and other beings are covered in the **Avijjā** darkness. As they cannot discern the two entities, **Nāma** and **Rūpa** they perceive those things as “I” or “self”. What is this wrong understanding ? (It is **Avijjā**, Venerable Sir).*

Điều đó đúng hay sai khi nhận thức là “Tôi” hoặc “bản ngã” ? (Điều đó sai, kính bạch Ngài). Vị ấy đã bị che phủ do bởi màng hắc ám, mà đó là **Vô Minh**. Cũng giống như con gà con đã bị che phủ do bởi cái vỏ trứng để rồi không có khả năng để đi ra ngoài, hàng khán giả Thính Pháp và chúng hữu tình khác đã bị che phủ ở trong màng hắc ám **Vô Minh**. Vì họ không thể nào phân biệt được hai thực thể, **Danh Sắc** họ nhận thức các Pháp ấy là “Tôi” hay là “bản ngã”. Sự hiểu biết sai lầm này là chi ? (Đó là **Vô Minh**, kính bạch Ngài).

*By successive noting, when the concentration, **Samādhi Nāṇa** develops, on noting “rising”, one comprehends distinctly that “rising” is one entity and “noting mind” is another one. He also perceives that on noting “falling”, “sitting”, “touching”, each action is one entity and the “noting mind” is another one. As the “rising”, “falling”, “sitting”, “touching” are not conscious of the object, are they **Rūpa** or **Nāma Dhamma** ? (They are **Rūpa Dhamma**, Venerable Sir). Not conscious of the object is...? (**Rūpa Dhamma**, Venerable Sir). Being conscious of the object is...? (**Nāma Dhamma**, Venerable Sir).*

Qua sự chú niệm liên tục, khi sự định thức, **Định Lực Trí** phát triển, đang khi chú niệm “phòng lên” người ta lý giải một cách minh hiển rằng “phòng lên” là một thực thể và “tâm thức đang chú niệm” là một thực thể khác. Vị ấy cũng nhận thức rằng đang khi chú niệm “xập xuống”, “an tọa”, “tiếp xúc”, mỗi hành động là một thực thể và tâm thức đang chú niệm là một thực thể khác. Khi “phòng lên”, “xập xuống”, “an tọa”, “tiếp xúc” không ý thức được đối tượng thì chúng là **Sắc Pháp** hay là **Danh Pháp** ? (Chúng là **Sắc Pháp**, kính bạch Ngài). Không ý thức được đối tượng là ...? (**Sắc Pháp**, kính bạch Ngài). Khi ý thức được đối tượng là ...? (**Danh Pháp**, kính bạch Ngài).

“Rising”, “falling”, “sitting”, “touching” are not conscious of the object, they are **Rūpa Dhamma**. The accompanying mental note on “rising”, “falling”, “sitting”, “touching” is the noting mind and it is conscious of the object. Is it **Rūpa Dhamma** or **Nāma Dhamma** ? (It is **Nāma Dhamma**, Venerable Sir). Being conscious of the object is **Nāma Dhamma**, there are only two **Dhamma**, **Nāma** and **Rūpa Dhamma**. Actually there is no “I”. Doesn’t one truly know that there is no “self”? (Yes, he knows truly, Venerable Sir).

“Phồng lên”, “xẹp xuống”, “an tọa”, “tiếp xúc” thì không ý thức được đối tượng, chúng là **Sắc Pháp**. Sự chú niệm đang câu hành ở mặt tinh thần về “phồng lên”, “xẹp xuống”, “an tọa”, “tiếp xúc” là tâm thức đang chú niệm và nó ý thức được đối tượng. Nó là **Sắc Pháp** hay là **Danh Pháp** ? (Nó là **Danh Pháp**, kính bạch Ngài). Khi ý thức được đối tượng là **Danh Pháp**, chỉ có hai Pháp, **Danh Pháp** và **Sắc Pháp**. Quả thật là không có “Tôi”. Không phải người ta thực sự biết rằng không có “bản ngã” sao ? (Đúng vậy, vị ấy tri đắc thực sự, kính bạch Ngài).

The Vipassanā Ñāṇa penetrates darkness, the Avijjā. Does not the lowest stage of Vipassanā Ñāṇa penetrate it initially ? (It penetrates, Venerable Sir). Yes, it really penetrates. It is said that, every noting is penetrating momentarily. Since the Dhamma audience and yogis are Myanmar, they can comprehend easily. For some foreigners and those who profess other religions, it is difficult to comprehend, as Rūpa and Nāma Dhamma have not been learned reasonably. Is it easy or difficult to talk about it ? (It is difficult, Venerable Sir).

Minh Sát Trí khán thấu màng hắc ám, **Vô Minh**. Không phải lúc khởi sơ giai đoạn thấp nhất của **Minh Sát Trí** khán thấu được **Vô Minh** sao? (Nó khán thấu được, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó thực sự khán thấu. Người ta nói rằng, mỗi sự chú niệm đang khán thấu trong khoảnh khắc. Vì hàng khán giả Thính Pháp và các hành giả là người Miến Điện, họ có thể lý giải một cách dễ dàng. Đối với một số người ngoại quốc và những vị mà tín phụng các tôn giáo khác, thật là khó để lý giải, vì **Sắc Pháp** và **Danh Pháp** đã không được học một cách minh trí. Thật là dễ dàng hay là khó khăn để nói về điều đó ? (Thật là khó khăn, kính bạch Ngài).

*On explaining to them, they cannot understand what **Nāma** and **Rūpa Dhamma** are. But when they really meditate, they achieve **Vipassanā Ñāṇa**. As one cannot speak **Myanmar** language well and as one is not quite familiar with the **Buddhist** religion, and also because he cannot name the **Nāma Dhamma** and **Rūpa Dhamma**, he reported that “at the beginning of the meditation practice, I am only one person, now I become two persons”. What **Ñāṇa** is he talking about ? (He is talking about **Nāma - Rūpa Pariccheda Ñāṇa**, Venerable Sir).*

Khi được giải thích về các Pháp ấy, họ không thể nào thấu hiểu **Danh Pháp** và **Sắc Pháp** là những Pháp chi. Thế nhưng khi họ thực sự hành thiền, họ đạt được **Minh Sát Trí**. Vì người ta không thể nào nói giỏi được Miến Ngữ và vì người ta không thực sự quen thuộc với Phật Giáo, và cũng bởi vì vị ấy không thể nào định danh được **Danh Pháp** và **Sắc Pháp**, vị ấy đã trình Pháp rằng: “ở giai đoạn đầu của sự thực hành thiền định, con chỉ là một người, bây giờ con trở thành hai người”. Vị ấy đang nói về **Minh Sát Trí** chi ? (Vị ấy đang nói về **Danh Sắc Phân Biệt Trí**, kính bạch Ngài).

*“Rising”, “falling”, “sitting” or “touching” action is one person and noting consciousness following to note “rising”, “falling”, “sitting”, “touching”, is another person. How many persons are there ? (There are two persons, Venerable Sir). Oh, he cannot express it properly, so he is expressing it in his own words. Does not the meditation instructor have to decide that for him ? (He has to decide for him, Venerable Sir). What **Ñāṇa** has he achieved ? (He has achieved **Nāma - Rūpa Pariccheda Ñāṇa**, Venerable Sir). Yes, he has achieved that. If the method of meditation is correct, cannot it be known ? (It can be known, Venerable Sir). Yes, it can be known.*

Hành động “phồng lên”, “xẹp xuống”, “an tọa” hoặc “tiếp xúc” là một người và Tâm Ý Thức đang chú niệm tiếp theo sau để chú niệm “phồng lên”, “xẹp xuống”, “an tọa”, “tiếp xúc” là một người khác. Có bao nhiêu người ? (Có hai người, kính bạch Ngài). Ồ, vị ấy không thể nào diễn đạt điều đó một cách chính xác, vì vậy vị ấy đang diễn đạt điều đó trong những ngôn từ của chính mình. Không phải vị chỉ đạo thiền định phải tài quyết điều đó cho vị ấy sao ? (Ngài ấy phải tài quyết cho anh ta, kính bạch Ngài). Vị ấy đã đạt được **Minh Sát Trí** chi ? (Vị ấy đã đạt được **Danh Sắc Phân Biệt Trí**, kính bạch Ngài). Đúng vậy, vị ấy đã đạt được điều đó. Nếu như phương pháp về

thiền định là chính xác thì không thể nào tường tri được điều đó sao ? (Điều đó có thể được tường tri, kính bạch Ngài). Đúng vậy, điều đó có thể được tường tri.

*It begin to penetrate darkness, the **Avijjā**, starting from **Nāma - Rūpa Pariccheda Ñāṇa**. Does not one know for oneself truly as non - self instead of thinking wrongly as “I” or “self”. (He knows truly, Venerable Sir). Yes, comprehending that there are only two things, **Nāma** and **Rūpa**, is perceiving correctly.*

Khởi phát từ **Phân Biệt Danh Sắc Trí** bắt đầu khán thấu màng hắc ám, **Vô Minh**. Không phải tự bản thân người ta nhận thức một cách thực sự là không tự ngã thay vì nghĩ suy một cách sai lầm là “Tôi”, hoặc “bản ngã” sao ? (Vị ấy tri đắc thực sự, kính bạch Ngài). Đúng vậy, việc lý giải rằng chỉ có hai Pháp, **Danh** và **Sắc**, đang được nhận thức một cách chính xác.

*Due to continuous noting, when one’s concentration (**Samādhi Ñāṇa**) become stronger and get more matured by one more step, the intelligent **yogi** knows by himself while he is noting “rising”, “falling”, “sitting”, “touching”, that because of the actions of “rising”, “falling”, “sitting”, “touching” appearing ahead, the noting mind has to follow later and note them. If there are no “rising”, “falling”, the noting mind will have nothing to note. The “rising”, “falling”, “sitting”, “touching” are the causes and noting consciousness...? (It is the effect, Venerable Sir). Yes, it is effect. Isn’t it known that it is the effect ? (It is known, Venerable Sir). Comprehending the cause and the effect is the **Paccayapariggaha Ñāṇa**. As this stage of **Ñāṇa**, “rising”, “falling” do not occur normally. They may occur on the sides or at the back.*

Do sự chú niệm liên tục, khi sự định thức của người ta (**Định Lực Trí**) trở nên mạnh mẽ hơn và đã được thành thực hơn bởi qua một bậc nữa, trí lực của hành giả tự nhận thức trong khi vị ấy đang chú niệm “phồng lên”, “xẹp xuống”, “an tọa”, “tiếp xúc” rằng bởi vì những hành động “phồng lên”, “xẹp xuống”, “an tọa”, “tiếp xúc” đang xuất hiện trước, tâm thức đang chú niệm phải tiếp theo sau đó và chú niệm chúng. Nếu như không có “phồng lên”, “xẹp xuống” thì tâm thức đang chú niệm sẽ không có chi để chú niệm. Sự “phồng lên”, “xẹp xuống”, “an tọa”, “tiếp xúc” là những tác nhân và Tâm Ý Thức đang chú niệm là...? (Nó là hệ quả, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó

là hệ quả. Không phải người ta tưởng tri rằng nó là hệ quả sao ? (Người ta tưởng tri, kính bạch Ngài). Sự lý giải tác nhân và hệ quả là **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**. Ở giai đoạn của Tuệ Trí này, “phồng lên”, “xẹp xuống” không hiện bày một cách chính thường. Chúng có thể hiện bày ở hai bên hông hoặc ở phía sau.

*Some people experience that “rising”, “falling” arise in the cranium opening on top of the skull. Thus some of the **yogis** cannot note them. They ask the Venerable **Sayadaw** on how to note by saying that there are no “rising”, and “falling” at the abdomen, but they are happening on the chest, or on the top of the skull. How shall we note, Venerable Sir ? Shall one not shift his noting to the chest, or to the top of the head ? (One should shift, Venerable Sir). Whenever “rising”, “falling” are shifted, the noting mind has to follow and note them. Doesn’t one know that the “rising”, “falling” are the causes and the noting mind is...? (It is the effect, venerable Sir). Doesn’t one know it as such ? (He knows it, Venerable Sir).*

Một số người trải nghiệm rằng “phồng lên”, “xẹp xuống” khởi sinh ở trong khe hở xương sọ ở trên đỉnh hộp sọ. Vì vậy một số hành giả không thể nào chú niệm được chúng. Họ vấn hỏi Ngài Đại Trưởng Lão về cách thức để chú niệm bởi viện dẫn rằng không có sự “phồng lên” và “xẹp xuống” ở phần cơ bụng, mà chúng đang xảy ra ở ngực, hoặc ở trên đỉnh hộp sọ. Làm thế nào chúng con sẽ chú niệm được, kính bạch Ngài ? Người ta sẽ không có di chuyển sự chú niệm của mình đến ở ngực hoặc lên trên đỉnh đầu sao ? (Người ta sẽ di chuyển, kính bạch Ngài). Bất luận khi nào “phồng lên”, “xẹp xuống” đã chuyển đổi thì tâm thức đang chú niệm phải tiếp theo sau và chú niệm chúng. Không phải người ta nhận thức được rằng sự “phồng lên”, “xẹp xuống” là những tác nhân và tâm thức đang chú niệm là...? (Nó là hệ quả, kính bạch Ngài). Không phải người ta tri đắc nó như thế sao ? (Vị ấy tri đắc nó, kính bạch Ngài).

*Sometimes “rising” and “falling” are not distinct at this stage of insight. As “rising” and “falling” are not distinct, how shall they be noted? If they are not distinct, do not note them. Do you note them if they are not distinct ? (We do not note them, Venerable Sir). **Vipassanā Ñāṇa** will never be gained by guessing. Will **Vipassanā Ñāṇa** be gained by guessing ? (It will not, Venerable Sir).*

Đôi khi sự “phồng lên” và “xẹp xuống” không có minh hiển ở giai đoạn của tuệ giác này. Khi sự “phồng lên” và “xẹp xuống” không có minh hiển, làm thế nào sẽ chú niệm được chúng ? Nếu như chúng không có minh hiển thì đừng chú niệm chúng. Các bạn có chú niệm chúng nếu như chúng không có minh hiển ? (Chúng con không có chú niệm chúng, kính bạch Ngài). **Minh Sát Trí** sẽ không bao giờ hoạch đắc qua việc suy đoán. **Minh Sát Trí** sẽ hoạch đắc bởi do việc suy đoán ? (Nó sẽ không phải vậy, kính bạch Ngài).

Will Vipassanā Ñāṇa be attained when one keeps on noting by guessing the arising and disappearing ? (It will not be attained, Venerable Sir). If one notes “arising” and “disappearing” without perceiving, will the Dhamma be gained slowly or quickly ? (It will be gained slowly, Venerable Sir). Yes, it may be gained slowly. If they are not distinct, do not note them anymore. Do not look for “rising” and “falling”. If one tried to look for them, will his noting be continuous ? (His noting will not be continuous, Venerable Sir). Shouldn’t be the “sitting” and “touching” be noted ? (They should be noted, Venerable Sir).

Minh Sát Trí sẽ được thành đạt khi người ta tiếp tục việc chú niệm qua việc suy đoán sự khởi sinh và sự biến mất không ? (Nó sẽ không được thành đạt, kính bạch Ngài). Nếu như người ta chú niệm sự khởi sinh và sự biến mất mà không có nhận thức được chúng, liệu Thánh Pháp sẽ được hoạch đắc một cách nhanh chóng hay là một cách chậm chạp ? (Nó có thể sẽ được hoạch đắc một cách chậm chạp, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó có thể sẽ được hoạch đắc một cách chậm chạp. Nếu như chúng không có minh hiển thì đừng có chú niệm nữa. Đừng tìm kiếm sự “phồng lên” và “xẹp xuống”. Nếu như người ta đã cố gắng để tìm kiếm chúng, liệu sự chú niệm của vị ấy sẽ được liên tục không ? (Sự chú niệm của vị ấy sẽ không được liên tục, kính bạch Ngài). Không nên chú niệm việc “an tọa” và “tiếp xúc” sao ? (Chúng nên được chú niệm, kính bạch Ngài).

In noting “sitting”, discard the material form of the head, body, legs and arms as much as possible. The nature of the tautness of the parts of the body being pushed by the air element arising due to the intention to sit shall be noted as “sitting”. In noting “touching”, also discard the material form of the buttock, the mat, the floor as much as possible. These material forms

*are just concepts (**Paññatti**). They are not object for noting. The nature of hardness or hotness due to touching with them shall be noted as “touching”. The hardness is **Paṭhavī** and the hotness is ---? (**Tejo**, Venerable Sir). Note attentively to know the nature of these elements whenever “rising” and “falling” shift, the noting mind has to follow and note them. The “rising” and “falling” are not present, the noting mind also cannot note them. Doesn’t the intelligent **yogi** know “rising” and “falling” is the cause and the noting mind is the effect? (He knows Venerable Sir). Yes, he knows.*

Trong lúc chú niệm “an tọa”, hãy điểm xuất hình thức thuộc thể chất ở đầu, sắc thân, những chân và cánh tay càng nhiều càng tốt. Thực tính của sự căng phòng ở các bộ phận cơ thể đang bị nguyên tố gió khởi sinh xô đẩy từ tác ý muốn ngồi, sẽ được chú niệm là “an tọa”. Trong lúc chú niệm “tiếp xúc”, cũng hãy điểm xuất hình trạng của cơ thể ở mộng, tọa cụ và nền nhà càng nhiều càng tốt. Các hình thức thuộc thể chất này chỉ là những khái niệm (**Chế Định**). Chúng không phải là đối tượng để chú niệm. Thực tính của tính cương kiện hoặc sự viêm nhiệt do sự tiếp xúc với chúng, sẽ được chú niệm là “tiếp xúc”. Tính cương kiện là **Địa Giới** và sự viêm nhiệt là...? (**Hỏa Giới**, kính bạch Ngài). Hãy chú niệm một cách hữu tâm cẩn ý để tri đắc thực tính của các nguyên tố này bất luận mỗi sự hoán chuyển “phồng lên” và “xẹp xuống”, tâm thức đang chú niệm phải tiếp theo sau và chú niệm được chúng. Sự “phồng lên” và “xẹp xuống” không có hiện diện thì tâm thức đang chú niệm cũng không thể nào chú niệm được chúng. Không phải trí lực của hành giả tri đắc sự “phồng lên” hoặc “xẹp xuống” là tác nhân và tâm thức đang chú niệm là hệ quả sao? (Vị ấy tri đắc, kính bạch Ngài). Đúng vậy, vị ấy tri đắc.

*He is knowing the cause and effect correctly. If one doesn’t know the cause and effect, he is covered up by **Avijjā**. He may take the actions as “I” do, “I” make, “I” know, “I” hear and so on. When one is covered by **Avijjā**, he cannot comprehend the cause and effect. Doesn’t he know thus now? (He knows thus now, Venerable Sir).*

Vị ấy đang nhận thức được tác nhân và hệ quả một cách chính xác. Nếu như vị ấy không nhận thức được tác nhân và hệ quả, vị ấy đã bị **Vô Minh** che phủ. Vị ấy có thể chấp vào các hành động là “Tôi” làm, “Tôi” thực hiện, “Tôi” biết, “Tôi” nghe và v.v. Khi người ta đã bị **Vô Minh** che phủ, vị ấy

không thể nào lý giải được tác nhân và hệ quả. Không phải bây giờ vị ấy tri thức như vậy sao ? (Bây giờ vị ấy tri thức như vậy, kính bạch Ngài).

Vipassanā Ñāṇa does the penetrating of Avijjā. It is penetrated by Paccayapariggaha Ñāṇa. When one attains this Ñāṇa, he is able to note continuously. When the yogi attains Paccayapariggaha Ñāṇa, the intentional mind may be distinct if he notes and pay special attention while he is about to stand up from sitting posture, about to sit down from standing posture, about to walk away from standing posture and so on.

Minh Sát Trí thực hiện việc quán thấu **Vô Minh**. Nó đã quán thấu được là do bởi **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**. Khi người ta đạt được Tuệ **Trí** này, vị ấy có khả năng để chú niệm một cách liên tục. Khi hành giả đạt được **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**, tâm thức hữu tác ý có thể được minh hiển nếu như vị ấy chú niệm và đặc biệt hết sức chú ý trong lúc vị ấy chuẩn bị từ tư thế an tọa để đứng lên, chuẩn bị từ tư thế đang đứng để ngồi xuống, chuẩn bị từ tư thế đang đứng để bước đi và v.v.

For the Dhamma audience, after listening to the Dhamma Talk or after practicing sitting meditation, the intention to stand up is distinct when they are about to stand up from sitting posture, if one has reached the stage of Paccayapariggaha Ñāṇa. Don't they have to note "intending to stand", "intending to stand" ? (They have to note, Venerable Sir).

Đối với hàng khán giả Thính Pháp, sau khi đã được lắng nghe Pháp Đàm hoặc sau khi đã thực hành thiền tọa thì tác ý để đứng lên là minh hiển khi họ chuẩn bị từ tư thế an tọa để đứng lên, nếu như người ta đã đạt đến giai đoạn của **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**. Không phải họ phải chú niệm “tác ý đứng lên”, “tác ý đứng lên” sao ? (Họ phải chú niệm, kính bạch Ngài).

Later on, due to the pushing of the air element caused by the intention to stand up, the standing action occurs. When one makes effort to move forward, note “making effort”, making effort”. When one rests on the hand to stand up, note “resting”, “resting”. What is the bodily action called which is gradually and slowly moving upward on having the full energy to do so ? (This action is called “standing”, “standing”, Venerable Sir). “Standing”, “standing are only the words in Paññatti vocabulary. One actually does not need to know them. The nature of the gradual upward movement must be

*attentively noted. While noting thus, which is better either keeping the eyes closed or opened ? (It is better if the eyes are kept closed, Venerable Sir). Yes, it is more distinct if the eyes are kept closed. While noting “standing”, “standing”, if one looks around here and there, will the nature of **Dhamma** be distinct ? (It will not be distinct, Venerable Sir). Yes it will not be distinct.*

Về sau này, vì sự xô đẩy của nguyên tố gió do bởi tác ý muốn đứng lên đã tạo ra, hành động đứng lên hiện bày. Khi người ta nỗ lực để di chuyển tới trước, hãy chú niệm “nỗ lực”, “nỗ lực”. Khi người ta chống tay để đứng lên, hãy chú niệm “chống tay”, “chống tay”. Hành động thuộc về sắc thân mà đang di động một cách tiệm tiến và một cách chậm rãi hướng lên trên đang khi hội đủ năng lực để thực hiện như vậy thì được gọi là chi ? (Hành động này được gọi là “đang đứng”, “đang đứng”, kính bạch Ngài). “Đang đứng”, “đang đứng” chỉ là những từ ngữ trong hệ thuật ngữ **Chế Định**. Người ta thực sự không cần thiết để biết chúng. Thực tính của động tác dần dần hướng lên trên cần phải được chú niệm một cách hữu tâm cẩn ý. Trong khi đang chú niệm như thế thì điều nào tốt hơn hoặc là giữ cho đôi mắt được nhắm lại hoặc là được mở ra ? (Điều tốt hơn nếu như đôi mắt đã được nhắm lại, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó sẽ minh hiển hơn nếu như đôi mắt đã được nhắm lại. Trong khi đang chú niệm “đứng lên”, “đứng lên”, nếu như người ta nhìn dáo dác hết chỗ này đến chỗ nọ, liệu thực tính của Pháp sẽ được minh hiển ? (Nó sẽ không được minh hiển, kính bạch Ngài).

If the eyes are kept closed, it will be more distinct. The upward movements gradually moving one after another may be distinct. While noting, disregard the forms of the head, body, hands and legs as much as possible. Note attentively the action of the body to know the nature of gradual upward movement as much as one can and carefully observe without missing the flow of movement as much as one can.

Nếu như đôi mắt đã được nhắm lại, nó sẽ minh hiển hơn nữa. Các hoạt động hướng lên trên một cách tiệm tiến đang lần lượt di động có thể được minh hiển. Trong khi đang chú niệm, không để ý đến các hình trạng của đầu, sắc thân, những tay và chân càng nhiều càng tốt. Hãy chú niệm một cách hữu tâm cẩn ý hành động của sắc thân đang tri đặc thực tính của động tác dần dần hướng lên trên với hết cả khả năng người ta có thể, và hãy quan sát một cách cẩn trọng mà không bỏ sót chuỗi dài động tác với hết cả khả năng người ta có thể.

*If one is capable to note attentively, while noting “standing”, “standing”, the experienced **yogis** know by themselves not only the action of gradual movement but also the lightness in the upward movement. Don’t they know by themselves ? (They do know, Venerable Sir).*

Nếu như người ta có khả năng để chú niệm một cách hữu tâm cẩn ý, trong khi đang chú niệm “đứng lên”, “đứng lên” thì tự bản thân các hành giả đã có trải nghiệm chẳng những tri đặc hành động của động tác dần dần hướng lên trên mà còn luôn cả sự nhẹ nhàng trong động tác dần dần hướng lên trên. Tự bản thân họ không nhận thức được sao ? (Họ nhận thức được, kính bạch Ngài).

*Yes, it moves upward with lightness. Comprehending upward movement is comprehending the element of **Tejo** and the element of **Vāyo**. The element of **Tejo** is the element of gaseous nature. It exists obviously in the continuum of the **Dhamma** audience. The element of **Vāyo** is the element of air. It also exists distinctly. It is the element of lightness. These two elements are known distinctly. The other elements are also accompanying them. Moving upward with lightness is...? (It is comprehending the elements of **Tejo** and **Vāyo**, Venerable Sir).*

Đúng vậy, nó cử động hướng lên trên với sự nhẹ nhàng. Sự lý giải động tác hướng lên trên là sự lý giải nguyên tố **Hỏa Giới** và nguyên tố **Phong Giới**. **Hỏa** nguyên tố là nguyên tố thuộc thực tính khí thể. Nó hiện hữu một cách rõ ràng trong thể liên tục của hàng khán giả Thính Pháp. **Phong** nguyên tố là nguyên tố không khí. Nó cũng hiện hữu một cách minh hiển. Nó là nguyên tố của sự nhẹ nhàng. Hai nguyên tố này được tường tri một cách minh hiển. Các nguyên tố khác cũng đang câu hành với chúng. Sự di động hướng lên trên với sự nhẹ nhàng là...? (Nó đang được lý giải là các nguyên tố **Hỏa Giới** và **Phong Giới**, kính bạch Ngài).

*Comprehending the elements of **Vāyo** is very important to experience the **Dhamma** initially. The awareness of these two elements is correctly knowing the nature of the elements moving in the body, and that is not done by “self”. It is right or wrong to be aware as “I” am moving, “I” am standing ? (It is wrong, Venerable Sir). It is knowing by what ? (It is known by **Avijjā**, Venerable Sir). Yes, it known by **Avijjā**.*

Sự lý giải các nguyên tố thuộc **Phong Giới** thì hết sức quan trọng để trải nghiệm một cách khởi sơ về Pháp. Sự ý thức về hai nguyên tố này là đang tri đắc một cách chính xác thực tính của các nguyên tố đang di động ở trong sắc thân, và qua đó quả thật là không do bởi “bản ngã” thực hiện. Đúng hay sai khi ý thức được là “Tôi” đang di động, “Tôi” đang đứng ? (Đó là sai, kính bạch Ngài). Đang tri đắc như thế là do bởi cái chi ? (Điều đó được biết đến là do bởi **Vô Minh**, kính bạch Ngài). Đúng vậy, điều đó được biết đến là do bởi **Vô Minh**.

*The nature of the elements are evident. Knowing the cause and effect is **Vijjā**. The **Vipassanā** insight (which breaks the **Avijjā**, the **Paccayapariggaha Ñāṇa**), penetrates the massive darkness momentarily each time. Isn't it penetrating ? (It is penetrating, Venerable Sir). Yes, it is penetrating.*

Motto: In “Te” and “Va”, the two elements, lightness is evident.

Thực tính của các nguyên tố là minh hiển. Am tường tác nhân và hệ quả là **Minh**. **Minh Sát Tuệ** (mà phá vỡ **Vô Minh**, **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**), khán thấu màng hắc ám dày đặc trong từng mỗi khoảnh khắc thời gian. Nó không có khán thấu ? (Nó đang khán thấu, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó đang khán thấu.

Cách Ngôn: Sự nhẹ nhàng được minh hiển ở trong hai nguyên tố, Hỏa Giới và Phong Giới.

*“Te” is “Tejo”, the element of gaseous nature. Is it lightness or heaviness ? (It is lightness, Venerable Sir). “Vā” is the element **Vāyo**. Is it light or heavy ? (It is light, Venerable Sir). Yes, it is light. That is just experiencing the two elements.*

“Te” là **Hỏa Giới**, nguyên tố thuộc thực tính khí thể. Đó là sự nhẹ nhàng hay là sự nặng nề ? (Đó là sự nhẹ nhàng, kính bạch Ngài). **“Vā”** là nguyên tố **Phong Giới**. Nó nhẹ hay nặng ? (Nó nhẹ, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó nhẹ. Điều ấy chính là đang trải nghiệm hai nguyên tố.

*If one has to walk from standing posture, the **yogi** who has attained **Paccayapariggaha Ñāṇa**, the intention to walk is obvious initially when one is attentive. Shouldn't one begin to note “intending to walk”, “intending to walk”? (One should begin, Venerable Sir).*

Nếu như người ta từ tư thế đang đứng phải bước đi, hành giả là vị đã thành đạt **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**, tác ý để bước đi lúc khởi sơ thì rõ ràng khi người ta hữu tâm cần ý. Người ta không nên bắt đầu để chú niệm “tác ý bước đi”, “tác ý bước đi” ? (Người ta nên bắt đầu, kính bạch Ngài).

Then the air element arising due to the intention to walk pushes, and the action of walking occurs. When walking, the notings such as “walking”, “walking”, “left foot forward”, “right foot forward”, “lifting”, “pushing forward”, “dropping” and so on must be noted.

Thế rồi nguyên tố gió khởi sinh bởi do sự tác ý để bước đi xô đẩy, và hành động bước đi hiện bày. Đang khi bộ hành, các sự chú niệm chẳng hạn như là “bộ hành”, “bộ hành”, “chân trái bước tới trước”, “chân phải bước tới trước”, “dỡ lên”, “duỗi ra phía trước”, “đặt xuống” và v.v. cần phải được chú niệm.

*When one is about to stand after walking, the **yogi** who has attained **Paccayaparriggaha Ñāṇa**, and walking with attentiveness, will know obviously the arising of the intention to stand two or three steps before reaching the place where one is going to stand. Isn't it obvious when one has attentiveness ? (It is obvious, Venerable Sir). The person who is walking with noting and having attentiveness, the intention to stand is obvious. Will not one be able to note “intending to stand”, “intending to stand”? (He will be able to note, Venerable Sir).*

Khi người ta chuẩn bị để đứng lại sau khi đã bộ hành, hành giả là vị đã thành đạt **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí** và đã bộ hành với sự hữu tâm cần ý thì sẽ tri đặc một cách rõ ràng sự khởi sinh của tác ý để đứng lại độ hai hoặc ba bước trước khi đạt đến vị trí mà người ta sẽ đứng lại. Điều đó không có rõ ràng khi người ta đã hữu tâm cần ý sao ? (Điều đó rõ ràng, kính bạch Ngài). Người mà đang bộ hành với sự chú niệm và đang hữu tâm cần ý thì tác ý để đứng lại thì rõ ràng. Người ta sẽ không có khả năng để chú niệm “tác ý đứng lại”, “tác ý đứng lại” sao ? (Vị ấy sẽ có khả năng để chú niệm, kính bạch Ngài).

When the standing action actually occurs, it must be noted as “standing”, “standing”. While noting “standing”, the forms of head, body, hands, legs must be ignored as much as possible. The nature of the stiffness

of the body, being pushed by air element arising due to the intention to stand shall be noted as “standing”, “standing”.

Khi hành động đứng lại thực sự hiện bày, nó cần phải được chú niệm là “đứng lại, đứng lại”. Trong khi đang chú niệm “đứng lại”, các hình thức của đầu, sắc thân, những tay và chân cần phải trạo dĩ khinh tâm càng nhiều càng tốt. Thực tính cương ngạnh của sắc thân đang bị nguyên tố gió xô đẩy khởi sinh bởi do tác ý để đứng lại sẽ được chú niệm là “đứng lại, đứng lại”.

*If one has to sit from the standing posture, when one come for sitting meditation, when one goes for taking alms - food, do not sit quickly. Be mindful with special attention. The one who reaches the stage of **Paccayapariggaha Ñāṇa**, isn't the intention to sit become obvious initially? (It becomes obvious, Venerable Sir).*

Nếu như người ta từ tư thế đang đứng phải ngồi xuống, khi người ta tầm cầu thiền tọa, khi người ta tầm trao thọ dụng thực phẩm khát thực, đừng ngồi một cách mau lẹ. Hãy giữ tâm niệm với sự chú ý đặc biệt. Người mà đạt được giai đoạn **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí** thì không phải tác ý để ngồi trở nên rõ ràng lúc khởi sơ sao ? (Nó trở nên rõ ràng, kính bạch Ngài).

As the intention is obvious, note “intending to sit”, “intending to sit”. Only when the action of sitting occurs it is noted as “sitting”, “sitting”. As has already been said, while noting “sitting”, ignore the forms of the head, body, hands and legs as much as possible; attentively note the bodily action to know the gradual downward movement of the body as much as one can. Should the eyes be kept closed or opened ? (They should be closed, Venerable Sir).

Khi tác ý được rõ ràng, hãy chú niệm “tác ý để ngồi, tác ý để ngồi”. Chỉ khi nào hành động ngồi xuống hiện bày thì người ta mới chú niệm là “an tọa, “an tọa”. Như đã có nói rồi, trong khi đang chú niệm “an tọa” thì hãy trạo dĩ khinh tâm các hình thức của đầu, sắc thân, những tay và chân càng nhiều càng tốt; hãy chú niệm một cách hữu tâm cẩn ý hành động thuộc sắc thân để tri đắc động tác dần dần hạ xuống với hết cả khả năng người ta có thể. Đôi mắt thì nên được nhắm lại hay là mở ra ? (Chúng nên được nhắm lại, kính bạch Ngài).

*Yes, it is better if the eyes are kept closed. If not, the eyes should be kept downcast. It is more distinct when the eyes are kept closed. Not only the downward movement gradually moves one after another but also the heaviness in these movement can be known by oneself. Comprehending the heavily downward movement is knowing the element of **Āpo**. Lead by the elements of **Paṭhavī** and **Āpo**, the sitting - down action occurs. The **Paṭhavī** is the element of hardness, the element of earth. Is it the element of heaviness or lightness ? (It is the element of heaviness, Venerable Sir). The **Āpo** is the element of water. Is it heavy or light ? (It is heavy, Venerable Sir).*

Motto: In “Pa” and “Ā” the two element, heaviness is evident. “Pa” is Paṭhavī and “Ā” is Āpo.

Đúng vậy, sẽ tốt hơn nếu đôi mắt được nhắm lại. Nếu không, đôi mắt nên được nhìn xuống (*hạ mục nhãn căn*). Sẽ được minh hiển hơn khi đôi mắt đã được nhắm lại. Không chỉ có động tác hạ xuống đang lần lượt chuyển động từ từ mà luôn cả sự nặng nề trong những hoạt động này tự bản thân mình cũng có thể nhận biết được. Sự lý giải động tác hạ xuống một cách nặng nề là am tường được nguyên tố **Thủy Giới**. Được dẫn dắt bởi các nguyên tố **Địa Giới** và **Thủy Giới**, hành động ngồi xuống hiện bày. **Địa Giới** là nguyên tố của tính cương kiện, nguyên tố đất. Đó là nguyên tố của sự nặng nề hay là sự nhẹ nhàng ? (Đó là nguyên tố của sự nặng nề, kính bạch Ngài). **Thủy Giới** là nguyên tố nước. Nó nặng hay nhẹ ? (Nó nặng, kính bạch Ngài). Đúng vậy, những hai nguyên tố này đang được tường tri như thế.

Cách Ngôn: Sự nặng nề được minh hiển ở trong hai nguyên tố, Địa Giới và Thủy Giới. “Pa” là Địa Giới” và “Ā” là Thủy Giới.

*The nature of **Dhamma** is experienced. The sitting and standing are of the nature of the elements. Is it having right or wrong perception ? (It is having the right perception, Venerable Sir). Comprehending the sitting and standing done by the four elements is the right perception. The wrong perception, such as “I” am sitting or “I” am standing, the darkness **Avijjā** has been penetrated.*

Thực tính của Pháp đã được trải nghiệm. Ngồi và đứng là thuộc thực tính của các nguyên tố. Đó là sự nhận thức đúng đắn hay là sai lầm ? (Đó là đang có sự nhận thức đúng đắn, kính bạch Ngài). Sự lý giải việc ngồi và đứng đã được bốn nguyên tố thực hiện là sự nhận thức đúng đắn. Sự nhận

thức sai lầm, chẳng hạn như là “Tôi” đang ngồi, “Tôi” đang đứng, màng hắc ám **Vô Minh** đã bị khán thấu.

The Aṭṭhakathā teachers designated the yogi who attained Paccaya Pariggaha Ñāṇa as a Cūlasotāpanna, the lesser Cūlasotāpanna.

“Iminā pana ñānena sampannāgato vipassako Buddha sāsane laddhassāso laddhapatiṭṭho niyātagatiko cūlasotāpannonāma hoti”.

Các bậc Chú Giải Sư đã chỉ định hành giả mà đã thành đạt **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí** là một Bậc **Tiểu Thất Lai**, bậc **Tiểu Tu Đà Hườn**.

Iminā	= Thus
Pana ñānena	= with the knowledge of cause and effect or Paccayapariggaha Ñāṇa
Sampannāgato	= being fully endowed
Vipassako	= the Vipassanā meditator
Buddha sāsane	= in the Buddha’s dispensation, sāsanā
Laddhassāso	= feeling comfortable
Laddhapatiṭṭho	= gaining a foothold
Niyātagatiko	= securing a good destiny
Cūlasotāpannonāma	= designated a lesser stream winner
Hoti	= is
Iti	= thus
Aṭṭhakatthācariyo	= the commentary teachers
Samvaṇṇeti	= correctly expounded
Sādhū ! Sādhū ! Sādhū !	Venerable Sir.

Iminā: như vậy

Pana ñānena: bây giờ đây Tuệ Giác (với tri thức về Tác Nhân và Hệ Quả hoặc **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**).

Sampannāgato: hội túc duyên (đã được hội túc phúc duyên)

Vipassako: Minh Sát Giả (thiền giả **Minh Sát Tuệ**)

Buddha sāsane: Phật Giáo (trong thời kỳ hiện hành của Phật Giáo)

Laddhassāso: cảm giác thư thích (đang cảm giác thoải mái thanh thản)

Laddhapatiṭṭho: trảo đảo đạp cước xứ (đã hoạch đắc vị trí chắc chắn)

Niyātagatiko: đảm bảo hảo mệnh vận (đảm bảo một mệnh vận thiện hảo)

Cūlasotāpannonāma: Tiểu Thất Lai định danh (được chỉ định một
Bậc Tiểu Dự Lưu)

Hoti: là

Iti: bởi do vậy

Aṭṭhakatthācariyo: Bậc Chú Giải Sư (các Giáo Thọ Sư Chú Giải)

Samvaṇṇeti: tường tế thuyết minh (đã tường tế thuyết minh một
cách chính xác).

Lành Thay ! Lành Thay ! Lành Thay ! Kính bạch Ngài.

*The **yogi** who has the knowledge of cause and effect, the (**Paccaya Pariggaha Ñāṇa**) has already established a firm footing in the **Buddha's Sāsana** and he is already relieved. However much he is preached, he is not shaken by any other theology. Wealth and happiness, poverty and unhappiness, can automatically happen without having any cause, however much any eloquent speaker talks about this **Ahetuka** belief (**Ahetuka Diṭṭhi**), will the **Dhamma** audience believe it ? (We will not, Venerable Sir). Yes, you will not believe.*

Hành giả mà có tri thức về tác nhân và hệ quả, **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**, vị ấy đã được thiết lập một vị trí vững chắc trong Phật Giáo và vị ấy đã cảm đáo được thư thái. Cho dù vị ấy đã được thuyết giáo rất nhiều, vị ấy triệt để không bị dao động bởi bất luận hệ thống tư tưởng nào khác. Sự tài phú và niềm hạnh phúc, sự bần cùng và nỗi bất hạnh, có thể xảy ra một cách tự động mà không có bất luận nguyên nhân nào, cho dù bất luận rất nhiều diễn giảng giả biện tài thuyết giảng về sự tín ngưỡng **Vô Nhân** này (**Vô Nhân Kiến**), liệu hàng khán giả Thính Pháp có niềm tin vào điều đó không ? (Chúng sẽ không có, kính bạch Ngài). Đúng vậy, các bạn sẽ không có niềm tin.

If the cause is good, the result will be good. If the cause is bad...? (The result will be bad, Venerable Sir). When in one's own mind while good and noble thoughts are occurring, the effect of good physical and verbal actions occur as a result. Don't you experience by yourself the benefits at that time ? (We experience by ourselves, Venerable Sir).

Nếu như tác nhân là thiện hảo thì kết quả sẽ là thiện hảo. Nếu như tác nhân là bất thiện...? (Kết quả sẽ là bất thiện, kính bạch Ngài). Khi ở trong tâm thức của chính mình đang là những sự nghĩ suy thiện hảo và thánh thiện

đang hiện bày thì hệ quả của những thân hành thiện và ngữ hành thiện hiện bày được xem như là một kết quả. Tự bản thân các bạn không có trải nghiệm những quả phúc lợi ngay tại thời điểm ấy sao ? (Tự bản thân chúng con có trải nghiệm, kính bạch Ngài).

When in one's own mind, the cause is not good, bad physical and verbal actions occur as a result. Don't you experience it by yourselves these bad results ? (We do experience by ourselves, Venerable Sir). Thus, one is not shaken by anyone who speaks however eloquently about the belief, such as wealth and happiness, poverty and unhappiness automatically happen without causes. He feels relieved. If not, he will think that it may or may not be true. Does this doubtful thought give relief ? (It does not give, Venerable Sir). Yes, one does not get relief.

Khi ở trong tâm thức của chính mình, tác nhân là bất thiện thì những thân hành bất thiện và ngữ hành bất thiện hiện bày được xem như là một kết quả. Tự bản thân các bạn không có trải nghiệm những kết quả bất thiện này sao ? (Tự bản thân chúng con có trải nghiệm, kính bạch Ngài). Do đó, người ta triệt để không bị dao động bởi bất luận một ai mà cho dù là người diễn giảng một cách biện tài về niềm tin, chẳng hạn như là sự tài phú và niềm hạnh phúc, sự bần cùng và nỗi bất hạnh, có thể xảy ra một cách tự động mà không có bất luận nguyên nhân nào. Vị ấy đã cảm đạo được thư thái. Nếu không, vị ấy sẽ nghĩ suy rằng điều đó có thể là thực hoặc có thể là không thực (*bán tin bán nghi*). Liệu sự nghĩ suy bất xác định này có cho được sự thư thái không ? (Nó không có cho, kính bạch Ngài). Đúng vậy, người ta không cảm đạo được thư thái.

*One will not be shaken by any who, however, speaks with the belief called **Visama Hetukadiṭṭhi**. The **Aṭṭhakathā** teachers explained that the **Visama Hetukadiṭṭhi** is the “belief in Creation”. Human beings and all other beings are created by the powerful creators such as **Brahma** or **Vishnu**. Have not the **Dhamma** audience heard about it ? (We have heard about it, Venerable Sir).*

Người ta sẽ triệt để không bị dao động bởi bất luận một ai, cho dù, diễn giảng với niềm tin được gọi là **Bất Bình Đẳng Vô Nhân Kiến**. Các bậc Chú Giải Sư đã giải thích rằng “**Bất Bình Đẳng Vô Nhân Kiến** là niềm tin vào Sự Sáng Tạo”. Chúng nhân hữu tình và tất cả chúng hữu tình khác đã

được các sáng tạo giả hữu cường lực tạo ra chẳng hạn như **Đấng Phạm Thiên** (*thần sáng tạo: vị thần thứ nhất trong Tam Đa của Ấn Độ Giáo*) hoặc **Vi Nữu Thiên** (*thần bảo hộ: vị thần thứ hai của Ấn Độ Giáo*). Hàng ngàn giả Thính Pháp đã không có nghe về điều này sao ? (Chúng con đã có nghe về điều này, kính bạch Ngài).

*The **Aṭṭhakathā** teachers said that the belief in creation is **Visama Hetukadiṭṭhi**. What **Diṭṭhi** is that ? (**Visama Hetukadiṭṭhi**, Venerable Sir). “**Sama**” is equality, “**Visama**” is..? (*Inequality, Venerable Sir*). It is one of the beliefs of unevenness in cause and effect. Is it a right or wrong belief ? (*It is a wrong belief, Venerable Sir*). Yes, it is a wrong belief.*

Các bậc Chú Giải Sư đã nói rằng niềm tin vào Sự Sáng Tạo là **Bất Bình Đẳng Vô Nhân Kiến**. **Tà Kiến** ấy là chi ? (**Bất Bình Đẳng Vô Nhân Kiến**, kính bạch Ngài). “**Bình Đẳng**” là sự bằng nhau, “**Bất Bình Đẳng**” là...? (Sự không bằng nhau, kính bạch Ngài). Đó là một trong những niềm tin của sự bất bình chính về tác nhân và hệ quả. Đó là một niềm tin đúng đắn hay là sai lầm ? (Đó là một niềm tin sai lầm, kính bạch Ngài). Đúng vậy, đó là một niềm tin sai lầm.

The reason is that, the powerful creators are endowed with compassion and loving - kindness, they certainly will create living beings to be good, to be complete with all things, to have good appearance, to be rich and so on. When they become people and living beings, are they all good, happy and wealthy ? (All are not, Venerable Sir). Don't they become different from one another ? (They do become different, Venerable Sir).

Lý do là, các sáng tạo giả hữu cường lực đã hội túc phúc duyên với lòng thương cảm và tấm lòng thân ái, một cách chắc chắn họ sẽ tạo ra các chúng sinh hữu tình được thiện lương, được hoàn chỉnh với đủ mọi điều, có ngoại hình xinh đẹp, được giàu có và v.v. Khi họ trở thành nhân loại và các chúng sinh hữu tình thì tất cả họ đều tốt đẹp, hạnh phúc và giàu có ? (Tất cả họ không phải thế, kính bạch Ngài). Họ không trở nên khác biệt với nhau sao ? (Họ trở nên khác biệt, kính bạch Ngài).

Some are completely endowed with all aspects. They are complete with properties, good appearance, good nature and so on. Aren't there such people ? (There are, Venerable Sir).

Some are endowed moderately. There are people who are fairly endowed with property and wealth, good appearance and good nature.

Some are incomplete. They are lacking in wealth, appearance, good nature. Aren't there such people ? (There are, Venerable Sir).

Một số đã hội túc phúc duyên một cách hoàn chỉnh với tất cả mọi phương diện. Họ được hoàn toàn về những tài sản, ngoại hình xinh đẹp, bản tính thiện hảo và v.v. Không có những người như thế sao ? (Có, kính bạch Ngài).

Một số đã hội túc phúc duyên một cách thích độ. Họ là những người đã hội túc phúc duyên một cách tương đối với tài sản và sự giàu có, ngoại hình xinh đẹp và bản tính thiện hảo.

Một số thì bất hoàn chỉnh. Họ đang khiếm khuyết về sự giàu có, ngoại hình và bản tính thiện hảo. Không có những người như thế sao ? (Có, kính bạch Ngài).

*They are all created to be good in all aspects. The cause is creating everything to be good. For the effect, do they all become good ? (Some are not good, Venerable Sir). Are the cause and effect equal or not ? (They are not equal, Venerable Sir). What do you call this inequality ? (It is called **Visama Hetukaditt̐hi**, Venerable Sir). The inequality is **Visama**. The equality is **Sama**. It has to be asked a little bit so as to make you to understand **Pāli** words.*

Họ đã được tạo ra hoàn toàn thiện hảo trong mọi phương diện. Tác nhân thì đang tạo ra mọi thứ để trở nên thiện hảo. Thế đối với hệ quả thì tất cả họ đều trở nên thiện hảo ? (Một số không được thiện hảo, kính bạch Ngài). Vậy tác nhân và hệ quả có bằng nhau hay không ? (Chúng không bằng nhau, kính bạch Ngài). Các bạn gọi sự không bằng nhau này là chi ? (Điều đó được gọi là **Bất Bình Đẳng Vô Nhân Kiến**, kính bạch Ngài). Sự không bằng nhau là **Bất Bình Đẳng**. Sự bằng nhau là **Bình Đẳng**. Phải được vấn hỏi một chút ít nhằm để làm cho các bạn tuệ tri các từ ngữ **Pāli**.

*What does the **Visama Hetukaditt̐hi** means ? Are the cause and effect equal or not ? (It means they are not equal, Venerable Sir). Yes, it is unequal. The creation is the cause and the existing of people and beings is effect. Do they become according to the aim of creation or not ? (They do not become accordingly, Venerable Sir). Yes, they do not become accordingly. This is*

called **Visama Hetukaditṭhi**, by **Aṭthakathā** teachers. It is a wrong view. Will or will not the yogi who reaches the stages of **Paccayapariggaha Ñāṇa** have belief in this wrong view ? (He will not have belief in it, Venerable Sir). Not believing means penetrating the ignorance **Avijjā**.

Bất Bình Đẳng Vô Nhân Kiến có nghĩa là chi ? Tác nhân và hệ quả có bằng nhau hay không ? (Có nghĩa là chúng không bằng nhau, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó không bằng nhau. Sự Sáng Tạo là tác nhân và sự hiện hữu của nhân loại và chúng hữu tình là hệ quả. Chúng có trở nên đúng như mục đích của Sự Sáng Tạo hay không ? (Chúng không có trở nên một cách tương ứng, kính bạch Ngài). Đúng vậy, chúng không có trở nên một cách tương ứng. Điều này được các Bậc Chú Giải Sư gọi là **Bất Bình Đẳng Vô Nhân Kiến**. Đó là một kiến giải sai lầm. Hành giả mà đạt đến giai đoạn của **Duyên Sinh Thủ Chấp Tri** thì sẽ hay không sẽ có niềm tin vào kiến giải sai lầm này ? (Vị ấy sẽ không có niềm tin vào điều ấy, kính bạch Ngài). Không có niềm tin có nghĩa là đang khán thấu sự bất tri, (**Vô Minh**).

*If the cause is good, the effect will be good. If the cause is bad, the effect will be bad. Those who are fully endowed with wholesome deeds in the past existences, will become fully endowed with property and wealth in this present life. Those who are endowed with a moderate amount of meritorious deeds in the past existences, may get a fair amount of benefits in this life. Those who are endowed with few good deeds in the past lives, are incomplete in every aspect in this life. Doesn't the **Dhamma** audience know that ? (We know that, Venerable Sir). By knowing thus, will you or will you not believe in **Visama Hetukaditṭhi** ? (We will not believe, however eloquently this talk is given).*

Nếu như tác nhân là thiện hảo thì kết quả sẽ là thiện hảo. Nếu như tác nhân là bất thiện thì hệ quả sẽ là bất thiện. Những ai mà đã hội túc phúc duyên với các thiện hạnh trong những kiếp sống quá khứ thì sẽ trở nên hoàn toàn hội túc phúc duyên với tài sản và sự giàu có trong kiếp sống hiện tiền. Những ai mà đã hội túc phúc duyên với một số lượng các công đức hạnh vừa phải trong những kiếp sống quá khứ thì có thể nhận được một số lượng các quả phúc lợi trong kiếp sống này. Những ai mà đã hội túc phúc duyên với một số ít ỏi thiện hạnh trong những kiếp sống quá khứ thì bất hoàn chỉnh về mọi phương diện trong kiếp sống này. Hàng khán giả Thính Pháp không có tri đắc điều ấy sao ? (Chúng con tri đắc điều ấy, kính bạch Ngài). Do đã am

tường như thế, các bạn sẽ tin hoặc sẽ không tin vào **Bất Bình Đẳng Vô Nhân Kiến** ? Chúng con sẽ không tin, cho dù sự thuyết giảng về điều này đã được ban phát một cách biện tài.

*Can you convert to another belief ? (We cannot convert, Venerable Sir). Is it alright, if the **yogi** converts into another belief after practicing **Vipassanā** meditation ? (It is not, Venerable Sir). Can it not be decided that this **yogi** has not reached the **Paccayapariggaha Ñāṇa**. (It can be decided thus, Venerable Sir). Now, the **Dhamma** audience will never convert into another belief. Will the **Dhamma** audience ever convert into another belief? (They will never convert, Venerable Sir).*

Các bạn có thể chuyển đổi sang niềm tin khác không ? (Chúng con không thể nào, kính bạch Ngài). Điều đó có tốt không, nếu như hành giả chuyển đổi sang niềm tin khác sau khi đã thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**? (Điều đó không tốt, kính bạch Ngài). Không thể nào tài quyết được rằng hành giả đã không đạt được **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí** sao ? (Có thể tài quyết được như thế, kính bạch Ngài). Nếu như hành giả chuyển đổi sang niềm tin khác vì vị ấy không thể nào đạt được ngay cả **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí** thì liệu mọi chuyện sẽ tốt hết không ? (Sẽ không tốt, kính bạch Ngài). Thế là, hàng khán giả Thính Pháp sẽ không bao giờ chuyển đổi sang niềm tin khác. Có bao giờ hàng khán giả Thính Pháp sẽ chuyển đổi sang niềm tin khác không ? (Họ sẽ không bao giờ, kính bạch Ngài).

*It means that one is certain to be born in a pleasant existence (**Sugati**), such as Human abode, six **Deva** realms and **Brahma** worlds, If one is certain to be born in good destiny (**Sugati**), doesn't it automatically mean that one will not be born in the lower abodes (**Dugati**), **Apāya Niriya** ? (It automatically means that, Venerable Sir). Yes, it automatically means that .*

Điều đó có nghĩa là người ta chắc chắn được sinh ra trong một kiếp sống khả ái (**Thiện Thú**), chẳng hạn như là Cõi Giới Nhân Loại, Lục Dục Thiên Giới và các Cõi Giới Phạm Thiên. Nếu như người ta chắc chắn được sinh ra trong hảo mệnh vận (**Thiện Thú**) thì không phải một cách tự động có nghĩa là người ta sẽ không bị sinh ra trong các Cõi Giới thấp kém hơn (**Khổ Thú**), **Cõi Địa Ngục Thống Khổ** sao ? (Một cách tự động có nghĩa như thế đấy, kính bạch Ngài). Đúng vậy, một cách tự động có nghĩa như thế đấy.

As the *Vipassanā Ñāṇa* has penetrated the wrong perceptions to overcome the *Avijjā*, doesn't one reach into the light such as human abode and celestial worlds ? (He reaches, Venerable Sir). When the young chick sees the light while the covering egg shell gets thinner, will not the young chick become strengthened ? (It will become strengthened, Venerable Sir). Yes, it is like that. It means that for those who attain the stage of strong *Vipassanā Ñāṇa*, the more he can perceive the right view, the more he can get the element of light.

Khi **Minh Sát Trí** đã quán thấu được những nhận thức sai lầm để áp phục **Vô Minh**, không phải người ta đạt đến sự hạnh phúc chẳng hạn như là Cõi Giới Nhân Loại và các Cõi Thiên Giới sao ? (Vị ấy đạt được, kính bạch Ngài). Khi gà con nhìn thấy ánh sáng trong khi cái vỏ trứng bao bọc càng mỏng hơn thì gà con sẽ không trở nên kiên cường sao ? (Nó sẽ trở nên kiên cường, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó là như thế đấy. Điều đó có nghĩa là đối với những vị mà đã thành đạt giai đoạn kiên cường của **Minh Sát Trí** thì vị ấy càng có thể nhận thức được kiến giải chân chính và vị ấy càng có thể đạt được nguyên tố hạnh phúc.

Cūla sotāpannanāma = designated a lesser stream winner

Hoti = is

Cūla sotāpannanāma = Tiểu Tu Đà Hườn định danh (được chỉ định một Bạc Tiểu Dự Lưu)

Hoti = là

They become *Cūlasotāpanna*, the lesser *Sotāpanna*. They will not be reborn in *Apāya* in the immediate second life. Will the *Dhamma* audience believe that ? (We will believe that, Venerable Sir). Yes, that should be believed remarkably. One who attains the stage of *Paccayapariggaha Ñāṇa* knows the state of his mind. When one has good and noble mind, and if he knows it as the cause, doesn't he have to maintain it ? (He has to maintain it, Venerable Sir). When he knows his state of mind is bad and inferior, doesn't he have to discard it quickly ? (He has to discard it quickly, Venerable Sir). If good and noble state of mind arises many times, what will arise mostly, *Kusala* or *Akusala* (*Kusala* will arise mostly, Venerable Sir). One who *Kusala* is arising frequently or who is having *Kusala* abundantly,

will he fall to *Apāya Nirīya* or not ? (He will not fall to *Apāya Nirīya*, Venerable Sir).

Họ trở thành bậc **Tiểu Thất Lai**, bậc **Tiểu Tu Đà Hườn**. Họ sẽ không bị tục sinh vào **Cõi Thống Khổ** trong kiếp sống kế cận thứ hai. Hàng khán giả Thính Pháp sẽ tin điều ấy không ? (Chúng con sẽ tin điều ấy, kính bạch Ngài). Đúng vậy, điều ấy nên được tương tín một cách phi thường. Người mà thành đạt **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí** thì vị ấy tri đặc trạng thái tâm thức của mình. Khi người ta có tâm thức thiện hảo và thánh thiện và nếu như vị ấy tri đặc điều đó là tác nhân, vị ấy không phải duy trì điều đó sao ? (Vị ấy phải duy trì điều đó, kính bạch Ngài). Khi vị ấy tri đặc trạng thái tâm thức của mình là bất hảo và ty liệt, vị ấy không phải điếm xuất điều đó sao ? (Vị ấy phải điếm xuất điều đó một cách mau lẹ, kính bạch Ngài). Nếu như trạng thái tâm thức thiện hảo và thánh thiện khởi sinh nhiều lần thì điều chi sẽ chủ yếu khởi sinh, điều **Thiện** hay là điều **Bất Thiện** ? (Chủ yếu là điều **Thiện** sẽ khởi sinh, kính bạch Ngài). Người mà đang có điều **Thiện** khởi sinh một cách thường xuyên hoặc người mà đang có điều **Thiện** một cách đại lượng, liệu vị ấy sẽ bị đọa vào **Cõi Địa Ngục Thống Khổ** hay không ? (Vị ấy sẽ không bị đọa vào **Cõi Địa Ngục Thống Khổ**, kính bạch Ngài).

Is it realistic to designate him a *Cūla Sotāpanna* ? (It is realistic, Venerable Sir). If someone ask how to designate a certain person who is not practicing *Vipassanā* meditation as a *Cūla Sotāpanna* just by knowing his style of living, it will not be possible to decide according to the scripture and by the *Sayādaws* and *Saṅgha*. It is rather difficult to decide who is a *Cūla Sotāpanna* according to the scriptures. Now that one has practiced *Vipassanā* meditation, is it easy or difficult to be able to decide that person as *Cūla Sotāpanna* ? (It is easy, Venerable Sir). When one has attained *Paccayapariggaha Ñāṇa*..? (He is a *Cūla Sotāpanna*, Venerable Sir). One will dare to say that he is a *Cūla Sotāpanna*. Will you dare to say so ? (We will dare to say so, Venerable Sir). Yes, it would be proper only if you dare to say so.

Có thiết thực khả hành để chỉ định vị ấy là một bậc **Tiểu Thất Lai** không ? (Điều đó thiết thực khả hành, kính bạch Ngài). Nếu như có người vấn hỏi làm thế nào để chỉ định một người nào đó mà không có thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** là một bậc **Tiểu Thất Lai** chỉ bởi qua am tường phương thức sinh hoạt của vị ấy thì sẽ bất khả thi để tài quyết tòng thuận theo

văn bản kinh điển và do bởi các Ngài Đại Trưởng Lão và **Tăng Đoàn**. Thật là hơi khó khăn để tài quyết ai là một bậc **Tiểu Thất Lai** từng thuận theo các văn bản kinh điển. Một khi người mà đã có thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** thì sẽ là dễ dàng hay là khó khăn để có khả năng tài quyết người ấy là một bậc **Tiểu Thất Lai** ? (Thật là dễ dàng, kính bạch Ngài). Khi người mà đã thành đạt **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**...? (Vị ấy là một bậc **Tiểu Thất Lai**, kính bạch Ngài). Người ta sẽ có can đảm để nói rằng vị ấy là một bậc **Tiểu Thất Lai**. Các bạn sẽ có can đảm để nói như thế không ? (Chúng con sẽ có can đảm để nói như thế, kính bạch Ngài). Đúng vậy, chỉ sẽ là chính đáng nếu như các bạn có can đảm để nói như thế.

*Only then, one is well convinced of his **Dhamma**. If one dare not say so, doesn't it mean that he is not thoroughly convinced of his **Dhamma** ? (It does mean that, Venerable Sir). The **Dhamma** audience **yogis** certainly dare to say so. This is the stage of insight where one can say daringly.*

Chỉ như thế, người ta đã thực sự xác tín vào Pháp của mình. Nếu như người ta không có can đảm nói như thế thì điều đó không có nghĩa là vị ấy đã không có hoàn toàn xác tín vào Pháp của mình ? (Điều đó có nghĩa như thế đây, kính bạch Ngài). Các hành giả khán Thính Pháp lẽ tất nhiên có can đảm để nói như thế. Đây là giai đoạn của tuệ giác nơi mà người ta có thể có can đảm phát biểu.

*At the stage of **Paccayapariggaha Ñāṇa**, one knows the cause and effect only, that wholesome causes lead to wholesome benefits and unwholesome deeds give unwholesome results. Is it a right or wrong perception ? (It is the right perception, Venerable Sir). As it is the right perception, it penetrates the darkness of **Avijjā**. It is for the liberation. This is the liberation from the round of rebirths (**Bhava Saṃsāra**). With continuous practice, concentration is strengthened by one more step and the stage of insight, **Sammasana Ñāṇa** is achieved.*

Ở giai đoạn **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**, người ta chỉ tri đặc tác nhân và hệ quả, rằng những tác nhân tịnh hảo dẫn đến những quả phúc lợi tịnh hảo và những tác hành bất tịnh hảo cho những kết quả bất tịnh hảo. Đó là một nhận thức đúng đắn hay là sai lầm ? (Đó là sự nhận thức đúng đắn, kính bạch Ngài). Khi đó là sự nhận thức đúng đắn, nó khán thấu được màng hắc ám của **Vô Minh**. Đó là cho sự giải thoát. Đây là sự giải thoát khỏi vòng

tuyền chuyển tục sinh (**Hữu Luân Hồi**). Với việc thực hành liên tục, sự định thức đã được gia cố thêm một bậc nữa và giai đoạn của tuệ giác, **Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí)** đã thành đạt.

*The third stage of insight is **Sammasana Ñāṇa**. This **Ñāṇa** gave the comprehensive knowledge of **Anicca, Dukkha and Anatta**. This **Ñāṇa** is noted for its reputation, the reputation of being an unpleasant insight.*

Giai đoạn thứ ba của tuệ giác là **Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí)**. **Trí** này đã cho tri thức toàn diện về **Vô Thường, Khổ Đau** và **Vô Ngã**. Tuệ **Trí** này đã được lưu ý vì danh thanh của nó, danh thanh của chân tướng một tuệ giác bất khả ái.

*It is unpleasant indeed. For the **yogi** who has neither practiced **Samatha** nor **Vipassanā** previously and for one who is just a beginner in the practice of **Vipassanā** meditation, he will experience pain, tingling, aches, dizziness, itchiness, stiffness, exhaustion, nausea, swaying and so on, soon after he sits for meditation. Will they occur more or less ? (They will occur, Venerable Sir). Yes they will occur.*

Quả thật là bất khả ái. Đối với hành giả mà đã không có thực hành **An Chỉ** mà cũng không có thực hành **Minh Sát Tuệ** trước đây và đối với người mà chỉ mới là một sơ học giả trong việc thực hành về thiền định **Minh Sát Tuệ**, vị ấy sẽ trải nghiệm sự đau đớn, nổi đau như bị đâm chích (*thích thổng*), sự đau nhức, sự chóng mặt, sự ngứa ngáy, sự tê cứng, sự kiệt sức, sự buồn nôn, sự dao bải (*lay động lắc lư*) và v.v., ngay sau khi vị ấy ngồi để hành thiền. Không ít thì nhiều chúng sẽ hiện bày ? (Chúng sẽ hiện bày, kính bạch Ngài). Đúng vậy, chúng sẽ hiện bày.

*The **yogi** thinks that this body (**Khandhā**) is really a collection of suffering (**Dukkha**) and there is nothing pleasant in it. With all the swaying, dizziness, itchiness and so on arising, will he be happy ? (He will be not, Venerable Sir). Perceiving **Dukkha** by comprehension is perceiving the characteristic of **Sammasana Ñāṇa**. Most of the **yogis** know about it. (It is said that noting them is also **Dukkha**, Venerable Sir). Experiencing pleasantness is a rarity. They complain with a grumbling tone. What **Ñāṇa** have they reached ? (They have reached **Sammasana Ñāṇa**, Venerable Sir). Yes, they have reached **Sammasana Ñāṇa***

Hành giả nghĩ suy rằng sắc thân này (**Các Uẩn**) thực sự là một sự thu tập của nỗi khổ đau và không có chi khả ái ở trong đó. Với tất cả sự dao bải (*lay động lắc lư*), sự chóng mặt, sự ngứa ngáy và v.v. đang khởi sinh, liệu vị ấy sẽ có được hạnh phúc ? (Vị ấy sẽ không có, kính bạch Ngài). Nhận thức được **Khổ Đau** bởi qua sự lý giải là đang nhận thức được đặc tướng của **Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí)**. Hầu hết các hành giả đều tri đắc về điều đó. (Người ta nói rằng chú niệm đến chúng cũng là **Khổ Đau**, kính bạch Ngài). Trải nghiệm niềm hoan hỷ duyệt ý là một sự hy hữu. Họ tổ thuyết với một giọng điệu thương oán. Họ đã đạt đến Tuệ **Trí** chi ? (Họ đã đạt đến **Phổ Thông Trí**, kính bạch Ngài). Đúng vậy, họ đã đạt đến **Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí)**.

These pain, tingling, aches, dizziness, itchiness, occur one after another, and they are changing in many ways. Now there is pain, now tingling, now itching and so on. They are just impermanent. The impermanence is Anicca in Pāli, perceiving Anicca by comprehension is Sammasana Nāṇa.

Những sự đau đớn, nổi đau như bị đâm chích (*thích thống*), sự đau nhức, sự chóng mặt, sự ngứa ngáy này lần lượt hiện bày, và chúng đang biến đổi trong nhiều phương thức. Lúc thì có sự đau đớn, lúc thì nổi đau như bị đâm chích (*thích thống*), lúc thì ngứa ngáy và v.v. Chúng đúng là không thường tồn. Sự không thường tồn ở trong **Pāli** ngữ là **Vô Thường**, nhận thức được **Vô Thường** bởi qua sự lý giải là **Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí)**.

The yogi considers, he has come to meditate not to suffer from these unpleasant feelings (Dukkha Vedanā), such as pain, tingling, aching, dizziness, itching and so on. He has come to meditate to experience the Dhamma, to have progress in Dhamma, and to realize the deserving Noble Dhamma with quick comprehension. Now, it is not happening according to his wish. This khandha is not controllable. Uncontrollable is a word in English. In Pāli...? (It is Anatta, Venerable Sir). The comprehensive knowledge of Anatta is Sammasana Nāṇa .

Hành giả khảo lự, vị ấy đã đến để hành thiền không để chịu đựng những cảm giác bất khả ái này (**Khổ Thọ**), chẳng hạn như là sự đau đớn, nổi đau như bị đâm chích (*thích thống*), sự đau nhức, sự chóng mặt, sự ngứa ngáy và v.v. Vị ấy đã đến để hành thiền để trải nghiệm Pháp, để có sự tiến hóa

trong Pháp, và để chứng tri tri đắc Thánh Pháp với sự lý giải mau lẹ. Bây giờ, sự việc không xảy ra từng thuận theo nguyện vọng của mình. **Uẩn** này bất khả không chế. Vô pháp không chế là một từ trong Anh Ngữ. Trong **Pàli** Ngữ là...? (Đó là **Vô Ngã**, kính bạch Ngài). Tri thức toàn diện về **Vô Ngã** là **Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí)**.

*The **Ñāṇa** which know “Anicca, Dukkha and Anatta” by comprehension is **Sammasana Ñāṇa**. It is comprehending that this **Khandha** is impermanent, suffering and uncontrollable. To perceive that is knowing rightly or wrongly ?(It is knowing rightly, Venerable Sir). Comprehending thus means penetrating the **Avijjā**. Is it all right ? (It is all right, Venerable Sir). Yes, it is all right. It is a good foundation for liberation.*

Tuệ Trí mà tri đắc “**Vô Thường, Khổ Đau và Vô Ngã**” bởi qua sự lý giải là **Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí)**. Nó đang lý giải rằng **Uẩn** này là không thường tồn, khổ đau và vô pháp không chế. Nhận thức được điều đó là sự am tường một cách đúng đắn hay là một cách sai lầm ? (Đó là sự am tường một cách đúng đắn, kính bạch Ngài). Lý giải được như thế có nghĩa là đang quán thấu được **Vô Minh**. Điều đó có hoàn hảo không ? (Điều đó hoàn hảo, kính bạch Ngài). Đúng vậy, điều đó hoàn hảo. Đó là một nền tảng tốt đẹp cho sự giải thoát.

*With successive notings, the **Samādhī Ñāṇa** becomes stronger and more mature, and the fourth stage of insight, **Udayabbaya Ñāṇa** is achieved. “**Udaya**” is arising, and “**Vaya**” is passing away. This is the Knowledge of Arising and Passing Away. At the beginning of **Udayabbaya Ñāṇa**, the “arising”, and “passings” are not yet experienced. What the **yogi** mostly experiences is pleasantness. He encounters happiness initially. At **Udayabbaya Ñāṇa**, the pleasantness is obvious.*

Với những sự chú niệm liên tục, **Định Lực Trí** trở nên mạnh mẽ hơn và càng thành thực hơn, và giai đoạn thứ tư của tuệ giác, **Sinh Diệt Trí** đã thành đạt. “**Khởi Sinh**” là đang khởi sinh và “**Diệt Tàn**” là đang diệt vong. Đây là Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Hoại Diệt. Ở giai đoạn đầu của **Sinh Diệt Trí**, “các sự khởi sinh” và “các sự hoại diệt” vẫn chưa có được trải nghiệm. Điều mà hành giả chủ yếu trải nghiệm là niềm hoan hỷ duyệt ý. Vị ấy tiếp xúc niềm hạnh phúc lúc khởi sơ. Tại **Sinh Diệt Trí**, niềm hoan hỷ duyệt ý được minh hiển.

The **yogi** may experience the lightness in both the (mental) body and mind (**Kāyalahutā** and **Cittalahutā**). At **Sammasana Ñāṇa** stage, one experiences heaviness both in the (mental) body and mind, and he is harsh and in a bad mood. Some **yogis** reported “Venerable **Sayādaw**, I am in a bad mood”. Yes, it is correct. This stage of **Ñāṇa** is a distressful stage of insight. At the stage of **Sammasana Ñāṇa**, isn’t the mind in a bad mood ? (It is in a bad mood, Venerable Sir).

Hành giả có thể trải nghiệm được trạng thái nhẹ nhàng trong cả hai vừa sắc thân (ở phần thuộc về tinh thần) và vừa cả tâm thức (**Thân Kinh Nhu** và **Tâm Kinh Nhu**). Ở giai đoạn **Phổ Thông Trí**, người ta trải nghiệm tính chất nặng nề trong cả hai vừa sắc thân (ở phần thuộc về tinh thần) và vừa cả tâm thức, và vị ấy bị khắc nghiệt và trong một tâm trạng xấu xa. Một số hành giả đã trình pháp: “Kính bạch Ngài, con đang trong một tâm trạng xấu xa.” Đúng vậy, điều đó đúng thực. Giai đoạn của **Trí** này là một giai đoạn thống khổ của tuệ giác. Ở giai đoạn của **Phổ Thông Trí**, không phải tâm thức ở trong tâm trạng xấu xa sao ? (Nó đang trong một tâm trạng xấu xa, kính bạch Ngài).

When one reaches **Udayabayya Ñāṇa**, he experiences pleasantness in both (mental) body and mind, the lightness in both (mental) body and mind. Pliancy in both the (mental) body and mind (**Kāyamudutā** and **Cittamudutā**) arise spontaneously. The meditation instructor knows personally that the **yogi** has achieved **Udayabayya Ñāṇa**.

Khi người ta đạt đến **Sinh Diệt Trí**, vị ấy trải nghiệm niềm hoan hỷ duyệt ý trong cả hai vừa sắc thân (ở phần thuộc về tinh thần) và vừa cả tâm thức, trạng thái nhẹ nhàng trong cả hai vừa sắc thân (ở phần thuộc về tinh thần) và vừa cả tâm thức. Trạng thái dễ uốn nắn trong cả hai vừa sắc thân (ở phần thuộc về tinh thần) và vừa cả tâm thức (**Thân Nhu Thuận** và **Tâm Nhu Thuận**) khởi sinh một cách tự phát. Tự bản thân vị chỉ đạo thiền định tri thức rằng hành giả đã thành đạt **Sinh Diệt Trí**.

At this stage, the **yogi** become straightforward both (mental) body and mind (**Kāyujukatā** and **Cittajukatā**). When the **yogi** reports the **Dhamma**, he actually reports the true facts. He even reports about his childhood experiences. The instructor has to stop him by saying “It is already good

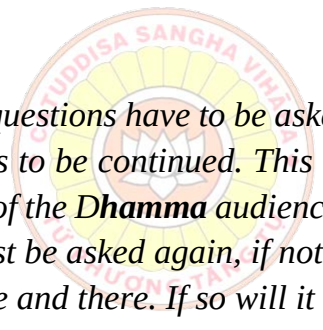
enough, it is already good enough”. Isn’t it evident that both the mind and (mental) body have become straightforward ? (It is evident, Venerable Sir). Which **Ñāṇa** has he reached ? (He has reached **Udayabbaya Ñāṇa**, Venerable Sir). Is it the mature or immature stage ? (It is the immature stage, Venerable Sir). Yes, he is at the immature stage.

Ở giai đoạn này, hành giả trở nên thân xuất trong cả hai vừa sắc thân (ở phần thuộc về tinh thần) và vừa cả tâm thức (**Thân Chính Trực** và **Tâm Chính Trực**). Khi hành giả trình pháp, vị ấy thực sự trình bày các dữ kiện đúng sự thực. Vị ấy thậm chí còn trình bày về những trải nghiệm thời thơ ấu của mình. Bậc chỉ đạo giả phải ngừng vị ấy lại bằng cách nói rằng: “điều đó đủ tốt rồi, điều đó đã đủ tốt rồi”. Không phải rõ ràng là cả hai vừa sắc thân (ở phần thuộc về tinh thần) và vừa cả tâm thức đã trở nên thân xuất sao ? (Điều đó rõ ràng, kính bạch Ngài). Vị ấy đã đạt đến Tuệ **Trí** chi ? (Vị ấy đã đạt đến **Sinh Diệt Trí**, kính bạch Ngài). Đó là giai đoạn thành thực hay là bất thành thực ? (Đó là giai đoạn bất thành thực, kính bạch Ngài). Đúng vậy, vị ấy đang ở giai đoạn bất thành thực.

*The yogi is not able to experience the arising and passing away. He experiences the fitness in the (mental) body and mind (**Kāyakammaññatā** and **Cittakammaññatā**). He can sit without changing his posture, at **Udayabbaya Ñāṇa**, although he has to change the posture once or twice in the lower stages of **Ñāṇa** such as **Nāmarūpa Pariccheda Ñāṇa**, **Paccayapariggaha Ñāṇa** and **Sammasana Ñāṇa**. He is able to sit for one hour easily and comfortably. If one could sit only for an hour in lower stages of **Ñāṇa**, now he can sit for two, three, four or five hours at a stretch without changing the posture. It is due to fitness of both (mental) body and mind. While practicing, one feels as though the noting objects and noting mind are arising automatically. The **yogis** frequently reported, as though the “rising”, “falling”, “sitting” and “touching” are arising automatically, the noting mind is also observing them automatically and he is just sitting and observing them automatically. At what **Ñāṇa** is he ? (He is at **Udayabbaya Ñāṇa**, Venerable Sir).*

Hành giả không có khả năng để trải nghiệm sự khởi sinh và sự diệt vong. Vị ấy trải nghiệm sự thích ứng của sắc thân (ở phần thuộc về tinh thần) và tâm thức (**Thân Thích Ứng** và **Tâm Thích Ứng**). Vị ấy có thể ngồi mà không thay đổi tư thế, ở **Sinh Diệt Trí**, mặc dù vị ấy phải thay đổi tư thế một

hoặc hai lần trong những giai đoạn thấp hơn của Tuệ **Trí**, chẳng hạn như là **Danh Sắc Phân Biệt Trí**, **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí** và **Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí)**. Vị ấy có khả năng để ngồi trong một giờ đồng hồ một cách dễ dàng và một cách thư thích. Nếu như người ta chỉ có thể ngồi trong một giờ đồng hồ ở những giai đoạn thấp hơn của Tuệ **Trí**, bây giờ vị ấy có khả năng ngồi trong hai, ba, bốn hoặc năm giờ đồng hồ liền một mạch mà không có việc thay đổi tư thế. Đó là do bởi sự thích ứng ở cả hai vừa sắc thân (phần thuộc về tinh thần) và vừa cả tâm thức. Trong khi đang thực hành, người ta cảm thấy các đối tượng đang chú niệm và tâm thức đang chú niệm y như thể đang khởi sinh một cách tự động. Các hành giả đã thường xuyên trình pháp, “sự phòng lên”, “sự xập xuống”, “sự an tọa” và “sự tiếp xúc” y như thể đang khởi sinh một cách tự động, tâm thức đang chú niệm cũng đang quan sát chúng một cách tự động và vị ấy chỉ an tọa và đang quan sát chúng một cách tự động. Vị ấy đang ở Tuệ **Trí** chi ? (Vị ấy đang ở **Sinh Diệt Trí**, kính bạch Ngài).



*After expounding, questions have to be asked. Only after questioning, thematu **Dhamma** talk has to be continued. This is the method given by the **Buddha**, so that the mind of the **Dhamma** audience does not wander to other objects. The questions must be asked again, if not, the mind of the **Dhamma** audience may wander here and there. If so will it be alright ? (It will not be, Venerable Sir). What **Ñāṇa** is that ? (It is at **Udayabbaya Ñāṇa**, Venerable Sir). Is it the mature or immature stage ? (It is the immature stage, Venerable Sir). Yes it is the immature **Ñāṇa** stage.*

Sau khi đã tường tế thuyết minh, các câu hỏi phải được vân hỏi. Chỉ sau sự vân hỏi, Pháp Đàm chắc hẳn là được tiếp tục. Đây là phương pháp đã được Đức Phật ban phát nhằm để cho tâm thức của hàng khán giả Thính Pháp không có đi hoang vu đến các đối tượng khác. Những câu hỏi cần phải được vân hỏi lại, nếu không, tâm thức của hàng khán giả Thính Pháp có thể đi hoang vu chỗ này và chỗ nọ. Nếu như thế điều đó sẽ tốt không ? (Nó sẽ không tốt, kính bạch Ngài). Đó là Tuệ **Trí** chi ? (Đó là **Sinh Diệt Trí**, kính bạch Ngài). Đó là giai đoạn thành thực hay bất thành thực của Tuệ **Trí** ? (Đó là giai đoạn Tuệ **Trí** bất thành thực, kính bạch Ngài). Đúng vậy, đó là giai đoạn Tuệ **Trí** bất thành thực.

*The yogi further experiences, tranquility in both (mental) body and mind (**Kāyapassadhi** and **Cittapassadhi**). The yogi reports he has never before enjoyed such tranquility in mind in his whole life, Venerable Sir. His mind is so tranquil. If he has to say it by giving an example, his body is so tranquil that he feels like a standing doll called a “tumbling **Kelly**” or a “billiken”. Which stage of **Ñāṇa** has he reached ? (The stage of **Udayabbaya Ñāṇa**, Venerable Sir). Is it the immature stage or mature stage ? (It is at the immature stage, Venerable Sir).*

Hành giả trải nghiệm hơn nữa, sự bình tịnh trong cả hai vừa sắc thân (ở phần thuộc về tinh thần) và vừa cả tâm thức (**Thân Bình Tịnh** và **Tâm Bình Tịnh**). Hành giả trình pháp suốt cả đời của vị ấy đã chưa bao giờ được thụ hưởng bình tịnh ở trong tâm thức như thế, kính bạch Ngài. Tâm thức của vị ấy rất là bình tịnh. Nếu như vị ấy phải nói điều đó qua việc nêu lên một ví dụ điển hình thì sắc thân của vị ấy rất bình tịnh đến nỗi vị ấy cảm thấy tự hồ một con búp bê đang đứng được gọi là “một **Kelly** đang nhào lộn” (diễn viên múa, đạo diễn múa, diễn viên điện ảnh và đạo diễn Mỹ có tên **Eugene Curran Kelly** sinh năm 1912) hay là “một con lật đật”. Vị ấy đã đạt đến giai đoạn của Tuệ **Trí** chi ? (Giai đoạn của **Sinh Diệt Trí**, kính bạch Ngài). Đó là giai đoạn thành thực hay là bất thành thực ? (Đó là ở giai đoạn bất thành thực, kính bạch Ngài).

*The yogi further experiences, both pleasantness in the (mental) body and mind (**Kāyika Sūkha** and **Cetasika Sūkha**). He has never before enjoyed such pleasantness in the (mental) body and mind. He is enjoying personally with **Vipassanā Pīti** and **Sūkha** which cannot be enjoyed by ordinary **Devas**, let alone human beings. The yogi who can note well, personally experiences the pleasantness at the stage of immature **Udayabbaya Ñāṇa** according to the preaching of **Buddha**.*

Hành giả trải nghiệm hơn nữa, niềm hoan hỷ duyệt ý trong cả hai vừa sắc thân (ở phần thuộc về tinh thần) và vừa cả tâm thức (**Thân Thọ Lạc** và **Tâm Sở Lạc**). Vị ấy chưa bao giờ thụ hưởng niềm hoan hỷ duyệt ý ở trong sắc thân (ở phần thuộc về tinh thần) và tâm thức như thế. Tự bản thân vị ấy đang thụ hưởng với **Minh Sát Tuệ Hỷ** và **Lạc** mà hàng Chư Thiên thông thường không thể nào thụ hưởng được, nói chi đến chúng nhân hữu tình. Hành giả là vị mà có thể chú niệm tốt thì tự bản thân trải nghiệm niềm hoan

hỷ duyệt ý ở giai đoạn bất thành thực của **Sinh Diệt Trí** từng thuận theo sự truyền đạo của Đức Phật.

**“Suññāgāraṃ pavīṭṭhassa santacittassa bhikkuno
Amānusīti hoti sammā dhammaṃ vipassato”.**

Suññāgāraṃ = a quiet place for meditation;

Pavīṭṭhassa = by entering

Santacittassa = with a tranquil mind;

Sammā = properly

Dhammaṃ = the nature of arising and passing away of matter
and mind

Vipassato = who practices **Vipassanā** meditation;

Bikkhuno = the noble **yogi**, who can perceive the dangers
(of **Samsāra**)

Amānusi = which cannot be enjoyed by ordinary human
beings or **Devas**,

Rati = enjoys the pleasantness of **Vipassanā** rapture;

Hoti = take place

Iti = thus

Bhagavā = the **Buddha**

Avoca = expounded with wisdom led by compassion

Sadhu ! Saddhu ! Sadhu ! Venerable Sir .

Hoang Địa (Suññāgāraṃ) = một trú xứ tịch tịnh để thiền định;

Tiền Nhập (Pavīṭṭhassa) = khi đã được đi vào

Tịnh Tâm (Santacittassa) = với một tâm thức bình tịnh;

Chân Chính (Sammā) = một cách chính đáng

Pháp (Dhammaṃ) = thực tính khởi sinh và diệt vong của
thể chất và tâm thức

Quan Tuệ Giả (Vipassato) = vị thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**;

Tỳ Khưu (Bikkhuno) = hành giả thánh thiện, là vị có thể
nhận thức những sự nguy hiểm (của Vòng Luân Hồi)

Bất Khả Nhân Thiên (Amānusi) = mà chúng nhân hữu tình
hoặc Chư Thiên thông thường không thể nào thụ hưởng được

Hỷ Duyệt (Rati) = thụ hưởng niềm hoan hỷ duyệt ý của
lạc bất khả chi **Minh Sát Tuệ**;

Phát Sinh (Hoti) = diễn ra
Như Thử (Iti) = như vậy
Thế Tôn (Bhagavā) = Đức Phật
Thuyết Giảng (Avoca) = đã tường tế thuyết minh với trí tuệ
được dắt dẫn với lòng bi mẫn.

Sadhu ! Saddhu ! Sadhu ! Venerable Sir .

Lành Thay ! Lành Thay ! Lành Thay ! Kính bạch Ngài.

*The **yogi** who reaches the **Udayabbaya Ñāṇa** approaches a quiet and secluded place and observes the nature of arising and passing away of **Rūpa** and **Nāma**, experiences the **Vipassanā Pīti** and **Sukkha**. The mindful **yogi** can personally experiences such **Pīti** and **Sukkha** which cannot be enjoyed either by the ordinary **Deva** or ordinary human beings as preached by the **Buddha**.*

Hành giả mà đạt đến **Sinh Diệt Trí**, vị ấy tiếp cận một trú xứ tịch tịnh và thanh vắng và quan sát thực tính khởi sinh và diệt vong của **Sắc Pháp** và **Danh Pháp**, trải nghiệm được **Minh Sát Tuệ Hỷ** và **Lạc**. Hành giả có chú niệm có thể tự mình trải nghiệm **Hỷ** và **Lạc** như thế mà hàng Chư Thiên thông thường không thể nào thụ hưởng được hoặc cả hàng chúng nhân hữu tình thông thường cũng thế như đã được Đức Phật truyền đạo.

*At this stage, the **yogi** takes pleasure in such experiences and his noting may just stop. Shouldn't the special attention be paid ? (It should be paid, Venerable Sir). Some **yogi** may think that they have attained the Noble **Dhamma**, while they are at this stage of **Udayabbaya Ñāṇa**.*

Ở giai đoạn này, hành giả có niềm mãn túc trong những sự trải nghiệm như thế và sự chú niệm của vị ấy chỉ phải đình trụ lại. Không nên đặc biệt chú ý đến điều ấy sao? (Nên chú ý đến, kính bạch Ngài). Một số hành giả có thể nghĩ suy rằng họ đã đạt được Thánh Pháp, trong khi họ đang ở giai đoạn này của **Sinh Diệt Trí**.

*Some of them report at interview: "I mostly see the lights and colour, I feel as if I am in the sky, I have already attained the Noble **Dhamma**". Have they attained it ? (They have not attained it, Venerable Sir). When one reaches the **Udayabbaya Ñāṇa** and thinks that he has gained the Noble*

Dhamma, will the progress of Dhamma be quick or slow ? (It will be slow, Venerable Sir). Yes, it will be slow. Recite the motto after me,

**Motto: While noting is going well,
Delightful attachment arises
And the process stops internally.**

Một số người trong số họ trình pháp tại buổi phỏng vấn “Con phần lớn là nhìn thấy ánh sáng và màu sắc, con cảm thấy y như thể con đang ở trên hư không, con đã đạt được Thánh Pháp.” Họ đã đạt được điều đó chưa ? (Họ chưa đạt được điều đó, kính bạch Ngài). Khi người ta đạt đến **Sinh Diệt Trí** và nghĩ suy rằng vị ấy đã hoạch đắc Thánh Pháp thì sự tiến hóa về Pháp sẽ nhanh hay chậm ? (Nó sẽ bị chậm lại, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó sẽ bị chậm lại. Hãy trùng tụng cách ngôn theo sau Sư.

**Cách Ngôn: Trong khi sự chú niệm đang diễn tiến tốt đẹp,
Sự dính mắc khả ái khởi sinh
Và quá trình đình trụ ở nội tâm.**

The Dhamma has stopped. In order not to let it stop in such away, the noting must be done continuously. It must be note respectfully and attentively. If the yogi notes superficially, he may enjoy clinging to this pleasantness only and the time may be wasted.

Pháp đã phải đình trụ lại. Nhằm để cho nó không đình trụ như thế thì việc chú niệm cần phải được thực hiện một cách liên tục. Nó cần phải được chú niệm một cách tôn trọng và một cách hữu tâm cẩn ý. Nếu như hành giả chú niệm một cách phu thiển, vị ấy có thể chỉ thích bám níu lấy niềm hoan hỷ duyệt ý này và thời gian có thể bị lãng phí.

The meditation teachers have to advise that, the beginning and the end of both “rising” and “falling” must especially be noted attentively. The yogi must not note superficially. Note attentively to know the beginning and the end of “rising” as well as that of “falling”. The yogi cannot note them within one or two days. After one or two days...? (He can note, Venerable Sir). He can note very well with attentiveness, the beginning of “rising” and end of “rising”, and the beginning of “falling” and the end of “falling”. The beginning of “rising” is arising, and the end of “rising”...? (It is passing away, Venerable Sir). Due to perceiving the arising and passing away, the Dhamma progresses further. When one perceives arising and passing away

and knows that, in every phenomenon, there is passing away after arising, doesn't he personally know impermanence which he has taken as permanence ? (He personally knows, Venerable Sir).

Các bậc Thiền Sư phải khuyên bảo rằng, điểm khởi đầu và điểm kết thúc của cả hai vừa “sự phồng lên” và vừa cả “sự xẹp xuống” cần phải được chú niệm một cách đặc biệt hữu tâm cẩn ý. Hành giả không được chú niệm một cách phu thiên. Hãy chú niệm một cách hữu tâm cẩn ý để tri đặc điểm khởi đầu và điểm kết thúc của “sự phồng lên” và cũng như thế ở “sự xẹp xuống”. Hành giả không thể nào chú niệm chúng trong vòng một hoặc hai ngày. Sau một hoặc hai ngày...? (Vị ấy có thể chú niệm, kính bạch Ngài). Vị ấy có thể chú niệm rất tốt với sự hữu tâm cẩn ý, điểm khởi đầu của “sự phồng lên” và điểm kết thúc của “sự phồng lên”; và điểm khởi đầu của “sự xẹp xuống” và điểm kết thúc của “sự xẹp xuống”. Điểm khởi đầu của “sự phồng lên” đang khởi sinh và điểm kết thúc của “sự phồng lên”...? (Nó đã diệt vong, kính bạch Ngài). Do nhận thức được sự khởi sinh và sự diệt vong, Pháp được tiến hóa hơn nữa. Khi người ta nhận thức được sự khởi sinh và sự diệt vong và tri đặc rằng, trong mọi hiện tượng, có sự diệt vong sau khi khởi sinh, không phải tự bản thân tri đặc sự không thường tồn mà vị ấy đã xem là thường tồn ? (Tự bản thân vị ấy tri đặc, kính bạch Ngài).

*If thinking as permanence, is it **Vijjā** or **Avijjā** ? (It is **Avijjā**, Venerable Sir). **Avijjā** is covering the truth. By comprehending that there is passing away after arising, the impermanence is understood. Knowing correctly as impermanence indicates that, the **Vipassanā Ñāṇa** has penetrated and destroyed the **Avijjā**. By continuous noting, when the **Samādhi Ñāṇa** becomes strengthened and matured by one further step, while noting “rising”, the experienced **yogis** personally perceived that the “rising” phenomenon arises stage by stage and passes away. The rising is impermanent and the noting mind is also impermanent. Comprehending impermanence of the “rising” and “falling” is attaining **Anicca Ñāṇa**. As soon as the **Anicca Ñāṇa** develops, cannot the darkness of **Avijjā** which has formely thought as **Nicca** is discarded ? (It is discarded, Venerable Sir).*

Nếu như sự nghĩ suy là thường tồn thì đó là **Minh** hay là **Vô Minh** ? (Đó là **Vô Minh**, kính bạch Ngài). **Vô Minh** đang che phủ sự thật. Bởi do lý giải được rằng có sự diệt vong sau khi khởi sinh, sự không thường tồn đã được tuệ tri. Am tường một cách chính xác là sự không thường tồn biểu

minh rằng, **Minh Sát Trí** đã khán thấu và đã tiêu trừ **Vô Minh**. Bởi do tiếp tục chú niệm, khi **Định Lực Trí** trở nên được kiên cường và đã thành thực bởi thêm một bậc nữa, trong khi đang chú niệm “phòng lên”, các hành giả đã có trải nghiệm tự bản thân đã nhận thức được rằng hiện tượng “phòng lên” khởi sinh từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn và diệt vong. Sự phòng lên không thường tồn và tâm thức đang chú niệm cũng không thường tồn. Lý giải được sự không thường tồn của “sự phòng lên” và “sự xập xuống” là đang thành đạt **Vô Thường Trí**. Ngay khi **Vô Thường Trí** phát triển, không thể nào màng hắc ám của **Vô Minh** mà trước đây đã nghĩ suy là **Thường Tồn** bị điểm xuất ? (Nó đã bị điểm xuất, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó đã bị điểm xuất.

*By repeated noting, **Samādhi Nāṇa** becomes stronger and more mature by one more step. While noting “rising”, the beginning of “rising” is not distinct anymore, and only the end of “rising” is distinct. While noting “falling”, the beginning of “falling” is not distinct anymore, and only the end of “falling” is distinct. While noting “rising”, the **yogi** further experiences the fleeting dissolution at the end of “rising” and on noting “falling”, the fleeting dissolution at the end of “falling”.*

Bởi do việc chú niệm được lặp đi lặp lại, **Định Lực Trí** trở nên mạnh mẽ hơn và càng thành thực hơn do qua một bậc nữa. Trong khi đang chú niệm “phòng lên”, điểm khởi đầu của “sự phòng lên” không có minh hiển nữa, và chỉ có điểm kết thúc của “sự phòng lên” là minh hiển. Trong khi đang chú niệm “xập xuống”, điểm khởi đầu của “sự xập xuống” không có minh hiển nữa, và chỉ có điểm kết thúc của “sự xập xuống” là minh hiển. Trong khi đang chú niệm “sự phòng lên”, hành giả trải nghiệm hơn nữa sự hoại diệt thoáng qua ở phần kết thúc của “phòng lên” và đang khi chú niệm “xập xuống”, sự hoại diệt thoáng qua ở phần kết thúc của “xập xuống”.

*The **Nāṇa** progresses by one further step in the series of **Nāṇa**. When the **Samādhi Nāṇa** becomes stronger and more mature, while noting “rising”, the rising phenomenon passes away fleetingly and the noting mind that follows to note it also passes away fleetingly. While noting “falling”, the falling phenomenon dissolves away fleetingly and the noting mind that note the falling phenomenon also passes away fleetingly. By perceiving the dissolution, doesn't the **yogi** comprehend the action of “rising” and*

“falling”, the **Rūpa Dhamma**, and the noting mind of “rising” and “falling”, the **Nāma Dhamma** are impermanent ? (He comprehends, Venerable Sir). Impermanence is a word in English. In **Pāḷi**...? (It is **Anicca**, Venerable Sir). Yes, it is really **Anicca**. It is penetrating the darkness of **Avijjā**, which formerly thought of as permanent or **Nicca**. It has been penetrated.

Tuệ **Trí** tiến hóa thêm một bậc nữa trong chuỗi nối tiếp nhau của Tuệ **Trí**. Khi **Định Lực Trí** trở nên mạnh mẽ hơn và thành thực hơn, trong khi đang chú niệm “phồng lên”, hiện tượng phồng lên diệt vong một cách thoáng qua và tâm thức đang chú niệm mà tiếp theo sau để chú niệm nó cũng diệt vong một cách thoáng qua. Trong khi đang chú niệm “xẹp xuống”, hiện tượng xẹp xuống cũng diệt vong một cách thoáng qua. Bởi do nhận thức được sự hoại diệt, không phải hành giả lý giải được những hành động về “phồng lên” và “xẹp xuống”, **Sắc Pháp**, và tâm thức đang chú niệm về “phồng lên” và “xẹp xuống”, **Danh Pháp** là không thường tồn ? (Vị ấy lý giải được, kính bạch Ngài). Sự không thường tồn là một từ ngữ trong Anh Ngữ. Trong **Pāḷi** Ngữ...? (Đó là **Vô Thường**, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó thực sự là **Vô Thường**. Người ta đang khán thấu màng hắc ám của **Vô Minh** mà trước đây đã nghĩ suy là **Thường Tồn**. Nó đã bị khán thấu.

Next, the **Samādhi Ñāṇa** becomes stronger and more mature by one more step. While noting “rising”, the action of rising dissolves fleetingly, and the noting mind which follows also dissolves. While noting “falling”, the action of falling dissolves fleetingly, and the noting mind which follows also dissolves. The physical actions “rising” and “falling”, as well as the noting mind, the consciousness, are impermanent. On perceiving the impermanence, the **Anicca Ñāṇa**, the abandonment of wrong view **Avijjā**, which has been perceived as **Nicca** has already been done, Venerable Sir. Yes, it has already been done.

Tiếp sau, **Định Lực Trí** trở nên mạnh mẽ hơn và càng thành thực hơn bởi qua một bậc nữa. Trong khi đang chú niệm “phồng lên”, hành động của sự phồng lên tan biến một cách thoáng qua, và tâm thức đang chú niệm mà tiếp theo sau cũng tan biến. Trong khi đang chú niệm “xẹp xuống”, hành động của sự xẹp xuống tan biến một cách thoáng qua, và tâm thức đang chú niệm mà tiếp theo sau cũng tan biến. Những hành động thuộc về thể chất “phồng lên” và “xẹp xuống”, cũng như tâm thức đang chú niệm, Tâm Ý

Thức, là không thường tồn. Đang khi nhận thức được sự không thường tồn, **Vô Thường Trí**, sự xả ly về kiến giải sai lầm **Vô Minh**, mà đã nhận thức là **Thường Tồn** đã được hoàn thành, kính bạch Ngài. Đúng vậy, nó đã được hoàn thành.

*Due to successive notings, the **yogi** achieves the stage of **Bhaya Ñāṇa**. As the happenings of the dissolution of “rising” and “falling” are very swift, whatever the **yogi** notes, the swift dissolution of everything is perceived, and he becomes frightened. He thinks that, the **Khandhā** is dissolving all the time and is a fearful thing. Knowing thus is attaining **Bhaya Ñāṇa**.*

Do các sự chú niệm liên tục, hành giả thành đạt được giai đoạn của **Kinh Cự Trí**. Vì những sự kiện của sự hoại diệt “phồng lên” và “xẹp xuống” hết sức nhanh chóng, bất luận điều chi mà hành giả chú niệm, sự nhanh chóng hoại diệt của tất cả mọi sự việc đã được nhận thức, và vị ấy đã trở nên khiếp sợ. Vị ấy nghĩ suy rằng, các **Uẩn** này đang thường luôn tan biến và đó là một điều đáng sợ hãi. Am tường như thế là đang đạt được **Kinh Cự Trí**.

*By repeated notings, the **yogi** reaches the **Ādīnava Ñāṇa**. The **yogi** perceives this **Khandhā** to be a ruin. There is no pleasantness. He looks at it as rotten and decaying thing, and sees the faults of **Khandhā**. The knowledge of seeing the faults is **Ādīnava Ñāṇa**. As he finds that everything is in ruins, he becomes weary. This **Khandhā** has nothing pleasant. Once again he thinks it is a wearisome **Khandhā**. This is **Nibbīdā Ñāṇa**. **Bhaya Ñāṇa**, **Ādīnava Ñāṇa** and **Nibbīdā Ñāṇa** arise successively. For some persons only one **Ñāṇa** is distinct. Mostly only one of them is distinct. All three **Ñāṇa** can also be distinct.*

Bởi do các sự chú niệm được lặp đi lặp lại, hành giả đạt đến **Khôn Khổ Trí**. Hành giả nhận thức các **Uẩn** này là một sự hủy hoại. Không có niềm hoan hỷ duyệt ý. Vị ấy nhìn nó như một thứ mục nát và thối rữa, và nhìn thấy những khuyết điểm của các **Uẩn**. Trí thức đang quán kiến những khuyết điểm là **Khôn Khổ Trí**. Khi vị ấy nghiệm thấy rằng mọi thứ đang bị hủy hoại, vị ấy trở nên ngán ngẫm. Các khối **Uẩn** này không có chi khả ái. Một lần nữa vị ấy nghĩ suy đó là một khối **Uẩn** chán chường mệt mỏi (*yém quỵện*). Đây là **Yém Phiền Trí**. **Kinh Cự Trí**, **Khôn Khổ Trí** và **Yém Phiền Trí** khởi sinh một cách liên tục. Đối với một số người thì chỉ có một

Tuệ **Trí** minh hiển. Phần lớn là chỉ có một trong số các Tuệ **Trí** ấy được minh hiển. Hết cả ba Tuệ **Trí** cũng có thể được minh hiển.

*Muñcitukamyatā Ñāṇa develops after Nibbidā Ñāṇa As the yogi experiences only the ruins, he thinks that nothing is good in this **Khandhā**. He wants to abandon it. He does not want to be in any plane, including that of the **Devas** or **Brahmas**. He wants to abandon everything inclusive of notings. He does not want to note anymore. The knowledge of desire for deliverance is **Muñcitukamyatā Ñāṇa**. Actually, though there occurs the desires to get delivered, he may stay without noting.*

Phóng Khí Trí (Dục Thoát Trí) phát triển sau **Yếm Phiền Trí**. Khi hành giả chỉ trải nghiệm những sự hủy hoại, vị ấy nghĩ suy rằng không có chi tốt cả ở trong khối Uẩn này. Vị ấy mong muốn để xả ly nó. Vị ấy không có mong cầu ở trong bất luận Cõi Giới nào, kể cả đó là thuộc các Cõi Thiên Giới hoặc các Cõi Phạm Thiên Giới. Vị ấy mong muốn để xả ly tất cả mọi thứ bao gồm các sự chú niệm. Vị ấy không mong muốn để chú niệm nữa. Tri thức tâm cầu cho sự giải thoát là **Phóng Khí Trí (Dục Thoát Trí)**. Quả thực là, dù cho có hiện bày những sự tâm cầu để được giải thoát, vị ấy có thể ngăn chặn mà không có chú niệm.

*The knowledge of the desire for deliverance develops. Isn't the sticky substance, **Tañhā**, drying up ? (It is drying up, Venerable Sir). One takes delight in clinging to the existence of Human, **Devas**, and **Brahmas**. What is this taking delight is called...? It is called the sticky **Tañhā**, Venerable Sir). Yes, it is the sticky **Tañhā** which is likened to the sticky substance in an egg.*

Tri thức tâm cầu cho sự giải thoát phát triển. Không phải là chất bám dính, **Ái Dục**, đang khô dần ? (Nó đang khô dần, kính bạch Ngài). Người ta vui thích trong việc bám níu lấy các kiếp sống ở các Cõi Nhân, Thiên và Phạm Thiên. Niềm vui thích này được gọi là...? (Nó được gọi là sự bám chặt **Ái Dục**, kính bạch Ngài). Đúng vậy, đó là sự bám chặt **Ái Dục** mà nó được ví như chất bám dính ở trong một quả trứng.

*In brief, there are three kinds of **Tañhā**, which is likened to the sticky substance. There are sensuous desire (**Kamma Tanhā**), craving for existences (**Bhava Tanhā**); and the craving for non - existence (**Vibhava***

Taṇhā). In elaboration, there are altogether one hundred and eight kinds. So the Venerable *Sayādaws* of olden days expounded with mottos;

Tóm tắt, có ba thể loại **Ái Dục**, mà nó được ví như chất bám dính. Có sự ham thích dục trần (**Dục Ái**), lòng ham muốn trong các sự hiện hữu (**Hữu Ái**), và lòng ham muốn trong sự không hiện hữu (**Ly Hữu Ái**). Trong sự trình bày đầy đủ chi tiết thì có tất cả một trăm lẻ tám thể loại. Vì vậy các Bậc Cổ Đức đã tường tế thuyết minh với các lời cách ngôn;

**Motto: Take three Taṇhā as numerator,
And multiply it by Ā, Kā and San
The resultant genuine Taṇhā amounts to,
As much as, one hundred and eight in number**

Ā = Ārammaṇa → (6) senses objects

Kā= Kāla → (3) periods (present, past and future)

San= Santara (*Ajjhatta* and *Bahiddha*)

Cách Ngôn: Lấy ba Ái Dục làm tử số,

Và nhân nó với Ā, Kā và San

Kết quả xác thực Ái Dục đạt đến

Số lượng nhiều nhất là trăm lẻ tám số.

Ā = Cảnh: Lục Dục Trần

Kā = Thời Gian: Tam Thời Kỳ (hiện tại, quá khứ và vị lai)

San= Liên Hợp (Nội Phần và Ngoại Phần)

Based on three Taṇhā, Kamma Taṇhā, Bhava Taṇhā and Vibhava Taṇhā and on multiplying it by the six sense objects; by the three periods of time (past, present and future) and lastly by two Santara (internal and external), one hundred and eight Taṇhā result.

That is $3 \times 6 = 18$, $18 \times 3 = 54$, $54 \times 2 = 108$

Căn cứ vào ba **Ái Dục**, **Dục Ái**, **Hữu Ái** và **Ly Hữu Ái** và nhân nó với Lục Dục Trần, theo ba khoảng thời gian (quá khứ, hiện tại và vị lai) và cuối cùng là theo **Sự Liên Hợp** (nội phần và ngoại phần), kết quả là một trăm lẻ tám **Ái Dục**.

Đó là: $3 \times 6 = 18$, $18 \times 3 = 54$, $54 \times 2 = 108$

It means that these one hundred and eight Taṇhā pull and get stuck to the people and beings in order not to let them escape from the cycle of

existences. The sticky substance in the egg sticks the little chick in order not to let it move. Is not the sticky **Tañhā**, in the **Santara** of the **Dhamma** audience like the glue that sticks the **Dhamma** audience to realms of Human, **Deva** and **Brahma** in order not to let them escape from the **Samsāra** ? (It is like the glue, Venerable Sir).

Điều đó có nghĩa là một trăm lẻ tám **Ái Dục** lôi kéo và bám dính lấy con người và chúng hữu tình nhằm để không cho họ đào thoát khỏi chu trình của các kiếp sống. Chất bám dính trong quả trứng bám dính lấy con gà con để không cho nó di động. Không phải **Ái Dục** trong tính liên hợp hàng khán giả Thính Pháp giống như chất keo mà bám dính lấy hàng khán giả Thính Pháp đến các Cõi Giới ở Nhân, Thiên và Phạm Thiên nhằm để không cho họ đào thoát khỏi **Vòng Luân Hồi** sao ? (Nó tựa hồ chất keo, kính bạch Ngài).

On reaching the **Muncitukamyata Ñāṇa**, isn't it obvious that this sticky substance is drying ? (It is obvious, Venerable Sir). “Venerable Sir, I want no more existence at all. I do not want even the next existence, I want to get liberated from these existences altogether”. It is the frequent report given by the **yogis** who attain the higher **Ñāṇa**. Isn't it obvious that, the sticky **Tañhā** has become dried up ? (It is obvious, Venerable Sir). Yes, it is so obvious. It is very satisfactory.

Đang khi đạt đến **Phóng Khí Trí (Dục Thoát Trí)**, không phải rõ ràng là chất bám dính này đang có khô không ? (Điều đó thì rõ ràng, kính bạch Ngài). “Kính bạch Ngài, con không còn mong muốn hiện hữu chút nào cả. Thậm chí con không mong muốn kiếp sau nữa, con hoàn toàn mong cầu được giải thoát khỏi những kiếp sống này.” Đó là sự trình pháp thường xuyên được các hành giả mà đã thành đạt tầng Tuệ **Trí** cao hơn nói ra. Không phải rõ ràng là, chất bám dính **Ái Dục** đã trở nên khô ráo đi ? (Điều đó thì rõ ràng, kính bạch Ngài). Đúng vậy, điều đó thì quá rõ ràng. Điều đó thì hết sức thỏa đáng.

The **yogi** reports “he doesn't want any existence, Venerable Sir.” Is it good or bad ? (It is good, Venerable Sir). If one wants it, will not he meet with the **Dukkha** of the future lives. (He will meet, Venerable Sir). If one wants the existences, he will definitely with the suffering of aging, ailing and death. (He will meet these things even if he is in the **Brahma** worlds, Venerable Sir). One day, may not one reach the pig - sty ? (One may reach,

Venerable Sir). *Though shining, shining in the **Brahma** realm, grunting, grunting in a pig - sty shall result .*

Hành giả trình pháp “vị ấy không mong cầu bất luận kiếp sống nào, kính bạch Ngài”. Điều đó là thiện hảo hay là bất thiện ? (Đó là thiện hảo, kính bạch Ngài). Nếu như người ta mong cầu điều đó, liệu vị ấy sẽ không trải qua sự **Khổ Đau** ở những kiếp sống vị lai ? (Vị ấy sẽ tiếp xúc, kính bạch Ngài). Nếu như người ta mong cầu những kiếp sống thì một cách quả quyết vị ấy sẽ trải qua sự khổ đau của sự lão邁, bệnh tật và sự tử vong. (Vị ấy sẽ tiếp xúc những điều này ngay cả khi vị ấy ở trong các Cõi Giới Phạm Thiên, kính bạch Ngài). Một ngày nào đó, người ta không có thể đạt đến chuồng lợn sao ? (Người ta có thể đạt đến, kính bạch Ngài). Cho dù đang chiếu sáng, đang chiếu sáng ở trong Cõi Giới Phạm Thiên, kết quả sẽ là đang ửng ửng, đang ửng ửng ở trong một chuồng lợn.

*It is reported, he does not want to be in any existence. It is very obvious that the sticky **Tañhā** has dried up. However, it is not suitable to stay without noting. Knowing that noting should be done again for one's liberation, and noting again is **Paṭisankhā Ñāṇa**. The **Paṭisankhā Ñāṇa** is the knowledge of reflective contemplation. This **Ñāṇa** is a distressful insight. Pain, tingling, dull pain, aches, dizziness, itchiness may arise again. One faces the physical suffering as well as mental suffering. For some **yogis**, mental suffering is more evident than physical suffering. One reported, Venrable Sir, I cannot understand the state of my mind, and my mind has gone into reverse order. I am disrespectful to the respectable Three Gems, teachers and parents. The opposite feeling occurs in my mind.*

Người ta đã trình pháp, vị ấy không mong cầu để hiện hữu trong bất luận kiếp sống nào. Điều đó rõ ràng là chất bám dính **Ái Dục** đã khô ráo đi. Tuy nhiên, thật là không thích hợp để ngăn chặn mà không có chú niệm. Am tường rằng sự chú niệm phải được thực hiện một lần nữa vì sự giải thoát của mình, và việc chú niệm một lần nữa là **Giãn Trạch Trí (Quyết Ly Trí)**. **Giãn Trạch Trí (Quyết Ly Trí)** là tri thức của sự trầm tư nghiêm túc khảo lự. Tuệ **Trí** này là một tuệ giác cảm đạo thống khổ. Sự đau đớn, sự đau âm ỉ, nổi đau như bị đâm chích (*thích thống*), sự đau nhức, sự chóng mặt, sự ngứa ngáy có thể khởi sinh một lần nữa. Người ta đối diện sự khổ đau về thể xác cũng như sự khổ đau về tinh thần. Đối với một số hành giả, sự khổ đau về tinh thần minh hiển hơn sự khổ đau về thể xác. Người ta đã trình pháp

“Con không thể nào tuệ tri được trạng thái tâm thức của con, và tâm thức của con đã đi đảo ngược thứ tự. Con bất tôn kính đối với Tam Bảo, các bậc Giáo Thọ và phụ huynh khả tôn kính. Cảm giác tương phản hiện bày ở trong tâm thức của con.”

*What **Ñāṇa** has he reached now ? (He has reached **Paṭisankhā Ñāṇa**, Venerable Sir). It is the tenth stages in the series of **Ñāṇa**. This tenth stage is a distressful stage of **Ñāṇa**. The **Kammaṭṭhāna** teachers call it returning - home **Ñāṇa**. What **Ñāṇa**..?(Returning - home **Ñāṇa**, Venerable Sir). Many days has already passed in meditation. It has already taken over a month. The contemplation was getting better at the beginning, but now it is getting bad. The pain, tingling, dull pain arise and the **yogi** wants to change the posture and move frequently. He wants to rearrange his hands and legs. He feel itchiness here and there. Although his noting is good, he desires to stand up and walk away. What **Ñāṇa** has he reached ? (He has reached **Paṭisankhā Ñāṇa**, Venerable Sir). Should't the experienced **yogis** have this knowledge ? (They should have, Venerable Sir). They can tell and support the beginner **yogi** to have progress in **Dhamma** again. Will it not be all right ? (It will be all right, Venerable Sir).*

Bây giờ vị ấy đã đạt đến Tuệ **Trí** chi ? (Vị ấy đã đạt đến **Giản Trạch Trí (Quyết Ly Trí)**. Đó là giai đoạn thứ mười trong chuỗi nối tiếp nhau của Tuệ **Trí**. Giai đoạn thứ mười này là một giai đoạn của Tuệ **Trí** cảm đảo thống khổ. Các bậc Giáo Thọ **Nghiệp Xứ** gọi nó là “Hồi Đảo Gia **Trí**”. Tuệ **Trí** chi...? (Hồi Đảo Gia **Trí**, kính bạch Ngài). Rất nhiều ngày đã trôi qua trong thiền định. Nó đã chiếm hữu đi một tháng. Sự nghiêm túc khảo lự đã trở nên tốt hơn ngay từ giai đoạn đầu, thế nhưng bây giờ nó đang trở nên xấu đi. Sự đau đớn, sự đau âm ỉ, nổi đau như bị đâm chích (*thích thống*) khởi sinh và hành giả mong muốn để thay đổi tư thế và chuyển đổi một cách thường xuyên. Vị ấy mong muốn để bỏ trí lại những tay và chân của mình. Vị ấy cảm thấy sự ngứa ngáy chỗ này và chỗ nọ. Mặc dù sự chú niệm của vị ấy tốt đẹp, vị ấy mong muốn để đứng lên và bỏ đi. Vị ấy đã đạt đến Tuệ **Trí** chi ? (Vị ấy đã đạt đến **Giản Trạch Trí (Quyết Ly Trí)**, kính bạch Ngài). Không phải các hành giả đã có trải nghiệm cũng sẽ có tri thức này ? (Họ nhất định sẽ phải có, kính bạch Ngài). Họ có thể chỉ bảo và hỗ trợ vị sơ học hành giả để có được sự tiến hóa trong Pháp một lần nữa. Điều đó sẽ không tốt đẹp sao ? (Điều đó sẽ tốt đẹp, kính bạch Ngài).

*This **Ñāṇa** is a very distressful one. There was a **yogi** who thought highly of herself. She did not get the chance to practice meditation in her younger days because she was busy. Only at the age of some fifty or more year, she came to practice meditation at the center. The **Dhamma** progressed step by step at the lower stage of insight. On reaching the stage of **Paṭisankhā Ñāṇa**, the **Dhamma** could have no more progress. Her mind became unstable and she could no more forebear the situation. The **Sayādaw** encouraged her by saying that “it is always like that at this stage of insight, and advise her to note with patience”. She reply that she could not do so, Venerable Sir. She had thought highly of herself previously, and on actually practicing she could not do so. So saying she left the centre.*

Tuệ Trí này là một tuệ giác hết sức cảm đảo thống khổ. Đã có một hành giả mà đã nghĩ suy rất nhiều về bản thân mình. Cô ấy đã không có cơ hội để thực hành thiền định trong những ngày còn trẻ của mình vì cô ấy đã bận rộn. Chỉ ở độ tuổi của khoảng năm mươi hoặc ngoài năm mươi, cô ấy đã đi đến trung tâm để thực hành thiền định. Pháp đã từng bước một tiến hóa ở các giai đoạn thấp của tuệ giác. Đang khi đạt đến giai đoạn của **Giản Trạch Trí (Quyết Ly Trí)**, Pháp có thể không còn tiến hóa được nữa. Tâm thức của cô ấy đã trở nên bất ổn định và cô ấy có thể không còn kham nhẫn được tình huống nữa. Đại Trưởng Lão đã cổ lệ cô ấy bằng cách nói rằng: “Nó luôn luôn là như thế ở giai đoạn này của tuệ giác, và đã khuyên bảo cô ấy để chú niệm với sự kiên nhẫn”. Cô ấy đã trả lời rằng cô ấy không thể nào làm được như thế, kính bạch Ngài. Cô ấy đã nghĩ suy rất nhiều về bản thân mình trước đây và đang khi thực sự thực hành thì cô ấy không thể nào làm được như thế. Sau khi đã nói như vậy cô ấy đã rời khỏi trung tâm.

*She could not be advised in any way to continue practicing. As the **yogi** is over fifty, the **Sayādaw** could not control her like controlling a child. When the **Sayādaw** said “As you wish”, she left the centre. She came back and after rendering services in the center for about ten days, she practiced meditation again. She said she would try to meditate once more. Oh ! You should try.*

Cô ấy không thể nào khuyên bảo được bằng bất luận cách thức chi để tiếp tục việc thực hành. Khi hành giả đã ngoài năm mươi, Đại Trưởng Lão không thể nào trông nom cô ấy như là đang trông nom một đứa trẻ. Khi Đại Trưởng Lão đã nói: “Tùy cô muốn”, cô ấy đã rời khỏi trung tâm. Cô ấy đã

trở lại và sau khi đã giúp đỡ các công việc ở trung tâm trong khoảng độ mười ngày, cô ấy đã thực hành thiền định một lần nữa. Cô ấy đã nói cô ấy sẽ cố gắng để thiền định lại một lần nữa.Ồ ! cô nên thử nghiệm.

*On meditating, her **Dhamma** progressed again and she could make it at that time. Some people may do three of four times like that. When the **yogis** ask for permission to go back home, as the **Kammaṭṭhāna** teachers had already known about it, they had to tell them that this may happen at this stage of **Ñāṇa** and by noting with patience one will attain **Saṅkhārupekkha Ñāṇa**, and will not want to go back home again anymore. The special attention must be paid at this stage of **Ñāṇa**.*

Đang khi hành thiền, Pháp của cô ấy đã tiến hóa trở lại và cô ấy có thể thực hiện điều đó ở vào thời điểm ấy. Một số người có thể làm ba hoặc bốn lần như thế. Khi các hành giả xin phép để trở về nhà, vì các bậc Giáo Thọ **Nghiệp Xứ** đã tri thức về điều đó, các bậc ấy phải chỉ bảo cho họ rằng điều này có thể xảy ra ở vào giai đoạn này của Tuệ **Trí**, và bởi do chú niệm với sự kiên nhẫn người ta sẽ thành đạt được **Hành Xả Trí**, và sẽ không còn mong muốn để trở về nhà nữa. Cần phải đặc biệt chú ý đến giai đoạn này của Tuệ **Trí**.

*Some may not experience the physical suffering distinctly, but the mental suffering becomes very obvious. One reports to the **Sayādaw** that he is not able to understand his mind. He is going to be out of his mind. How shall he note ? The **Sayādaw** said, just note, “going to be out of my mind”, “going to be out of my mind”, “going to be out of my mind”. Shouldn’t it be noted ? (It should be noted, Venerable Sir). Yes, **Vipassanā** meditation is to note the distinctly arising objects. If the consciousness of going out of one’s mind is distinct, shouldn’t it be noted as “going to be out of my mind”? (It should be noted Venerable Sir). Yes, it should be noted as it is. After noting for about one night, the **Dhamma** progressed. **Sayādaw** asked him, is there anymore feeling of going to be out of his mind ? He replied that there is no more, Venerable Sir.*

Một số có thể không trải nghiệm sự khổ đau về thể xác, thể nhưng sự khổ đau về tinh thần trở nên hết sức rõ ràng. Người ta trình pháp đến Đại Trưởng Lão rằng vị ấy không có khả năng để tuệ tri được tâm thức của mình. Vị ấy đang mất sự bình tâm tĩnh khí ở tâm thức của mình. Vị ấy sẽ chú niệm như thế nào ? Đại Trưởng Lão đã bảo, chỉ chú niệm là “đang mất sự bình

tâm tĩnh khí ở tâm thức của mình, đang mất sự bình tâm tĩnh khí ở tâm thức của mình”. Điều đó không nên được chú niệm sao ? (Điều đó nên được chú niệm, kính bạch Ngài). Đúng vậy, thiền định **Minh Sát Tuệ** là chú niệm các đối tượng đang khởi sinh một cách rõ ràng. Nếu như Tâm Ý Thức đang rõ ràng mất sự bình tâm tĩnh khí ở tâm thức của mình thì điều đó không nên được chú niệm là “đang mất sự bình tâm tĩnh khí ở tâm thức của mình” sao ? (Điều đó nên được chú niệm, kính bạch Ngài). Đúng vậy, điều đó nên được chú niệm như thế nó đang là. Sau khi được chú niệm độ khoảng một đêm, Pháp đã tiến hóa. Đại Trưởng Lão đã vấn hỏi vị ấy, có còn bất luận cảm giác nào về sự mất bình tâm tĩnh khí ở tâm thức của mình nữa không ? Vị ấy đã trả lời là không còn nữa, kính bạch Ngài.

Isn't it all right ? (It is all right, Venerable Sir). Vipassanā meditation is contemplating the arising object. If the non - arising objects are noted, will it not take time to have progress in Dhamma ? (It will take time, Venerable Sir). If going to be out of one's mind is evident, note as “going to be out of one's mind”.

Immediately after noting, the stage of Nāṇa develops one more step and one reaches the stage of Saṅkhāruppekkha Nāṇa.

Điều đó không đúng sao ? (Điều đó chuẩn xác, kính bạch Ngài). Thiền định **Minh Sát Tuệ** đang nghiêm túc khảo luận đối tượng đang khởi sinh. Nếu như các đối tượng không có khởi sinh được chú niệm, thì điều đó không hao phí thời gian để có sự tiến hóa ở trong Pháp sao ? (Nó sẽ hao phí thời gian, kính bạch Ngài). Nếu như đang mất sự bình tâm tĩnh khí ở tâm thức của mình là minh hiển thì hãy chú niệm là “đang mất sự bình tâm tĩnh khí ở tâm thức của mình”.

Ngay sau khi chú niệm, giai đoạn của Tuệ **Trí** phát triển thêm một bậc nữa và người ta đạt đến giai đoạn của **Hành Xả Trí**.

When one reach Saṅkhāruppekkha Nāṇa, one is able to forbear the ups and downs in life. The most benefactor Venerable Mahāsi Sayādaw had explained with mottoes for the meditating yogis to practice meditation until they attain Saṅkhāruppekkha Nāṇa. Let recite the motto first.

Motto: Free from fear and delight,

Observing pleasure and suffering with equanimity

Can contemplate without much effort and with ease

At Saṅkhāru, there are three quality of equanimity.

Khi người ta đạt đến **Hành Xả Trí**, người ta có khả năng để kham nhẫn những sự thăng trầm ở trong cuộc đời. Bậc Đại Tán Trợ Nhân Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsi** đã giải thích với những cách ngôn cho các hành giả đang hành thiền để thực hành thiền định cho đến khi họ thành đạt **Hành Xả Trí**. Trước tiên chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Cách Ngôn: Thoát khỏi sự sợ hãi và điều khả ái,

**Quan sát niềm mãn túc và nỗi khổ đau với sự trấn
tĩnh**

**Có thể nghiêm túc khảo lự mà không cần nhiều sự
nỗ lực và với sự dễ dàng.**

**Tại Hành Xả, có ba phẩm chất ưu tú của sự trấn
tĩnh.**

*At the stage of **Saṅkhārupekkha Ñāṇa**, the **yogi** is not afraid of the fearful conditions whether in mundane or supramundane affairs. He is able to bear them. When one meets with mundane or supramundane delightful objects that one likes to cling to, he is no longer delighted by these objects. He is able to bear them.*

Ở giai đoạn **Hành Xả Trí**, hành giả không có sợ hãi về những hoàn cảnh đáng sợ hãi dù là trong những vấn đề thuộc về hiệp thế hay thuộc về siêu thế. Vị ấy có khả năng để chịu đựng chúng. Khi người ta tiếp xúc với những đối tượng khả ái thuộc về hiệp thế hay thuộc về siêu thế mà người ta vui thích để bám chặt vào, vị ấy không còn hân hoan duyệt ý với những đối tượng này nữa. Vị ấy có khả năng để chịu đựng chúng.

He can contemplate the pleasantness or unpleasantness with equanimity. One is not much elated, when one meets with pleasantness. He no longer feels sad and upset when he meets with unpleasantness. He can contemplate equally.

Vị ấy có thể nghiêm túc khảo lự niềm hân hoan duyệt ý hoặc điều bất duyệt ý với sự trấn tĩnh. Người ta đã không có phần chán lăm, khi người ta tiếp xúc với niềm hoan hỷ duyệt ý. Vị ấy không còn cảm thấy buồn bã và phiền lụy khi vị ấy tiếp xúc với điều bất duyệt ý. Vị ấy có thể nghiêm túc khảo lự một cách tương đồng.

*One can practice without much effort, and with ease. He can note easily. It is as if “rising” and “falling” are arising automatically and the noting mind is noting them automatically. The **yogi** just sits and watch them. When he reaches **Saṅkhāruppekkha Ñāṇa**, doesn’t he feel at ease ? (He feels at ease, Venerable Sir). Yes, it is very obvious.*

Người ta có thể thực hành mà không cần nhiều sự nỗ lực, và với sự dễ dàng. Vị ấy có thể chú niệm một cách dễ dàng. Y như thể “sự phòng lên” và “sự xập xuống” đang khởi sinh một cách tự động và tâm thức đang chú niệm một cách tự động đang chú niệm chúng. Hành giả chỉ có ngồi và chú mục chúng. Khi vị ấy đạt đến **Hành Xả Trí**, vị ấy không cảm thấy khinh tùng tự tại sao ? (Vị ấy cảm thấy khinh tùng tự tại, kính bạch Ngài). Đúng vậy, điều đó hết sức rõ ràng.

*Free from fear and delight is so distinct. When the **Sayādaw** was at a meditation centre in the Netherlands, one **yogi** reported that she had practiced meditation for about three years. When **Sayādaw** asked about her experiences relating to the benefits of **Vipassanā** meditation, she said that she remembered three things. One of the three mentioned was that she was very scared. She dared not sleep alone in a room before she practiced meditation. Now she dares to sleep alone. Isn’t it obvious ? (It is obvious, Venerable Sir). Yes, it is very obvious. One can contemplate the pleasantness and unpleasantness equally. The noting becomes easy, when one reaches **Saṅkhāruppekkha Ñāṇa**. One can forbear the ups and downs in life. Let us recite the significant qualities:*

**Motto: Observing and noting last long,
Gets more and more subtle with time,
No mind wandering to other sense objects,
At Saṅkhāru, significant are these three qualities.**

Thoát khỏi sự sợ hãi và niềm khả ái thì rất minh hiện. Khi Đại Trưởng Lão đã ở tại một trung tâm thiền viện trong Vương Quốc Hà Lan, một hành giả đã trình pháp rằng cô ấy đã thực hành thiền định trong khoảng ba năm. Khi Đại Trưởng Lão đã vấn hỏi về những sự trải nghiệm của cô ấy hữu quan đến những quả phúc lợi của thiền định **Minh Sát Tuệ**, cô ấy đã nói rằng cô đã hoài niệm được ba điều. Một trong ba điều được đề cập đến đã là cô ấy hết sức sợ hãi. Cô ấy không dám ngủ một mình ở trong một phòng trước khi cô ấy thực hành thiền định. Giờ đây cô ấy dám ngủ một mình. Điều đó

không rõ ràng sao ? (Điều đó rõ ràng, kính bạch Ngài). Đúng vậy, điều đó hết sức rõ ràng. Người ta có thể nghiêm túc khảo luận niềm hân hoan duyệt ý và điều bất duyệt ý một cách tương đồng. Sự chú niệm trở nên dễ dàng, khi người ta đạt đến **Hành Xả Trí**. Người ta có thể kham nhẫn trước những sự thăng trầm ở trong cuộc đời. Chúng ta hãy trùng tụng những phẩm chất ưu tú trọng yếu:

**Cách Ngôn: Kéo dài việc quan sát và sự chú niệm,
Càng lúc càng tinh tế hơn với thời gian,
Không có tâm thức đi hoang vu đến các cảnh trần
khác,
Tại Hành Xả, trọng yếu là ba phẩm chất ưu tú này.**

*In sitting meditation, **yogi** can note for one hour or two hours at a stretch continuously. It also takes place in lying down posture as well in the same manner. The noting lasts longer. It gets more and more subtle with time. The noting becomes unexpressibly subtle. The body seems to be very light and also feels like one has been sprayed with cool and warm vapours and as if one is sitting on these vapours. In this way the noting becomes more and more subtle with time.*

Trong khi thiền tọa, hành giả có thể chú niệm một cách liên tục liên một mạch trong một giờ hoặc hai giờ đồng hồ. Và cả ở trong tư thế nằm xuống cũng diễn ra cùng một phương thức. Sự chú niệm kéo dài lâu hơn. Nó càng lúc càng tinh tế hơn với thời gian. Sự chú niệm trở nên tinh tế không thể diễn tả ý tưởng được. Sắc thân có vẻ như hết sức nhẹ nhàng và cũng có cảm giác như người ta đã được phun các hơi nước mát và ấm và y như thể người ta an tọa trên những hơi nước. Trong phương thức này sự chú niệm càng lúc càng trở nên tinh tế hơn với thời gian.

*The mind is not wandering to other sense object. Some **yogis** try to direct their mind towards other objects of noting. They also try to direct it to very pleasant objects and very unpleasant objects. The mind does not stay long at these objects, and immediately returns and stick to the noting objects, “rising” and “falling”. What stage of **Ñāṇa** has he reached ? (He has reached **Saṅkhāruppekkha Ñāṇa**, Venerable Sir).*

Tâm thức không có đi hoang vu đến cảnh trần khác. Một số hành giả thử nghiệm để hướng tâm thức của họ đến các đối tượng chú niệm khác. Họ

cũng thử nghiệm để hướng tâm thức đến các đối tượng hết sức khả ái và các đối tượng hết sức bất khả ái. Tâm thức không trú lâu dài ở những đối tượng này, và ngay lập tức quay trở lại và bám chặt vào những đối tượng đang chú niệm, “sự phồng lên” và “sự xẹp xuống”. Vị ấy đã đạt đến giai đoạn của Tuệ Trí nào ? (Vị ấy đã đạt đến **Hành Xả Trí**, kính bạch Ngài).

By knowing the truth, one can withstand the ups and downs in life. If the truth is not known, one cannot withstand the ups and downs in life. It is Avijjā. Isn't it obvious that Vipassanā Ñāṇa penetrates the darkness, Avijjā? (It is obvious, Venerable Sir).

Bởi do am tường được sự thật, người ta có thể đứng vững trước những sự thăng trầm ở trong cuộc đời. Nếu như sự thật không được đắc tri, người ta không thể nào đứng vững trước những sự thăng trầm ở trong cuộc đời. Đó là **Vô Minh**. Không phải rõ ràng là **Minh Sát Trí** khán thấu màng hắc ám, **Vô Minh** sao ? (Điều đó rõ ràng, kính bạch Ngài).

By repeating noting while reaching the mature stage of Saṅkhāruppekkha Ñāṇa and the Ñāṇa becomes sharpened, Anuloma Ñāṇa develops. Anuloma Ñāṇa is in conformity with Magga Ñāṇa and Phala Ñāṇa.

Bởi do việc chú niệm được lặp đi lặp lại trong khi đang đạt đến giai đoạn của **Hành Xả Trí** và Tuệ Trí trở nên được mãn nhuệ, **Thuận Tòng Trí** phát triển. **Thuận Tòng Trí** là tuân thủ theo **Đạo Trí** và **Quả Trí**.

Immediately after the attainment of Anuloma Ñāṇa, there arises the Gotrabhū Ñāṇa. Gotrabhū Ñāṇa makes one cuts the worldling lineage and enters the Ariya lineage. As soon as Gotrabhū Ñāṇa is attained, Sotāpatti Magga Ñāṇa arises. Sotāpatti Magga Ñāṇa totally penetrates the Apāya – leading massive darkness, Avijjā, which is likened to the covering shell of an egg. Doesn't it penetrate as if the chick breaks through the shell ? (It does penetrate, Venerable Sir). Is there anymore sticky substance, Tanhā, which leads one to Apāya ? (There is no more, Venerable Sir). Yes, they are all dried up.

Ngay sau khi sự thành đạt của **Thuận Tòng Trí** rồi thì **Chuyển Tộc Trí** khởi sinh. **Chuyển Tộc Trí** làm cho người ta cắt đứt dòng giống phàm tục và tiến nhập chủng tộc **Thánh Nhân**. Ngay khi **Chuyển Tộc Trí** đã

thành đạt, **Thất Lai Đạo Trí** khởi sinh. **Thất Lai Đạo Trí** hoàn toàn khán thấu **Cõi Địa Ngục Thống Khổ** - chủ đạo chính màng hắc ám dày đặc, **Vô Minh**, mà được ví như cái vỏ bao bọc của một quả trứng. Không phải nó khán thấu y như thể gà con phá vỡ vỏ trứng sao ? (Nó khán thấu, kính bạch Ngài). Có còn bất luận chất bám dính nào, **Ái Dục**, mà dắt dẫn người ta đến **Cõi Địa Ngục Thống Khổ** nữa không ? (Không còn nữa, kính bạch Ngài). Đúng vậy, tất cả chúng đều khô cạn hết.

*After attaining, **Sotāpatti Magga** which can make one to realize **Nibbāna** within seven existences, the **Sotāpatti Phala Ñāṇa** follows immediately without being separated even by a thought moment. When one becomes a **Sotāpanna**, he will enter **Nibbāna** at the utmost by seven existences. The **Avijjā** darkness is penetrated, and the sticky substance **Tanhā** has dried up. Where will he enter in the seventh existence ? (He will enter **Nibbāna**, Venerable Sir). Yes, he will realize **Nibbāna**.*

Sau khi đã thành đạt **Thất Lai Đạo** mà có thể làm cho người ta chứng tri được Níp Bàn trong vòng bảy kiếp sống thì **Thất Lai Quả Trí** ngay lập tức tiếp theo sau mà không có trạng thái phân ly dù chỉ là một khoảnh khắc nghĩ suy. Khi người ta trở thành một bậc **Thất Lai**, vị ấy sẽ dự tri Níp Bàn cùng lắm qua bảy kiếp sống. Màng hắc ám **Vô Minh** đã bị khán thấu, và chất bám dính **Ái Dục** đã khô cạn đi. Vị ấy sẽ dự tri nơi đâu trong kiếp sống thứ bảy ? (Vị ấy sẽ dự tri Níp Bàn, kính bạch Ngài). Đúng vậy, vị ấy sẽ chứng tri Níp Bàn.

*After that, due to the continuous practice of **Vipassanā** meditation, the covering egg shell, **Avijjā** is penetrated, and the **Arahanta Magga** and one can attain the **Arahanta Phala**. It completely penetrates the darkness, **Avijjā**, the shell, which covers up one in order not to let him escape from the thirty one planes. Then one will realize the bliss of **Nibbāna**, the light, which will never become dark again.*

Sau đó, do việc thực hành thiền định **Minh Sát Trí** liên tục, cái vỏ trứng bao bọc, **Vô Minh** đã bị khán thấu, và **Vô Sinh Đạo** và người ta có thể thành đạt **Vô Sinh Quả**. Người ta hoàn toàn khán thấu màng hắc ám, **Vô Minh**, cái vỏ trứng, mà che phủ người ta nhằm để cho vị ấy không được đào thoát khỏi ba mươi một Cõi Giới. Thế rồi, người ta sẽ chứng tri được sự tĩnh lạc của Níp Bàn, ánh sáng, mà sẽ không bao giờ trở nên u ám nữa.

*The **Dhamma** on “**Vipassanā** likened to hatching of an egg” is fairly complete. Let the **Dhamma** talk be concluded by reciting the motto once more:*

Bài Pháp nói về “**Minh Sát Tuệ** được ví như việc ấp một quả trứng” là tương đối hoàn hảo. Hãy để Pháp Đàm được kết thúc qua việc trùng tụng cách ngôn một lần nữa:

Motto: Egg shell is truly likened to Avijjā.

The sticky substance is truly likened to Bhava Taṇhā.

The chick is truly likened to Vipassanā Ñāṇa.

The hen is truly likened to Vipassanā meditator.

Cách Ngôn: Vỏ trứng thực sự được ví như Vô Minh.

Chất bám dính thực sự được ví như Hữu Ái.

Gà con thực sự được ví như Minh Sát Trí.

Gà mái thực sự được ví như thiền giả Minh Sát Tuệ.

*By listening to today’s **Dhamma** talk on “**Vipassanā** likened to hatching of an egg”, may all be able to follow and practise accordingly and attain swiftly, the Noble **Dhamma**, the suffering free **Nibbāna**, which one has aspired for with easy practise.*

(May we be fulfilled with your blessings, Venerable Sir).

(Sādhū ! Sādhū ! Sādhū ! Venerable Sir).

Bởi do được lắng nghe bài Pháp Đàm ngày hôm nay nói về “**Minh Sát Tuệ** được ví như việc ấp một quả trứng”, ước mong tất cả có khả năng để lý giải và thực hành một cách tương ứng và thành đạt một cách nhanh chóng, Thánh Pháp, Níp Bàn không còn khổ đau mà người ta đã có nguyện vọng với sự thực hành dễ dàng.

(Ước mong chúng con được thỏa nguyện với những sự chúc phúc của Ngài, kính bạch Ngài).

(Lành thay ! Lành thay ! Lành thay ! Kính bạch Ngài).

-----00000-----

II. VIPASSANĀ MEDITATION INSTRUCTIONS

NHỮNG SỰ CHỈ ĐẠO THIỀN ĐỊNH MINH SÁT TUỆ

Introduction

Tự Ngôn

Meditators of Vipassanā meditation who have not yet experienced Dhamma will like to experience it quickly. Those who have experienced the Dhamma will like to have the progress of insight quickly and a desire to have a quick realization of the Noble Dhamma. In order to have quick experience, progress of insight and realization of the Noble Dhamma and to be able to remember the instructions, meditators will have to listen to, read and study the meditation instructions on Vipassanā meditation practicing method, initially.

Những thiền giả về thiền định **Minh Sát Tuệ** mà chưa có trải nghiệm Pháp môn thì sẽ ưa thích để trải nghiệm nó một cách nhanh chóng. Với những vị mà đã có trải nghiệm Pháp môn thì sẽ ưa thích để tiến hóa về tuệ giác một cách nhanh chóng và một sở cầu để có sự chứng tri nhanh chóng về Thánh Pháp. Nhằm để có được sự trải nghiệm nhanh chóng, sự tiến hóa về tuệ giác và sự chứng tri về Thánh Pháp và để có khả năng hoài niệm những sự chỉ đạo, các thiền giả sẽ phải lắng nghe, đọc hiểu và nghiên cứu những sự chỉ đạo thiền định về phương pháp thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**, ở lúc khởi sơ.

Vipassanā meditation cannot be practiced by physical actions of the body nor by verbal recitation. It has to be practiced or cultivated only by mental culture. Therefore to be able to cultivate it, keep the mind focused right on the object of observation, control the mind so that it will not wander towards external objects, and control the mind so that it will not linger for long on them, when it wanders.

Thiền định **Minh Sát Tuệ** không thể nào được thực hành bởi qua những hành động thuộc thể chất của sắc thân mà cũng không bởi qua sự trùng tụng bằng ngôn từ. Nó phải được thực hành hoặc được trau dồi duy nhất bởi qua sự tu dưỡng tinh thần. Do đó, để có khả năng trau dồi được điều ấy, hãy giữ tâm thức được an định ngay trên đối tượng của sự quan sát, hãy khắc chế

tâm thức nhằm để cho nó sẽ không có đi hoang vu về phía các ngoại cảnh, và hãy khắc chế tâm thức nhằm để cho nó sẽ không lưu tồn lâu dài ở trên chúng, khi nó đi hoang vu.

*The way of controlling the mind by contemplation must be known. In order to know the way, **Vipassanā** Meditation Instructions must be listened to, read and studied in detail.*

*Therefore, **Vipassanā** practicing instructions will have to be especially read and studied in detail.*

Sayādaw Saddhammaraṃsī Meditation Centre

Phương thức khắc chế tâm thức qua việc nghiêm túc khảo luận cần phải được tường tri. Nhằm đề tri đặc phương thức, Những Sự Chỉ Đạo Thiền Định **Minh Sát Tuệ** cần phải được lắng nghe, đọc hiểu và được nghiên cứu một cách kỹ càng tỷ mỷ.

Do đó, những sự chỉ đạo thực hành **Minh Sát Tuệ** sẽ phải được đọc hiểu và phải được nghiên cứu một cách đặc biệt tường tế.

**Đại Trưởng Lão Trung Tâm Thiền Viện
Chánh Pháp Quang Tuyền**

-----00000-----

**Vipassanā Meditation Instructions by
Sayādaw Saddhammaraṃsī Meditation Centre**

Những Sự Chỉ Đạo Thiền Định Minh Sát Tuệ

Do Đại Trưởng Lão Trung Tâm Thiền Viện

Chánh Pháp Quang Tuyền

*Every meditator, who has not yet experienced **Dhamma**, will like to experience it quickly. Those who have experienced it will like to have a quick progress of insight and realization of Noble **Dhamma**. In order to achieve quick experiencing of **Dhamma**, progress of insight and realization of Noble **Dhamma**, meditation instructions must be listened to respectfully.*

Mỗi thiền giả, vị mà đã chưa trải nghiệm Pháp môn thì sẽ ưa thích để trải nghiệm nó một cách nhanh chóng. Với những vị mà đã có trải nghiệm nó thì sẽ ưa thích để có một sự tiến hóa nhanh chóng về tuệ giác và sự chứng

tri Thánh Pháp. Nhằm để thành đạt sự trải nghiệm nhanh chóng về Pháp, sự tiến hóa về tuệ giác và sự chứng tri Thánh Pháp, những sự chỉ đạo thiền định cần phải được lắng nghe một cách tôn kính.

In brief, meditation instructions may be given on three types of practicing:

- (1) Practicing in sitting posture,*
- (2) Practicing in walking posture, and*
- (3) Practicing in noting general detailed activities.*

Một cách vắn tắt, những sự chỉ đạo thiền định có thể được đưa ra trên ba thể loại thực hành:

- (1) Thực hành trong tư thế an tọa,
- (2) Thực hành trong tư thế bộ hành, và
- (3) Thực hành trong sự chú niệm những hoạt động tiểu tiết thông thường.

(1) Practising In Sitting Posture

Thực Hành Trong Tư Thế An Tọa.

The instructions on sitting meditation will be given initially. Approach a quiet place and sit cross – legged or on bent – knees. One shall sit in a posture, that will enable one to sit for a long time. In sitting posture, the back and the head must be kept straight and erect, with the eyes closed and the mind focused on the abdomen.

Những sự chỉ đạo về thiền tọa sẽ được đưa ra vào lúc khởi sơ. Hãy tiếp cận trú xứ tịch tịnh và ngồi bắt chéo chân (*kiết già*) hoặc uốn cong đầu gối (*bán già*). Người ta sẽ ngồi trong một tư thế, mà sẽ có khả năng để người ta ngồi trong một thời gian lâu dài. Trong tư thế an tọa, lưng và đầu cần phải được giữ cho ngay thẳng và thẳng đứng, với đôi mắt được nhắm lại và tâm thức được an định vào bụng.

On inhaling, the abdomen rises or expands in stages. Focus the mind attentively from the beginning to the end of the rising without letting the mind wander. Note the process as “rising”. On exhaling, the abdomen falls or contracts in stages. Focus the mind attentively from the beginning to the end of falling without letting the mind wander. Note the process as “falling”. In contemplation of “rising” and “falling”, while noting “rising”, the material

form of the abdomen shall be ignored as much as possible. On inhaling, there appears a stiffening pressure shall be attentively focused on to comprehend it as much as possible and take note of it. The material form of the abdomen is just the concept (Paññatti). Vipassanā is not a matter of concept but it is that of reality (Paramattha). The stiffening pressure appearing inside is the nature of reality, which shall be focused on attentively.

Đang khi hít vào, bụng trông thấy nổi lên hoặc phồng lên theo từng giai đoạn. Hãy an định tâm thức một cách hữu tâm cẩn ý từ điểm khởi đầu cho đến điểm kết thúc của sự phồng lên mà không để cho tâm thức đi hoang vu. Hãy chú niệm quá trình là “phồng lên”. Đang khi thở ra, bụng trông thấy xẹp xuống hoặc thu súc theo từng giai đoạn. Hãy an định tâm thức một cách hữu tâm cẩn ý từ điểm khởi đầu cho đến điểm kết thúc của sự xẹp xuống mà không để cho tâm thức đi hoang vu. Hãy chú niệm quá trình là “xẹp xuống”. Trong sự nghiêm túc khảo luận về “sự phồng lên” và “sự xẹp xuống”, trong khi đang chú niệm “phồng lên”, hình thức thể chất (Sắc Pháp) của bụng sẽ được trao đổi khinh tâm càng nhiều càng tốt. Đang khi hít vào, xuất hiện một áp lực cương ngạnh ở bên trong. Áp lực cương ngạnh ấy sẽ được an định một cách hữu tâm cẩn ý để lý giải nó càng nhiều càng tốt và hãy chú niệm về nó. Hình thức thuộc thể chất (Sắc Pháp) của bụng chỉ là khái niệm (**Chế Định**). **Minh Sát Tuệ** không phải là vấn đề thuộc về khái niệm mà đó là thuộc về thực tướng (**Siêu Lý**). Sự áp lực cương ngạnh đang xuất hiện ở bên trong là thực tính của thực tướng, mà sẽ được an định một cách hữu tâm cẩn ý.

When noting “falling”, the material form of the abdomen shall be ignored as much as possible. The nature of the falling movement in stages and the nature of decreasing in stiffening in stages shall be focused on attentively.

Khi chú niệm “xẹp xuống”, hình thức thuộc thể chất (Sắc Pháp) của bụng sẽ được trao đổi khinh tâm càng nhiều càng tốt. Thực tính của sự chuyển động xẹp xuống theo từng giai đoạn và thực tính của sự thối giảm trong tính chất cương ngạnh theo từng giai đoạn sẽ được an định một cách hữu tâm cẩn ý.

If the mind is still not very calm yet in noting the two points: “rising” and “falling”, increase the noting by one more point. The three points: “rising”, “falling” and “touching” shall be noted. In noting “touching”, the material forms shall be ignored as much as possible, while the nature of hardness appearing due to touching (with the floor) shall only be attentively focused on and noted.

Nếu như tâm thức vẫn chưa an tịnh trong lúc chú niệm: “phồng lên” và “xẹp xuống” thì hãy gia bội sự chú niệm thêm một điểm nữa. Ba điểm: “phồng lên”, “xẹp xuống” và “tiếp xúc” sẽ được chú niệm. Trong lúc chú niệm “tiếp xúc”, hình thức thuộc thể chất (*Sắc Pháp*) sẽ được trao dĩ khinh tâm càng nhiều càng tốt, trong khi thực tính của tính chất cương kiện đang xuất hiện do việc tiếp xúc (với nền nhà) nhất định sẽ được an định một cách hữu tâm cẩn ý và mới được chú niệm.

If the mind is not yet very calm and still tends to wander a bit, even in noting the three points: “rising”, “falling” and “touching”, then note the four points: “rising”, “falling”, “sitting” and “touching”. In noting “sitting”, the upper part of the body shall be taken as a whole and attentively focused on and note to comprehend the nature of the stiffness as much as possible. Ignore the material form of the head, body and limbs as much as possible and note the nature of the stiffness resulting from the pushing of air due to the intention to sit as “sitting”.

Nếu như tâm thức vẫn chưa thực sự an tịnh và vẫn có xu hướng đi hoang vu một chút, ngay cả trong khi chú niệm ba điểm: “phồng lên”, “xẹp xuống” và “tiếp xúc”, thế thì hãy chú niệm bốn điểm: “phồng lên”, “xẹp xuống”, “an tọa” và “tiếp xúc”. Trong lúc chú niệm “an tọa”, phần trên của sắc thân nên được xem như là toàn bộ và nên được an định một cách hữu tâm cẩn ý và hãy chú niệm để lý giải thực tính của tính chất cương ngạnh càng nhiều càng tốt. Hãy trao dĩ khinh tâm hình thức thuộc thể chất của đầu, sắc thân và tứ chi càng nhiều càng tốt và hãy chú niệm thực tính của tính chất cương ngạnh thành quả từ sự xô đẩy của không khí do tác ý để ngồi là “an tọa”.

The mind generally becomes calm by noting the four points: “rising”, “falling”, “sitting” and “touching” as already mentioned. If noting goes well by noting “rising”, “falling”, “sitting” and “touching”, these four

points shall only be noted. If there is an excess of effort and noting does not go well in noting the four points: “rising”, “falling”, “sitting” and “touching”, then note only three points: “rising”, “falling” and “touching”. Continue noting three points only if noting three points goes well.

Tâm thức thông thường trở nên an tịnh bởi do chú niệm bốn điểm: “phòng lên”, “xộp xuống”, “an tọa” và “tiếp xúc” như đã đề cập. Nếu như việc chú niệm diễn ra tốt đẹp bởi do chú niệm “phòng lên”, “xộp xuống”, “an tọa” và “tiếp xúc” thời bốn điểm này mới sẽ được chú niệm. Nếu như có một sự nỗ lực quá mức và việc chú niệm không diễn ra tốt đẹp trong lúc chú niệm bốn điểm: “phòng lên”, “xộp xuống”, “an tọa” và “tiếp xúc”, thế thì chỉ chú niệm ba điểm: “phòng lên”, “xộp xuống” và “tiếp xúc”. Hãy tiếp tục sự chú niệm ba điểm chỉ một khi việc chú niệm ba điểm diễn ra tốt đẹp.

*If there is an excess of effort in noting the three points: “rising”, “falling” and “touching” and noting does not go well, then note only two points: “rising” and “falling”. If the noting of two points goes well and develops concentration (**Samādhi**), note only two points: “rising” and “falling”.*

Nếu như có một sự nỗ lực quá mức trong lúc chú niệm ba điểm: “phòng lên”, “xộp xuống” và “tiếp xúc” và việc chú niệm không diễn ra tốt đẹp, thế thì chỉ chú niệm hai điểm: “phòng lên” và “xộp xuống”. Nếu như việc chú niệm về hai điểm diễn ra tốt đẹp và phát triển được sự định thức (**Định Lực**) thì tốt nhất hãy chú niệm hai điểm: “phòng lên” và “xộp xuống”.

Note only three points: “rising”, “falling” and “touching” if noting of three points goes well. Note only four points: “rising”, “falling”, “sitting” and “touching” if noting of four points goes better.

Chỉ chú niệm ba điểm: “phòng lên”, “xộp xuống” và “tiếp xúc” nếu như việc chú niệm về ba điểm diễn ra tốt đẹp. Chỉ chú niệm bốn điểm: “phòng lên”, “xộp xuống”, “an tọa” và “tiếp xúc” nếu như việc chú niệm về bốn điểm diễn ra tốt hơn.

For a beginner meditator, the mind tends to wander while noting “rising”, “falling”, “sitting” and “touching”. The mind tends to wander here and there, to pagodas, monasteries, market places and dwelling places.

If the mind wanders in that way, the noting mind shall note the wandering mind as “wandering” or “thinking” or “planning”.

Đối với một sơ học thiền giả, tâm thức có xu hướng đi hoang vu trong khi đang chú niệm “phòng lên”, “xập xuống”, “an tọa” và “tiếp xúc”. Tâm thức có xu hướng đi hoang vu chỗ này và chỗ nọ, đến các chùa chiền, những tu viện, các tụ điểm họp chợ và những trú xứ. Nếu như tâm thức đi hoang vu trong phương thức ấy, tâm đang chú niệm sẽ chú niệm tâm đang đi hoang vu là “đang hoang vu” hoặc “đang nghĩ suy” hay là “đang sách hoạch”.

When the concentration gets considerably powerful, the disappearances of the wandering mind is experienced on noting “wandering” or “thinking” or “planning”. The meditators themselves will personally comprehend the disappearances and passings away of these wandering minds on four or five successive notings.

Khi sự định thức trở nên hữu cường lực một cách đáng kể thì những sự biến mất của tâm thức đi hoang vu đã được trải nghiệm đang khi chú niệm “đang hoang vu” hoặc “đang nghĩ suy” hay là “đang sách hoạch”. Chính tự bản thân các thiền giả sẽ lý giải được những sự biến mất và các sự diệt vong của những tâm thức đi hoang vu này vào bốn hoặc năm sự chú niệm liên tục.

*Later on, the meditators attain the stage of the knowledge of dissolution (**Bhaṅga Ñāṇa**), when the concentration becomes stronger and more powerful by one more step. Then it will be experienced that on noting “wandering” or “thinking” or “planning”, the process of thinking or planning disappears or passes away with each noting. The meditator shall comprehend these experiences by themselves.*

Về sau này, các thiền giả thành đạt giai đoạn của tri thức về sự hoại diệt (**Hoại Diệt Trí**), khi sự định thức trở nên mạnh mẽ hơn và hữu cường lực hơn bởi thêm một bậc nữa. Thế rồi người ta sẽ trải nghiệm được rằng đang khi chú niệm “đang hoang vu” hoặc “đang nghĩ suy” hay là “đang sách hoạch” thì quá trình của việc đang nghĩ suy hoặc đang sách hoạch biến mất hoặc diệt vong với từng mỗi sự chú niệm. Tự bản thân thiền giả sẽ lý giải được những sự trải nghiệm này.

Later on, when the concentration is actually strong, on noting “wandering” or “thinking” or “planning”, it is perceived that the thinking

or planning passes away accompanied by the passing away of the noting consciousness as well. It means that the thinking or planning is transient and the noting consciousness is also transient. It is impermanence (Anicca).

Về sau này, khi sự định thức thực sự mạnh mẽ, đang khi chú niệm “đang hoang vu” hoặc “đang nghĩ suy” hay là “đang sách hoạch” thì người ta đã nhận thức được rằng sự đang nghĩ suy hoặc sự đang sách hoạch đồng câu hành diệt vong với cả sự diệt vong của Tâm Ý Thức đang chú niệm. Điều đó có nghĩa là sự đang nghĩ suy hoặc sự đang sách hoạch là tạm trụ và Tâm Ý Thức đang chú niệm cũng là tạm trụ. Đó là sự không thường tồn (**Vô Thường**).

The process of arising and passing away and the process of dissolution are happening so fast that it seems as if they are tormenting. This is suffering (Dukkha).

Quá trình của sự khởi sinh và sự diệt vong, và quá trình của sự hoại diệt đang xảy ra quá nhanh đến nỗi có vẻ y như thể chúng đang bị bức hại. Đây là sự khổ đau (**Khổ Đau**).

How can this nature of torment or suffering and the dissolution be prevented? It cannot be prevented in any way. The dissolution is tormenting in accordance with its own nature. It is uncontrollable (Anatta). Thus the knowledge of Anicca, the knowledge of Dukkha and the knowledge of Anatta can be developed.

Làm thế nào thực tính bức hại này của sự khổ đau và sự hoại diệt có thể ngăn cản được? Nó không thể nào ngăn cản được bằng bất luận phương cách nào. Sự hoại diệt đang bức hại y chiếu theo đúng thực tính của nó. Nó là vô pháp khống chế (**Vô Ngã**). Do đó, tri thức về **Vô Thường**, tri thức về **Khổ Đau** và tri thức về **Vô Ngã** có thể được phát triển.

For the beginner meditators, pains, tinglings and dull pains may arise after half - an - hour or forty five minutes of noting “rising”, “falling” or “touching”. When these pains or tinglings, or dull pains arise, change over noting to the unpleasant sensations of pains, or tinglings, or dull pains.

Đối với các sơ học thiền giả, những sự đau đớn, các cơn đau âm ỉ, những nỗi đau như bị đâm chích (*thích thống*) có thể khởi sinh sau nửa giờ đồng hồ hoặc bốn mươi lăm phút của sự chú niệm “phồng lên”, “xẹp xuống”

hoặc “tiếp xúc”. Khi những sự đau đớn này, hoặc các cơn đau âm ỉ, hoặc những nỗi đau như bị đâm chích (*thích thống*) khởi sinh, hãy cải biến sự chú niệm đến các cảm thụ bất khả ái của những sự đau đớn, hoặc các cơn đau âm ỉ, hoặc những nỗi đau như bị đâm chích (*thích thống*).

Noting The Unpleasant Sensation

Chú Niệm Cảm Thụ Bất Khả Ái

*There are three ways to note the unpleasant sensation (**Dukkha Vedanā**).*

- (1) *Noting with the aim to make the unpleasant sensation disappear,*
- (2) *Noting with the aim to completely wipe out the unpleasant sensation within one sitting or in one day by maintaining an aggressive attitude, and*
- (3) *Noting with the aim to comprehend the nature of the unpleasant sensation.*

Có ba phương thức để chú niệm cảm thụ bất khả ái (**Khổ Thọ**).

- (1) Chú niệm với mục đích để làm cho cảm thụ bất khả ái biến mất,
- (2) Chú niệm với mục đích để thanh trừ hoàn toàn cảm thụ bất khả ái trong một lần an tọa hoặc trong một ngày bằng cách giữ vững một thái độ kích liệt, và
- (3) Chú niệm với mục đích để lý giải thực tính của cảm thụ bất khả ái.

*(1) Noting with the aim to make the unpleasant sensation disappear is the desire to have pleasantness due to the disappearance of the unpleasant sensation, and this is nothing but fostering greed (**Lobha**). Practising of meditation is done so as to be free from greed. As the defilement, greed, or the desire for disappearance comes in between the notings, neither the comprehension nor the progress of the **Dhamma** may be acquired for sometime. That is why this method shall not be practiced.*

(1) Chú niệm với mục đích để làm cho cảm thụ bất khả ái biến mất là sự mong cầu để có niềm hoan hỷ duyệt ý do việc biến mất của cảm thụ bất khả ái, và điều này không có chi ngoài việc ký dưỡng lòng tham (**Tham**). Thực hành thiền định được thực hiện nhằm để được thoát khỏi lòng tham. Vì Pháp uế nhiễm, lòng tham, hoặc việc mong cầu để cho sự biến mất chen vào giữa những sự chú niệm thì đôi khi không có sự lý giải mà sự tiến hóa

về Pháp cũng có thể không dĩ đắc. Đó là lý do tại sao phương pháp này sẽ không được thực hành.

*(2) Noting with the aim to completely wipe out the unpleasant sensation within one sitting or in one day by maintaining an aggressive attitude is nothing but fostering anger (**Dosa**) and grief (**Domanassa**) that arise together with the mind. As these defilements, anger and grief, come in between the notings, neither the comprehension nor the progress of the **Dhamma** may be acquired for sometime. That is why this method shall not be practised.*

(2) Chú niệm với mục đích để thanh trừ hoàn toàn cảm thụ bất khả ái trong một lần an tọa hoặc trong một ngày bằng cách giữ vững một thái độ kích liệt là không có chi ngoài việc ký dưỡng lòng sân hận (**Sân Hận**) và sự ưu não (**Ưu Thọ**) mà khởi sinh cùng với tâm thức. Vì những Pháp uế nhiễm này, lòng sân hận và sự ưu não, chen vào giữa những sự chú niệm thì đôi khi không có sự lý giải mà sự tiến hóa về Pháp cũng có thể không dĩ đắc. Đó là lý do tại sao phương pháp này sẽ không được thực hành.

*(3) Noting is done to know the nature of the unpleasant sensation. Only when the nature is known, arising (**Udaya**) and passing away (**Vaya**) can be comprehended. The meditator usually keeps the mind tense and the body rigid in accordance with the intensity of pain, tingling or dull pain, while noting the unpleasant sensation. Tenseness or rigidity should not be allowed to occur. Instead, both mind and body shall be kept fairly relaxed. Anxieties, such as, will these unpleasant sensations last for the entire session or the whole hour of sitting, may arise. But care should be taken so that they do not arise.*

(3) Chú niệm được thực hiện để tri đắc thực tính của cảm thụ bất khả ái. Chỉ một khi thực tính đã được tường tri thì sự khởi sinh (**Khởi Sinh**) và sự diệt vong (**Diêu Tàn**) có thể được lý giải. Thiền giả thường lệ giữ tâm thức căng thẳng và sắc thân cứng nhắc y chiếu theo sự cường liệt của sự đau đớn, cơn đau âm ỉ hoặc nổi đau như bị đâm chích (*thích thổng*), trong khi đang chú niệm cảm thụ bất khả ái. Tính khản trương hoặc độ kiên ngạnh không được phép để hiện bày. Thay vào đó, cả hai vừa tâm thức và vừa cả sắc thân sẽ được giữ một cách tương đối thư giãn. Sự tiêu lụy, chẳng hạn, sẽ kéo dài các cảm thụ bất khả ái trong toàn bộ học kỳ hoặc nguyên cả giờ đồng

hồ của việc ngồi, có thể khởi sinh. Thế nhưng hãy nên cẩn trọng nhằm để chúng không có khởi sinh.

One's mind shall be kept calm, for the pain will take its own course, making its presence felt, and one's duty is to take note of the pain. The tolerating mind shall also be maintained by bearing in mind that this unpleasant sensation shall have to be tolerated. The main thing is to be patient when the unpleasant sensation appears. "Nibbāna can be realized, only being patient" is the best saying with regard to meditative contemplation.

Nên giữ tâm thức của mình được an tịnh, vì sự đau đớn sẽ diễn biến theo ý riêng của nó, sự hiện diện của nó đang buộc cảm thụ, và bổn phận của mình là hãy chú niệm vào sự đau đớn. Tâm thức nhẫn nại cũng sẽ được duy trì bằng cách khắc cốt ghi tâm rằng cảm thụ bất khả ái này sẽ phải được nhẫn nại thụ. Điều chủ yếu là hãy kiên nhẫn khi cảm thụ bất khả ái xuất hiện. “Níp Bàn có thể được chứng tri chỉ sau khi đã bền chí kham nhẫn” là châm ngôn hay nhất hữu quan với sự nghiêm túc khảo lự thiền định.

After paying attention to be patient, and keeping the mind calm, care shall be taken so that neither the mind is tense nor the body rigid. Also, both mind and body shall be kept fairly relaxed, while the noting mind is kept focused right on the unpleasant sensation.

Sau khi đã hết sức chú ý để được kham nhẫn, và đã duy trì tâm thức được an tịnh thì hãy nên cẩn trọng nhằm để cho tâm thức không có căng thẳng mà sắc thân cũng không có cứng nhắc. Ngoài ra, cả hai vừa tâm thức và vừa cả sắc thân sẽ nên được giữ một cách tương đối thư giãn, trong khi tâm thức đang chú niệm đã được giữ an định ngay vào cảm thụ bất khả ái.

After having focused right on the sensation, try to find out the depth of the sensation being inflicted by this unpleasant sensation. Focus attentively to know whether the pain is just on the skin or the flesh or the nerves or up to the bones or reaching right into the marrows. Only after focusing attentively, discern and take note as “pain”, “tingling” or “dull pain”.

Sau khi đã an định ngay vào cảm thụ, hãy cố gắng để nghiệm thấy sự cường liệt của cảm thụ đang bắt phải chịu đựng do bởi cảm thụ bất khả ái

này. Hãy an định một cách hữu tâm cẩn ý để tri đắc không biết sự đau đớn chỉ có ở trên phần da, hay là ở thớ thịt, hay là ở các dây thần kinh, hoặc lên đến phần xương, hoặc đi đến ngay tận các tủy. Chỉ sau khi đã an định một cách hữu tâm cẩn ý thì hãy nhận thức rõ và hãy chú niệm là “đau đớn”, “đau âm ỉ” hoặc “đau như bị đâm chích (*thích thống*)”.

Similarly, in the second and third notings, focusing shall be done with an attentive mind to know the depth of pain, and take note. Noting shall not be done in a quick superficial way as “pain”, “pain” or “tingling”, “tingling” or “dull pain”, “dull pain”. Noting must be done by attentive focusing. After noting by attentive focusing for four or five times successively as “pain”, “tingling” or “dull pain”, increase in pain or tingling or dull pain can be experienced distinctly.

Một cách tương tự, trong các sự chú niệm thứ hai và thứ ba, sự an định sẽ được thực hiện với một tâm thức chuyên chú để tri đắc sự cường liệt của nỗi đau đớn và hãy chú niệm. Sự chú niệm sẽ không được thực hiện một cách nhanh chóng phụ thiển như là “đau đớn, đau đớn”, “đau âm ỉ, đau âm ỉ” hoặc “đau như bị đâm chích (*thích thống*), đau như bị đâm chích (*thích thống*)”. Việc chú niệm cần phải được thực hiện với sự an định chuyên chú. Sau khi việc chú niệm với sự an định chuyên chú trong bốn hoặc năm lần một cách liên tục như là “đau đớn”, “đau âm ỉ” hoặc “đau như bị đâm chích (*thích thống*)”, sự gia tăng trong sự đau đớn, hoặc cơn đau âm ỉ, hoặc nỗi đau như bị đâm chích (*thích thống*) có thể được trải nghiệm một cách minh hiện.

After the increase of pain, or tingling, or dull pain reaches its peak, the unpleasant sensation may also have its intensity decreased accordingly in conformity with its nature. When the intensity decreases, discern and take note on pain or tingling, or dull pain without relaxing the attentiveness. On noting successively for four or five times, meditators shall experience by themselves, the easing of pain in one way or another or the shifting of pain to other places.

Sau khi sự gia tăng về nỗi đau đớn hoặc cơn đau âm ỉ hoặc nỗi đau như bị đâm chích (*thích thống*) đạt đến tột đỉnh của nó, cảm thụ bất khả ái cũng có thể thối giảm sự cường liệt của nó một cách tương ứng phù hợp với thực tính của nó. Khi sự cường liệt thối giảm, hãy nhận thức rõ và hãy chú

niệm vào sự đau đớn, hoặc cơn đau âm ỉ, hoặc nổi đau như bị đâm chích (*thích thống*) mà không làm thư giãn sự chuyên chú. Sau khi đã chú niệm một cách liên tục trong bốn hoặc năm lần, tự bản thân các thiền giả sẽ trải nghiệm sự làm giảm bớt đau của cơn đau đớn trong phương thức này hay phương thức khác, hoặc sự di chuyển của cơn đau đớn đến những vị trí khác.

On experiencing the changing nature of the unpleasant sensation, noting becomes more interesting. Later on, when the concentration becomes stronger and powerful by one more step due to successive noting, it is personally experienced that the intensity of pain, or tingling or dull pain has increased at each and every noting.

Sau khi đã trải nghiệm sự biến đổi thực tính của cảm thụ bất khả ái, sự chú niệm trở nên hứng thú hơn. Về sau này, khi sự định thức trở nên mạnh mẽ hơn và hữu cường lực bởi thêm một bậc nữa do việc chú niệm liên tục, tự bản thân người ta trải nghiệm được rằng sự cường liệt của nổi đau đớn, hoặc cơn đau âm ỉ, hoặc nổi đau như bị đâm chích (*thích thống*) đã gia tăng ở từng mỗi một sự chú niệm.

After the intensity of pain, or tingling, or dull pain reaches its peak, the intensity of unpleasant sensation may decrease accordingly. The noting consciousness shall be relaxed, while in the decreasing phase. By attentively focusing in noting the pain or tingling or dull pain, the meditators personally comprehend at each noting that the intensity decreases, or the sensation shifts to another place. The intensity of unpleasant sensation is not the same all the time. Sometimes the intensity increases, while sometimes it decreases. Thus the nature of the unpleasant sensation is known further.

Sau khi sự cường liệt về nổi đau đớn, hoặc cơn đau âm ỉ, hoặc nổi đau như bị đâm chích (*thích thống*) đạt đến tột đỉnh của nó thì sự cường liệt của cảm thụ bất khả ái có thể thối giảm một cách tương ứng. Tâm Ý Thức đang chú niệm sẽ được thư giãn, trong khi ở vào giai đoạn thối giảm. Bởi do sự an định một cách hữu tâm cẩn ý trong lúc chú niệm cơn đau đớn, tự bản thân các thiền giả lý giải ở từng mỗi chú niệm rằng sự cường liệt thối giảm, hoặc sự cảm giác di chuyển đến một vị trí khác. Sự cường liệt của cảm giác bất khả ái không phải luôn luôn giống hệt nhau. Đôi khi sự cường liệt gia tăng, trong khi thỉnh thoảng nó thối giảm. Do đó thực tính của cảm thụ bất khả ái được tường tri thêm nữa.

*Later on, when the concentration is strong due to successive notings, the stage of knowledge of dissolution (**Bhaṅga Ñāṇa**) is attained. Then on noting pain or tingling or dull pain, its dissolution is experienced at each and every noting as if it has been taken away. It can be experienced as if been seen with the actual eyes.*

Về sau này, khi sự định thức đã mạnh mẽ do những sự chú niệm liên tục, giai đoạn của tri thức về sự hoại diệt (**Hoại Diệt Trí**) đã được thành đạt. Thế rồi đang khi chú niệm vào sự đau đớn, hoặc cơn đau âm ỉ, hoặc nổi đau như bị đâm chích (*thích thống*) thì sự hoại diệt của nó được trải nghiệm ở từng mỗi một sự chú niệm y như thể nó đã bị lấy đi. Nó có thể được trải nghiệm y như thể được trông thấy với đôi mắt thực thụ.

*Seeing each dissolution after each noting gives the knowledge that the unpleasant sensation is not permanent. The noting mind is now beginning to gain upper hand over the unpleasant sensation. Later on, when the concentration becomes stronger by one more step, people with powerful knowledge of dissolution (**Bhaṅga Ñāṇa**) shall personally comprehend the two process. On noting the pain, the dissolution of the pain and the dissolution of the noting mind that notes pain are experienced.*

Việc trông thấy từng sự hoại diệt sau mỗi lần chú niệm truyền đạt tri thức rằng cảm thụ bất khả ái là không thường tồn. Tâm thức đang chú niệm bấy giờ đang bắt đầu chiếm ưu thế hơn cảm thụ bất khả ái. Về sau này, khi sự định thức trở nên mạnh mẽ hơn bởi thêm một bậc nữa, ở nơi người với tri thức hữu cường lực về sự hoại diệt (**Hữu Diệt Trí**) thì tự bản thân sẽ lý giải được hai quá trình. Đang khi chú niệm sự đau đớn, sự hoại diệt của nổi đau đớn và sự hoại diệt của tâm thức mà đang chú niệm cơn đau đớn đã được trải nghiệm.

People with sharp intelligence, personally experience three processes. On noting the pain, the dissolution of the pain, the dissolution of the consciousness of the pain and the dissolution of the noting mind that notes the pain are all comprehended personally.

Ở người với trí lực mẫn nhuệ thì tự bản thân trải nghiệm ba quá trình. Đang khi chú niệm sự đau đớn thì tất cả sự hoại diệt của nổi đau đớn, sự hoại diệt của Tâm Ý Thức về nổi đau đớn và sự hoại diệt của tâm thức mà đang chú niệm cơn đau đớn đều được tự bản thân lý giải.

*The pain is not permanent. The consciousness of the pain is also not permanent. The noting mind that notes the pain is also not permanent. Thus these entities are automatically imprinted in one's consciousness and intelligence as being impermanent (**Anicca**). These dissolutions are happening so fast that it seems as if they are tormenting. This appears as suffering (**Dukkha**). How can these torments of dissolution be prevented? It cannot be prevented in any way. The dissolution is tormenting in accordance with its own nature. It is uncontrollable (**Anatta**). It is thus, automatically imprinted in one's consciousness and intelligence.*

Sự đau đớn là không thường tồn. Tâm Ý Thức về nỗi đau đớn cũng không thường tồn. Tâm thức mà đang chú niệm cơn đau đớn cũng không thường tồn. Do đó những thực thể này một cách tự động đã minh khắc ở trong Tâm Ý Thức và trí lực của người ta bằng chân tướng không thường tồn (**Vô Thường**). Những sự hoại diệt này đang xảy ra rất nhanh chóng đến nỗi nó có vẻ y như thể chúng đang bị bức hại. Điều này xuất hiện là sự khổ đau (**Khổ Đau**). Làm thế nào những việc bức hại này của sự hoại diệt có thể ngăn cản được? Nó không thể nào ngăn cản được bằng bất luận phương cách nào. Sự hoại diệt đang bức hại y chiếu theo đúng với thực tính của nó. Nó là vô pháp không chế (**Vô Ngã**). Do đó, một cách tự động nó đã minh khắc ở trong Tâm Ý Thức và trí lực của người ta.

*After impermanence of sensation, suffering of sensation and uncontrollability of sensation get imprinted in one's intelligence, and on having the well – endowed knowledge of **Anicca**, knowledge of **Dukkha** and knowledge of **Anatta**, the Noble **Dhamma** that one has been aspiring for, may be realized. The talk on how to take note on the unpleasant sensation is fairly complete now.*

Sau khi sự không thường tồn của cảm thụ, sự khổ đau của cảm thụ và sự bất năng không chế của cảm thụ đã minh khắc ở trong trí lực người ta, và sau khi đã hội hảo túc duyên tri thức về **Vô Thường**, tri thức về **Khổ Đau** và tri thức về **Vô Ngã** thì Thánh Pháp mà người ta đã có hoài bão lớn lao (*hữu hảo phụng*) có thể được chứng tri. Bài thuyết giảng nói về cách thức để chú niệm vào cảm thụ bất khả ái bây giờ đã tương đối hoàn hảo.

Noting In “Hearing”

Chú Niệm Vào “Sự Thính Văn”

While in sitting meditation sounds from the surrounding area may be audible. Visual object may be seen. Odours may be smelled. Sound may be audible mostly. On hearing the sound of chicken or birds, or hammerings, or human beings, or automobiles, note “hearing”, “hearing”. The mind shall be kept just at mere hearing, and care must be taken so that the mind does not follow the sound, and thinking or planning does not occur.

Trong lúc thiền tọa, các âm thanh từ khu vực xung quanh có thể được nghe. Đối tượng thị giác có thể được trông thấy. Các khí hơi có thể được ngửi. Phần lớn các âm thanh có thể được nghe. Đang khi thính văn âm thanh của những con gà hoặc của các con chim, hoặc những tiếng đóng búa ầm ỉ, hoặc của chúng nhân hữu tình, hoặc của những xe hơi, hãy chú niệm “thính văn”, “thính văn”. Tâm thức sẽ chỉ được giữ ở việc thính văn đơn thuần, và cần phải cẩn trọng để cho tâm thức không dôi theo âm thanh, và sự nghĩ suy hoặc việc sách hoạch không hiện bày.

When the concentration gets moderately stronger, on noting “hearing”, “hearing”, the sounds heard becomes inarticulate, as if they are coming from far away places or are going to a distance, or coming closer and closer and becoming hoarse and indistinguishable. If it happens that way, one is likely to achieve noting by ear.

Khi sự định thức trở nên mạnh mẽ hơn một cách thích độ, đang khi chú niệm “thính văn”, “thính văn”, các âm thanh nghe được trở nên hàm hồ bất thanh, y như thể chúng đang đến từ những nơi xa xôi, hoặc đang đến từ một quãng xa, hoặc càng lúc càng đến gần hơn và đang trở nên khàn khàn và mờ hồ. Nếu như nó xảy ra phương thức ấy, người ta có khả năng để đạt được sự chú niệm qua lỗ tai.

Later on, due to successive notings, concentration gets stronger. On noting “hearing”, “hearing”, the meditators with sharp intelligence, personally comprehended the syllable by syllable disappearance and dissolution of the sounds heard; one by one dissolution of the hearing consciousness and one by one dissolution of the noting mind that notes “hearing”, “hearing”.

Về sau này, do bởi những sự chú niệm liên tục, sự định thức trở nên mạnh mẽ hơn. Đang khi chú niệm “thính văn”, “thính văn”, các thiền giả với trí lực mẫn nhuệ, tự bản thân đã lý giải được sự biến mất từng mỗi một âm tiết và sự hoại diệt của các âm thanh đã được nghe; sự hoại diệt của từng mỗi một Tâm Ý Thức đang thính văn và sự hoại diệt của từng mỗi một tâm thức mà đang chú niệm “thính văn”, “thính văn”.

What is especially evident is the syllable by syllable disappearance of the sounds heard. The beginners who note the sound may have this experience. The sounds are not continuous. They disappear syllable by syllable. When the sound is heard on saying the word, “GENTLEMAN” and if it is noted as “hearing”, “hearing”, the word cannot be comprehended anymore. The reason is that the syllables GEN, TLE, and MAN are not continuous anymore, as each syllable GEN, TLE and MAN passes away separately and only their passings away appear to be evident.

Điều mà một cách đặc biệt minh hiển là sự biến mất từng mỗi một âm tiết của các âm thanh đã được nghe. Các sơ học giả mà chú niệm âm thanh họ có thể có sự trải nghiệm này. Các âm thanh không có liên tục. Chúng biến mất từng mỗi một âm tiết. Khi âm thanh được nghe sau khi đã phát âm từ ngữ “GENTLEMAN” và nếu như người ta đã chú niệm là “thính văn”, “thính văn” thì từ ngữ không thể nào lý giải được nữa. Lý do là các âm tiết GEN, TLE và MAN không có liên tục nữa, vì mỗi âm tiết GEN, TLE và MAN diệt vong một cách riêng rẽ và chỉ có những sự diệt vong của chúng hình như là minh hiển.

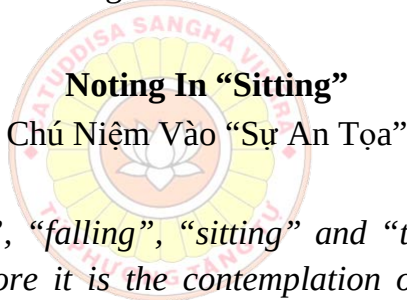
*On perceiving the passings away of the sound, it is comprehended that it is not permanent. On perceiving the dissolution of the noting mind, it is also comprehended that it is not permanent. The audible sound as well as the noting mind are both impermanent (**Anicca**). These dissolutions are happening so fast that it seems as if they are tormenting. This is suffering (**Dukkha**).*

Khi đã nhận thức những sự diệt vong của âm thanh thì người ta lý giải được rằng nó không thường tồn. Khi đã nhận thức sự hoại diệt của tâm thức đang chú niệm, người ta cũng lý giải được rằng nó không thường tồn. Âm thanh nghe được cũng như tâm thức đang chú niệm cả hai đều không thường

tồn (**Vô Thường**). Những sự hoại diệt này đang xảy ra quá nhanh đến nỗi có vẻ y như thể chúng đang bị bức hại. Đây là sự khổ đau (**Khổ Đau**).

*How can these torments of dissolution be prevented ? It cannot be prevented in any way. The dissolution is tormenting in accordance with its own nature. It is uncontrollable (**Anatta**). While noting “hearing”, “hearing”, the knowledge of **Anicca**, the knowledge of **Anatta** and the knowledge of **Anatta** are comprehended and the Noble **Dhamma** may be realized.*

Làm thế nào những việc bức hại này của sự hoại diệt có thể ngăn cản được ? Nó không thể nào ngăn cản được bằng bất luận phương cách nào. Sự hoại diệt đang bức hại y chiếu theo đúng với thực tính của nó. Nó là vô pháp không chế (**Vô Ngã**). Trong khi đang chú niệm “thính văn”, “thính văn” thì tri thức về **Vô Thường**, tri thức về **Khổ Đau** và tri thức về **Vô Ngã** đã được lý giải và Thánh Pháp có thể chứng tri.



*On noting “rising”, “falling”, “sitting” and “touching”, noting is done on the body, therefore it is the contemplation of body in the body (**Kāyānupassanā**). On noting “pain”, “tingling” and “dull pain”, noting is done on the sensation or feeling, therefore it is the contemplation of feelings (**Vedanānupassanā**). On noting “wandering” of the mind, “thinking” and “planning”, noting is done on the mind, therefore it is the contemplation of the consciousness (**Cittānupassanā**). On noting “seeing”, “hearing” and “smelling”, noting is done on mind objects or **Dhammas**, therefore it is the contemplation of the **Dhammas** (**Dhammānupassanā**).*

Đang khi chú niệm “phồng lên”, “xẹp xuống”, “an tọa” và “tiếp xúc”, sự chú niệm được thực hiện vào sắc thân, vì thế đó là sự nghiêm túc khảo lự về Thân trong Thân (**Thân Tùy Quán**). Đang khi chú niệm sự đau đớn, cơn đau âm ỉ và nỗi đau như bị đâm chích (*thích thống*), sự chú niệm được thực hiện vào cảm thụ hoặc cảm giác, vì thế đó là sự nghiêm túc khảo lự về các cảm thụ (**Thọ Tùy Quán**). Đang khi chú niệm “đang đi hoang vu” của tâm thức, “đang nghĩ suy” và “đang sách hoạch”, sự chú niệm được thực hiện vào tâm thức, vì thế đó là sự nghiêm túc khảo lự vào Tâm Ý Thức (**Tâm Tùy**

Quán). Đang khi chú niệm “khán kiến”, “thính văn” và “khứu khí”, sự chú niệm được thực hiện vào các đối tượng tâm thức hoặc các **Pháp**, vì thế đó là sự nghiêm túc khảo lự vào các **Pháp (Pháp Tùy Quán)**.

*All the four foundations of mindfulness are involved in one sitting meditation in accordance with the tradition of the Benefactor **Mahāsi Sayādaw**. The talk how to take note in sitting meditation is fairly complete now.*

Tất cả bốn nền tảng của niệm lực đều đã được dồn hết tâm trí vào trong một lần thiền tọa y chiếu theo truyền thống của Bạc Tán Trợ Đại Trưởng Lão **Mahāsi**. Bài thuyết giảng nói về cách thức để chú niệm vào thiền tọa bây giờ đã tương đối hoàn hảo.

(2). Practising In Walking Posture

Thực Hành Trong Tư Thế Bộ Hành

The talk will now begin on noting in walking meditation. There are four ways to note:

- (a) Taking one note in each step.*
- (b) Taking two notes in each step.*
- (c) Taking three notes in each step.*
- (d) Taking six notes in each step.*

Bây giờ sẽ bắt đầu bài thuyết giảng nói về việc chú niệm vào thiền bộ hành. Có bốn phương thức để chú niệm:

- a. Thực hiện một sự chú niệm trong mỗi bước chân.
- b. Thực hiện hai sự chú niệm trong mỗi bước chân.
- c. Thực hiện ba sự chú niệm trong mỗi bước chân.
- d. Thực hiện sáu sự chú niệm trong mỗi bước chân.

(a) Taking One Note In Each Step

Thực Hiện Một Sự Chú Niệm Trong Mỗi Bước Chân

On taking one note in each step, note “left foot forward”, “right foot forward”. On noting “left foot forward”, attentively focus and note mentally from the beginning to the end of the step to know the nature of successive forward movements as much as possible. The material forms of the foot shall

be ignored as much as possible. On noting “right for forward”, it is done in the same way. Attentively focus and note to know the nature of stage by stage movements in the forward movement as much as possible. However, the material form of the foot shall be ignored as much as possible. The talk on how to take one note in each step, namely “left foot forward”, “right foot forward” is also fairly complete now.

Về việc thực hiện một sự chú niệm trong mỗi bước chân thì hãy chú niệm “chân trái về phía trước”, “chân phải về phía trước”. Đang khi chú niệm “chân trái về phía trước” thì hãy an định một cách hữu tâm cẩn ý và hãy chú niệm tại tâm trí từ điểm khởi đầu cho đến điểm kết thúc bước chân để tri đắc thực tính của các sự liên tiếp chuyển động về phía trước càng nhiều càng tốt. Các hình thức thuộc thể chất (*Sắc Pháp*) của bàn chân sẽ được trạo dĩ khinh tâm càng nhiều càng tốt. Đang khi chú niệm “chân phải về phía trước”, nó được thực hiện trong cùng phương thức. Hãy an định một cách hữu tâm cẩn ý và hãy chú niệm để tri đắc thực tính từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn của các sự chuyển động trong động tác dần dần hướng về phía trước càng nhiều càng tốt. Tuy nhiên, hình thức thuộc thể chất (*Sắc Pháp*) của bàn chân sẽ được trạo dĩ khinh tâm càng nhiều càng tốt. Bài thuyết giảng nói về cách thức để thực hiện một chú niệm trong mỗi bước chân, tức là “chân trái về phía trước”, “chân phải về phía trước” bây giờ cũng đã tương đối hoàn hảo.

(b) Taking Two Notes In Each Step

Thực Hiện Hai Sự Chú Niệm Trong Mỗi Bước Chân

On taking two notes in each step, note “lifting”, “dropping”. On noting “lifting”, attentively focus to know the nature of stage by stage movements in the upward movement as much as possible. However, the material form of the foot shall be ignored as much as possible. On noting “dropping” also, the material form of the foot shall be ignored as much as possible. Attentively focus to know the nature of the stage by stage movements in the dropping downward movement as much as possible.

Về việc thực hiện hai sự chú niệm trong mỗi bước chân thì hãy chú niệm “dỡ lên”, “đặt xuống”. Đang khi chú niệm “dỡ lên” thì hãy an định một cách hữu tâm cẩn ý để tri đắc thực tính từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn của các sự chuyển động trong động tác dần dần hướng lên trên càng nhiều

càng tốt. Tuy nhiên, hình thức thuộc thể chất (*Sắc Pháp*) của bàn chân sẽ được trao dĩ khinh tâm càng nhiều càng tốt. Đang khi chú niệm “đặt xuống” cũng vậy, hình thức thuộc thể chất (*Sắc Pháp*) của bàn chân sẽ được trao dĩ khinh tâm càng nhiều càng tốt. Hãy an định một cách hữu tâm cẩn ý để tri đắc thực tính từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn của các sự chuyển động trong động tác dần dần hạ xuống càng nhiều càng tốt.

*The material form of the foot is just a concept (**Paññatti**). It is not a noting object for **Vipassanā** meditation. However, the nature of movements constitutes reality (**Paramattha**), which is **Vāyo Paramattha**. Attentively focus to know this nature as much as possible. The talk on how to take two notes in one step is also fairly complete now.*

Hình thức thuộc thể chất (*Sắc Pháp*) của bàn chân chỉ là một khái niệm (**Chế Định**). Nó không là một đối tượng chú niệm cho thiền định **Minh Sát Tuệ**. Tuy nhiên, thực tính của các sự chuyển động tạo thành thực tướng (**Siêu Lý**), đó là **Phong Siêu Lý**. Hãy an định một cách hữu tâm cẩn ý để tri đắc thực tính này càng nhiều càng tốt. Bài thuyết giảng nói về cách thức để thực hiện hai chú niệm trong mỗi bước chân bây giờ cũng đã tương đối hoàn hảo.

(c) Taking Three Notes In Each Step

Thực Hiện Ba Sự Chú Niệm Trong Mỗi Bước Chân

On taking three notes in each step, note “lifting”, “pushing forward”, “dropping”. On noting “lifting”, attentively focus to know the nature of stage by stage movements in the upward movement as much as possible, as it has been mentioned above. On noting “pushing forward”, also attentively focus to know the nature of the stage by stage movements in the forward movement as much as possible. On noting “dropping” also, attentively focus to know the nature of the stage by stage movements in the downward movement as much as possible.

Về việc thực hiện ba sự chú niệm trong mỗi bước chân thì hãy chú niệm “dỡ lên”, “đuỗi về phía trước”, “đặt xuống”. Đang khi chú niệm “dỡ lên” thì hãy an định một cách hữu tâm cẩn ý để tri đắc thực tính từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn của các sự chuyển động trong động tác dần dần hướng lên trên càng nhiều càng tốt, như đã được đề cập ở phần trên. Đang

khi chú niệm “đuổi về phía trước” thì cũng hãy an định một cách hữu tâm cẩn ý để tri đắc thực tính từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn của các sự chuyển động trong động tác dần dần hướng về phía trước càng nhiều càng tốt. Đang khi chú niệm “đặt xuống” thì cũng vậy, hãy an định một cách hữu tâm cẩn ý để tri đắc thực tính của các sự chuyển động trong động tác hạ xuống càng nhiều càng tốt.

*On focusing, it shall be focused precisely as much as possible on the continuity (**Santati**) of present movements. Focusing is done attentively to know the nature of movements, the reality, as much as possible. On being able to focus attentively and on noting “lifting”, the meditators personally experience not only the stage by stage movements in the upward movement, but also the upward movement with increasing lightness.*

Đang khi an định, nên được an định một cách chuẩn xác càng nhiều càng tốt vào tính liên tục (**Liên Tiếp**) của những khoảnh khắc hiện tại. Việc an định được thực hiện một cách hữu tâm cẩn ý để tri đắc các sự chuyển động, thực tướng, càng nhiều càng tốt. Đang khi có khả năng để an định một cách hữu tâm cẩn ý và đang khi chú niệm “dỡ lên”, tự bản thân các thiền giả trải nghiệm chẳng những từng giai đoạn nối tiếp giai đoạn của các chuyển động dần dần hướng lên trên mà còn luôn cả sự nhẹ nhàng tăng dần trong động tác hướng lên trên.

On noting “pushing forward” also, not only the stage by stage movements in the forward movement, but also the forward displacement with increasing lightness are comprehended. On noting “dropping” also, not only the stage by stage movements in the downward movement, but also the descending movements with increasing heaviness are comprehended.

Đang khi chú niệm “đuổi về phía trước” cũng vậy, không những từng giai đoạn nối tiếp giai đoạn của các chuyển động trong động tác hướng về phía trước, mà còn luôn cả sự nhẹ nhàng gia tăng trong sự di chuyển dần dần hướng về phía trước đã được lý giải. Đang khi chú niệm “đặt xuống” cũng vậy, không những từng giai đoạn nối tiếp giai đoạn của các chuyển động trong động tác hạ xuống, mà còn luôn cả sự nặng nề gia tăng trong các sự chuyển động dần dần hạ xuống đã được lý giải.

Meditators are especially interested on experiencing the upward movement with increasing lightness on noting “lifting”, the forward movement with increasing lightness on noting “pushing forward”, and downward movement with increasing heaviness on noting “dropping”. It is the beginning of the experiencing of Dhamma.

Các thiền giả đã đặc biệt hứng thú sau khi đã trải nghiệm động tác hướng lên trên với sự nhẹ nhàng gia tăng đang khi chú niệm “dỡ lên”, động tác hướng về phía trước với sự nhẹ nhàng gia tăng đang khi chú niệm “đuỗi về phía trước”, và động tác hạ xuống với sự nặng nề gia tăng đang khi chú niệm “đặt xuống”. **Đó là giai đoạn đầu của sự trải nghiệm về Pháp.**

Experiencing the movements with increasing lightness is the comprehension of the nature of (Tejo) and (Vāyo). Experiencing the downward movements with increasing heaviness is the comprehension of the nature of (Paṭhavī) and (Āpo). It is the beginning of the experiencing of Dhamma. The talk on how to note three notes in one step: “lifting”, “pushing forward” and “dropping” is also fairly complete now.

Việc trải nghiệm những sự chuyển động với sự nhẹ nhàng đang gia tăng là sự lý giải về thực tính của **(Hỏa Đại)** và **(Phong Đại)**. Việc trải nghiệm những sự chuyển động hạ xuống với sự nặng nề đang gia tăng là sự lý giải về thực tính của **(Địa Đại)** và **(Thủy Đại)**. Đó là giai đoạn đầu của sự trải nghiệm về Pháp. Bài thuyết giảng nói về cách thức để thực hiện ba chú niệm trong mỗi bước chân: “dỡ lên”, “đuỗi về phía trước” và “đặt xuống” bây giờ cũng đã tương đối hoàn hảo.

(d)Taking Six Notes In Each Step

Thực Hiện Sáu Sự Chú Niệm Trong Mỗi Bước Chân

On taking six notes in each step, note “beginning of lifting”, “end of lifting”, “beginning of pushing forward”, “end of pushing forward”, “beginning of dropping” and “end of dropping”. Beginning of lifting means only the heel is lifted. End of lifting means the toes as well are lifted. Beginning of pushing forward means just starting to push forward. End of pushing forward means a slight pause when about to do the dropping down. Beginning of dropping means just starting to put it down. End of dropping means touching the floor or the ground with the foot. Thus six notes are

taken in one step. The six notes are just separating each point of the three – point noting by observing the beginning and the end of the movement.

Về việc thực hiện sáu sự chú niệm trong mỗi bước chân thì hãy chú niệm: “bắt đầu đỡ lên”, “kết thúc đỡ lên”, “bắt đầu duỗi về phía trước”, “kết thúc duỗi về phía trước”, “bắt đầu đặt xuống” và “kết thúc đặt xuống”. Bắt đầu đỡ lên có nghĩa là chỉ có gót chân được đỡ lên. Kết thúc đỡ lên có nghĩa là các ngón chân cũng được đỡ lên. Bắt đầu duỗi về phía trước có nghĩa là chỉ sự bắt đầu để duỗi về phía trước. Kết thúc duỗi về phía trước có nghĩa là một sự tạm đình chỉ ít khi chuẩn bị để thực hiện việc đặt xuống. Bắt đầu đặt xuống có nghĩa là chỉ sự bắt đầu để đặt nó xuống. Kết thúc đặt xuống có nghĩa là với bàn chân đang tiếp xúc nền nhà hoặc mặt đất. Do đó, sáu sự chú niệm đã được thực hiện trong một bước chân. Sáu sự chú niệm chỉ là được phân tách từng mỗi điểm của ba điểm chú niệm theo phương thức quan sát điểm khởi đầu và điểm kết thúc của sự chuyển động.

(e) Taking Three Notes In Each Step

Thực Hiện Ba Sự Chú Niệm Trong Mỗi Bước Chân

*Alternate way of taking six notes in each step is, note “intending to lift”, “lifting”, “intending to push forward”, “pushing forward”, “intending to drop”, “dropping”. This is another way of taking six notes in each step. It is noting by discerning mind and matter (**Nāma** and **Rūpa**).*

Phương thức luân hoán của việc thực hiện sáu sự chú niệm trong mỗi bước chân, là hãy chú niệm “tác ý đỡ lên”, “đỡ lên”, “tác ý duỗi về phía trước”, “duỗi về phía trước”, “tác ý đặt xuống”, “đặt xuống”. Đây là một phương thức khác nữa của việc thực hiện sáu sự chú niệm trong mỗi bước chân. Đó là sự chú niệm theo phương thức phân biệt tâm thức và thể chất (**Danh** và **Sắc**).

(f) Taking Three Notes In Each Step

Thực Hiện Ba Sự Chú Niệm Trong Mỗi Bước Chân

Another alternative way of taking six notes in each step is, note “lifting”, “raising”, “pushing forward”, “dropping”, “touching”, “pressing”. Lifting means only the heel is lifted. Raising means the toes as well are lifted. Pushing forward means the movement is taken as a whole,

*without separating its beginning and the end. Dropping means just starting to put it down. Touching means touching the floor or the ground with the foot. Pressing means pressing down the foot in order to lift the other foot. With these six notes, meditators develop concentration and the notings shall go well and shall singularly comprehend the **Dhamma**. The talk on how to take note on walking meditation is also fairly complete now.*

Phương thức luân hoán khác nữa của việc thực hiện sáu sự chú niệm trong mỗi bước chân, là hãy chú niệm “dỡ lên”, “nâng cao”, “đuỗi về phía trước”, “đặt xuống”, “tiếp xúc”, “nhấn nhẹ”. Dỡ lên có nghĩa là chỉ có được dỡ lên. Nâng cao có nghĩa là các ngón chân cũng được dỡ lên. Duỗi về phía trước có nghĩa là sự chuyển động được thực hiện nguyên cả bộ, mà không có việc phân tách điểm khởi đầu và điểm kết thúc của nó. Đặt xuống có nghĩa là chỉ sự bắt đầu để đặt nó xuống. Tiếp xúc có nghĩa là với bàn chân đang tiếp xúc nền nhà hoặc mặt đất. Nhấn nhẹ có nghĩa là việc nhấn bàn chân xuống nhằm để dỡ bàn chân khác lên. Với sáu sự chú niệm này, các thiền giả phát triển sự định thức và các sự chú niệm sẽ diễn ra tốt đẹp và sẽ lý giải Pháp một cách phi phạm. Bài thuyết giảng nói về cách thức để thực hiện sự chú niệm về thiền bộ hành bây giờ cũng đã tương đối hoàn hảo.

(3). Practising In Noting General Detailed Activities

Thực Hành Trong Sự Chú Niệm
Những Hoạt Động Tiểu Tiết Thông Thường

Noting of general detailed activities means noting of activities while not engaged either in sitting or walking meditation. They are noting of activities like opening or closing the door on returning to the dormitory, putting away the bed, changing and washing clothes, preparing and consuming meals and beverages.

Sự chú niệm vào những hoạt động tiểu tiết thông thường có nghĩa là sự chú niệm vào những hoạt động trong khi không có bận tâm vào thiền an tọa hoặc thiền bộ hành. Họ đang chú niệm vào những hoạt động như là việc mở hoặc việc đóng cửa khi đã trở về ký túc xá, việc sắp xếp giường ngủ, việc thay và giặt giũ những quần áo, việc chuẩn bị và việc thọ dụng các bữa ăn và các thức uống.

Noting In Taking Alms – Food

Chú Niệm Vào Thực Phẩm Khất Thực

Note “seeing”, “seeing”, on seeing the alms – food; “reaching, reaching” while reaching it; “touching, touching” while touching it with the hand; “preparing, preparing” while preparing the morsel to eat; “taking, taking” on taking it to the mouth; “bending, bending” on bending the head; “opening, opening” on the opening the mouth; “putting, putting” on putting the food into the mouth; “stretching, stretching” on stretching the head back to normal position; “chewing, chewing” on chewing the food; “knowing, knowing” on knowing the taste of the food; and “swallowing, swallowing” on swallowing the food.

Hãy chú niệm “khán kiến, khán kiến” đang khi khán kiến thực phẩm khất thực; “vớ lấy, vớ lấy” trong khi đang vớ lấy nó; “tiếp xúc, tiếp xúc” trong khi vớ bàn tay tiếp xúc vào nó; “chuẩn bị, chuẩn bị” trong khi đang chuẩn bị một miếng nhỏ để ăn; “túm lấy, túm lấy” đang khi túm lấy nó đưa tới miệng; “cúi khum, cúi khum” đang khi cúi khum cái đầu xuống; “mở ra, mở ra” đang khi mở miệng ra; “để vào, để vào” đang khi để thực phẩm vào trong miệng; “ngẩng lên, ngẩng lên” đang khi ngẩng đầu lên trở lại vị trí bình thường; “nhai nghiền, nhai nghiền” đang khi nhai nghiền thực phẩm; “tri đắc, tri đắc” đang khi tri đắc khẩu vị của thực phẩm; và “nuốt vào, nuốt vào” đang khi nuốt thực phẩm vào.

*It is the instruction given, on how to take a morsel of alms – food in accordance with the tradition practised by the Benefactor **Mahāsī Sayādaw**. That is the instruction for taking a morsel of alms – food to meditators who want to contemplate respectfully, attentively and continuously.*

Đó là sự chỉ đạo đã được ban phát ra, về cách thức để thọ lấy một miếng nhỏ của thực phẩm khất thực y chiếu theo truyền thống của Bạc Tán Trợ Đại Trưởng Lão **Mahāsī**. Đó là sự chỉ đạo trong việc thọ lấy một miếng nhỏ của thực phẩm khất thực cho các vị thiền giả mà mong cầu để nghiêm túc khảo lự một cách tôn trọng, một cách hữu tâm cẩn ý và một cách liên tục.

At the beginning of the contemplation, noting cannot be done on all the activities. Noting on most of the activities will be missed. But it shall not be discouraging. Later on, when fully endowed with concentration, notings can be able done on all activities.

Ở giai đoạn đầu của sự nghiêm túc khảo lự, việc chú niệm không thể nào được thực hiện hết tất cả các hoạt động. Việc chú niệm vào phần lớn các hoạt động sẽ bị bỏ lỡ. Thế nhưng điều đó sẽ không làm nản lòng nhứt chí. Về sau này, khi đã hội túc phúc duyên với sự định thức, việc chú niệm có thể có khả năng được thực hiện hết tất cả mọi hoạt động.

At the beginning of the contemplation, any distinct activity shall be noted principally. If the activity of reaching by hand is distinct, note “reaching, reaching” without missing a single movement. If the activity of bending the head is distinct, note “bending, bending” without missing a single movement. If the chewing activity is distinct, note “chewing, chewing” without missing a single movement. Thus, any distinct activity shall be noted principally.

Ở giai đoạn ban đầu của sự nghiêm túc khảo lự, bất luận hoạt động minh hiển nào sẽ phải được chú niệm một cách chính yếu. Nếu như hoạt động của việc dùng tay với lấy là minh hiển thì hãy chú niệm “với lấy, với lấy” mà không bỏ lỡ một động tác nào cả. Nếu như hoạt động của việc cúi khum cái đầu xuống là minh hiển thì hãy chú niệm “cúi khum, cúi khum” mà không bỏ lỡ một động tác nào cả. Nếu như hoạt động nhai nghiền là minh hiển thì hãy chú niệm “nhai nghiền, nhai nghiền” mà không bỏ lỡ một động tác nào cả. Do đó, bất luận hoạt động minh hiển nào sẽ phải được chú niệm một cách chính yếu.

*If concentration is developed on noting in one of the activities, other remaining activities can also be noted with the development of further concentration. With the stage by stage progress of insight knowledge, Noble **Dhamma** can be realized while consuming the alms – food.*

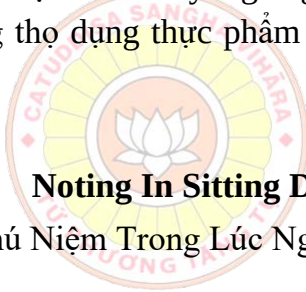
Nếu như sự định thức đã phát triển đang khi chú niệm vào một trong các hoạt động, các hoạt động khác còn lại cũng có thể được chú niệm với việc phát triển của sự định thức tiến lên một bước nữa. Với từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn tiến hóa của tri thức tuệ giác, Thánh Pháp có thể được chứng tri trong khi đang thọ dụng thực phẩm khát thực.

*Especially the chewing movement is more distinct. The Benefactor **Mahāsī Sayādaw** had said that in chewing, only the lower jaw moves but not the upper one. That movement is called “chewing”.*

Sự chuyển động nhai nghiền thì đặc biệt minh hiển hơn nữa. Bậc Tán Trợ Đại Trưởng Lão **Mahāsī** đã nói rằng trong lúc nhai nghiền, chỉ có quai hàm ở dưới chuyển động mà không phải cái ở trên. Sự chuyển động ấy được gọi là “nhai nghiền”.

If concentration is developed in noting the stage by stage moving activities, noting of the chewing movement may especially go well. Beginning from this chewing movement, noting of all other activities may also go well. The talk on noting in detail while taking alms – food is also fairly complete now.

Nếu như sự định thức đã phát triển trong lúc chú niệm từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn các hoạt động đang di động, việc chú niệm vào sự chuyển động nhai nghiền có thể đặc biệt tiến triển thuận lợi. Bắt đầu từ sự chuyển động nhai nghiền này, việc chú niệm vào tất cả các hoạt động khác cũng có thể tiến triển thuận lợi. Bài thuyết giảng nói về việc chú niệm một cách tỷ mỉ trong khi đang thọ dụng thực phẩm khát thực bây giờ cũng đã tương đối hoàn hảo.



Noting In Sitting Down

Chú Niệm Trong Lúc Ngồi Xuống

The noting in sitting, standing, bending and stretching activities are also noting of general detailed activities. For people moderately endowed with concentration, if special attention is paid to the mind when about to sit down; the intention to sit is initially apparent. That shall be noted as “intending to sit, intending to sit”. Afterwards only when the act of sitting occurs note as “sitting, sitting”.

Việc chú niệm vào các hoạt động đang ngồi, đang đứng, co gập lại và duỗi căng ra cũng là việc chú niệm vào những hoạt động tiểu tiết thông thường. Đối với những người đã hội phúc duyên một cách thích độ với sự định thức, nếu như đặc biệt hết sức chú ý vào tâm thức khi chuẩn bị để ngồi xuống thì tác ý để ngồi lúc khởi sơ hiển hiện. Điều ấy sẽ được chú niệm là “tác ý để ngồi, tác ý để ngồi”. Sau đó chỉ một khi hành động ngồi xuống hiện bày thì hãy chú niệm là “an tọa, an tọa”.

On noting “sitting”, the material form of the head, body and limbs shall be ignored as much as possible. However the nature of the stage by stage movements in the downward movement shall be attentively focused on to know as much as possible. The stage by stage series of downward movement shall also be noted at precise present moments.

Đang khi chú niệm “an tọa”, hình thức thuộc thể chất (*Sắc Pháp*) của đầu, sắc thân và tứ chi sẽ được trao dĩ khinh tâm càng nhiều càng tốt. Tuy nhiên, thực tính từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn của các sự chuyển động trong động tác hạ xuống sẽ được an định vào một cách hữu tâm cẩn ý để tri đắc càng nhiều càng tốt. Từng mỗi giai đoạn của chuỗi nối tiếp giai đoạn ở động tác hạ xuống cũng sẽ được chú niệm vào những khoảnh khắc chuẩn xác hiện hữu.

The nature of movement, the reality, shall also be attentively focused on to know. After attentive focusing, if the continuity of present moments can be noted precisely, then on noting “sitting”, “sitting”, not only the stage by stage movements, but also the descending movements with increasing heaviness can be personally comprehended.

Thực tính của sự chuyển động, thực tướng, cũng sẽ được an định một cách hữu tâm cẩn ý để tri đắc. Sau khi đã chuyên chú an định, nếu như tính chất liên tục của các khoảnh khắc hiện hữu có thể được chú niệm một cách chuẩn xác, thế thì đang khi chú niệm “an tọa”, “an tọa” thì không những từng giai đoạn nối tiếp giai đoạn của các chuyển động, mà còn luôn cả sự nặng nề gia tăng trong các sự chuyển động dần dần hạ xuống tự bản thân có thể được lý giải.

Noting In Standing Up After Sitting

Chú Niệm Trong Lúc Đứng Lên Sau Khi Đã An Tọa

If special attention is paid, when about to stand up from the sitting posture, the intention to stand up is initially apparent. That intention shall be noted as “intending to stand up, intending to stand up”. Afterwards, the element of air associated with that intention to stand up pushes one to make the effort by bending forward. Note that as “making effort, making effort”. In pressing the floor with the hand on one side to help push up the body, note “pressing with the hand, pressing with the hand”. In having enough energy,

*there occurs the stage by stage movements in the upward movement. This movement in the vernacular vocabulary is noted as “standing up, standing up”. The vocabulary is a concept (**Paññatti**). What shall be known is the stage by stage movements in the upward movement, which shall be attentively focused on to know as much as possible. The upward continuity of movements shall also be attentively focused precisely at each present moment.*

Nếu như đặc biệt hết sức chú ý, khi chuẩn bị từ tư thế an tọa để đứng lên, tác ý lúc khởi sơ để đứng lên hiển hiện. Tác ý ấy sẽ được chú niệm là “tác ý đứng lên, tác ý đứng lên”. Sau đó, nguyên tố không khí đã phối hợp với tác ý ấy để đứng lên thúc đẩy người ta bằng cách cúi khum người đổ về phía trước. Hãy chú niệm điều ấy là “nỗ lực, nỗ lực”. Trong lúc ấn bàn tay xuống một bên nền nhà để giúp đẩy sắc thân lên, hãy chú niệm “đang ấn bàn tay, đang ấn bàn tay”. Trong lúc hội đủ năng lực, hiện bày từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn các sự chuyển động trong động tác hướng lên trên. Sự chuyển động này trong hệ thuật ngữ phương ngôn đã được chú niệm là “đứng lên, đứng lên”. Hệ thuật ngữ là một khái niệm (**Chế Định**). Điều mà sẽ được tường tri là từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn của các sự chuyển động, mà sẽ được an định vào một cách hữu tâm cẩn ý để tri đắc càng nhiều càng tốt. Tính chất liên tục hướng lên trên của các sự chuyển động cũng sẽ được an định một cách hữu tâm cẩn ý chuẩn xác tại mỗi khoảnh khắc hiện hữu.

*The meditator, on being able to attentively focus right on the present moment, shall comprehend the nature of reality (**Paramattha**) on noting “standing up, standing up”. They shall personally comprehend, when almost upright, not only the stage by stage movements in the upward movement, but also the ascending movement with increasing lightness.*

Thiền giả, khi đã có khả năng để an định một cách hữu tâm cẩn ý vào ngay khoảnh khắc hiện hữu, sẽ lý giải thực tính của thực tướng (**Siêu Lý**) đang khi chú niệm “đứng lên, đứng lên”. Tự bản thân họ sẽ lý giải, khi gần như thẳng đứng, không những từng giai đoạn nối tiếp giai đoạn các sự chuyển động trong động tác hướng lên trên, mà còn luôn cả sự chuyển động vươn lên với sự nhẹ nhàng đang tăng dần.

The meditators will personally experience the stage by stage movements in the descending movement with increasing heaviness on noting “sitting, sitting” and the stage by stage movements in the upward ascending movements with increasing lightness on noting “standing up, standing up”. Experiencing the upward movements with increasing lightness is the comprehension of the nature of (Tejo) and (Vāyo). Experiencing the downward movements with increasing heaviness is the comprehension of the nature of (Paṭhavī) and (Āpo).

Tự bản thân các thiền giả sẽ trải nghiệm từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn các sự chuyển động trong động tác hạ xuống với sự nặng nề tăng dần đang khi chú niệm “an tọa, an tọa”, và từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn các sự chuyển động trong những động tác đang vươn lên trên với sự nhẹ nhàng tăng dần đang khi chú niệm “đứng lên, đứng lên”. Việc trải nghiệm những sự chuyển động hướng lên trên với sự nhẹ nhàng đang gia tăng là sự lý giải về thực tính của (Hỏa Đại) và (Phong Đại). Việc trải nghiệm những sự chuyển động hạ xuống với sự nặng nề đang gia tăng dần là sự lý giải về thực tính của (Địa Đại) và (Thủy Đại).

Comprehension Of Arising And Passing Away

Lý Giải Sự Khởi Sinh Và Sự Diệt Vong

Motto: Only when the nature is perceived,

The arising (Udaya)

And the passing away (Vaya) can be comprehended.

Cách Ngôn: Chỉ một khi thực tính đã được nhận thức,

Sự khởi sinh (Khởi Sinh)

Và sự diệt vong (Diêu Tàn) mới có thể được lý giải.

Only on perceiving the nature, arising (Udaya) and passing away (Vaya) can be comprehended. Only after one movement arises and passes away, another movement arises and passes away and the process goes on. As such, the phenomena of arising and passing away are comprehended. Comprehension of arising and passing away constitutes the characteristic of conditioning (Saṅkhata).

Chỉ sau khi đã nhận thức được thực tính, sự khởi sinh (Khởi Sinh) và sự diệt vong (Diêu Tàn) mới có thể được lý giải. Chỉ sau khi một sự chuyển

động khởi sinh và diệt vong, sự chuyển động khác khởi sinh và diệt vong và quá trình trôi chảy liên tục. Với tính cách như thế, các hiện tượng khởi sinh và diệt vong đã được lý giải. Việc lý giải về sự khởi sinh và sự diệt vong tạo thành đặc tướng của điều kiện tác dụng (**Hữu Vi**).

*When concentration becomes more powerful on successive notings after comprehending the arising and passing away, the arisings are not apparent anymore. Only the passing away and dissolutions are distinctly comprehended. As the dissolutions are distinct, it is realized that not a single action is permanent. As the accompanying dissolution of the noting consciousness is also perceived, it shows that noting consciousness is also impermanent. Both the natures of matter and mind are impermanent (**Anicca**).*

Khi sự định thức trở nên hữu cường lực hơn vào các sự chú niệm liên tục sau khi đã lý giải được sự khởi sinh và sự diệt vong thì các sự khởi sinh không còn hiển hiện nữa. Chỉ có sự diệt vong và các sự hoại diệt đã được lý giải một cách minh hiển. Khi các sự hoại diệt minh hiển, người ta đã chứng tri được rằng không có một hành động nào, dù chỉ có một, là thường tồn cả. Khi sự hoại diệt câu hành ở Tâm Ý Thức đang chú niệm cũng đã được nhận thức thì nó cho thấy rằng Tâm Ý Thức đang chú niệm cũng không thường tồn. Cả hai thực tính của thể chất và của cả tâm thức đều không thường tồn (**Vô Thường**).

*The nature of dissolutions are happening so fast that it seems as if they are tormenting. This is suffering (**Dukkha**). How can suffering, the nature of tormenting dissolution, be prevented ? It cannot be prevented anyway. The dissolution is tormenting in accordance with its own nature. It is uncontrollable (**Anatta**). Comprehending thus, and after being endowed with the knowledge of **Anicca**, the knowledge of **Dukkha** and the knowledge of **Anatta**, the Noble **Dhamma** that one has been aspiring for may be realized.*

Thực tính của các sự hoại diệt đang xảy ra quá nhanh đến nỗi có vẻ y như thể chúng đang bị hại. Đây là sự khổ đau (**Khổ Đau**). Làm thế nào sự khổ đau, thực tính của sự hoại diệt đang bức hại, có thể ngăn cản được ? Nó không thể nào ngăn cản được bằng bất luận phương cách nào. Sự hoại diệt đang bức hại y chiếu theo đúng thực tính của nó. Nó là vô pháp không chế (**Vô Ngã**). Khi đã lý giải như thế, và sau khi đã hội phúc duyên với tri thức

về **Vô Thường**, tri thức về **Khổ Đau** và tri thức về **Vô Ngã**, Thánh Pháp mà người ta đã có hoài bão lớn lao (*hữu bão phụ*) có thể được chứng tri.

*While contemplating on “sitting” or “standing up”, the knowledge of **Anicca, Dukkha and Anatta**, the general (**Samañña**) characteristic is comprehended. On being endowed with **Samañña** characteristic, the Noble **Dhamma** that one has been aspiring for, may be realized.*

Trong khi đang nghiêm túc khảo lự về “an tọa” hoặc “đứng lên”, tri thức về **Vô Thường, Khổ Đau** và **Vô Ngã**, đặc tướng phổ thông (**Phổ Thông**) đã được lý giải. Khi đã hội phúc duyên với đặc tướng **Phổ Thông**, Thánh Pháp mà người ta đã có hoài bão lớn lao (*hữu bão phụ*) có thể được chứng tri.

Noting The Action Of Bending And Stretching Chú Niệm Hành Động Co Gập Lại Và Duỗi Căng Ra

The noting of bending and stretching is also noting the detailed general activities. If special attention is paid, when about to bend the hand, the intention to bend is initially apparent. That intention shall be noted as “intending to bend”, “intending to bend”. Afterwards focus attentively to know the nature of the stage by stage movements in the bending movement as much as possible. When the hand reaches the shoulder and the head, and the upper portion of the body, the upward ascending movement with increasing lightness shall be comprehended personally.

Việc chú niệm vào sự co gập lại và sự duỗi căng ra cũng là việc chú niệm vào những hoạt động tiêu tiết thông thường. Nếu như đặc biệt hết sức chú ý, khi chuẩn bị để co gập bàn tay lại, tác ý lúc khởi sơ để co gập lại hiển hiện. Tác ý ấy sẽ được chú niệm là “tác ý co gập lại”, “tác ý co gập lại”. Sau đó, hãy an định một cách hữu tâm cẩn ý để tri đặc thực tính của từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn các sự chuyển động trong động tác đang co gập lại càng nhiều càng tốt. Khi bàn tay chạm đến vai và đầu, và phần trên của sắc thân, sự chuyển động hướng lên trên với sự nhẹ nhàng đang gia tăng sẽ được tự bản thân lý giải.

After doing what is necessary to be done to the head and shoulder and other portion of the upper part of the body, and when about to stretch the

hand, the intention to stretch is initially apparent. That intention shall be noted as “intending to stretch, intending to stretch”. Afterwards when the stretching action occurs note that as “stretching, stretching”. The nature of the stage by stage movements in the downward movement outside of and towards the lower part of the body is said to be “stretching, stretching”. Meditators shall personally comprehend the downward descending movements with increasing heaviness on noting “stretching”.

The lightness and heaviness are natural characteristics (Sabhāva Lakkhaṇā).

Sau khi đã tác hành những điều thiết yếu phải được thực hiện ở đầu và vai và các phần khác ở phần trên của sắc thân, và khi chuẩn bị để duỗi căng bàn tay ra, tác ý lúc khởi sơ để duỗi căng ra hiển hiện. Tác ý ấy sẽ được chú niệm là “tác ý duỗi căng ra, tác ý duỗi căng ra”. Sau đó khi hành động duỗi căng ra hiện bày thì hãy chú niệm là “duỗi căng ra, duỗi căng ra”. Thực tính của từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn các sự chuyển động trong động tác hạ xuống ở bên ngoài và về phía phần dưới của sắc thân, điều đó được nói là “duỗi căng ra, duỗi căng ra”. Tự bản thân các thiền giả sẽ lý giải sự chuyển động hạ xuống với sự nặng nề gia tăng dần đang khi chú niệm “duỗi căng ra”.

Sự nhẹ nhàng và sự nặng nề là những đặc tướng chính thường (**Thực Tính Thực Tướng**).

Motto: Only when the nature is perceived,

The arising (Udaya)

And the passing away (Vaya) can be comprehended.

Cách Ngôn: Chỉ một khi thực tính đã được nhận thức,

Sự khởi sinh (Khởi Sinh)

Và sự diệt vong (Diêu Tàn) mới có thể được lý giải.

On successive notings the nature of lightness and heaviness arises and passes away. The characteristic of conditioning (Saṅkhata) is comprehended. Afterwards on attaining the knowledge of dissolution (Bhaṅga Ñāṇa) it is personally comprehended that the actions of bending and stretching are impermanent and the noting consciousness is also impermanent. Being endowed with the knowledge of Anicca, the knowledge

of **Dukkha** and the knowledge of **Anatta**, while bending and stretching, the Noble **Dhamma** that one has been aspiring for may be realized.

Khi các sự chú niệm liên tục, thực tính của sự nhẹ nhàng và sự nặng nề khởi sinh và diệt vong. Đặc tướng của điều kiện tác dụng (**Hữu Vi**) đã được lý giải. Sau khi đã thành đạt tri thức về sự hoại diệt (**Hoại Diệt Trí**) tự bản thân người ta đã lý giải được rằng các hành động co gập lại và duỗi căng ra là không thường tồn và Tâm Ý Thức đang chú niệm cũng không thường tồn. Khi đã hội phúc duyên với tri thức về **Vô Thường**, tri thức về **Khổ Đau** và tri thức về **Vô Ngã**, trong khi đang co gập lại và đang duỗi căng ra, Thánh Pháp mà người ta đã có hoài bão lớn lao (*hữu bão phụ*) có thể được chứng tri.

*Presently, meditation instructions on three types of practicing have been listened to. After following, practicing and cultivating with effort as has been heard, may you be able to realize the Noble **Dhamma**, the blissful **Nibbāna**, free of all sufferings, as you have been wishing and aspiring for, with pleasant practice and quick comprehension.*

Hiện tại, những sự chỉ đạo thiền định về ba thể loại thực hành đã được lắng nghe. Sau khi đã lý giải, đã thực hành và đã trau dồi với sự nỗ lực như đã được nghe thấy, ước mong các bạn có khả năng để chứng tri được Thánh Pháp, sự tĩnh lạc Níp Bàn, thoát khỏi mọi nỗi khổ đau, như các bạn đã mong cầu và đã có hoài bão lớn lao (*hữu bão phụ*), với sự thực hành khả ái và sự lý giải mau chóng.

*May we be fully endowed with the blessings of the Venerable **Sayādaw**.*

Ước mong chúng con được hội túc phúc duyên với những sự chúc phúc của Ngài Đại Trưởng Lão.

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

Lành thay ! Lành thay ! Lành thay !

Mottoes To Be Remembered:

Những Cách Ngôn Để Hoài Niệm:

On object of Concept,

**Contemplating the permanency
Constitutes tranquility (Samatha) meditation.
Về đối tượng của Khái Niệm,
Sự nghiêm túc khảo luận tính vĩnh hằng
Tạo thành thiền định tĩnh lặng (An Chỉ).**

**On object of Reality,
Contemplating the impermanency
Constitutes insight (Vipassanā) meditation.
Về đối tượng của Thực Tướng,
Sự nghiêm túc khảo luận sự bất vĩnh hằng
Tạo thành thiền định tuệ giác (Minh Sát Tuệ).**

**Only when contemplating on arising
The nature
Shall certainly be comprehended.
Chỉ một khi nghiêm túc khảo luận về sự khởi sinh
Thực tính
Một cách chắc chắn sẽ được lý giải.**

**Only when the nature is perceived,
The arising (Udaya)
And the passing away (Vaya)
Can be comprehended.
Chỉ một khi thực tính đã được nhận thức,
Sự khởi sinh (Khởi Sinh)
Và sự diệt vong (Điều Tàn)
Mới có thể được lý giải.**

**Everytime matter or mind arises
Its way of cessation
Shall certainly be contemplated.
Bất luận khi nào thể chất hoặc tâm thức khởi sinh,
Phương thức về sự đình chỉ của nó
Một cách chắc chắn sẽ được nghiêm túc khảo luận.**

**On comprehending cessation,
Anicca
Is actually perceived.
Đang khi lý giải được sự đình chỉ,
Vô Thường
Thực sự đã được nhận thức.**

**On perceiving Anicca,
Dukkha is experienced
Đang khi nhận thức được Vô Thường,
Khổ Đau đã được trải nghiệm.**

**On experiencing Dukkha,
Anatta is perceived.
Đang khi trải nghiệm được Khổ Đau,
Vô Ngã đã được nhận thức.**

**On perceiving Anatta,
To domain of Nibbāna,
Immediate entry shall be realized.
Đang khi nhận thức được Vô Ngã,
Sự dự tri sẽ được chứng tri ngay lập tức
Đến lãnh vực của Níp Bàn.**

-----00000-----

III. AN EXPLANATION ON THE FOUR GREAT ELEMENTS

MỘT SỰ GIẢI THÍCH VỀ TỨ ĐẠI NGUYÊN TỐ

*Today is the fullmoon day of **Nayone** 1365, Myanmar Era (14/ 06 / 2003) and this afternoon, a talk will be given on the four great elements experienced by the **yogis** while meditating.*

*In 1997, at the Blue Mountain Meditation Centre, **Australia**, a meditation retreat was conducted, where **Dhamma** Talks and meditating instructions were given. Many questions were being asked about the four great elements and how to experience them. The questions asked were very beneficial to this **Dhamma** audience as well. That is why the questions asked at the Blue Mountain Meditation Centre will be explained with these headings.*

Hôm nay là ngày Trăng tròn của Tháng Sáu âm lịch, Năm 1365 trong Niên Lịch Miến Điện (14/06/2003) và buổi trưa hôm nay, một bài thuyết giảng sẽ được ban phát nói về tứ đại nguyên tố mà các hành giả đã trải nghiệm trong khi đang hành thiền.

Vào năm 1997, tại Trung Tâm Thiền Viện Thanh Sơn, Úc Châu (một cao nguyên ở miền đông nam nước Úc, ở phía đông New South Wales), một khóa tu thiền tĩnh tâm đã được tiến hành, nơi mà Pháp Đàm và những sự chỉ đạo hành thiền đã được ban phát. Nhiều câu hỏi đã được vấn hỏi về tứ đại nguyên tố và làm thế nào để trải nghiệm chúng. Các câu hỏi đã vấn hỏi cũng rất hữu ích cho hàng khán giả Thính Pháp ở nơi đây. Đó là lý do tại sao những câu hỏi đã vấn hỏi tại Trung Tâm Thiền Viện Thanh Sơn sẽ được giải thích với những tiêu đề này.

1. Question number one was a request for explanation on the meaning of the four great elements, namely, earth element (**Paṭhavī Dhātu**), fire element (**Tejo Dhātu**), water element (**Āpo Dhātu**) and wind element (**Vāyo Dhātu**).

2. Question number two was on how they could know the arisings of these four great elements while they are practicing meditation.

3. Question number three was on whether it was necessary to know the four great elements beforehand.

*Are these not questions to be asked ? (These questions should be asked, Venerable Sir). It is agreeable that these questions should be asked and so the answers are given in this **Dhamma** article.*

1. Câu hỏi số một đã là một sự yêu cầu để giải thích về ý nghĩa của tứ đại nguyên tố, đó là: nguyên tố đất (**Địa Giới**), nguyên tố lửa (**Hỏa Giới**), nguyên tố nước (**Thủy Giới**) và nguyên tố gió (**Phong Giới**).

2. Câu hỏi số hai đã là làm thế nào họ có thể tri đắc những sự khởi sinh của tứ đại nguyên tố này trong khi họ đang thực hành thiền định.

3. Câu hỏi số ba đã là liệu có cần thiết để biết trước tứ đại nguyên tố hay không.

Những điều này không phải là các câu hỏi để được vấn hỏi sao ? (Những câu hỏi này nên được vấn hỏi, kính bạch Ngài). Điều sẵn sàng tán đồng là những câu hỏi này nên được vấn hỏi và như thế các câu trả lời đã được ban phát ra trong chủ đề Thuyết Pháp này.

The Answer To Question Number (1)

Câu Trả Lời Cho Câu Hỏi Số (1)

*The question number one was a request for explanation on the meaning of the four great elements: earth element (**Paṭhavī Dhātu**), fire element (**Tejo Dhātu**), water element (**Āpo Dhātu**) and wind element (**Vāyo Dhātu**).*

Câu hỏi số một đã là một sự yêu cầu để giải thích về ý nghĩa của tứ đại nguyên tố: nguyên tố đất (**Địa Giới**), nguyên tố lửa (**Hỏa Giới**), nguyên tố nước (**Thủy Giới**) và nguyên tố gió (**Phong Giới**).

*There are two kinds of earth element (**Paṭhavī Dhātu**) which are evident, namely, strong earth element (**Paṭhavī Dhātu**) and weak earth element (**Paṭhavī Dhātu**). In the strong earth element, the nature of hardness and rigidity are evident. In the weak earth element, the nature of softness and fineness are evident. Thus the explanation about earth element (**Paṭhavī Dhātu**) are given. The answer was that in the strong earth element (**Paṭhavī Dhātu**), the nature of hardness and harshness were evident, but in the weak earth element (**Paṭhavī Dhātu**), the nature of softness and fineness were evident. The answer is also agreeable to the audience.*

Có hai thể loại của nguyên tố đất (**Địa Giới**) mà chúng được minh hiện, đó là nguyên tố đất cứng rắn (**Cương Kiện Địa Giới**) và nguyên tố đất mềm yếu (**Nhuễn Nhược Địa Giới**). Trong nguyên tố đất cứng rắn thì được minh hiện ở thực tính cương kiện và độ kiên ngạnh. Trong nguyên tố đất mềm yếu thì được minh hiện ở thực tính nhu nhuyễn và độ tế mật. Do đó, sự giải thích về nguyên tố đất đã được ban phát. Câu trả lời đã là trong nguyên tố đất cứng rắn (**Cương Kiện Địa Giới**) thì được minh hiện ở thực tính cương kiện và độ nghiêm cách, thế nhưng trong nguyên tố đất mềm yếu (**Nhuễn Nhược Địa Giới**) được minh hiện ở thực tính nhu nhuyễn và độ tế mật. Câu trả lời cũng được tán đồng đối với hàng khán giả.

*The **Tejo Dhātu** is evident in two ways. Sometimes, the nature of heat is evident. Sometimes the maturing nature is evident. Sometimes the maturing nature due to heat is evident. Sometimes the nature of coldness is evident and sometimes the maturing nature due to coldness is also evident. Sometimes the nature of heat and the maturing nature due to heat are evident. Sometimes the nature of coldness and the maturing nature due to coldness are evident. In how many ways is the nature of **Tejo Dhātu** evident ? (They are evident in two ways, Venerable Sir).*

Hỏa Giới được minh hiện ở trong hai phương thức. Đôi khi được minh hiện ở thực tính nhiệt lực (**Uṇhatejo – Viêm Nhiệt Hỏa**). Đôi khi được minh hiện ở thực tính phát sinh thành thực. Đôi khi được minh hiện ở thực tính phát sinh thành thực bởi do độ nhiệt lực. Đôi khi được minh hiện ở thực tính hàn lãnh (**Sītatejo – Hàn Lãnh Hỏa**) và đôi khi cũng được minh hiện ở thực tính phát sinh thành thực bởi do tính hàn lãnh. Đôi khi được minh hiện ở thực tính nhiệt lực và thực tính phát sinh thành thực bởi do độ nhiệt lực. Đôi khi được minh hiện ở thực tính hàn lãnh và thực tính phát sinh thành thực bởi do tính hàn lãnh. Thực tính của **Hỏa Giới** được minh hiện ở trong bao nhiêu phương thức ? (Chúng được minh hiện ở trong hai phương thức, kính bạch Ngài).

***Āpo Dhātu** is evident in two ways. Sometimes, **Āpo Dhātu** is evident by its nature of fluidity and cohesion. Fluidity is the nature of **Āpo Dhātu** and the cohesion also is...? (The nature of **Āpo Dhātu**, Venerable Sir). Sometimes, the nature of dampening and developing are evident. Sometimes the **yogi** feeds that the body becomes bigger and bulgy while in meditation.*

Do not some yogis think so ? (Yes, they do, Venerable Sir). In that way the nature of Āpo Dhātu is evident.

Thủy Giới được minh hiển ở trong hai phương thức. Đôi khi, **Thủy Giới** được minh hiển bởi do thực tính lưu động và niêm hợp tễ (*chất kết dính*) của nó. Sự lưu động là thực tính của **Thủy Giới** và niêm hợp tễ (*chất kết dính*) cũng là...? (Thực tính của **Thủy Giới**, kính bạch Ngài). Đôi khi được minh hiển ở thực tính triều thấp (*ảm ướt*) và phát triển. Đôi khi hành giả nuôi dưỡng đến nỗi sắc thân trở nên to lớn hơn và kích tăng vọt trong khi đang hành thiền. Không phải một số thiền giả nghĩ suy như thế sao ? (Đúng vậy, họ nghĩ suy như thế, kính bạch Ngài). Trong phương thức ấy, thực tính của **Thủy Giới** đã minh hiển.

The nature of Vāyo Dhātu is evident in two ways. Sometimes Vāyo Dhātu is evident by its nature of supporting or slackening. Sometimes it is evident by its nature of swaying and moving. Thus, Vāyo Dhātu is sometimes evident by its nature of supporting or slackening and sometimes by its nature of swaying and moving. Are they not ? (They are, Venerable Sir).

Thực tính của **Phong Giới** được minh hiển ở trong hai phương thức. Đôi khi **Phong Giới** được minh hiển bởi do thực tính hỗ trợ hoặc từng giải của nó. Đôi khi nó minh hiển bởi do thực tính dao bài (*lay động lắc lư*) và di động của nó. Do đó, **Phong Giới** đôi khi minh hiển bởi do thực tính hỗ trợ hoặc từng giải của nó, và đôi khi bởi do thực tính dao bài (*lay động lắc lư*) và di động của nó. Không phải chúng sao ? (Chúng là thế, kính bạch Ngài).

Sometimes yogis are swaying while they are meditating. Is it not evident ? (It is, Venerable Sir). Vāyo Dhātu is evident. In that way, the meaning of the nature of four great elements was explained. The answer to question number (1) is fairly complete now and question number (2) shall be answered.

Đôi khi các hành giả đang dao bài (*lay động lắc lư*) trong khi họ đang hành thiền. Điều đó không minh hiển sao ? (Điều đó minh hiển, kính bạch Ngài). **Phong Giới** đã minh hiển. Trong phương thức ấy, ý nghĩa thực tính của tứ đại nguyên tố đã được giải thích. Câu trả lời cho câu hỏi số (1) bây giờ đã tương đối hoàn hảo và câu hỏi số (2) sẽ được trả lời.

The Answer To Question Number (2)

Câu Trả Lời Cho Câu Hỏi Số (2)

The question was on how they can know the arising of the four great elements while meditating. Is it not good to know them ? (It is, Venerable Sir).

Câu hỏi đã là làm thế nào họ có thể tri đắc những sự khởi sinh của tứ đại nguyên tố trong khi họ đang hành thiền. Điều đó không tốt để tri đắc chúng sao ? (Điều đó tốt, kính bạch Ngài).

The Arising Of Paṭhavī Dhātu

Sự Khởi Sinh Của Địa Giới

*Sometimes yogis think that they are sitting on a big hard stick. Do not they think so ? (They do think so, Venerable Sir). “Sometimes they feel that it is like sitting on a soft sofa, Venerable Sir”. Did not the yogis often say so? (They did, Venerable Sir). Experiencing thus in knowing the arising of **Paṭhavī Dhātu** in their body. In case of hard **Paṭhavī Dhātu**, it will be like sitting on a hard stick and in case of soft **Paṭhavī Dhātu**, it will be like sitting on a soft sofa. Do not they experience that way sometimes ? (They do, Venerable Sir). In this way **Paṭhavī Dhātu** can be known. It is known by experiencing.*

Đôi khi các hành giả nghĩ suy rằng họ đang ngồi trên một cây gậy to cứng. Không phải họ nghĩ suy như thế sao ? (Họ nghĩ suy như thế, kính bạch Ngài). “Đôi khi họ cảm thấy là người ta tự hồ đang ngồi trên một trường sa phát êm ái (*sofa: ghế tựa dài*), kính bạch Ngài”. Không phải các hành giả thường nói như thế sao ? (Họ đã nói như thế, kính bạch Ngài). Đang trải nghiệm như thế trong lúc am tường sự khởi sinh của **Địa Giới** trong sắc thân của họ. Trong trường hợp của Cương Kiện Địa Giới thì nó sẽ tự hồ đang ngồi trên một cây gậy to cứng, và trong trường hợp của Nhuyễn Nhược Địa Giới thì nó sẽ tự hồ đang ngồi trên một trường sa phát êm ái. Không phải có đôi khi họ trải nghiệm phương thức ấy sao ? (Họ có, kính bạch Ngài). Trong phương thức này, **Địa Giới** có thể được tường tri. Người ta tường tri bởi qua việc trải nghiệm.

The Arising Of Tejo Dhātu

Sự Khởi Sinh Của Hỏa Giới

*The arising of **Tejo Dhātu** shall be talked about. Sometimes, **yogis** feel that the lower part of the body is hot and the upper part of the body is cold, while they are meditating. Do not they know thus ? (They do, Venerable Sir). Yes, they do. Sometimes coldness in the lower part of the body and the hotness in the upper part of the body is...? (also known, Venerable Sir). Yes, they know. In this way, they know that **Tejo Dhātu** is arising in their body. The answer was given thus at that retreat. Is it clear ? (It is, Venerable Sir).*

*Sometimes the lower part is hot and the upper part is cold and sometimes the lower part is cold and the upper part is hot. Which **Dhātu** are they experiencing ? (Experiencing **Tejo Dhātu**, Venerable Sir).*

Sự khởi sinh của **Hỏa Giới** sẽ được nói đến. Đôi khi, các hành giả cảm thấy rằng phần dưới của sắc thân thì nóng và phần trên của sắc thân thì lạnh, trong khi họ đang hành thiền. Không phải họ tri đắc như thế sao ? (Họ tri đắc, kính bạch Ngài). Đúng vậy, họ tri đắc. Đôi khi tường tri tính hàn lãnh ở phần dưới của sắc thân và tính viêm nhiệt ở phần trên của sắc thân thì...(cũng tường tri, kính bạch Ngài). Đúng vậy, họ tri đắc. Trong phương thức này, họ tri đắc rằng **Hỏa Giới** đang khởi sinh ở trong sắc thân của họ. Câu trả lời đã được ban phát ra như thế tại khóa tu tĩnh tâm ấy. Điều đó có rõ ràng không ? (Điều đó rõ ràng, kính bạch Ngài).

Đôi khi, phần dưới thì nóng và phần trên thì lạnh và có đôi khi thì phần dưới lạnh và phần trên thì nóng. Họ đang trải nghiệm với **Giới** chi ? (Đang trải nghiệm **Hỏa Giới**, kính bạch Ngài).

*There are two kinds of **Tejo Dhātu**, namely, the **Sīhatejo** and **Uṇhatejo**. **Sīhatejo** is the cold **Tejo** while **Uṇhatejo** is the hot **Tejo**. Both of them can give maturity. It is clear that things are matured by the element of hotness and also matured by the element of coldness. It is evident.*

Có hai thể loại của **Hỏa Giới**, đó là **Hàn Lãnh Hỏa** và **Viêm Nhiệt Hỏa**. **Hàn Lãnh Hỏa** là **Hỏa Giới** lạnh trong khi **Viêm Nhiệt Hỏa** là **Hỏa Giới** nóng. Cả hai chúng có thể đem đến độ thành thực. Rõ ràng là các sự vật đã phát sinh thành thực bởi do nguyên tố viêm nhiệt và cũng phát sinh thành thực bởi do nguyên tố hàn lãnh. Điều đó minh hiển.

The Arising Of Āpo Dhātu

Sự Khởi Sinh Của Thủy Giới

*The appearance of **Āpo Dhātu** while meditating shall be talked about, as answered at that retreat. **Yogis** are over sweating while they sit and meditate. Sometimes, they are having the running nose more than usual. Sometimes their mouths are filled with spittle. Sometimes nasal mucus are flowing down. Sometimes it is thought that their bodies become bigger and bigger.*

Sự xuất hiện của **Thủy Giới** trong khi đang thiền định sẽ được nói đến, như đã được trả lời tại khóa tu tĩnh tâm ấy. Các hành giả đã đang đổ mồ hôi quá nhiều trong khi họ ngồi và hành thiền. Đôi khi, họ đang bị chảy nước mũi hơn thường lệ. Đôi khi miệng của họ đã chứa đầy nước miếng. Đôi khi nước mũi đang tuôn chảy xuống. Đôi khi người ta đã nghĩ suy rằng các sắc thân của họ càng lúc càng trở nên to lớn hơn.

*Sometimes it is thought that the bodies are being dampened. Do they not think so ? (They do, Venerable Sir). Which **Dhātu** has arisen ? (**Āpo Dhātu** has arisen, Venerable Sir). Of course, it is **Āpo Dhātu**.*

Đôi khi người ta đã nghĩ suy rằng các sắc thân của họ đang bị ướt đầm. Không phải họ nghĩ suy như thế sao ? (Họ nghĩ suy như thế, kính bạch Ngài). Với **Giới** chi đã phát sinh ? (**Thủy Giới** đã phát sinh, kính bạch Ngài). Lẽ tất nhiên, đó là **Thủy Giới**.

*It is thought that there are over sweating, over flowing of nasal mucus, having a mouthful of spittle, having a bigger body and that the seat is wet and damp. Which **Dhātu** has been experienced ? (**Āpo Dhātu**, Venerable Sir). **Āpo Dhātu** is experienced. **Āpo Dhātu** is evident. It is the experiencing of **Āpo Dhātu**.*

Người ta đã nghĩ suy rằng đang có quá nhiều mồ hôi, đang tuôn chảy quá nhiều nước mũi, đang có một miệng đầy nước miếng, đang có một sắc thân to lớn hơn và rằng chỗ ngồi bị đầm nước và ẩm ướt. Với **Giới** chi đã được trải nghiệm ? (**Thủy Giới**, kính bạch Ngài). **Thủy Giới** đã được trải nghiệm. **Thủy Giới** đã minh hiển. Đó là sự trải nghiệm về **Thủy Giới**.

The Arising Of Vāyo Dhātu

Sự Khởi Sinh Của Phong Giới

*The arising of **Vāyo Dhātu** while meditating shall be talked about. Sometimes **yogi** feels that he is being pushed forward or backward, sometimes the body is being pulled aside and sometimes the body is being swayed in many directions. Sometimes it is felt that the hands and feet are shaking. Which **Dhātu** has been experienced ? (**Vāyo Dhātu** is experienced, Venerable Sir). Thus, the explanation of the nature of **Vāyo Dhātu** was given at that meditation centre, so that the nature of **Vāyo Dhātu** could be known as much as possible. Which **Dhātu** has the nature of pushing forward, pushing backward, pulling aside, swaying, shaking and trembling ? (They are the nature of **Vāyo Dhātu**, Venerable Sir). Sometimes hands are shaking so fast that **yogi** said, they have never been shaken like that before. They are shaking and trembling so fast. **Yogi** wants to know how to note them. **Yogi** must note: “shaking, shaking” and “trembling, trembling”. Do not they have to note that way ? (They do have to note, Venerable Sir).*

Sự khởi sinh của **Phong Giới** trong khi đang hành thiền sẽ được nói đến. Đôi khi hành giả cảm thấy rằng vị ấy đang bị xô đẩy về phía trước hoặc về phía sau, đôi khi sắc thân đang bị kéo giật sang một bên và đôi khi sắc thân đang bị dao bài (*lay động lắc lư*) trong nhiều phương hướng. Đôi khi người ta đã cảm thấy rằng những tay và chân đang dao động. Với **Giới** chi đã được trải nghiệm ? (**Phong Giới** đã được trải nghiệm, kính bạch Ngài). Do đó, sự giải thích về thực tính của **Phong Giới** đã được ban phát ở tại trung tâm thiền viện ấy, nhằm để cho thực tính của **Phong Giới** có thể được tường tri càng nhiều càng tốt. Với **Giới** chi có thực tính của việc xô đẩy về phía trước, việc xô đẩy về phía sau, việc kéo giật sang một bên, việc dao bài (*lay động lắc lư*), việc dao động và việc run rẩy ? (Chúng có thực tính của **Phong Giới**, kính bạch Ngài). Đôi khi những bàn tay đang dao động quá nhanh đến nỗi hành giả đã nói rằng họ chưa bao giờ bị dao động như thế ấy. Họ đang dao động và đang run rẩy rất nhanh. Hành giả muốn biết làm thế nào để chú niệm được chúng. Hành giả cần phải chú niệm “dao động, dao động” và “run rẩy, run rẩy”. Không phải họ phải chú niệm theo phương thức ấy sao ? (Họ phải chú niệm như thế, kính bạch Ngài).

*At this stage, it is getting a little bit mixed up with the uplifting rapture (**Ubbegāpīti**). Due to mixed up, if more shaking and more trembling occur, it is due to the presence of **Pīti**. Is not shaking, trembling and moving are to*

be noted. (They are to be noted, Venerable Sir). So the answer given to question number (2) is fairly complete.

Ở giai đoạn này, người ta đang có một chút ít hòa lẫn với sự lạc bất khả chi nhắc bỗng lên (**Kinh Thân Hỷ**). Do đã có hòa lẫn, nếu như hiện bày nhiều sự dao động hơn và nhiều sự run rẩy hơn, đó là do bởi sự hiện diện của Pháp **Hỷ**. Sự dao động, sự run rẩy và sự di động không phải được chú niệm sao ? (Chúng phải được chú niệm, kính bạch Ngài). Vì vậy câu trả lời đã ban phát ra cho câu hỏi số (2) một cách tương đối hoàn hảo.

The Answer To Question Number (3)

Câu Trả Lời Cho Câu Hỏi Số (3)

The third question is on whether it is necessary to know the four great elements before meditation. Is it necessary ? (It is necessary, Venerable Sir). Of course it is necessary. The audience has already understood.

***Yogis** may be having doubt and thinking too much if they do not know the nature of the four great elements before they meditate. They think whether it is **Dhamma** or not. If it is so, will their progress in **Dhamma** be slow or fast ? (Will be slow, Venerable Sir). If they have doubt on **Dhamma**, they can neither note up to the mark nor note completely and so their **Dhamma** will be slow and take a long time to progress.*

Câu hỏi số ba là liệu có cần thiết để tri đắc tứ đại nguyên tố trước khi thiền định hay không. Điều đó có cần thiết không ? (Điều đó cần thiết, kính bạch Ngài). Lẽ tất nhiên điều đó cần thiết. Hàng khán thính giả đã tuệ tri rồi.

Các hành giả có thể đang có sự nghi ngờ và đang nghĩ suy quá nhiều nếu như họ không có tri đắc thực tính của tứ đại nguyên tố trước khi họ hành thiền. Họ nghĩ suy liệu đó có phải là Pháp hay không. Nếu như đó là như thế thì sự tiến hóa của họ ở trong Pháp sẽ là chậm hay nhanh ? (Sẽ là chậm, kính bạch Ngài). Nếu như họ có sự nghi ngờ về Pháp, họ không thể nào chú niệm đạt được trình độ mà cũng không thể nào chú niệm một cách hoàn hảo, và vì thế Pháp của họ sẽ bị chậm trễ và mất một thời gian lâu dài để tiến hóa.

Should Know About The Pathavī Dhātu

Nên Tri Đắc Về Địa Giới

Now, the talk will be given on **Paṭhavī Dhātu**. Do yogis sometimes feel hardness and sometimes softness while they are meditating ? (They do, Venerable Sir). This means that **yogi** has found the **Paṭhavī Dhātu**. If **yogi** does not know the nature of **Paṭhavī Dhātu** beforehand, he will be having doubt on **Dhamma**. He does not know what is happening to him. If it happened that way, will the progress in **Dhamma** be fast or slow ? (It will be slow, Venerable Sir).

Bây giờ, sẽ ban phát bài thuyết giảng nói về **Địa Giới**. Có phải các hành giả đôi khi cảm thấy sự cương kiện và đôi khi sự nhu nhuyễn trong khi họ đang hành thiền ? (Họ cảm thấy, kính bạch Ngài). Điều này có nghĩa là hành giả đã nghiệm thấy **Địa Giới**. Nếu như hành giả không có biết trước thực tính của **Địa Giới**, vị ấy sẽ có sự nghi ngờ về Pháp. Vị ấy không có biết điều chi đang xảy đến với mình. Nếu như điều đó đã xảy ra theo phương thức ấy thì sự tiến hóa ở trong Pháp sẽ nhanh chóng hay là chậm trễ ?

He may ponder whether it is **Dhamma** or not, even if he found it by himself the hardness and softness and still suspects whether it is **Dhamma** or not. Then, will not there be wide gaps between notings ? (There will be wide gaps, Venerable Sir). Will it not be slow to experience **Dhamma** ? (It will be slow, Venerable Sir). So is it not necessary to know the nature of **Paṭhavī Dhātu** before meditating ? (It is, Venerable Sir).

Vị ấy có thể khảo lự cân trọng liệu điều đó có phải là Pháp hay không, mặc dù vị ấy đã nghiệm thấy điều đó bởi tự bản thân sự cương kiện và sự nhu nhuyễn và vẫn còn nghi ngờ liệu điều đó có phải là Pháp hay không. Thế rồi, sẽ không có những khoảng cách rộng lớn giữa các sự chú niệm sao ? (Sẽ có những khoảng cách rộng lớn, kính bạch Ngài). Điều đó sẽ không làm chậm trễ để trải nghiệm Pháp ? (Điều đó sẽ làm chậm trễ, kính bạch Ngài). Vì vậy không cần thiết để tri đắc thực tính của **Địa Giới** trước khi hành thiền? (Điều đó cần thiết, kính bạch Ngài).

Should Know About Tejo Dhātu

Nên Tri Đắc Về Hỏa Giới

To know the **Tejo Dhātu**, **yogis** sometimes feel that a part of the body is hot and another part is cold while they sit and meditate. Sometimes the upper part of the body is hot and the lower part of the body is cold.

Sometimes they feel that the lower part of the body is hot and the upper part of the body is cold. Do not they feel like that ? (They do, Venerable Sir).

Đề tri đặc **Hỏa Giới**, các hành giả đôi khi cảm thấy rằng một phần của sắc thân thì nóng và một phần kia thì lạnh trong khi họ ngồi và hành thiền. Đôi khi phần trên của sắc thân thì nóng và phần dưới của sắc thân thì lạnh. Đôi khi họ cảm thấy rằng phần dưới của sắc thân thì nóng và phần dưới của sắc thân thì lạnh. Không phải họ cảm thấy như thế ấy sao ? (Họ cảm thấy như thế ấy, kính bạch Ngài).

*If they experience like that and if they do not know the nature of **Tejo Dhātu** beforehand, will they not be suspecting what are happening to them and whether or not they are experiencing the **Dhamma**. (They will, Venerable Sir). Will the progress of their **Dhamma** be slow or fast if they are that doubtful ? (It will be slow, Venerable Sir). Yes, it will be slow. So is it not necessary to know the nature of **Tejo Dhātu** before meditating ? (It is necessary, Venerable Sir).*

Nếu như họ trải nghiệm như thế ấy và nếu như họ không biết trước thực tính của **Hỏa Giới** thì họ sẽ không có nghi ngờ những gì đang xảy đến với họ và liệu họ có đang trải nghiệm Pháp hay không. (Họ sẽ, kính bạch Ngài). Quá trình của Pháp họ sẽ bị chậm trễ hay là nhanh chóng nếu như họ bất xác định điều ấy ? (Nó sẽ bị chậm trễ, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó sẽ bị chậm trễ. Vì vậy không cần thiết đề tri đặc thực tính của **Hỏa Giới** trước khi hành thiền sao ? (Điều đó cần thiết, kính bạch Ngài).

Should Know About Āpo Dhātu

Nên Tri Đặc Về Thủy Giới

*Āpo Dhātu should be known while meditating: the sweats are flowing down from the body although the weather is cold outside. **Yogis** say that the sweats are flowing down from the body. Do not they say like that sometimes? (They do, Venerable Sir). It means that they have found the nature of fluidity of **Āpo Dhātu**.*

Thủy Giới nên được tường tri trong khi hành thiền: những mồ hôi từ sắc thân đang tuôn chảy xuống mặc dù thời gian đang lạnh ở bên ngoài. Các hành giả nói rằng những mồ hôi từ sắc thân đang tuôn chảy xuống. Không

phải có đôi khi họ nói như thế ấy sao ? (Họ có nói, kính bạch Ngài). Điều đó có nghĩa chắc hẳn là họ đã nghiệm thấy thực tính lưu động của **Thủy Giới**.

*Sometimes they say the body is getting bigger and sticky, Venerable Sir. **Yogi** feels the body becoming bigger, more sticky and the flowing of sweats from the body, and have doubt on whether these are **Dhamma** or not. If that is happening, will not their **Dhamma** be slow ? (They will be, Venerable Sir). So I have answered that it is necessary to know **Āpo Dhātu** beforehand.*

Đôi khi họ nói sắc thân đang càng to hơn và nhầy nhọt, kính bạch Ngài. Hành giả cảm thấy sắc thân trở nên to hơn, nhầy nhọt hơn và dòng mồ hôi nhễ nhại từ sắc thân, và có sự nghi ngờ liệu những điều này có phải là Pháp hay không. Nếu như điều ấy đang xảy ra, không phải Pháp của họ sẽ bị chậm trễ sao ? (Họ sẽ bị chậm trễ, kính bạch Ngài). Vì vậy Sư đã trả lời rằng cần phải biết trước **Thủy Giới**.

Should Know About Vāyo Dhātu

Nên Tri Đắc Về Phong Giới

***Vāyo Dhātu** is to be known while **yogis** are meditating: they are sometimes pushed forward, pushed backward, pulled aside and shaking. Sometimes it is swiftly shaking and sometimes it is slow shaking. They may be having doubt. If they do not know the nature of **Vāyo Dhātu** will they not be having any doubt ? (They will be, Venerable Sir). Some **yogis**, who are lacking in knowledge, may think that they are being possessed by an outside agent. So they are not alright anymore and have to be sent back home. Can it not happen like that ? (It can, Venerable Sir).*

Phong Giới được tường tri trong khi các hành giả đang hành thiền: họ có đôi khi đã bị xô đẩy về phía trước, đã bị xô đẩy về phía sau, đã bị kéo giạt sang một bên và đang dao động. Đôi khi người ta đang dao động một cách nhanh chóng và đôi khi người ta đang dao động chậm rãi. Họ có đang có sự nghi ngờ. Nếu như họ không tri đắc thực tính của **Phong Giới** thì họ sẽ không có sự nghi ngờ nào cả sao ? (Họ sẽ có, kính bạch Ngài). Một số những hành giả mà đang khiếm khuyết về tri thức thì họ có thể nghĩ suy rằng họ đang bị chi phối bởi một tác nhân bên ngoài. Vì vậy họ không còn ổn

định nữa và phải được gửi trả về lại nhà. Không thể nào xảy ra như thế ấy sao ? (Có thể, kính bạch Ngài).

*Sometimes swayings become swifter and swifter. What is the thing that they really found ? (**Vāyo Dhātu** is found, Venerable Sir). Yes, it is the nature of **Vāyo Dhātu** that they have found. If **yogi** gains concentration, it comes to be realized that the swaying is happening on its own accord. If **yogi** knows the nature of **Vāyo Dhātu** beforehand, shall he not note the discontinuous nature of swaying ? (They shall, Venerable Sir). Yes, they shall note. So, the answer is that the nature of **Vāyo Dhātu** ought to be known beforehand.*

Đôi khi những sự dao bài (*lay động lắc lư*) càng lúc càng trở nên nhanh hơn. Điều chi mà họ đã thực sự nghiệm thấy ? (**Phong Giới** đã nghiệm thấy, kính bạch Ngài). Đúng vậy, đó là thực tính của **Phong Giới** mà họ đã nghiệm thấy. Nếu như các hành giả hoạch đắc sự định thức, đi đến chứng tri được rằng sự dao bài (*lay động lắc lư*) đang xảy ra bởi chính tự ở nơi nó. Nếu như hành giả biết trước thực tính của **Phong Giới**, vị ấy sẽ không chú niệm thực tính gián đoạn của sự dao bài (*lay động lắc lư*) ? (Họ sẽ, kính bạch Ngài). Đúng vậy, họ sẽ chú niệm. Vì vậy, câu trả lời là thực tính của **Phong Giới** chắc là phải được biết trước điều đó.

*One ought to know the characteristic (**Lakkhaṇa**), function (**Rasa**) and manifestation (**Paccupaṭṭhāna**) of the four great elements as expounded by the commentary teachers (**Aṭṭhakathācariyo**).*

Người ta phải tri đặc đặc tướng (**Trạng Thái**), chức năng (**Phận Sự**) và sự biểu hiện (**Sự Thành Tựu**) của tứ đại nguyên tố như các bậc Chú Giải Sư đã tường tế thuyết minh (**Chú Giải Sư**).

The Characteristic Of Paṭhavī Dhātu

Đặc Tướng Của Địa Giới

*The earth element (**Paṭhavī Dhātu**) is characterized by hardness and harshness (**Kakkhaḷa Lakkhaṇa**). Its function (**Upaṭṭhāna Rasa**) is to act as foundation (for other elements). It is manifested (**Sampaṭicchati Paccupaṭṭhāna**) as receiving or accepting something. In this way (**Iti**) the commentary teachers (**Aṭṭhakathācariyo**) had explained (**Samvaṇṇeti**).*

Sādhū ! Sādhū ! Sādhū !

Nguyên tố đất (**Địa Giới**) được khắc họa bởi tính cương kiện và độ nghiêm cách (**Trạng Thái Cương Kiện**). Chức năng của nó (**Phận Sự Hiệu Lao**) tác hành như nền tảng (cho các nguyên tố khác). Nó được biểu hiện (**Sự Thành Tựu Tiếp Thụ**) là sự thu nhận hoặc sự tiếp thụ một cái gì đó. Các bậc Chú Giải Sư (**Chú Giải Sư**) đã giải thích (**Bình Chú**) trong phương thức này (**Như Thử**).

Lành thay ! Lành thay ! Lành thay !

*The characteristic of **Paṭhavī Dhātu** is hardness and harshness. Its function is to act as a foundation. Other elements are established on **Paṭhavī Dhātu**. It is manifested or receiving or accepting something. The **yogi** will experience thus. Ancient **Sayādaws** had composed mottos so as to make the meaning clearer.*

Motto:

**Characterised by hardness, harshness, fineness and smoothness,
It acts as foundation.**

**It is manifested as receiving, apprehending lightness
and heaviness.**

This is Paṭhavī Dhātu, note it noble yogi.

Đặc tướng của **Địa Giới** là tính cương kiện và độ nghiêm cách. Chức năng của nó tác hành như một nền tảng. Các nguyên tố khác được thiết lập trên **Địa Giới**. Nó được biểu hiện hoặc là sự thu nhận hoặc là sự tiếp thụ một cái gì đó. Hành giả sẽ trải nghiệm như thế. Các bậc Cổ Đức đã soạn tả những cách ngôn nhằm để làm cho ý nghĩa được rõ ràng hơn.

Cách Ngôn:

**Được khắc họa bởi tính cương kiện, độ nghiêm cách, sự tế mật
và tính hoạt nhuận,**

Nó tác hành như nền tảng.

**Nó được biểu hiện là sự thu nhận, nhận thức rõ ràng sự nhẹ
nhàng và sự nặng nề.**

Đây là Địa Giới, hãy chú niệm nó hành giả cao quý.

*As the nature of **Paṭhavī Dhātu** is said to be hardness and harshness, the rigidity can be evident. That is the characteristic of **Paṭhavī Dhātu**. As it is said “to be soft and smooth”, softness due to fineness or smoothness is*

*apprehended. That also is the characteristic of **Paṭhavī Dhātu**. **Paṭhavī Dhātu** can be experienced clearly while meditating. Sometimes **yogi** feels as if he sitting on a hard big stick. That shows that he has found the hard and sharp **Paṭhavī Dhātu**. Sometimes he feels as if he is sitting on a soft sofa. That shows that he has found the weak and soft **Paṭhavī Dhātu**. It is experiencing of **Paṭhavī Dhātu**.*

Khi thực tính của **Địa Giới** được cho là có tính cương kiện và độ nghiêm cách thì tính kiên ngạnh có thể được minh hiển. Điều ấy là đặc tướng của **Địa Giới**. Như người ta đã nói “mềm mại và mịn màng” thì tính nhu nhuyễn do độ tế mật hoặc tính hoạt nhuận được nhận thức rõ ràng. Điều ấy cũng là đặc tướng của **Địa Giới**. **Địa Giới** có thể được trải nghiệm một cách rõ ràng trong khi hành thiền. Đôi khi hành giả cảm thấy rằng y như thể vị ấy đang ngồi trên một cây gậy to cứng. Điều ấy biểu thị rằng vị ấy đã nghiệm thấy **Địa Giới** cứng rắn và sắc nét. Đôi khi vị ấy cảm thấy y như thể vị ấy đang ngồi trên một trường sa phát êm ái. Điều ấy biểu thị rằng vị ấy đã nghiệm thấy **Địa Giới** mềm yếu và mềm mại. Đó là sự trải nghiệm của **Địa Giới**.

*As it is said “to act as an establishment”, **Paṭhavī Dhātu** acts as the foundation for other elements. As it is the earth **Dhātu**, as well as the hard **Dhātu**, it also serves as the foundation (or base) of other elements. It functions as a foundation.*

*As it is said “to be manifested as receiving”, lightness and heaviness are apprehended. **Yogis** sometimes feel light and sometimes heavy. They say that their body become heavier. Do not they think so ? (They do, Venerable Sir). What **Dhātu** has arisen ? (**Paṭhavī Dhātu** has arisen, Venerable Sir).*

Như người ta đã nói “tác hành như một cơ cấu” thì **Địa Giới** đóng vai trò như nền tảng cho các nguyên tố khác. Khi nó là **Địa Giới**, cũng như là **Cương Kiện Địa Giới** thì nó phục vụ như nền tảng (hoặc cơ sở) của các nguyên tố khác. Nó thực hiện chức năng như một nền tảng.

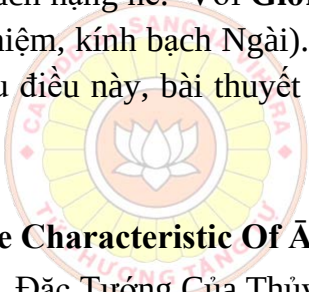
Như người ta đã nói “đã được biểu hiện là sự thu nhận” thì sự nhẹ nhàng và độ nặng nề đã được nhận thức rõ ràng. Các hành giả đôi khi cảm thấy nhẹ nhàng và có đôi khi nặng nề. Họ nói rằng sắc thân của họ trở nên nặng nề hơn. Không phải họ nghĩ suy như thế sao ? (Họ nghĩ suy, kính bạch Ngài). Với **Giới** chi đã phát sinh ? (**Địa Giới** đã phát sinh, kính bạch Ngài).

If he feels light, should not he note “it is light, it is light” ? (He should, Venerable Sir). If heaviness is found, he must note “it is heavy, it is heavy”. It is more evident while they are practicing walking meditation.

*If yogi lifts his foot, it is light and goes upwards. When it moves forward, it moves lightly. When it is put down it falls down heavily. Which **Dhātu** is experienced ? (**Paṭhavī Dhātu** is experienced, Venerable Sir). Experiencing of **Paṭhavī Dhātu** is evident. After this the talk will continue to **Āpo Dhātu**.*

Nếu như vị ấy cảm thấy nhẹ nhàng, vị ấy không nên chú niệm “nó nhẹ nhàng, nó nhẹ nhàng” sao ? (Vị ấy nên, kính bạch Ngài). Nếu như sự nặng nề đã được nghiệm thấy, vị ấy cần phải chú niệm “nó nặng nề, nó nặng nề”. Điều đó càng minh hiển hơn trong khi họ đang thực hành thiền hành.

Nếu như hành giả nhắc bàn chân lên, nó nhẹ nhàng và đi lên trên. Khi nó di chuyển tới trước, nó di chuyển một cách nhẹ nhàng. Khi nó được đặt xuống, nó hạ xuống một cách nặng nề. Với **Giới** chi đã được trải nghiệm ? (**Địa Giới** đã được trải nghiệm, kính bạch Ngài). Việc trải nghiệm của **Địa Giới** được minh hiển. Sau điều này, bài thuyết giảng sẽ được tiếp tục với **Thủy Giới**.



The Characteristic Of **Āpo Dhātu**

Đặc Tướng Của Thủy Giới

*The nature of **Āpo Dhātu** is characterized by fluidity (**Paggaharaṇa Lakkhaṇa**). Its function (**Upaṭṭhāna Rasa**) is to intensify (or develop or increase). It is manifested as holding things together (**Saṅgaha Paccupaṭṭhāna**). In this way (**Iti**) the commentary teachers (**Aṭṭhakathācariyo**) had explained (**Samvaṇṇeti**).*

Sādhū ! Sādhū ! Sādhū !

Thực tính của **Thủy Giới** được khắc họa bởi tính lưu động (**Trạng Thái Lưu Chi**). Chức năng của nó (**Phận Sự Hiệu Lao**) là để gia cường (hoặc phát triển hoặc gia tăng). Nó được biểu hiện là giữ các vật thể lại với nhau (**Sự Thành Tụ Tổng Hợp**). Các bậc Chú Giải Sư (**Chú Giải Sư**) đã giải thích (**Bình Chú**) trong phương thức này (**Như Thử**).

Lành thay ! Lành thay ! Lành thay !

*It is clear that the characteristic of **Āpo Dhātu** is fluidity. Its function is to intensify (develop or increase). Its manifestation (**Paccupaṭṭhāna**) is holding things together. It means that it may also be seen in the form of a lump. Shall we recite the motto of **Āpo Dhātu**. If we do, it shall be understood clearly.*

Motto: Fluidity or trickling or cohesion

Dampening and intensifying,

Holding things together or seeing as a lump,

This is Āpo Dhātu, note it noble yogi.

Rõ ràng là đặc tướng của **Thủy Giới** là tính lưu động. Chức năng của nó là để gia cường (hoặc phát triển hoặc gia tăng). Sự biểu hiện của nó (**Sự Thành Tụ**) là đang giữ các vật thể lại với nhau. Nó có nghĩa là nó cũng có thể được thẩm thị trong hình thức của một khối. Chúng ta sẽ trùng tụng cách ngôn của **Thủy Giới**. Nếu như chúng ta thực hiện, điều đó sẽ được tuệ tri một cách rõ ràng.

Cách Ngôn: Sự lưu động hoặc tế lưu hoặc niêm hợp tể

Tính triều thấp (ẩm ướt) và sự gia cường,

Giữ các vật thể lại với nhau và được thẩm thị như một khối.

Đây là Thủy Giới, hãy chú niệm nó hành giả cao quý.

*It can also be thought of as the liquid trickling. As said before, it is the tricklings of sweat, nasal mucus or spittle. Sometimes **yogi** with good noting says that the spittle is trickling too much. Do not they say so ? (They do, Venerable Sir). They would say that they did not know what are these things that make the clothes wet, Sir ? Which **Dhātu** is being found ? (**Āpo Dhātu** is being found, Venerable Sir). Yes, **Āpo Dhātu** is being found.*

Nó cũng có thể được nghĩ suy đến như là chất lỏng đang chảy nhỏ giọt (**tiểu cổ lưu thăng**). Như đã có nói trước, đó là dòng mồ hôi, nước mũi hoặc nước miếng đang chảy nhỏ giọt. Đôi khi hành giả với sự chú niệm tốt đẹp nói rằng nước miếng đang chảy nhỏ giọt quá nhiều. Không phải họ nói như thế sao ? (Họ có nói, kính bạch Ngài). Họ sẽ nói rằng họ không đã không biết những thứ này là cái chi mà đã làm quần áo ướt đầm, kính bạch Ngài. Với **Giới** chi đang được nghiệm thấy ? (**Thủy Giới** đang được nghiệm thấy, kính bạch Ngài). Đúng vậy, **Thủy Giới** đang được nghiệm thấy.

*It is very evident to **yogis**, though it is not evident to ordinary persons. Is it evident to **yogis** ? (It is, Venerable Sir). Yes, it is evident. Sweats are flowing. Spittle comes out more than usual. Which **Dhātu** is it ? (It is **Āpo Dhātu**, Venerable Sir). It is the characteristic of **Āpo Dhātu**.*

Thật hết sức minh hiển đối với các hành giả, dấu rằng không có minh hiển đối với những người thông thường. Điều đó có minh hiển đối với các hành giả ? (Điều đó có, kính bạch Ngài). Đúng vậy, điều đó minh hiển. Những giọt mồ hôi đang lưu xuất. Nước miếng chảy ra hơn thường lệ. Đó là **Giới** chi ? (Đó là **Thủy Giới**, kính bạch Ngài). Đó là đặc tướng của **Thủy Giới**.

*Since it is said to dampen, develop and increase, sometimes there is dampness. **Yogi** says that the place where he meditates is wet. Which **Dhātu** does he find ? (**Āpo Dhātu** is found, Venerable Sir). That means that he has found the characteristic of **Āpo Dhātu**. As it is said “to be dampening and developing”, sometimes the body becomes bigger and bigger. Did not the **yogis** often say that the body becomes bigger and bigger gradually. It is rather big, Sir ? (They did, Venerable Sir). Which **Dhātu**’s function have they found ? (They have found the function of **Āpo Dhātu**, Venerable Sir). It is the function of **Āpo Dhātu**.*

Khi nó được cho là làm ẩm ướt, phát triển và gia cường, đôi khi có tính ẩm ướt (*triều thấp*). Hành giả nói rằng nơi mà vị ấy hành thiền bị ẩm ướt. Với **Giới** chi vị ấy nghiệm thấy ? (**Thủy Giới** đã được nghiệm thấy, kính bạch Ngài). Điều ấy có nghĩa là vị đã nghiệm thấy đặc tướng của **Thủy Giới**. Như người ta đã nói “đang làm ẩm ướt và đang phát triển” thì có đôi khi sắc thân càng lúc càng trở nên to lớn hơn. Không phải các hành giả đã thường hay nói rằng sắc thân càng lúc càng trở nên to lớn hơn một cách tiệm tiến. Nó có khá lớn, thưa Ngài ? (Chúng có, kính bạch Ngài). Với chức năng của **Giới** chi mà họ đã nghiệm thấy ? (Họ đã nghiệm thấy chức năng của **Thủy Giới**, kính bạch Ngài). Đó là chức năng của **Thủy Giới**.

*As it is said “to be sticky and holding together”, the way it becomes sticky is that: some **yogis** say during walking meditation, their feet are sticky though nothing is under their feet. What **Dhātu** have they found ? (**Āpo Dhātu** is found, Venerable Sir). The apprehension of **Āpo Dhātu** is its*

manifestation (**Paccupaṭṭhāna**). Sometimes it is apprehended as a lump. Stickiness and holding together is very evident. Our feet are sticky while doing walking meditation. There is nothing under our feet, Venerable Sir. What **Dhātu** was experienced ? (**Āpo Dhātu**, Venerable Sir). Which **Dhātu** do they find ? (**Āpo Dhātu** is found, Venerable Sir). Yes, they have found **Āpo Dhātu**. After **Āpo Dhātu**, the talk will go on to **Tejo Dhātu**.

Như người ta đã nói “làm bám dính và đang giữ lại với nhau”, phương thức nó trở nên bám dính đó là: một số các hành giả nói trong khoảng thời gian thiền bộ hành, những bàn chân của họ bị bám dính dẫu rằng không có chi ở dưới những bàn chân của mình. Họ đã nghiệm thấy **Giới** chi ? (**Thủy Giới** đã được nghiệm thấy, kính bạch Ngài). Sự nhận thức rõ về **Thủy Giới** là sự biểu hiện của nó (**Sự Thành Tụ**). Đôi khi nó được nhận thức rõ như là một khối. Sự bám dính và đang giữ lại với nhau hết sức minh hiển. Những bàn chân của chúng con bị bám dính trong lúc đang hành thiền hành. Không có chi ở dưới những bàn chân của chúng con, kính bạch Ngài. **Giới** chi đã được trải nghiệm ? (**Thủy Giới**, kính bạch Ngài). Với **Giới** chi họ nghiệm thấy ? (**Thủy Giới** đã được nghiệm thấy, kính bạch Ngài). Đúng vậy, họ đã nghiệm thấy **Thủy Giới**. Sau **Thủy Giới**, bài thuyết giảng sẽ tiếp tục với **Hỏa Giới**.

The Characteristic Of Tejo Dhātu

Đặc Tướng Của Hỏa Giới

*Tejo Dhātu is characterized by heat (**Uṇha Lakkhaṇa**). Its function is to mature (**Paripācana Rasa**). Its manifestation is the supply of softness (**Maddavānuppādāna**). In this way (**Iti**) the commentary teachers (**Aṭṭhakathācariyo**) had explained (**Samvaṇṇeti**).*

Sādhū ! Sādhū ! Sādhū !

Hỏa Giới được khắc họa bởi độ nhiệt lực (**Trạng Thái Viêm Nhiệt**). Chức năng của nó là để thành thực (**Phận Sự Thành Thực**). Sự biểu hiện của nó là sự cung ứng độ nhu nhuyễn (**Sự Thành Tụ Khởi Sinh Nhu Nhuyễn**). Các bậc Chú Giải Sư (**Chú Giải Sư**) đã giải thích (**Bình Chú**) trong phương thức này (**Như Thử**).

Lành thay ! Lành thay ! Lành thay !

*The characteristic of **Tejo Dhātu** is hotness (**Uṇhatejo**). **Uṇhatejo** is hot whereas **Sītatejo** is...? (cold, Venerable Sir). Its function is to mature things (**Paripācana Rasa**). Things are matured by hotness as well as by coldness.*

*In the Western countries, maturing by coldness is more evident. In the Eastern countries, maturing by heat is more evident. Is it not so ? (It is, Venerable Sir). It is manifested (**Maddavānuppādāna Paccupaṭṭhāna**) as supply of softness. It will become clearer if the motto is recited.*

Motto: Heat and warmth and also cold.

Giving warmth for maturing

Softness and suppleness, it gives in addition

This is Tejo Dhātu, note it noble yogi.

Đặc tướng của **Hỏa Giới** là sự viêm nhiệt (**Viêm Nhiệt Hỏa**). **Viêm Nhiệt Hỏa** thì nóng trong khi đó **Hàn Lãnh Hỏa** thì...? (lạnh, kính bạch Ngài). Chức năng của nó làm phát sinh thành thực các sự vật (**Phận Sự Thành Thực**). Các sự vật đã phát sinh thành thực do bởi sự viêm nhiệt cũng như do bởi sự hàn lãnh.

Trong các quốc gia phương Tây, sự thành thực do bởi độ hàn lãnh thì minh hiển hơn. Trong các quốc gia phương Đông, sự thành thực do bởi độ nhiệt lực thì minh hiển hơn. Có phải như thế không ? (Nó là như thế, kính bạch Ngài). Nó được biểu hiện (**Sự Thành Tựu Khởi Sinh Nhu Nhuyễn**) là sự cung ứng độ nhu nhuyễn. Nó sẽ trở nên rõ ràng hơn nếu như cách ngôn được trùng tụng.

Cách Ngôn: Sự nóng nực và sự ấm áp và hơn nữa sự lạnh lẽo.

Đang mang lại sự ấm áp cho việc phát sinh thành thực

Sự nhu nhuyễn và độ nhu nhần mà nó cung ứng thêm vào

Đây là Hỏa Giới, hãy chú niệm nó hành giả cao quý.

*Heat and warmth are the characteristics of **Uṇhatejo**. Coldness is the characteristic of **Sītatejo**. Hotness is the characteristic of **Tejo Dhātu** and coldness is...? (the characteristic of **Tejo Dhātu**, Venerable Sir). If yogi feels hot more than usual, then it shows that the characteristic of **Tejo Dhātu** is evident. If he feels cold more than usual, then it also shows that the characteristic of **Tejo Dhātu** is...? (evident, Venerable Sir). The weather is*

*hot, but I am feeling cold, Venerable Sir. Did not they say like that ? (They did, Venerable Sir). Which **Dhātu** is evident ? (**Tejo Dhātu**, Venerable Sir).*

Sự nóng nực và sự ấm áp là những đặc tướng của **Viêm Nhiệt Hỏa**. Sự hàn lãnh là đặc tướng của **Hàn Lãnh Hỏa**. Sự viêm nhiệt là đặc tướng của **Hỏa Giới** và sự hàn lãnh là...(đặc tướng của **Hỏa Giới**, kính bạch Ngài). Nếu như hành giả cảm thấy nóng nực hơn thường lệ, thế là nó biểu thị rằng đặc tướng của **Hỏa Giới** được minh hiện. Nếu như vị ấy cảm thấy lạnh lẽo hơn thường lệ, thế là nó cũng biểu thị rằng đặc tướng của **Hỏa Giới** được...? (minh hiện, kính bạch Ngài). Thời tiết đang nóng nực, thế nhưng con đang cảm thấy lạnh lẽo, kính bạch Ngài. Không phải họ đã nói như thế ấy ? (Họ đã nói như thế, kính bạch Ngài). Với **Giới** chi được minh hiện ? (**Hỏa Giới**, kính bạch Ngài).

*“Giving warmth for maturing” shows its function. Maturing is the function of **Tejo Dhātu**. It makes things to mature by giving heat / hotness and it makes things to mature by giving coldness. Maturing is the function of **Tejo Dhātu**. As it is said that softness and suppleness it gives in addition, it means that manifestation of **Tejo Dhātu** has been revealed. While in walking meditation also softness and suppleness are evident.*

“Đang mang lại sự ấm áp cho việc phát sinh thành thực” biểu thị chức năng của nó. Sự phát sinh thành thực là chức năng của **Hỏa Giới**. Nó làm cho các sự vật phát sinh thành thực bởi do được cung ứng nhiệt lực / sự viêm nhiệt và nó làm các sự vật phát sinh thành thực bởi do được cung ứng sự hàn lãnh. Sự phát sinh thành thực là chức năng của **Hỏa Giới**. Như người ta đã nói “sự nhu nhuyễn và độ nhu nhễn mà nó cung ứng thêm vào”, điều đó có nghĩa là sự biểu hiện của **Hỏa Giới** đã bị yết lộ chân tướng. Trong khi đang thiền hành thì sự nhu nhuyễn và độ nhu nhễn cũng được minh hiện.

*“It is quite different from the previous walking meditation”, they said “when the foot is put down, softness and gentleness were felt, Venerable Sir. It looks as if one is walking on a sofa. Did not yogis sometimes say like that? (They did, Venerable Sir). Which **Dhātu** becomes evident ? (**Tejo Dhātu** becomes evident, Venerable Sir). Of course, **Tejo Dhātu** is evident and apprehended. This apprehension is the manifestation (of **Tejo Dhātu**). Now the talk will go on to the characteristic of **Vāyo Dhātu**.*

“Nó hoàn toàn khác biệt với thiền hành trước”, họ đã nói “khi đặt bàn chân xuống, đã cảm giác được sự nhu nhuyễn và độ khinh nhu, kính bạch Ngài. Nó trông y như thể người ta đang bộ hành trên một trường sa phát. Không phải các hành giả có đôi khi nói như thế ấy sao ? (Họ đã có nói, kính bạch Ngài). Với **Giới** chỉ trở nên minh hiển ? (**Hỏa Giới** trở nên minh hiển, kính bạch Ngài). Lẽ tất nhiên, **Hỏa Giới** đã minh hiển và đã được nhận thức rõ ràng. Việc nhận thức rõ ràng này là sự biểu hiện (của **Hỏa Giới**). Bây giờ bài thuyết giảng sẽ tiếp tục với đặc tướng của **Phong Giới**.

The Characteristic Of Vāyo Dhātu

Đặc Tướng Của Phong Giới

Vāyo Dhātu is characterized by supporting or strengthening (Vitthambhana Lakkhaṇa). Its function (Samīraṇa Rasa) cause the appearance of motion such as pushing and swaying. Its manifestation (Abhinīhāra Paccupaṭṭhāna) is conveying. In this way (Iti) the commentary teachers (Aṭṭhakathācariyo) had explained (Saṃvaṇṇeti).

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

Phong Giới được khắc họa bởi sự hỗ trợ hoặc sự tăng cường (**Trạng Thái Khuếch Đại**). Chức năng của nó (**Phận Sự Chuyển Động**) tạo ra việc xuất hiện của sự vận động chẳng hạn như là việc xô đẩy và sự dao bài (*lay động lắc lư*). Sự biểu hiện của nó (**Sự Thành Tựu Truyền Tống**) là sự vận động. Các bậc Chú Giải Sư (**Chú Giải Sư**) đã giải thích (**Bình Chú**) trong phương thức này (**Như Thử**).

Lành thay ! Lành thay ! Lành thay !

The characteristic of Vāyo Dhātu is supporting or strengthening. Its function (Samīraṇa Rasa) is to push or to cause motion. Pushing and swaying are evident. Is not it ? (It is, Venerable Sir). It is apprehended that its manifestation (Abhinīhāra Paccupaṭṭhāna) is conveying. If motto is recited, it will become clearer.

Đặc tướng của **Phong Giới** là sự hỗ trợ hoặc sự tăng cường. Chức năng của nó (**Phận Sự Chuyển Động**) là xô đẩy hoặc tạo ra sự vận động. Sự xô đẩy và sự dao bài (*lay động lắc lư*) thì minh hiển. Không phải sao ? (Nó là vậy, kính bạch Ngài). Điều đó đã nhận thức rõ là sự biểu hiện của nó là

sự vận động. Nếu như cách ngôn được trùng tụng, điều đó sẽ trở nên rõ ràng hơn.

Motto: Supporting, also slackening, swaying and tending to have movement. Towards its own goal, it does the pushing.

This is Vāyo Dhātu, note it noble yogi.

Cách Ngôn:

Hỗ trợ, vả lại lỏng chùng (biến tòng), dao bài (lay động lắc lư) và có thiên hướng để có sự chuyển động. Hữu quan mục tiêu của riêng nó, nó tác hành sự xô đẩy.

Đây là Phong Giới, hãy chú niệm nó hành giả cao quý.

*The characteristic of **Vāyo Dhātu** is supporting, tautening and also slackening. If **yogi** notes “rising”, then he notices the characteristic of tautening after tautening. If he notes “falling”, he notice the characteristic of slackening. Is not these characteristics evident ? (Yes, they are, Venerable Sir).*

Đặc tướng của **Phong Giới** là sự hỗ trợ, sự căng thẳng và cũng có sự lỏng chùng. Nếu như hành giả chú niệm “phồng lên”, thế rồi vị ấy quan chú đặc tướng càng lúc càng căng phồng lên. Nếu như vị ấy chú niệm “xẹp xuống”, vị ấy quan chú đặc tướng càng lúc càng lỏng xẹp xuống. Không phải những đặc tướng này minh hiển sao ? (Dạ có, chúng minh hiển, kính bạch Ngài).

*The tautening that arises on noting “rising” is the characteristic of **Vāyo Dhātu**. The slackening that arises on noting “falling” is...? (the characteristic of **Vāyo Dhātu**, Venerable Sir). Oh ! It is evident to the audience **yogis**.*

Sự căng thẳng mà khởi sinh đang khi chú niệm “phồng lên” là đặc tướng **Phong Giới**. Sự lỏng chùng mà khởi sinh đang khi chú niệm “xẹp xuống” là...? (đặc tướng của **Phong Giới**, kính bạch Ngài).Ồ ! điều đó minh hiển đối với hàng khán giả Thính Pháp.

*As expounded by the commentary teachers, it has been apprehended. Is it not good ? (It is., Venerable Sir). Oh, very good. When one knows that the **Dhamma** we noted is true and real, will there be progress ? (There will*

be, Venerable Sir). **Yogi** has found the true **Dhamma** and will he not try his best ? (He will, Venerable Sir). Yes, he shall keep on practicing.

Như các bậc Chú Giải Sư đã tường tế thuyết minh, điều đó đã được nhận thức rõ ràng. Điều đó không tốt sao ? (Điều đó..., kính bạch Ngài). Ô, rất tốt. Khi người ta tri đắc rằng Pháp mà chúng ta đã chú niệm là chân đế, liệu sẽ có sự tiến hóa ? (Sẽ có, kính bạch Ngài). Hành giả đã nghiệm thấy Chân Pháp và vị ấy sẽ không cố gắng hết cả năng lực mà vị ấy có thể sao ? (Vị ấy sẽ, kính bạch Ngài). Đúng vậy, vị ấy sẽ tiếp tục việc thực hành.

As it is said “to be swaying and tending to have movement”, will not some yogis, who can note well, are experiencing swaying and leaning ? (The yogi will experience, Venerable Sir). On reaching the tender stage of Udayabbaya Ñāṇa, yogis will be experiencing light and swift swayings and they will find that it is good.

Như người ta đã nói “dao bài (*lay động lắc lư*) và có thiên hướng để có sự chuyển động” thì sẽ không có một số hành giả là các vị có thể chú niệm tốt đẹp, đang trải nghiệm sự lay động lắc lư và nghiêng ngửa sao ? (Hành giả sẽ trải nghiệm, kính bạch Ngài). Đang khi đạt đến giai đoạn xúc nhu của **Sinh Diệt Trí**, các hành giả sẽ trải nghiệm được các sự dao bài (*lay động lắc lư*) chóng vánh và nhẹ nhàng và họ sẽ nghiệm thấy rằng điều ấy tốt đẹp.

On the first day, when asked at the interview, they answered: “the swaying is still there, Venerable Sir”. The next day they also say: “the swaying is still continuing, Venerable Sir”. Then the teacher must tell them not to incline the mind, even the least, towards swaying. The progress of Dhamma will be slow and delayed.

Vào ngày đầu tiên, khi được vấn hỏi tại buổi trình pháp, họ đã trả lời: “sự dao bài (*lay động lắc lư*) vẫn còn đó, kính bạch Ngài.” Ngày tiếp sau họ cũng nói: “sự dao bài (*lay động lắc lư*) vẫn đang còn tiếp tục, kính bạch Ngài.” Thế rồi vị Giáo Thọ cần phải bảo họ đừng để tâm thức có khuynh hướng, dù chỉ chút ít, vào sự dao bài (*lay động lắc lư*). Sự tiến hóa của Pháp sẽ bị chậm trễ và bị trì hoãn lại.

Not even a little bit of inclining towards swaying should be done. If the mind is inclined even a little bit by thinking, it is about to swing, will not the swaying appear ? (It will appear, Venerable Sir). Yogi must note to see

that each swaying after another is being discontinued. Is not it ? (It is, Venerable Sir).

Không nên để tâm thức có khuynh hướng, dù chỉ một chút ít, vào sự dao bài (*lay động lắc lư*). Nếu như tâm thức đã có khuynh hướng, dù chỉ một chút ít nghĩ suy thoáng qua, người ta sắp sửa lắc lư, thì sự dao bài (*lay động lắc lư*) sẽ không hiển hiện sao ? (Nó sẽ hiển hiện, kính bạch Ngài). Hành giả cần phải chú niệm để thẩm thị rằng từng mỗi sự dao bài (*lay động lắc lư*) này đến cái khác là đang bị gián đoạn. Có phải vậy không ? (Nó là như vậy, kính bạch Ngài).

***Yogi** must not let the swaying come into his mind. If the swaying comes, he must note to discontinue each swaying. In doing so, when **Vipassanā** power is strong, will not there be dissolutions appearing one after another. If it is discontinuous, there is no more swaying.*

Hành giả không được để sự dao bài (*lay động lắc lư*) đi vào tâm thức của mình. Nếu như sự lay động lắc lư đến, vị ấy cần phải chú niệm để làm gián đoạn từng mỗi sự dao bài (*lay động lắc lư*). Trong lúc đang làm như thế, khi năng lực **Minh Sát Tuệ** mạnh mẽ, sẽ không có những sự hoại diệt lần lượt xuất hiện hết lần này đến lần khác. Nếu như điều đó bị gián đoạn thì không còn có sự dao bài (*lay động lắc lư*) nữa.

*Having motion is also the function of **Vāyo Dhātu**. As its function is motion some **yogis** say: “We are moving forward while we sit to meditate, Venerable Sir”. **Yogi** apprehended the motion function of **Vāyo Dhātu**. Motion is the function of **Vāyo Dhātu**.*

Có sự vận động cũng là chức năng của **Phong Giới**. Vì chức năng của nó là sự vận động một số hành giả nói rằng: “Chúng con đã bị di động về phía trước trong khi chúng con ngồi hành thiền, kính bạch Ngài”. Hành giả đã nhận thức rõ chức năng vận động của **Phong Giới**. Sự vận động là chức năng của **Phong Giới**.

*As it is said towards its own goal, it does pushing, it pushes forward or backward. Is it not ? (It is, Venerable Sir). **Yogis** say that they are pushed. They want to know how to note it. “Pushing, pushing” must be noted. Does not the practice of **Vipassanā** meditation is to note the one which arises and which is evident ? (It is, Venerable Sir). Pushing forward must be noted as*

*“pushing, pushing”. Pushing backward must be also noted as “pushing, pushing”. Later, **yogi** comes to note pushing in stages. He comes to know that pushing one stage after another. This stage is good for the **yogi**. Later, when the concentration is strong it makes him know the discontinuous nature of the pushing. **Yogi** clearly see that pushing comes one after another. Later, is there anymore pushing ? (No more, Venerable Sir). Noting is now gaining the upper hand. So there is no more pushing.*

Như người ta đã nói “hữu quan mục tiêu của riêng nó”, nó tác hành sự xô đẩy, nó xô đẩy về phía trước hoặc về phía sau. Có phải vậy không ? (Nó là như vậy, kính bạch Ngài). Các hành giả nói rằng họ đã bị xô đẩy. Họ mong cầu để tri đắc cách thức để chú niệm nó. Cần phải được chú niệm là “xô đẩy, xô đẩy”. Không phải việc thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** là để chú niệm cái mà khởi sinh và cái mà minh hiển sao ? (Nó là như vậy, kính bạch Ngài). Việc xô đẩy ra phía trước cần phải được chú niệm là “xô đẩy, xô đẩy”. Việc xô đẩy ra phía sau cũng cần phải được chú niệm là “xô đẩy, xô đẩy”. Sau đó, hành giả đi đến chú niệm việc xô đẩy theo từng giai đoạn. Giai đoạn này tốt cho hành giả. Sau đó, khi sự định thức mạnh mẽ, nó làm cho vị ấy tri đắc thực tính gián đoạn của việc xô đẩy. Hành giả thâm thị một cách rõ ràng rằng việc xô đẩy lần lượt đến hết cái này đến cái khác. Sau đó, không còn có bất luận sự xô đẩy nào nữa ? (Không còn nữa, kính bạch Ngài). Việc chú niệm bấy giờ đang chiếm ưu thế. Vì vậy, không còn có sự xô đẩy nữa.

*The explanation on **Vāyo Dhātu** give by the commentary teachers and the motto of the ancient **Sayādaws** are very clear to be understood. Are not there the four great elements in the **Santāna** of the audience ? (There are, Venerable Sir). So, on knowing the presence of the nature of the four great elements, will it not give support to the **yogi** in meditation ? (Yes, it will give, Venerable Sir). The benefactor **Mahāsī Sayādaw** had pointed the way to note in sitting meditation. An exposition, in brief, will be given.*

Sự giải thích về **Phong Giới** được các bậc Chú Giải Sư ban phát và cách ngôn của các bậc Cổ Đức thì hết sức rõ ràng để được tuệ tri. Không có tứ đại nguyên tố ở trong thể **Tịnh Liên** của hàng khán thính giả sao ? (Dạ có, kính bạch Ngài). Vì thế, đang khi tri đắc sự hiện diện thực tính của tứ đại nguyên tố, nó sẽ không đem đến sự hỗ trợ cho hành giả trong thiền định sao ? (Dạ có, nó sẽ đem đến, kính bạch Ngài). Bậc Tán Trợ Đại Trưởng Lão

Mahāsī đã chỉ dẫn phương thức để chú niệm trong lúc thiền tọa. Một giải trình, một cách vắn tắt, sẽ được ban phát.

*The present audience are the **Vipassanā yogis**, who note according to the tradition of the benefactor **Mahāsī Sayādaw**, and so, will it not make one more enthusiastic if one knows the **Dhamma** that had been experienced ? (It will make one more enthusiastic, Venerable Sir). Explanation will be given on the meditating method of the benefactor **Mahāsī Sayādaw**.*

Hàng khán thính giả hiện diện là những hành giả **Minh Sát Tuệ**, là các vị chú niệm từng thuận theo truyền thống của Bạc Tán Trợ Đại Trưởng Lão **Mahāsī**, và như thế, sẽ không làm cho người ta nhiệt tình hơn nữa nếu như người ta tri đắc Pháp đã có được trải nghiệm sao ? (Nó sẽ làm cho người ta nhiệt tình hơn nữa, kính bạch Ngài). Sự giải thích sẽ được ban phát về phương pháp hành thiền của Bạc Tán Trợ Đại Trưởng Lão **Mahāsī**.

***Yogi** must note “rising, falling, sitting, touching” while they sit and meditate. There is no significance at the beginning of meditation while concentration has not arisen yet. **Yogi** thinks that his abdomen is rising and he himself is noting, and in falling also his abdomen is falling and he himself is noting and on sitting or touching also his body is sitting or touching and he himself is noting all the things together.*

Hành giả cần phải chú niệm “phồng lên, xẹp xuống, an tọa, tiếp xúc” trong khi họ ngồi và hành thiền. Không có điều chi trọng yếu ở giai đoạn đầu của thiền định trong khi sự định thức chưa có khởi sinh. Hành giả nghĩ suy rằng bụng của mình đang phồng lên và tự bản thân vị ấy đang chú niệm, và trong lúc xẹp xuống cũng vậy, bụng của vị ấy đang xẹp xuống và tự bản thân vị ấy đang chú niệm, và đang khi an tọa hoặc đang khi tiếp xúc cũng vậy, sắc thân của vị ấy đang an tọa hoặc đang tiếp xúc và đồng thời tự bản thân vị ấy đang chú niệm tất cả mọi sự vật.

When he gains concentration, he comes to know that rising is separate from noting. If he notes rising, he realizes that noting and rising are separate entities. If he notes falling, he knows analytically that falling and noting are separate entities. Sitting and noting, touching and noting are also respectively separate entities.

Khi vị ấy hoạch đắc sự định thức, vị đi đến tri đắc rằng sự phòng lên là riêng biệt với sự chú niệm. Nếu như vị ấy chú niệm sự phòng lên, vị ấy chứng tri được rằng sự chú niệm và việc phòng lên là những thực thể riêng biệt. Nếu như vị ấy chú niệm sự xộp xuống, vị ấy tri đắc một cách phân tích rằng việc xộp xuống và sự chú niệm là những thực thể riêng biệt. Việc an tọa và sự chú niệm, việc tiếp xúc và sự chú niệm một cách lần lượt cũng đều là những thực thể riêng biệt.

*When rising, falling, sitting and touching are noted in this way, **yogi** must ignore the form, the nature of **Paññatti**, but focus on the nature of **Paramattha** as far as he can.*

Khi sự phòng lên, sự xộp xuống, việc an tọa và sự tiếp xúc được chú niệm trong phương thức này, hành giả cần phải trao dĩ khinh tâm hình thức, thực tính của **Chế Định**, mà hãy an định vào thực tính của **Siêu Lý** đến chừng mức mà vị ấy có thể.

*When he notes rising, the form of the abdomen is **Paññatti**, and the tautening nature is...? (**Paramattha**, Venerable Sir). Yes, it is **Paramattha**. Which **Dhātu** has he found ? (The tautening nature of **Vāyo Dhātu** has been found, Venerable Sir). Yes, the nature of **Vāyo Dhātu** has been found. Are not supporting and tautening characteristics of **Vāyo Dhātu** (**Vitthambhana Lakkhaṇa**) ? (They are, Venerable Sir).*

Khi vị ấy chú niệm sự phòng lên, hình thức của bụng là **Chế Định** và thực tính căng thẳng là...? (**Siêu Lý**, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó là **Siêu Lý**. Với **Giới** chi vị ấy đã nghiệm thấy ? (Thực tính căng thẳng của **Phong Giới** đã được nghiệm thấy, kính bạch Ngài). Đúng vậy, thực tính của **Phong Giới** đã được nghiệm thấy. Không phải những đặc tướng hỗ trợ và căng thẳng là của **Phong Giới** (**Trạng Thái Khuếch Đại**) sao ? (Chúng là như vậy, kính bạch Ngài).

*When he notes falling, he must ignore **Paññatti**. The form of abdomen is **Paññatti**. It is not for **Vipassanā** meditation. Is not the slackening and moving nature evident ? (It is, Venerable Sir).*

Khi vị ấy chú niệm sự xộp xuống, vị ấy cần phải trao dĩ khinh tâm **Chế Định**. Hình thức của bụng là **Chế Định**. Nó không dành cho thiền định

Minh Sát Tuệ. Không phải thực tính lỏng chùng và di động minh hiển sao? (Nó là như vậy, kính bạch Ngài).

*Is not the nature of slackening and moving are to be noted in falling? (It is, Venerable Sir). Which nature of **Dhātu** has been found ? (The characteristic of **Vāyo Dhātu** has been found, Venerable Sir). Is it not the same as “supporting, tautening, also slackening”? (It is the same, Venerable Sir).*

Không phải thực tính lỏng chùng và di động là được chú niệm trong lúc xộp xuống sao ? (Nó là như vậy, kính bạch Ngài). Với thực tính của **Giới** chi đã được nghiệm thấy ? (Đặc tướng của **Phong Giới** đã được nghiệm thấy, kính bạch Ngài). Nó không tương tự như là “hỗ trợ, căng thẳng và cũng lỏng chùng” sao ? (Nó thì tương tự, kính bạch Ngài).

*When “sitting” is noted, the forms of head, body and limbs must be kept ignored. The forms of head, body and limbs are of the nature of **Paññatti** and they are not for **Vipassanā** meditation. Because of the support of wind element is produced by the desire to sit, the tautening nature has to be noted as “sitting”. What characteristic is tautening ? (It is the characteristic of **Vāyo Dhātu**, Venerable Sir). Yes, tautening is the characteristic of **Vāyo Dhātu**.*

Khi “an tọa” được chú niệm, các hình thức của đầu, sắc thân và tứ chi cần phải được trao dĩ khinh tâm. Các hình thức của đầu, sắc thân và tứ chi là thuộc thực tính của **Chế Định** và chúng không dành cho thiền định **Minh Sát Tuệ**. Bởi vì việc hỗ trợ của nguyên tố gió đã được sự mong cầu để ngồi tạo tác, thực tính căng thẳng phải được chú niệm là “an tọa”. Sự căng thẳng có đặc tướng chi ? (Nó là đặc tướng của **Phong Giới**, kính bạch Ngài). Đúng vậy, sự căng thẳng là đặc tướng của **Phong Giới**.

*When touching is noted, the forms of matter must be kept ignored as much as possible. The forms of the floor, hips and legs must be kept ignored as far as you can. The forms of matter are the **Paññatti** and it is not for **Vipassanā** meditation. Because of touching, there appeared hardness and hotness. **Yogi** must concentrate and note to know them. Hardness is also **Paramattha** and hotness is also...? (**Paramattha**, Venerable Sir). Hardness*

*is the arising of...? (the characteristic of **Paṭhavī Dhātu**, Venerable Sir). Yes, it is found.*

Khi sự tiếp xúc được chú niệm, các hình thức thuộc thể chất cần phải được giữ trạo dĩ khinh tâm càng nhiều càng tốt. Các hình thức của nền nhà, các hông và những chân cần phải được giữ trạo dĩ khinh tâm đến chừng mức mà các bạn có thể. Các hình thức thuộc thể chất là **Chế Định** và nó không dành cho thiền định **Minh Sát Tuệ**. Bởi do sự tiếp xúc, đã xuất hiện tính cương kiện và sự viêm nhiệt. Hành giả cần phải định thức và hãy chú niệm để tri đặc chúng. Tính cương kiện cũng là **Siêu Lý** và sự viêm nhiệt cũng là...? (**Siêu Lý**, kính bạch Ngài). Tính cương kiện là sự khởi sinh ...? (đặc tướng của **Địa Giới**, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó đã được nghiệm thấy.

*Hotness is the arising of which **Dhātu** ? (**Tejo Dhātu**, Venerable Sir). Yes, it is the characteristic of **Tejo Dhātu**. Both the natures of hardness and hotness are the **Paramattha** and **yogi** must focus on and note them to know as much as possible.*

Độ viêm nhiệt là sự khởi sinh của **Giới** chi ? (**Hỏa Giới**, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó là đặc tướng của **Hỏa Giới**. Cả hai thực tính cương kiện và viêm nhiệt là **Siêu Lý** và hành giả cần phải an định vào và hãy chú niệm chúng để tri đặc càng nhiều càng tốt.

**Motto: Abandon Paññatti,
Only the Paramattha
Shall rightly be noted.**

**Cách Ngôn: Xả ly Chế Định,
Chỉ có Siêu Lý
Mới được chú niệm một cách thích đáng.**

*The forms of head, body and limbs and abdomen are of the nature of **Paññatti** and they shall be kept ignored as far as he can. Keeping ignored means ? (Not to make them objects, Venerable Sir). **Yogi** must focus on to know the **Paramattha** as much as possible. When we note “rising”, they appeared the nature of tautening. When we note “falling”, there appeared the nature of slackening. What **Paramattha** are they ? (They are the arisings of **Vāyo Paramattha**, Venerable Sir). When we note “sitting”, we feel the nature of tautening. When we note “touching” we feel hardness and hotness*

the **Paramattha**. Which **Paramattha** is tautening ? (It is **Vāyo Paramattha**, Venerable Sir). Hardness is ? (**Paṭhavī Paramattha**, Venerable Sir) and hotness is ? (**Tejo Paramattha**, Venerable Sir). The audience is delighted. This delight is the cause for them to have progress in **Dhamma** and realize **Dhamma** quickly. As it is said, “there is no significance at the beginning of meditation”. When **yogi** had gained concentration, he comes to know that rising and noting are separate entities. He also knows that noting and falling, noting and sitting, noting and touching are all respectively separate entities.

Các hình thức của đầu, sắc thân, tứ chi và bụng là thực tính của **Chế Định** và chúng cần phải được giữ trọ dĩ khinh tâm đến chừng mức mà vị ấy có thể. Ý nghĩa giữ cho được trọ dĩ khinh tâm ? (Không khiến chúng thành các đối tượng, kính bạch Ngài). Hành giả cần phải an định vào đề tri đặc **Siêu Lý** càng nhiều càng tốt. Khi chúng ta chú niệm “phồng lên” thì có thực tính căng thẳng xuất hiện. Khi chúng ta chú niệm “xẹp xuống” thì có thực tính lỏng chùng xuất hiện. Chúng là Pháp **Siêu Lý** chi ? (Chúng là những sự khởi sinh của **Phong Siêu Lý**, kính bạch Ngài). Khi chúng ta chú niệm “an tọa” chúng ta cảm thấy thực tính căng thẳng. Khi chúng ta chú niệm “tiếp xúc” chúng ta cảm thấy tính cương kiện và độ viêm nhiệt **Siêu Lý**. Sự căng thẳng là thuộc Pháp **Siêu Lý** chi ? (Đó là **Phong Siêu Lý**, kính bạch Ngài). Tính cương kiện là ? (**Địa Siêu Lý**, kính bạch Ngài) và độ viêm nhiệt là ? (**Hỏa Siêu Lý**, kính bạch Ngài). Hàng khán thính giả đã hân hoan duyệt ý. Sự hân hoan duyệt ý này là tác nhân để khiến cho họ có được sự tiến hóa ở trong Pháp và chứng tri được Pháp một cách nhanh chóng. Như người ta đã nói “không có điều chi trọng yếu ở giai đoạn đầu của thiền định”. Khi đã hoạch đắc sự định thức, vị ấy đi đến tri đặc rằng việc phồng lên và sự chú niệm là những thực thể riêng biệt. Vị ấy cũng tri đặc rằng sự chú niệm và việc xẹp xuống, sự chú niệm và việc an tọa, sự chú niệm và việc tiếp xúc tất cả một cách lần lượt cũng đều là những thực thể riêng biệt.

*Is rising, falling, sitting and touching the nature of materiality (**Rūpa**) or mentality (**Nāma**) ? They are of the nature of materiality because they are not aware of the object. Not being aware of the object is...? (the nature of materiality, Venerable Sir). Being aware of the object ? (Is the nature of mentality, Venerable Sir). Notings of rising, falling, sitting and touching are aware of the object, so they are...? (the nature of mentality, Venerable Sir).*

Sự phòng lên, sự xập xuống, sự an tọa và sự tiếp xúc là thuộc thực tính của vật chất (**Sắc Pháp**) hay là của tinh thần (**Danh Pháp**) ? Chúng thuộc thực tính của vật chất bởi vì chúng không có ý thức được đối tượng. Không có ý thức được đối tượng là...? (thực tính của vật chất, kính bạch Ngài). Ý thức được đối tượng ? (là thực tính của tinh thần, kính bạch Ngài). Các sự chú niệm phòng lên, xập xuống, an tọa và tiếp xúc thì ý thức được đối tượng, thế thì chúng là...? (thực tính của tinh thần, kính bạch Ngài).

*There are only the nature of **Nāma** and **Rūpa** in this body. Rising, falling, sitting and touching are of the nature of **Rūpa** and noting them is the nature of **Nāma**. Knowing that there are only the natures of **Nāma** and **Rūpa** in this body is...? (attaining **Nāmarūpa Pariccheda Ñāṇa**, Venerable Sir). Yes, it is. Knowing analytically that there are only the natures of materiality and mentality is **Nāmarūpa Pariccheda Ñāṇa**.*

Chỉ có thực tính của **Danh Pháp** và **Sắc Pháp** ở trong sắc thân này. Sự phòng lên, sự xập xuống, sự an tọa và sự tiếp xúc là thuộc thực tính của **Sắc Pháp** và sự chú niệm chúng là thực tính của **Danh Pháp**. Tri đắc rằng chỉ có những thực tính của **Danh Pháp** và **Sắc Pháp** ở trong sắc thân này là...? (đã thành đạt **Danh Sắc Phân Biệt Trí**, kính bạch Ngài). Đúng vậy, đó là thế. Tri đắc một cách phân tích rằng chỉ có những thực tính của vật chất và tinh thần là **Danh Sắc Phân Biệt Trí**.

***Nāma** is mentality and **Rūpa** is...? (materiality, Venerable Sir). **Ñāṇa** is...? (Knowing, Venerable Sir). Knowing the **Nāma** and **Rūpa** analytically is called **Nāmarūpa Pariccheda Ñāṇa**. What is the characteristic of this knowledge ? To **yogi**, only the middle of rising and falling is evident. The beginning and the end of rising and falling are not evident yet. At the stage of **Nāmarūpa Pariccheda Ñāṇa**, what is evident ? (The middle of rising and falling is evident, Venerable Sir). Only the middle of rising and falling is generally evident. It can be known if it is taken as the object.*

Danh Pháp là tinh thần và **Sắc Pháp** là...? (vật chất, kính bạch Ngài). **Trí** là...? (Tri thức, kính bạch Ngài). Việc tri đắc **Danh Pháp** và **Sắc Pháp** một cách phân tích được gọi là **Danh Sắc Phân Biệt Trí**. Đặc tướng của tri thức này là chi ? Đối với hành giả, chỉ có giai đoạn giữa của sự phòng lên và sự xập xuống là minh hiển. Điểm khởi đầu và điểm kết thúc của sự phòng lên và sự xập xuống vẫn chưa có minh hiển. Ở giai đoạn **Danh Sắc Phân**

Biệt Trí thì điều chi minh hiển ? (Giai đoạn giữa của sự phồng lên và sự xẹp xuống là minh hiển, kính bạch Ngài). Chỉ có giai đoạn giữa của sự phồng lên và sự xẹp xuống thường là minh hiển. Nó có thể được tường tri nếu như nó được xem như là đối tượng.

*If the meditation teachers (**Kammaṭṭhāna** teachers) and the veteran yogis wanted to know the yogi's knowledge, would ask him: "Which stage do you generally know in noting the three stages of rising, that is the beginning, the middle and the end ? If the answer is, generally the middle stage, Venerable Sir, then at which stage is he in ? (He is at the stage of **Nāmarūpa Pariccheda Ñāṇa**, Venerable Sir). **Nāmarūpa Pariccheda Ñāṇa** can know the middle stage only. The beginning and the end...? (The beginning and the end is not known, Venerable Sir). It is good to take note of it. Therefore, let us recite the motto.*

Nếu như các bậc Thiền Sư (**các bậc Giáo Thọ Nghiệp Xứ**) và các hành giả lão thành muốn biết tri thức của hành giả, sẽ vấn hỏi vị ấy: “Trong lúc đang chú niệm ba giai đoạn của sự phồng lên, đó là điểm khởi đầu, giai đoạn giữa và điểm kết thúc thì bạn thường tri đắc ở giai đoạn nào ? Nếu là câu trả lời thì thông thường – là giai đoạn giữa, kính bạch Ngài, thế thì vị ấy đang ở giai đoạn nào ? (Vị ấy ở giai đoạn **Danh Sắc Phân Biệt Trí**, kính bạch Ngài). Chỉ có **Danh Sắc Phân Biệt Trí** mới có thể tri đắc giai đoạn giữa. Điểm khởi đầu và điểm kết thúc...? (Điểm khởi đầu và điểm kết thúc thì không biết được, kính bạch Ngài). Quả thật thiện hảo để chú niệm vào nó. Vì thế, chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto: Experiencing only the middle of rising and falling,

Is Nāmarūpa Pariccheda Ñāṇa.

**Cách Ngôn: Chỉ có được trải nghiệm giai đoạn giữa của sự
phồng lên và sự xẹp xuống,
Là Danh Sắc Phân Biệt Trí.**

*Yogis at the stage of **Nāmarūpa Pariccheda Ñāṇa** mostly know only the middle of rising and falling. It means that they do not know the beginning and the end yet.*

If yogi continues his noting, and when concentration becomes mature by another stage, he comes to know that rising, falling, sitting, touching

actions are appearing ahead, and noting has to follow. So rising, falling, sitting and touching are the cause and the noting is...? (the effect, Venerable Sir).

Các hành giả ở giai đoạn **Danh Sắc Phân Biệt Trí** phần lớn chỉ tri đặc giai đoạn giữa của sự phòng lên và sự xộp xuống. Điều đó có nghĩa là họ chưa có tri đặc điểm khởi đầu và điểm kết thúc.

Nếu như hành giả tiếp tục việc chú niệm của mình, và khi sự định thức trở nên thành thực bởi qua một giai đoạn khác nữa, vị ấy đi đến tri đặc rằng các hành động phòng lên, xộp xuống, an tọa và tiếp xúc đang xuất hiện ở phía trước và sự chú niệm phải tiếp theo sau. Như thế sự phòng lên, sự xộp xuống, sự an tọa và sự tiếp xúc là tác nhân và sự chú niệm là...? (hệ quả, kính bạch Ngài).

*Because of rising, falling, sitting and touching, there are noting minds. Rising, falling, sitting and touching actions are causes and the noting mind is...? (the effect, Venerable Sir). One comes to know like this. Knowing the cause and effect is called **Paccayapariggaha Ñāṇa**, he generally comes to know the beginning of rising and falling. It is good to take note of it. Let us recite the motto.*

Bởi vì sự phòng lên, sự xộp xuống, sự an tọa và sự tiếp xúc, có các tâm thức đang chú niệm. Các tác hành phòng lên, xộp xuống, an tọa và tiếp xúc là những tác nhân và tâm thức đang chú niệm là...? (hệ quả, kính bạch Ngài). Người ta đi đến tri đặc như thế này. Việc tri đặc tác nhân và hệ quả được gọi là **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**, vị ấy thông thường đi đến tri đặc điểm khởi đầu của sự phòng lên và sự xộp xuống. Quả thật tốt để chú niệm vào nó. Vì thế, chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

**Motto: Experiencing the beginning of rising and falling,
Is Paccayapariggaha Ñāṇa.**

**Cách Ngôn: Đang trải nghiệm điểm khởi đầu của sự
phòng lên và sự xộp xuống,
Là Duyên Sinh Thủ Chấp Trí.**

*If you want to ask the stage of **Dhamma** that one has attained, in terms of rising and falling, you must ask like this: “**Yogi**, is the beginnings of rising and falling evident in the noting ? Yes, they are distinct but the middle of*

*risings and the end of risings are not clear. Which **Ñāṇa** has he reached ? (Paccayapariggaha **Ñāṇa**, Venerable Sir). If he says that only the beginning is distinct and the middle and the end are not clear, then it means that he has gained **Paccayapariggaha **Ñāṇa****.*

Nếu như các bạn muốn vấn hỏi giai đoạn của Pháp mà người ta đã thành đạt, hữu quan đến sự phòng lên và sự xập xuống, các bạn cần phải vấn hỏi như thế này: “Này hành giả, có phải trong lúc đang chú niệm thì các điểm khởi đầu của sự phòng lên và sự xập xuống là minh hiển ? Đúng vậy, chúng thì minh hiển thế nhưng giai đoạn giữa của các sự phòng lên và điểm kết thúc của các sự phòng lên thì không có rõ ràng. Vị ấy đã đạt đến Tuệ **Trí** chi ? (**Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**, kính bạch Ngài). Nếu như vị ấy nói rằng chỉ có điểm khởi đầu là minh hiển và lại giai đoạn giữa và điểm kết thúc thì không có rõ ràng, thế thì điều đó có nghĩa là vị ấy đã hoạch đắc **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**.

*If he continues noting and when his concentration becomes more mature and developed by another stage, he has gained the **Sammasana **Ñāṇa****, the number (3) **Ñāṇa**.*

*At the stage of number (3) **Ñāṇa**, there comes various kinds of suffering (**Dukkha**) like having pain, dull pains, aches, dizziness, itchings, vomittings, swayings and leanings. The **yogi** knows that his body itself is suffering (**Dukkha**). He learned by comprehension that his body is a mass of **Dukkha**. These **Dukkhas** change in various ways. Now it is hurting, now it is tingling and then it may be a dull pain. They are always changing. Right, they are always changing. They are “not stable”. Not stable is in English, but in **Pāḷi**...? (It is called **Anicca**, Venerable Sir). Yes, it is reflected to be **Anicca**.*

Nếu như vị ấy tiếp tục sự chú niệm và khi sự định thức của vị ấy trở nên thành thực hơn và đã phát triển bởi qua một giai đoạn khác nữa, vị ấy đã hoạch đắc **Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí)**, Tuệ **Trí** số (3).

Ở giai đoạn Tuệ **Trí** số (3), có đến nhiều thể loại khác nhau của sự đau khổ (**Khổ Đau**) như là đang có sự đau đốn, nỗi đau âm ỉ, những sự đau nhức, các sự chóng mặt, những nỗi ngứa ngáy, những làn nôn mửa, những sự dao bải (*lay động lắc lư*) và nghiêng ngửa. Hành giả tri đắc rằng chính sắc thân của mình đang đau khổ (**Khổ Đau**). Vị ấy đã đắc tri qua sự lý giải rằng sắc thân của mình là một khối **Khổ Đau**. Những sự **Khổ Đau** này biến

đổi theo nhiều phương thức khác nhau. Lúc thì đang bị đau đớn (*đông thống*), lúc thì đang đau như bị đâm chích (*thích thống*), và sau đó có thể là một nỗi đau âm ỉ. Chúng thì luôn luôn biến đổi. Chính xác, chúng luôn luôn biến đổi. Chúng “không ổn định”. Không ổn định là trong Anh Ngữ, thế nhưng trong **Pàli** Ngữ..? (Nó được gọi là **Vô Thường**, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó được hiển thị trạng thái **Vô Thường**.

The yogi comes to meditate Vipassanā not to have suffering (Dukkha) but to pleasantly and quickly experience Dhamma and have progress in Dhamma. This body can not be controlled. He cannot control his body to behave as he desired. It is not controllable. It cannot be controlled. Uncontrollable is in English and in Pāli it is called ? (Anatta, Venerable Sir). Knowing Anatta by comprehension is the Sammasana Nāṇa.

Hành giả đến để hành thiền **Minh Sát Tuệ** không phải để cảm thụ khổ đau, mà trái lại để trải nghiệm Pháp một cách duyệt ý và một cách nhanh chóng, và để có sự tiến hóa ở trong Pháp. Sắc thân này không thể nào khắc chế được. Vị ấy không thể nào khắc chế sắc thân mình để hành xử như vị ấy mong cầu. Nó vô khả không chế. Nó không thể nào khắc chế được. Vô pháp không chế là trong Anh Ngữ và trong **Pàli** Ngữ thì nó được gọi thế nào? (**Vô Ngã**, kính bạch Ngài). Việc tri đắc **Vô Ngã** qua sự lý giải là **Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí)**.

Knowing Anicca, Dukkha and Anatta by comprehension is..? (Sammasana Nāṇa, Venerable Sir). It is Sammasana Nāṇa when the yogi reaches the Sammasana Nāṇa, he mostly knows the beginning, the middle and the end of rising. Let us recite the motto.

Việc tri đắc **Vô Thường, Khổ Đau** và **Vô Ngã** qua sự lý giải là...? (**Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí)**, kính bạch Ngài). Đó là **Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí)** khi hành giả đạt đến **Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí)** thì vị ấy phần lớn là tri đắc điểm khởi đầu, giai đoạn giữa và điểm kết thúc của sự phòng lên. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto: Experiencing all three

The beginning, the middle and the end,

Is called Sammasana Nāṇa.

Cách Ngôn: Đang trải nghiệm hết cả ba

**Điểm khởi đầu, giai đoạn giữa và điểm kết thúc,
Được gọi là Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí).**

*If the **yogi** at **Sammasana Ñāṇa** exert special effort in noting rising and falling, he knows all the three, the beginning, the middle and the end. Because the **yogi** knows the beginning, the middle and the end of rising, he would say: “I know all the three of them, the beginning, the middle and the end, Venerable Sir”. Which **Ñāṇa** has he reached ? (He has reached **Sammasana Ñāṇa**, Venerable Sir). It is to be decided that **Sammasana Ñāṇa** has been reached.*

Nếu như hành giả ở **Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí)** đặc biệt tận dụng trong lúc đang chú niệm sự phồng lên và sự xẹp xuống, vị ấy tri đắc hết cả ba, điểm khởi đầu, giai đoạn giữa và điểm kết thúc. Bởi vì hành giả tri đắc điểm khởi đầu, giai đoạn giữa và điểm kết thúc của sự phồng lên, vị ấy sẽ nói: “Con tri đắc hết cả ba chúng nó, điểm khởi đầu, giai đoạn giữa và điểm kết thúc, kính bạch Ngài”. Vị ấy đã đạt đến Tuệ **Trí** chi ? (Vị ấy đã đạt đến **Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí)**, kính bạch Ngài). Người ta đã tài quyết rằng đã đạt đến **Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí)**.

*On noting continuously and when concentration becomes more mature and developed by another stage, **Udayabbaya Ñāṇa**, which is the number (4) **Ñāṇa**, is reached. At the tender stage of **Udayabbaya Ñāṇa**, the arisings and passings away are not so clear. **Udaya** is arising and **Vāya** is passing away and **Ñāṇa** is the knowing of arisings and passings away. They are not distinct at the tender stage of **Udayabbaya Ñāṇa**, on practicing **Vipassanā** meditation, only pleasantness is distinct: body and mind are pliant, **Kāyamudutā** and **Cittamudutā**; body and mind are upright, **Kāyujukatā** and **Cittajukatā**; body and mind are adaptable, **Kāyakammaññatā** and **Cittakammaññatā**.*

Đang khi chú niệm một cách liên tục và khi sự định thức trở nên thành thực hơn và đã phát triển bởi qua một giai đoạn khác nữa, **Sinh Diệt Trí** là Tuệ **Trí** số (4) đã được đạt đến. Ở giai đoạn xúc nhu của **Sinh Diệt Trí**, những sự khởi sinh và các sự diệt vong không có được rõ ràng lắm. “**Khởi Sinh**” là đang khởi sinh và “**Diệt Tàn**” là đang diệt vong, và Tuệ **Trí** là tri thức về những sự khởi sinh và các sự diệt vong. Chúng không có minh hiển ở giai đoạn xúc nhu của **Sinh Diệt Trí**, đang khi thực hành thiền định **Minh**

Sát Tuệ, chỉ có niềm hoan hỷ duyệt ý là minh hiển: sắc thân và tâm thức được dễ uốn nắn, **Thân Nhu Thuận** và **Tâm Nhu Thuận**; sắc thân và tâm thức được chính trực, **Thân Chính Trực** và **Tâm Chính Trực**; sắc thân và tâm thức được khả thích ứng, **Thân Thích Ứng** và **Tâm Thích Ứng**.

*The **yogi** who has to change the position of sitting for one or two times within one hour in the stages of lower **Ñāṇa**, does not have to change anymore at the stage of **Udayabbaya Ñāṇa**. The **yogi** who does not change the position at the lower **Ñāṇas** can meditate in sitting position for two hours, three hours, four hours, five hours at a stretch at the **Udayabbaya Ñāṇa** because the body and mind are adaptable; body and mind are proficient, **Kāyapāguññatā** and **Cittapāguññatā**. It is as if the noting mind is noting the object automatically. Sometimes did not the **yogis** say (It is like I have been sitting and watching it) ? (They say so, Venerable Sir). Which **Ñāṇa** has he reached ? (It is **Udayabbaya Ñāṇa**, Venerable Sir). Is that tender or mature stage ? (It is the tender stage of **Udayabbaya Ñāṇa**, Venerable Sir). Yes, it is still at the tender stage. Tranquility in body and tranquility in mind, **Kāyapassaddhi** and **Cittapassaddhi**. **Yogi** says “I have never been so tranquil in body and mind before in my life. While in sitting meditation, my body is like a tumbling doll sitting straight and in tranquility. The mind is also in tranquility, Venerable Sir”. Which **Ñāṇa** has he reached ? (He has attained the tender stage of **Udayabbaya Ñāṇa**, Venerable Sir). Yes, it is at the stage of **Udayabbaya Ñāṇa**. There is bodily agreeable feeling (**Kāyika Sukha** and **Cetasika Sukha**). The **yogi** says “I have never been like that before in my life, Venerable Sir”. According to the exposition of the **Buddha**, **yogis** have experienced the agreeable feelings.*

Với hành giả mà phải thay đổi tư thế đang lúc an tọa một hoặc hai lần trong vòng một giờ đồng hồ ở các giai đoạn của các Tuệ **Trí** thấp hơn thì tại giai đoạn **Sinh Diệt Trí** họ không còn phải thay đổi nữa. Với hành giả mà không có thay đổi tư thế ở các Tuệ **Trí** thấp hơn thì tại giai đoạn **Sinh Diệt Trí** họ có thể hành thiền ở tư thế an tọa liền một mạch trong hai giờ, ba giờ, bốn giờ, năm giờ đồng hồ, bởi vì sắc thân và tâm thức được khả thích ứng, sắc thân và tâm thức đã thuần thực, **Thân Thuần Thực** và **Tâm Thuần Thực**. Điều đó ý như thể tâm thức mà đang chú niệm đối tượng một cách tự động. Không phải các hành giả có đôi khi nói rằng (điều đó tự hồ con đang an tọa và đang chú mục nó) sao ? (Họ nói như thế, kính bạch Ngài). Vì ấy

đã đạt đến Tuệ **Trí** chi ? (Vị ấy đã đạt đến **Sinh Diệt Trí**, kính bạch Ngài). Đó là giai đoạn xúc nhu hay là thành thực ? (Đó là giai đoạn xúc nhu của **Sinh Diệt Trí**, kính bạch Ngài). Đúng vậy, người ta vẫn còn ở giai đoạn xúc nhu. Sự bình tịnh ở trong sắc thân và sự bình tịnh ở trong tâm thức, **Thân Bình Tịnh** và **Tâm Bình Tịnh**. Hành giả nói rằng: “Ở trong đời của con trước đây, con chưa bao giờ có được bình tịnh ở trong sắc thân và tâm thức như thế. Trong lúc thiền tọa, sắc thân của con tự hồ một con rối búp bê đang ngồi ngay thẳng và ở trong sự bình tịnh. Tâm thức cũng ở trong sự bình tịnh, kính bạch Ngài”. Vị ấy đã thành đạt Tuệ **Trí** chi ? (Vị ấy đã thành đạt giai đoạn xúc nhu của **Sinh Diệt Trí**, kính bạch Ngài). Đúng vậy, người ta ở giai đoạn của **Sinh Diệt Trí**. Có cảm giác khả hỷ thuộc sắc thân (**Thân An Lạc** và **Tâm Sở An Lạc**). Hành giả nói rằng: “Ở trong đời của con trước đây, con chưa bao giờ có được như thế ấy, kính bạch Ngài”. Tòng thuận theo giải trình của Đức Phật, các hành giả đã trải nghiệm các cảm giác khả hỷ.

**“Suññāgāraṃ pavīṭṭhaṃ santacittassa bhikkuno
Amānusīti hoti sammā dhammaṃ vipassato”.**

Suññāgāraṃ = a quiet place for meditation;

Pavīṭṭhaṃ = by entering

Santacittassa = with a tranquil mind;

Sammā = properly

Dhammaṃ = the nature of arising and passing away of matter and mind

Vipassato = who practices **Vipassanā** meditation;

Bikkhuno = the noble **yogi**, who can perceive the dangers (of **Samsāra**)

Amānusi = which cannot be enjoyed by ordinary human beings or **Devas**,

Rati = enjoys the pleasantness of **Vipassanā** rapture;

Hoti = take place

Iti = thus

Bhagavā = the **Buddha**

Avoca = expounded with wisdom led by compassion

Sadhu ! Saddhu ! Sadhu ! Venerable Sir .

Hoang Địa (Suññāgāraṃ) = một trú xứ tịch tịnh để thiền định;

Tiến Nhập (Pavīṭṭhassa) = khi đã được đi vào
Tịnh Tâm (Santacittassa) = với một tâm thức bình tịnh;
Chân Chính (Sammā) = một cách chính đáng
Pháp (Dhamma) = thực tính khởi sinh và diệt vong của
thể chất và tâm thức
Quan Tuệ Giả (Vipassato) = vị thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**;
Tỳ Khuru (Bikkhuno) = hành giả thánh thiện, là vị có thể
nhận thức những sự nguy hiểm (của Vòng Luân Hồi)
Bất Khả Nhân Thiên (Amānusi) = mà chúng nhân hữu tình
hoặc Chư Thiên thông thường không thể nào thụ hưởng được
Hỷ Duyệt (Rati) = thụ hưởng niềm hoan hỷ duyệt ý của
lạc bất khả chi **Minh Sát Tuệ**;
Phát Sinh (Hoti) = diễn ra
Như Thử (Iti) = như vậy
Thế Tôn (Bhagavā) = Đức Phật
Thuyết Giảng (Avoca) = đã tường tế thuyết minh với trí tuệ
được dắt dẫn với lòng bi mẫn.

Sadhu ! Saddhu ! Sadhu !

Lành Thay ! Lành Thay ! Lành Thay !

*The **Buddha** had expounded that the **yogi**, at the **Udayabbaya Nāṇa**, who approached a quiet place of meditation with a tranquil mind keeps on contemplating the appearance and disappearance of the nature of **Rūpa** and **Nāma** would enjoy and get so delighted with **Vipassanā** pleasure cannot be experienced by ordinary man and ordinary **Deva**. Did not the **yogi** who could note well would experience it personally ? (They would experience it personally, Venerable Sir). Yes, they would experience it personally.*

*If the **yogi** is enjoying the **Vipassanā** pleasure, then the **Dhamma** will have no progress. So our benefactor **Mahāsī Sayādaw** had composed a motto and expounded thus.*

Đức Phật đã tường tế thuyết minh rằng hành giả, tại **Sinh Diệt Trí**, là vị đã tiếp cận một trú xứ tịch tịnh để thiền định với một tâm thức bình tịnh không ngừng nghiêm túc khảo luận sự xuất hiện và sự biến mất của thực tính **Sắc Pháp** và **Danh Pháp** sẽ thụ hưởng và hết sức hân hoan duyệt ý với niềm mãn túc **Minh Sát Tuệ** không thể nào có được trải nghiệm với người thông thường và Chư Thiên thông thường (**Bất Khả Nhân Thiên**). Không phải hành

giả là vị có thể chú niệm tốt đẹp sẽ tự thân trải nghiệm điều ấy sao ? Tự bản thân họ sẽ trải nghiệm điều ấy, kính bạch Ngài. Đúng vậy, tự bản thân họ sẽ trải nghiệm điều ấy.

Nếu như hành giả đang thụ hưởng niềm mãn túc **Minh Sát Tuệ** thể rồi Pháp sẽ không có sự tiến hóa. Vì vậy, Bạc Tán Trợ của chúng ta Đại Trưởng Lão **Mahāsī** đã soạn tả một cách ngôn và đã tường tế thuyết minh như thế.

**Motto: While noting is going well,
Enjoying the pleasure
Dhamma may stop internally.**

**Cách Ngôn: Trong khi sự chú niệm đang diễn tiến tốt đẹp,
Thụ hưởng niềm mãn túc
Pháp có thể đình trụ ở nội tâm.**

*The **Dhamma** may stop. Should not one be careful ? (He must be careful, Venerable Sir). So our benefactor **Mahāsī Sayādaw** had expounded a motto.*

Pháp có thể đình trụ. Người ta không nên cẩn trọng sao ? (Vị ấy cần phải cẩn trọng, kính bạch Ngài). Vì vậy, Bạc Tán Trợ của chúng ta Đại Trưởng Lão **Mahāsī** đã tường tế thuyết minh một cách ngôn.

**Motto: Abandoning pleasure
Noting every appearance
Will give continuous progress.**

**Cách Ngôn: Xả ly niềm mãn túc
Chú niệm mỗi sự xuất hiện
Sẽ làm cho sự tiến hóa liên tục.**

*If **yogi** abandons the pleasure and notes continuously, on reaching the nature of **Udayabbaya Ñāṇa**, the beginnings of rising and falling, the ends of rising and falling are specially evident. Rising and falling become faster. Let us recite the motto so as to know whether one had reached the mature stage of **Udayabbaya Ñāṇa**.*

Nếu như hành giả xả ly niềm mãn túc và chú niệm một cách liên tục, đang khi đạt đến thực tính của **Sinh Diệt Trí**, những điểm khởi đầu của sự

phồng lên và sự xẹp xuống, những điểm kết thúc của sự phồng lên và sự xẹp xuống một cách đặc biệt minh hiển. Sự phồng lên và sự xẹp xuống trở nên nhanh hơn. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn nhằm đề tri đặc người ta đã đạt đến giai đoạn thành thực của **Sinh Diệt Trí** hay không.

Motto: The rising and falling become fast;

Experiences the beginning and the end

Is Udayabbaya Ñāṇa.

Cách Ngôn: Sự phồng lên và sự xẹp xuống trở nên nhanh chóng;

Trải nghiệm điểm khởi đầu và điểm kết thúc

Là Sinh Diệt Trí.

*When the **yogi** reaches the stage of **Udayabbaya Ñāṇa**, the rising and falling get faster. Did not the **yogi** usually report that the rising and falling are so fast that it is difficult for him to note ? (Yes, he usually did, Venerable Sir). Should not you have to tell him to focus carefully on the beginning and the end ? (Yes, Venerable Sir). If the beginning and the end are known, then it will not be too fast anymore. So note focusing on the beginning and the end. The beginning of rising is arising and the end of rising is passing away. The beginning of falling is..? (arising, Venerable Sir), the end of falling is...? (passing away, Venerable Sir). It becomes evident at the mature stage of **Udayabbaya Ñāṇa**.*

Khi hành giả đạt đến giai đoạn của **Sinh Diệt Trí**, sự phồng lên và sự xẹp xuống trở nên nhanh hơn. Không phải hành giả thường trình pháp rằng sự phồng lên và sự xẹp xuống quá nhanh đến nỗi thật là khó khăn cho vị ấy để chú niệm sao ? (Dạ có, vị ấy đã thường làm như thế, kính bạch Ngài). Các bạn không phải bảo với vị ấy nên an định một cách cẩn trọng vào điểm khởi đầu và điểm kết thúc sao ? (Dạ có, kính bạch Ngài). Nếu như điểm khởi đầu và điểm kết thúc đã được tường tri, thế rồi nó sẽ không còn quá nhanh nữa. Vì vậy, hãy chú niệm một cách an định vào điểm khởi đầu và điểm kết thúc. Điểm khởi đầu của sự phồng lên đang khởi sinh và điểm kết thúc của sự phồng lên đang diệt vong. Điểm khởi đầu của sự xẹp xuống đang..? (khởi sinh, kính bạch Ngài), và điểm kết thúc của sự xẹp xuống đang..? (diệt vong, kính bạch Ngài). Điều đó trở nên minh hiển ở giai đoạn thành thực của **Sinh Diệt Trí**.

*At the mature stage of **Udayabbaya Ñāṇa**, rising and falling may be a little bit faster. Although it is fast, on focusing, the rising and falling become more evident. **Yogi** says “The rising and falling is becoming evident”. Which **Ñāṇa** has he reached ? (He has reached the mature stage of **Udayabbaya Ñāṇa**, Venerable Sir).*

Ở giai đoạn thành thực của **Sinh Diệt Trí**, sự phòng lên và sự xập xuống có thể trở nên nhanh hơn một chút ít. Mặc dù nó nhanh, đang khi an định, sự phòng lên và sự xập xuống trở nên minh hiển hơn. Hành giả nói rằng: “Sự phòng lên và sự xập xuống đang trở nên minh hiển”. Vị ấy đã đạt đến Tuệ **Trí** chi ? (Vị ấy đã đạt đến giai đoạn thành thực của **Sinh Diệt Trí**, kính bạch Ngài).

*When one reaches the mature stage of **Udayabbaya Ñāṇa**, he is now on the right way. Meditation teachers do not need to worry about him. He is on the **Dhamma** way. On seeing the arising and passing away, did not his faith in **Dhamma** become stronger ? (It becomes stronger, Venerable Sir). Yes, it becomes stronger.*

Khi người ta đạt đến giai đoạn thành thực của **Sinh Diệt Trí**, bây giờ vị ấy đang ở Chính Đạo. Các bậc Thiên Sư không cần phải lo lắng về vị ấy. Vị ấy đang ở Pháp Đạo. Đang khi khán kiến sự khởi sinh và sự diệt vong, không phải đức tin của vị ấy ở trong Pháp trở nên mạnh mẽ hơn sao ? (Nó trở nên mạnh mẽ hơn, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó trở nên mạnh mẽ hơn.

*On noting continuously, **Bhaṅga Ñāṇa** is reached. At the stage **Bhaṅga Ñāṇa**, the beginnings of rising and falling are not evident anymore. Only the ends of rising and falling are evident.*

Đang khi chú niệm một cách liên tục, **Hoại Diệt Trí** đã đạt đến. Ở giai đoạn **Hoại Diệt Trí**, các điểm khởi đầu của sự phòng lên và sự xập xuống không còn minh hiển nữa. Chỉ có những điểm kết thúc của sự phòng lên và sự xập xuống là minh hiển.

Motto: Only experiencing the end

But not the beginning

Is Bhaṅga Ñāṇa.

**Cách Ngôn: Chỉ có đang trải nghiệm điểm kết thúc,
Không phải ở điểm khởi đầu**

Là Hoại Diệt Trí.

*The beginning of rising is not evident, but only the end of rising is evident. The beginning of falling is not evident, but only the end of falling is evident. Then, which **Ñāṇa** has he reached ? (He has reached **Bhaṅga Ñāṇa**, Venerable Sir). **Bhaṅga Ñāṇa** is the number (5) **Ñāṇa** and it becomes the powerful (**Balava**) **Vipassanā** stage.*

Điểm khởi đầu của sự phòng lên không có minh hiển, thế nhưng chỉ có điểm kết thúc là minh hiển. Điểm khởi đầu của sự xập xuống thì không có minh hiển, thế nhưng điểm kết thúc của sự xập xuống là minh hiển. Thế rồi, vị ấy đã đạt đến Tuệ Trí chi ? (Vị ấy đã đạt đến **Hoại Diệt Trí**, kính bạch Ngài). **Hoại Diệt Trí** là Tuệ Trí số (5) và nó trở nên giai đoạn hữu cường lực (**Năng Lực**) **Minh Sát Tuệ**.

*At the stage of **Bhaṅga Ñāṇa**, the form of the body is not evident. The nature only is evident. For the **yogi** it may be difficult to note at the beginning. He has noted the form of the object on each precise moment till he reaches the **Udayabbaya Ñāṇa**. The noting has been particularly good for him.*

Ở giai đoạn **Hoại Diệt Trí**, hình thức của sắc thân thì không có minh hiển. Chỉ có thực tính là minh hiển. Đối với hành giả, điều đó có thể là khó khăn để chú niệm ở giai đoạn đầu. Vị ấy đã phải chú niệm hình thái của đối tượng vào từng mỗi khoảnh khắc chuẩn xác cho đến khi vị ấy đạt đến **Sinh Diệt Trí**. Việc chú niệm phải được một cách đặc biệt thiện hảo đối với vị ấy.

*On being suddenly reaching **Bhaṅga Ñāṇa**, the form of the objects as well as the beginnings of rising are not evident anymore. It is rather difficult to note initially. He feels uncertain and incomplete and he even come to think that the **Dhamma** has regressed.*

Đang khi một cách đột nhiên đạt đến **Hoại Diệt Trí**, hình thái của các đối tượng cũng như các điểm khởi đầu của sự phòng lên thì không còn minh hiển nữa. Lúc thoát đầu hơi khó khăn để chú niệm. Vị ấy cảm thấy bất xác định và bất hoàn chỉnh và vị ấy thậm chí đi đến nghĩ suy rằng Pháp đã đảo thoái.

*The unpleasant feeling may also appear slightly at this time. The **yogi** says, it is like being pierced with needles, and he is experiencing the unpleasant feeling (**Dukkha Vedanā**) again. Did not the **yogi** becomes down – hearted because he is experiencing the **Dukkha Vedanā** again and the notings are also not evident ? (Yes, he becomes down – hearted, Venerable Sir). Did not you have to say that he should not get down – hearted, and that it happens that way at the beginning of the stage of **Bhaṅga Ñāṇa** ? (Yes, we have to say, Venerable Sir). The beginnings of rising and falling are not evident anymore, but the ends of rising and falling are evident at the stage of **Bhaṅga Ñāṇa**.*

Cảm giác bất khả ái cũng có thể xuất hiện một chút ít vào thời điểm này. Hành giả nói, nó tự hồ đang bị những cây kim đâm chích, và vị ấy đang trải nghiệm cảm giác bất khả ái (**Khổ Thọ**) một lần nữa. Không phải hành giả trở nên bị tiêu trầm bởi vì vị ấy đang trải nghiệm **Khổ Thọ** một lần nữa và các sự chú niệm cũng không có minh hiển sao ? (Dạ phải, vị ấy trở nên bị tiêu trầm, kính bạch Ngài). Không phải các bạn cần phải nói rằng vị ấy không nên bị tiêu trầm, và rằng điều ấy xảy ra theo phương thức ấy ở khởi điểm ban đầu của giai đoạn **Hoại Diệt Trí** sao ? (Dạ có, chúng con phải nói như thế, kính bạch Ngài). Các điểm khởi đầu của sự phòng lên và sự xập xuống không còn minh hiển nữa, thế nhưng các điểm kết thúc của sự phòng lên và sự xập xuống thì minh hiển ở giai đoạn **Hoại Diệt Trí**.

Motto: The beginning is not evident.

But the end is.

This is Bhaṅga Ñāṇa.

Cách Ngôn: Điểm khởi đầu không có minh hiển.

Thế nhưng điểm kết thúc thì minh hiển.

Đây là Hoại Diệt Trí.

*The beginning of rising and falling are not evident anymore but the ends are only evident. The ends only are evident in whatever objects are noted. **Yogis**, without knowledge, would go back looking for the beginning as only the ends are evident. Can they find it ? (They cannot find it, Venerable Sir). Because of the nature of this **Ñāṇa**, and in accord with this **Ñāṇa**, the beginnings are not evident, but he is looking for them. Will it be pleasant or unpleasant for him ? (It will be unpleasant, Venerable Sir). He says: “Oh !*

*it is very unpleasant. I have been looking for it for one whole hour with pouring sweat, but I cannot find the beginning, Venerable Sir. Will the **Dhamma** progress ? (It will not progress, Venerable Sir). Because he is looking for it, the **Dhamma** will not progress. Shall you not tell him not to look for it anymore ? (He shall be told, Venerable Sir). Shall you not tell him, to focus on and note only the end and to focus on the passings away at the ends ? (He shall be told, Venerable Sir). Is it not necessary to have such knowledge ? (It is necessary, Venerable Sir).*

Điểm khởi đầu của sự phòng lên và sự xập xuống không còn minh hiển nữa, thế nhưng chỉ có các điểm kết thúc là minh hiển. Chỉ có những điểm kết thúc là minh hiển bất luận các đối tượng đã được chú niệm. Các hành giả, không có tri thức, sẽ quay trở lại trào tầm điểm khởi đầu vì chỉ có các điểm kết thúc là minh hiển. Họ có thể trào tầm được điều ấy không ? (Họ không thể nào trào tầm được điều ấy, kính bạch Ngài). Bởi vì thực tính của Tuệ **Trí** này, và phù hợp với Tuệ **Trí** này, các điểm khởi đầu không có minh hiển, ấy vậy mà vị ấy đang tìm kiếm chúng. Điều đó sẽ khả ái hay là bất khả ái đối với vị ấy ? (Điều đó sẽ bất khả ái, kính bạch Ngài). Vị ấy nói rằng: Ô ! thật hết sức bất khả ái. Con đã tìm kiếm nó trong suốt một giờ đồng hồ tháo cả mồ hôi, thế nhưng không thể nào trào tầm được điểm khởi đầu, kính bạch Ngài. Thế Pháp sẽ tiến hóa ? (Nó sẽ không tiến hóa, kính bạch Ngài). Bởi vì vị ấy đang tìm kiếm điều đó, Pháp sẽ không tiến hóa. Các bạn sẽ không bảo với vị ấy không nên tìm kiếm điều ấy nữa sao ? (Vị ấy sẽ được bảo, kính bạch Ngài). Các bạn sẽ không bảo với vị ấy, hãy nên an định vào và chỉ chú niệm điểm kết thúc và hãy an định vào những sự diệt vong ở điểm kết thúc sao ? (Vị ấy sẽ được bảo, kính bạch Ngài). Thật không cần thiết để có tri thức như thế sao ? (Thật cần thiết, kính bạch Ngài).

On noting continuously and when the concentration becomes stronger by another stage, the rising physical action is seen passing away fleetingly with each noting. The passing away of noting mind is also seen while he notes rising. On noting falling he sees the physical action of falling passing away fleetingly and also the passing away of the noting mind.

Đang khi chú niệm một cách liên tục và khi sự định thức trở nên mạnh mẽ hơn bởi qua một giai đoạn khác nữa, hành động phòng lên thuộc thể chất được thẩm thị sự diệt vong một cách thoáng qua với từng mỗi sự chú niệm. Sự diệt vong của tâm thức đang chú niệm cũng được thẩm thị trong khi vị ấy

chú niệm sự phòng lên. Đang khi chú niệm sự xộp xuống, vị ấy thấm thì hành động xộp xuống thuộc thể chất diệt vong một cách thoáng qua và cũng luôn cả sự diệt vong của tâm thức đang chú niệm.

*On seeing this, it is realized that the nature of the action of rising and falling matter is not permanent and the nature of mind also is not permanent. The passings away are so quick, that it feels like a kind of torture and it is unpleasant **Dukkha**.*

Đang khi khán kiến điều này, người ta đã chứng tri được rằng thực tính của hành động phòng lên và xộp xuống của thể chất là không thường tồn và hơn nữa thực tính của tâm thức cũng không thường tồn. Những sự diệt vong rất nhanh, đến nỗi người ta cảm thấy tự hồ một thể loại của sự bức hại và quả thật là bất khả ái **Khổ Đau**.

*It is realized that the torture due to the passings away cannot be prevented in any way. The dissolutions are torturing according to their own nature. It comes to be known that they are uncontrollable (**Anatta**). On comprehending the knowledge of **Anicca**, **Dukkha** and **Anatta** and stage by stage progress of **Ñāṇa** results. The knowledge of **Sotapatti Magga** and **Phala** can be attained.*

Người ta đã chứng tri được rằng việc bức hại do bởi những sự diệt vong không thể nào ngăn cản được bằng mọi phương thức. Các sự hoại diệt đang bức hại y chiếu theo đúng với thực tính của nó. Nó đi đến tường tri rằng chúng quả là vô pháp không chế (**Vô Ngã**). Đang khi lý giải dần tới kết quả tri thức về **Vô Thường**, **Khổ Đau** và **Vô Ngã** và từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn của Tuệ Trí. Tri thức về **Đạo** và **Quả Thất Lai** có thể được thành đạt.

*Throughout the beginningless **Saṃsāra**, one with foolishness having done bad deeds can make one fall to **Apāya**. As soon as he gains the **Sotapatti Magga**, these old bad deeds are being abandoned. The **Sotapatti Magga** **Ñāṇa** had abandoned them. There are no more consequences appear for one to land in **Apāya Saṃsāra** in the future. It is like a thunder struck tree which can never become alive again because there are no more consequences for one to land in **Apāya Saṃsāra**. One is completely freed from **Apāya Saṃsāra**.*

Trong suốt Vòng Luân Hồi vô thủy, người ta với sự xuẩn ngu đã tạo tác những bất thiện hạnh có thể khiến người ta phải đọa vào **Cõi Thống Khổ**. Ngay sau khi vị ấy hoạch đắc **Thất Lai Đạo**, những bất thiện hạnh đã qua này đã được xả ly. **Tuệ Đạo Thất Lai** đã xả ly chúng. Không còn nhen nhúm những hệ quả để cho người ta đọa lạc vào **Cõi Thống Khổ Luân Hồi** trong vị lai. Nó tự hồ một cây bị sét đánh không bao giờ có thể sống trở lại bởi vì không còn có những hệ quả để cho người ta đọa lạc vào **Cõi Thống Khổ Luân Hồi**. Người ta đã hoàn toàn thoát khỏi **Cõi Thống Khổ Luân Hồi**.

*In the present life, one might have done bad deeds at the younger age, which can make one fall to **Apāya**. These are being abandoned by **Sotapatti Magga Ñāṇa**. There are no more consequences for one to land in **Apāya**. **Sotapatti Magga Ñāṇa** had completely abandoned it. With all the gateways to **Apāya** entirely closed, **Nibbāna** shall be realized after seven existences to the utmost. As soon as **Sotapatti Magga Ñāṇa** is attained, the seven benefits can be gained. They are:*

Trong kiếp sống hiện tại, người ta có thể đã thực hiện những bất thiện hạnh ở độ tuổi thanh xuân mà có thể làm cho người ta đọa xuống **Cõi Thống Khổ**. Những điều này đã được **Tuệ Đạo Thất Lai** xả ly. Không còn có những hệ quả để cho người ta đọa lạc vào **Cõi Thống Khổ**. **Tuệ Đạo Thất Lai** đã hoàn toàn xả ly nó. Với tất cả các đại môn khẩu vào **Cõi Thống Khổ** đã hoàn toàn khép chặt, Níp Bàn sẽ được chứng tri cùng lắm qua bảy kiếp sống. Ngay sau khi **Tuệ Đạo Thất Lai** đã thành đạt, bảy quả phúc lợi có thể được hoạch đắc. Đó là:

*1. The coarse defilements such as greed (**Lobha**) which can make one to fall to **Apāya** are completely demolished.*

Motto: Defilements,

That push one to woeful – states,

Surely gets demolished.

1. Những Pháp uế nhiễm thô thiển chẳng hạn như lòng tham (**Tham**) mà có thể khiến người ta phải đọa vào **Cõi Thống Khổ** đã bị phá hủy một cách hoàn toàn.

Cách Ngôn: Những Pháp uế nhiễm, mà

Xô đẩy người ta đến những trạng thái thống khổ

Một cách chắc chắn đã bị phá hủy.

2. *The ocean like beginningless Saṃsāra Vatta Dukkha surely gets dried up.*

**Motto: Even the ocean like Saṃsāra,
Gets dried up.**

2. Đại dương tự hồ **Vòng Luân Hồi Khô Đau** một cách chắc chắn bị khô cạn đi.

**Cách Ngôn: Ngay cả đại dương tự hồ Vòng Luân Hồi
Bị khô cạn đi.**

3. *The gateways to the planes of Nirāya, animals, ghosts and demons, the four woeful states Apāya are closed.*

**Motto: All the gateways
To Apāya
Are bound to close.**

3. Các đại môn khẩu đến các Cõi **Địa Ngục**, súc sinh (*Bàng Sinh*), quỷ đói (*Nga Quỷ*) và quỷ dữ (*Atula*), bốn trạng thái thống khổ ở **Cõi Thống Khổ** đã được khép chặt.

**Cách Ngôn: Tất cả các đại môn khẩu
Đến Cõi Thống Khổ
Chắc chắn được khép chặt.**

4. *The seven properties of the noble one (Ariya) namely faith (Saddhā), morality (Sīla), moral shame (Hiri), moral dread (Ottappa), knowledge (Suta), generosity (Cāga) and wisdom (Paññā) are acquired.*

**Motto: The seven properties
Of a noble one are
Bound to be attained.**

4. Thất sản của bậc Thánh Nhân, đó là: đức tin (**Tín**), đức hạnh (**Giới**), sự hổ thẹn về đạo đức (**Tâm**), sự ghê sợ về đạo đức (**Quý**), tri thức (**Văn**), lòng hảo tâm (**Thí**) và trí tuệ (**Tuệ**) đã dĩ đắc.

**Cách Ngôn: Thất sản
Của một bậc Thánh Nhân, người ta
Chắc chắn được dĩ đắc.**

5. *The eight wrong constituents of Path that can lead one to **Apāya** are abandoned.*

**Motto: Even the eight wrong constituents
Of the Path
Shall permanently be abandoned.**

5. Bát Chi Tà Đạo mà có thể dắt dẫn người ta vào **Cõi Thông Khổ** đã được xả ly.

**Cách Ngôn: Ngay cả tám thành tố lầm lẫn
Của Đạo Lộ
Sẽ được xả ly một cách vĩnh viễn.**

6. *The dangers to come at the present and future existences for not securely upholding the five moral precepts are extinguished.*

**Motto: All dangers
Are prevented from arising
Be surely extinguished.**

6. Những sự nguy hiểm đi đến trong những kiếp sống hiện tại và vị lai để không bảo hộ một cách an ổn năm điều học giới đạo đức đã được hủy diệt.

**Cách Ngôn: Tất cả những sự nguy hiểm,
Đã phòng chỉ khỏi việc khởi sinh
Một cách chắc chắn đã được hủy diệt.**

7. *As soon as **Sotapatti Magga Ñāṇa** is gained, one becomes genuine sons and daughters of the **Buddha**.*

**Motto: One becomes
The genuine sons and daughters
Of the Buddha.**

7. Ngay sau khi đã hoạch đắc **Tuệ Đạo Thất Lai**, người ta chính hiệu trở thành những nam tử và nữ nhi của Đức Phật.

**Cách Ngôn: Người ta trở thành
Chính hiệu những nam tử và nữ nhi
Của Đức Phật.**

*By noting whatever is evident among the four elements in one's **Santāna**, one can attain the Noble **Dhamma**, that one has been aspiring for, starting from the stage of **Sotapatti Magga Ñāṇa**.*

The discourse is fairly complete now.

*Having listened to the discourse on the four great elements, may you be able to practise as listened and attain the Noble **Dhamma**, realizing the bliss of all suffering free **Nibbāna** as one has aspired for with pleasant practice and quick comprehension.*

*(May we be fulfilled with the blessings given by **Sayādaw**).*

Sādhū ! Sādhū ! Sādhū !

Bởi do chú niệm bất luận Pháp nào mình hiểu giữa tứ nguyên tố trong Pháp **Tịnh Liên** của mình, người ta có thể đạt được Thánh Pháp mà người ta đã có hoài bão lớn lao (*hữu bão phụ*), bắt đầu từ giai đoạn của **Tuệ Đạo Thất Lai**.

Pháp Thoại bây giờ đã tương đối hoàn hảo.

Khi đã được lắng nghe Pháp Thoại nói về tứ đại nguyên tố, ước mong các bạn có khả năng để thực hành như đã lắng nghe và thành đạt Thánh Pháp, được chứng tri sự tĩnh lạc của Níp Bàn thoát khỏi mọi khổ đau như người ta đã có hoài bão lớn lao (*hữu bão phụ*) với sự thực hành khả ái và sự lý giải mau chóng.

(Ước mong chúng con được thỏa nguyện với những sự chúc phúc đã được Đại Trưởng Lão ban phát).

Lành thay ! Lành thay ! Lành thay !.

Mottos In This Book:

Những Cách Ngôn Trong Kinh Sách Đây:

Motto:

**Characterised by hardness, harshness, fineness and smoothness,
If acts as foundation.**

It is manifested as receiving, apprehending lightness and heaviness.

This is Paṭhavī Dhātu, note it noble yogi.

Cách Ngôn:

Được khắc họa bởi tính cương kiện, độ nghiêm cách, sự tế mật và tính hoạt nhuận,

Nó tác hành như nền tảng.

Nó được biểu hiện là sự thu nhận, nhận thức rõ ràng sự nhẹ nhàng và sự nặng nề.

Đây là Địa Giới, hãy chú niệm nó hành giả cao quý.

Motto:

Fluidity or trickling or cohesion

Dampening and intensifying,

Holding things together or seeing as a lump.

This is Āpo Dhātu, note it noble yogi.

Cách Ngôn:

Sự lưu động hoặc tế lưu hoặc niêm hợp tể

Tính triều thấp (*ẩm ướt*) và sự gia cường,

Giữ các vật thể lại với nhau và được thẩm thị như một khối.

Đây là Thủy Giới, hãy chú niệm nó hành giả cao quý.

Motto:

Heat and warmth and also cold

Giving warmth for maturing

Softness and suppleness, it gives in addition

This is Tejo Dhātu, note it noble yogi.

Cách Ngôn:

Sự nóng nực và sự ẩm áp và hơn nữa sự lạnh lẽo.

Đang mang lại sự ẩm áp cho việc phát sinh thành thực

Sự nhu nhuyễn và độ nhu nhần mà nó cung ứng thêm vào

Đây là Hỏa Giới, hãy chú niệm nó hành giả cao quý.

Motto:

Supporting, also slackening, swaying and tending to have movement

Towards its own goal, it does the pushing

This is Vāyo Dhātu, note it noble yogi.

Cách Ngôn:

Hỗ trợ, vả lại lỏng chùng (*biến tùng*), dao bài (*lay động lắc lư*) và có thiên hướng để có sự chuyển động.

Hữu quan mục tiêu của riêng nó, nó tác hành sự xô đẩy.

Đây là Phong Giới, hãy chú niệm nó hành giả cao quý.

-----00000-----

IV. HOW A YOGI CAN ENUMERATE THE BENEFITS OF VIPASSANĀ MEDITATION

IV. CÁCH THỨC MỘT HÀNH GIẢ CÓ THỂ LIỆT CỬ NHỮNG QUẢ PHÚC LỢI CỦA THIỀN ĐỊNH MINH SÁT TUỆ

*Assuming a **yogi** can manage one noting every second (in fact, a lot of notings per second is possible for most **yogis**), he can manage sixty notings in a minute, 3,600 notings in an hour. All these notings of **Vipassanā** Meditation are never wasted or lost in the mind process of the **yogi**. The strength of his **Vipassanā** Meditation will cumulate till he reaches **Nibbāna**.*

Giả định một hành giả có thể trừ tính mỗi giây một chú niệm (trong thực tế, mỗi giây có rất nhiều sự chú niệm là khả thi đối với hầu hết các hành giả), vị ấy có thể trừ tính sáu mươi chú niệm trong một phút, và 3,600 chú niệm trong một giờ đồng hồ. Tất cả những sự chú niệm này về thiền định **Minh Sát Tuệ** thì không bao giờ bị lãng phí hoặc uổng phí trong quá trình tâm lý của hành giả. Năng lực về thiền định **Minh Sát Tuệ** của vị ấy sẽ tích lũy cho đến khi vị ấy đạt đến Níp Bàn.

*When the **yogi** notes on the rise and fall of the abdomen according to the instruction of the late Venerable **Mahāṣī Sayādaw**, the following will happen:*

Khi hành giả chú niệm vào sự phồng lên và sự xẹp xuống của bụng từng thuận theo sự chỉ đạo của Ngài Cổ Đại Trưởng Lão **Mahāṣi**, điều sau đây sẽ xảy ra:

*At the moment of noting the rise of the abdomen, there is no chance for **Lobha** (greed) to surface; **Lobha** is longing for the other forms of mental consciousness. So **Lobha** ceases to exist. Attachment (**Upadāna**) caused by **Lobha** will also ceases to exist. Thus all **Kamma** incited by **Upadāna** are extinguished. And existence (**Bhava**) cannot be formed. The **Dukkha** (suffering) of old age, the **Dukkha** of sickness, the **Dukkha** of worry, and the **Dukkha** of death; all these **Saṃsāra Dukkha** cease to exist. In an hour of meditation, the **yogi** has eliminated 3600 existences.*

Ngay khoảnh khắc của việc chú niệm vào sự phồng lên của bụng, không có cơ hội cho **Tham** (lòng tham) để hiển lộ; **Tham** đang khát vọng

các hình thức khác của ý thức tinh thần. Vì vậy, **Tham** định chỉ hiện hữu. Sự dính mắc (**Thủ**) do **Tham** tạo ra cũng sẽ định chỉ hiện hữu. Do đó, tất cả **Nghiệp Lực** đã do **Thủ** kích khởi đều bị hủy diệt. Và sự hiện sinh (**Hữu**) không thể nào được hình thành. **Khổ đau** (sự khổ đau) về sự lão邁, **Khổ Đau** về tình trạng tật bệnh, **Khổ Đau** về nỗi ưu não và **Khổ Đau** về sự tử vong; tất cả **Vòng Luân Hồi Khổ Đau** này định chỉ hiện hữu. Trong một giờ đồng hồ thiền định, hành giả đã tiêu trừ 3,600 kiếp hiện sinh.

*If the **yogi** sits down to meditate for an hour, even if his concentration is not deep enough for him to notice any benefit out of his sitting, he can feel certain that he has eradicated the possibility of 3,600 future existences. Thus his **Samsāric** cycle is shortened.*

Nếu như hành giả ngồi xuống để hành thiền trong một giờ đồng hồ, cho dù sự định thức của vị ấy không đủ thâm niệm để cho vị ấy quan chú bất luận quả phúc lợi nào của việc an tọa của mình, vị ấy có thể cảm thấy chắc chắn rằng vị ấy đã căn trừ tiềm lực của 3,600 kiếp sống vị lai. Do đó, chu trình **Vòng Luân Hồi** của vị ấy đã được rút ngắn lại.

How Dukkha Vedanā (Suffering) Is Dominant In The Early Stages Of Vipassanā Meditation

Làm Thế Nào Khổ Thọ (Sự Khổ Đau) Lại Thủ Yếu

Trong Những Giai Đoạn Ban Đầu Của Thiền Định Minh Sát Tuệ

*When a **yogi** passes through the first **Vipassanā Ñāṇa** called **Ñāmarūpapariccheda Ñāṇa (1)**, the **yogi** has to practice bodily and mental restraint throughout the sitting so that he can sit without being distracted by body movement, and note without being distracted by the mind's wandering. Practicing restraint on the mind so that it does not wander is suffering (**Dukkha**). There is no enjoyment; only physical and mental **Dukkha**.*

Khi một hành giả trải qua **Minh Sát Trí** đầu tiên được gọi là **Danh Sắc Phân Biệt Trí (1)**, hành giả phải thực hành sự kiểm thúc về sắc thân và tinh thần trong suốt quá trình an tọa nhằm để cho vị ấy có thể an tọa mà không bị phân tâm bởi sự chuyển động sắc thân, và chú niệm mà không bị phân tâm bởi sự hoang du của tâm thức. Thực hành việc kiểm thúc tâm thức nhằm để cho nó không có hoang du là sự khổ đau (**Khổ Đau**). Không có lạc sự, chỉ có **Khổ Đau** về thể chất và tinh thần.

[(1): *The first **Ñāṇa** is the knowledge of the reality of mind (**Nāma**) and matter (**Rūpa**): Tuệ Trí đầu tiên là tri thức về thực tướng của tâm thức (**Danh Pháp**) và vật chất (**Sắc Pháp**).]*

*When a **yogi** relentlessly continue noting, he reaches the second insight **Ñāṇa**, called **Paccayapariggaha Ñāṇa (2)**. The **yogi** still has to discipline his mind as well as his body.*

Khi một hành giả tiếp tục việc chú niệm một cách bất thối chuyển, vị ấy đạt đến Tuệ Trí thứ hai, được gọi là **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí (2)**. Hành giả vẫn phải huấn đạo tâm thức của mình cũng như sắc thân của mình.

[(2): *The second **Ñāṇa** is the knowledge of causes and effects: Tuệ Trí thứ hai là tri thức về các tác nhân và những hệ quả.*]

*When he reaches the third **Ñāṇa**, called **Sammāsaṇa Ñāṇa (3)**, the three characteristics, namely, **Anicca**, **Dukkha**, and **Anatta**, are very clear to the **yogi**. He has more suffering than in the previous **Ñāṇa**. As soon as the **yogi** sits down, he experiences pain, nausea, itchiness, heaviness of the body, aches all over the body, etc. **Dukkha** is the dominant factor in that **Ñāṇa** experience. The **yogi** has mental suffering as well as physical sufferings. He comes to feel that his body is a heap of **Dukkha**.*

Khi vị ấy đạt đến Tuệ Trí thứ ba, được gọi là **Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí) (3)**, ba đặc tướng đó là: **Vô Thường**, **Khổ Đau** và **Vô Ngã** hết sức rõ ràng đối với hành giả. Vị ấy có nhiều nỗi khổ đau hơn Tuệ Trí trước. Ngay khi hành giả ngồi xuống, vị ấy trải nghiệm sự đau đớn, cơn buồn nôn, sự ngứa ngáy, sự nặng nề của sắc thân, những nỗi đau nhức khắp cả sắc thân, v.v. **Khổ Đau** là yếu tố thủ yếu trong việc trải nghiệm Tuệ Trí ấy. Hành giả có sự cảm thụ khổ về tinh thần cũng như các nỗi khổ đau về thể chất. Vị ấy đi đến cảm thấy rằng sắc thân của mình là một khối **Khổ Đau (Khổ Uẩn)**.

[(3): *The third **Ñāṇa** is the insight into the three characteristics of existence: Tuệ Trí thứ ba là tuệ giác về ba đặc tướng của kiếp hiện sinh.*]

*Also, a **yogi** realizes that the **Dukkha Vedanā** is not permanent. The type (nature) of **Vedanā** changes. The place of occurrence of **Vedanā** also shifts. It is so impermanent – **Anicca**. The **yogi** reflects: “ I come to practice **Vipassanā** Meditation because I expect to find well being. Now, it is not*

turning out as I had expected. I have no control whatsoever upon the happenings of this body – Anatta”.

Ngoài ra, một hành giả chứng tri được rằng **Khổ Thọ** là không thường tồn. Thể loại (thực tính) của **Thọ** biến đổi. Vị trí xảy ra của **Thọ** cũng thay đổi. Thật quá đổi không thường tồn – **Vô Thường**. Hành giả phản tỉnh: “Con đến để thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** bởi vì con kỳ vọng để trao tầm sự an lạc. Bây giờ, nó không hiển lộ như con đã kỳ vọng. Con không có kiểm soát được bất luận sự cố nào đang xảy ra ở sắc thân này – **Vô Ngã**”.

*As the **yogi** listens and follow his teacher’s instructions attentively and faithfully, the **yogi** will find a change in his experience. He overcomes the **Dukkha** and tastes the opposite experience. It is the fourth **Vipassanā Ñāṇa – Udayabbaya Ñāṇa (4)**.*

Khi hành giả lắng nghe và tuân hành theo những sự chỉ đạo ở vị giáo thọ của mình một cách hữu tâm cẩn ý và một cách tín thành, hành giả sẽ nghiệm thấy một sự biến đổi trong việc trải nghiệm của mình. Vị ấy áp phục được **Khổ Đau** và thưởng thức sự trải nghiệm tương phản. Đó là **Minh Sát Trí** thứ tư – **Sinh Diệt Trí (4)**.

[(4): The fourth Ñāṇa is the insight into the rising and passing away of phenomena: Tuệ Trí thứ tư là tuệ giác về sự khởi sinh và sự diệt vong của các hiện tượng.]

*The body of the **yogi** becomes very soft, very light, very strong and very well - behaved. The **yogi**, who had needed to change his position a few times in his previous **Ñāṇa**, now needs no change of position at all. The mind, as well as the body, is very well - behaved. Some **yogis**, who could sit through one hour in the previous **Ñāṇa** stages, can now sit for two to three hours.*

Sắc thân của hành giả trở nên hết sức mềm mại, hết sức nhẹ nhàng, hết sức mạnh mẽ và hết sức đoan chính. Hành giả, vị mà cần phải thay đổi tư thế một vài lần ở trong Tuệ **Trí** của mình trước đây, bây giờ không cần phải thay đổi tư thế chút nào cả. Tâm thức, cũng như sắc thân, đã hết sức đoan chính. Một số hành giả, vị mà có thể ngồi suốt một giờ đồng hồ trong những giai đoạn Tuệ **Trí** trước đây, bây giờ có thể ngồi trong hai đến ba giờ đồng hồ.

*The conscious mind is doing its business of noting automatically. In the previous **Ñāṇa** states, the **yogi** had to try very hard to note the rising and falling inside the body. Now, the **yogi** reports to the teacher that he is just sitting to observe the automatic noting **Kāyika Dukkha** (bodily pain) as well as **Cetasika Dukkha** (mental suffering) are abundant in the lower **Ñāṇa** stages. Now, the **yogi** has **Kāyika Sukkha** (bodily comfort) as well as **Cetasika Sukkha** (mental bliss). The **yogi** enjoys **Pīti** (joy) and **Sukkha** (comfort).*

Tâm Ý Thức đang tác hành công việc chú niệm của nó một cách tự động. Trong những giai đoạn Tuệ **Trí** trước đây, hành giả đã phải hết sức cố gắng để chú niệm sự phồng lên và sự xẹp xuống ở nội phần sắc thân. Bây giờ, hành giả trình pháp đến vị giáo thọ rằng vị ấy chỉ có an tọa để quan sát việc tự động chú niệm **Thân Thọ Khổ** (sự đau đớn thuộc sắc thân) cũng như **Tâm Sở Khổ** (sự khổ đau về mặt tinh thần) có rất nhiều trong những giai đoạn Tuệ **Trí** thấp hơn. Bây giờ, hành giả có **Thân Thọ Lạc** (sự thư thích thuộc sắc thân) cũng như **Tâm Sở Lạc** (sự tĩnh lạc về mặt tinh thần). Hành giả thụ hưởng **Hỷ** (niềm lạc sự) và **Lạc** (sự thư thích).

*The type of **Pīti** and **Sukkha** that the **yogi** experiences at the **Udayabbaya Ñāṇa** stage far exceeds in quality those of human bliss; even better than those of the average celestial beings. In the Texts it is explained as follows:*

*“The **yogi** goes to a quiet sanctuary, who manages to cultivate a tranquil mind, and who is mindful of the arising and cessation of **Nāma** and **Rūpa**; the **yogi** who can find danger in them; that **yogi** will enjoy the pleasure (**Pīti** and **Sukkha** of **Vipassanā**) which exceed and are far better than those of human and celestial beings.”*

Thể loại **Hỷ** và **Lạc** mà hành giả trải nghiệm ở giai đoạn **Sinh Diệt Trí** vượt quá xa về chất lượng những niềm tĩnh lạc của nhân loại; thậm chí còn tốt hơn những niềm hỷ lạc của chúng thiên hữu tình ở bậc trung bình. Trong các Văn Bản Kinh Điển người ta đã giải thích như sau:

“Hành giả đến một nơi ẩn náu tịch tịnh, vị mà trừ tính để trau dồi một tâm thức bình tịnh, và vị mà chú niệm vào sự khởi sinh và sự đình chỉ của **Danh Pháp** và **Sắc Pháp**; hành giả vị mà có thể nghiệm thấy sự nguy hiểm ở trong chúng; qua đó hành giả sẽ thụ hưởng niềm mãn túc (**Hỷ** và **Lạc** của

Minh Sát Tuệ) vượt trội hơn và tốt đẹp hơn so những niềm hỷ lạc của nhân loại và chúng thiên hữu tình”.

*The **yogi** who reaches the **Udayabbaya Ñāṇa** can enjoy his meditation. The teacher need not worry, nor encourage the **yogi**, as he is walking on the right path now. In accordance with his **Paramitta** (perfections), he is bound to reach **Nibbāna**. This **Ñāṇa** is called the forerunner of **Nibbāna**. Therefore all **yogis** should strive to reach this **Ñāṇa** at the very least.*

Hành giả vị mà đạt đến **Sinh Diệt Trí** có thể thụ hưởng thiền định của mình. Vị giáo thọ không cần phải lo lắng mà cũng không cố lệ hành giả, vì vị ấy bây giờ đang bước đi trên Chính Đạo. Y chiếu theo Pháp **Ba La Mật** (các Pháp Toàn Thiện) của mình, vị ấy nhất định đạt đến Níp Bàn. Tuệ **Trí** này được gọi là tiên đạo của Níp Bàn. Do đó, tất cả các hành giả tối thiểu nhất nên cố gắng để đạt đến Tuệ **Trí** này.

Detailed Explanation Of Vedanupassanā Satipaṭṭhāna

Sự Giải Thích Tỷ Mỷ Về Thọ Tùy Quán Niệm Xứ

*It is necessary to distinguish between the three types of **Vedanā**:*

1. **Dukkha Vedanā**

2. **Sukha Vedanā**

3. **Adukkha Asukha Vedanā (Upekkhā Vedanā)**

*In **Dukkha Vedanā** lies **Dosa** (anger). In **Sukha Vedanā** lies **Lobha** (greed). In **Upekkhā Vedanā** lies **Moha** (delusion). The **yogi** must be able to obliterate, eradicate, and cut off those three defilements in his meditation.*

Cần phải phân biệt giữa ba thể loại của **Thọ**:

1. **Khổ Thọ**.

2. **Lạc Thọ**.

3. **Phi Khổ Phi Lạc Thọ (Xả Thọ)**.

Sân Hận (lòng sân hận) nằm ở trong **Khổ Thọ**. **Tham Lam** (lòng tham) nằm ở trong **Lạc Thọ**. **Si Mê** (sự thố giác) nằm ở trong **Xả Thọ**. Hành giả cần phải có khả năng để vong khước, căn trừ và cắt đứt ba Pháp uế nhiễm ấy trong thiền định của mình.

1. Dukkha Vedanā

*In meditation retreats, **Dukkha Vedanā** is encountered first. In **Sammasana Ñāṇa**, bodily pains, headache, nausea, itchiness, all bodily **Dukkha**, led to the **yogi**'s mental discomfort. The **yogi** wonders: "Why such troubles ? How long must I suffer ?" If the **yogi** can overcome this by meditation, that means he has managed to cut off his **Dosa** – defilement.*

Trong các khóa tu thiền tĩnh tâm, **Khổ Thọ** đã gặp phải đầu tiên. Trong **Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí)**, những nỗi đau đớn thuộc về sắc thân, cơn đau đầu, sự buồn nôn, sự ngứa ngáy, **Khổ Đau** hết cả sắc thân, dắt dẫn đến trạng thái bất thư thích về tinh thần của hành giả. Hành giả tự hỏi: "Vì sao khốn nhiều như thế ? Tôi phải chịu đựng bao lâu ?" Nếu như hành giả có thể nhờ vào thiền định áp phục được điều này, điều đó có nghĩa là vị ấy đã trừ tính để cắt đứt Pháp uế nhiễm - sự **Sân Hận** của mình.

In the Scriptures, it is stated as follows:

*"The **yogi** is compared to a man going in the forest to collect wood. When a thorn pricks his hand, he must take the thorn out of his hand first, before he carries on picking wood. If the man tries to ignore the thorn and carries on with his work, it will be just a waste of time. Likewise the **yogi** who faces intense **Dukkha Vedanā** but who carries on noting the rise and fall of his abdomen will be ignoring the most prominent feature in his meditation. His mind cannot be calm and **Dosa** will arise in him. If he is afraid of all **Dukkha** in the sea of **Samsāra**, he must note hard on the **Dukkha Vedanā**, until the **Vedanā** is overcome. Only then is he able to discard **Dosa**. The **yogi** must prepare himself to be tolerant. "Patience leads to **Nibbāna**" is an old Burmese saying.*

Trong các Văn Bản Kinh Điển, đã có trình bày như sau:

"Hành giả được so sánh với một nam nhân đã đi vào rừng già để thu tập gỗ. Khi một cái gai đâm vào bàn tay của mình thì đầu tiên vị ấy cần phải lấy cái gai ra khỏi bàn tay của mình, trước khi vị ấy tiếp tục việc nhặt gỗ. Nếu như vị ấy cố gắng để trạo dĩ khinh tâm cái gai và tiếp tục công việc của mình, nó chỉ sẽ là một sự lãng phí thời gian. Tương tự như vậy, hành giả mà đối diện với **Khổ Thọ** mãnh liệt, thế nhưng vị ấy tiếp tục việc chú niệm sự phồng lên và sự xẹp xuống ở bụng của mình, thì sẽ trạo dĩ khinh tâm nét đặc trưng nổi bật nhất trong thiền định của mình. Tâm thức của vị ấy không thể

nào được an tịnh và **Sân** sẽ khởi sinh trong vị ấy. Nếu như vị ấy sợ hãi tất cả **Khổ Đau** trong biển **Luân Hồi**, vị ấy cần phải hết sức cố gắng chú niệm vào **Khổ Đau**, cho đến khi **Thọ** được áp phục. Chỉ như thế vị ấy có khả năng để điếm xuất **Sân Hận**. Hành giả cần phải tự chuẩn bị để trở nên khoan dung. “Sự kiên nhẫn dắt dẫn đến Níp Bàn” là một châm ngôn cổ xưa của người dân Miến Điện.

*Once, an old monk tried very hard to meditate continuously throughout the night. He had very bad wind complaints in his stomach, so bad that he could not stand or sit. When lying down on the couch, he could not keep on meditating. He tossed and turned to relieve himself. His fellow disciples could only help him by covering him with his robes, which were disarrayed. One learned monk came in and said to the sick monk: “Oh, Venerable Sir, monks are to cultivate the habit of tolerance, is it not so ?”. The sick monk replied: “**Sādhū**” (meaning well said). The sick monk remembered to discard his **Dosa**. He meditated with deep concentration, starting from the center of his abdomen upwards. When his noting reached the midpoint of his chest, he reached the third **Magga** and third **Phala**. He passed away as a Non - Returner (**Anāgāmi**). That is how patience leads to **Nibbāna**.*

Một thuở nọ, một vị tu sĩ trưởng lão đã hết sức chuyên nghiêm để hành thiền một cách liên tục suốt cả đêm. Vị ấy có bệnh tật rất nặng về vị khí (*trường vị bệnh*) ở trong dạ dày của mình, hết sức trầm trọng đến nỗi vị ấy không thể nào đứng hoặc ngồi. Khi nằm xuống trường kỷ, vị ấy không thể nào tiếp tục việc hành thiền. Vị ấy đã trần trọc và trần trở (*triển chuyển phản trắc*) để tự giám khinh bản thân mình. Các môn đồ của vị ấy chỉ có thể giúp vị ấy bằng cách che cho vị ấy với những mảnh y mà đã bị tạp loạn. Một vị tu sĩ thâm thức đã bước vào và đã nói với vị tu sĩ bị bệnh: “Ồ, kính bạch Ngài, các vị tu sĩ là để trau giồi tu đạo phục khoan dung, điều đó không phải như thế sao ?” Vị tu sĩ bị bệnh đã trả lời “Lành thay” (có nghĩa đã nói “điều an lành”). Vị tu sĩ bị bệnh đã hoài niệm để điếm xuất **Sân Hận** của mình. Vị ấy đã hành thiền với sự định thức thâm niệm, được bắt đầu từ ở giữa bụng của mình hướng lên trên. Khi sự chú niệm của vị ấy đạt đến trung điếm ngực của mình, vị ấy đã đạt đến **Đạo** thứ ba và **Quả** thứ ba. Vị đã viên tịch là một bậc Bất Lai (**A Na Hàm**). Đó là cách thức sự kiên nhẫn dắt dẫn đến Níp Bàn.

Following this example, the **yogi** should not worry whether he is going to suffer throughout the whole sitting. “To note is my duty”- is what he should reflect on. When the pain is too strong, the **yogi** should not grit his teeth, either. Too much industry can deviate his noting from the present. One must relax the body as well as the mind when **Vedanā** is extreme. There are three types of mental approach in that sort of situation.

Nương theo ví dụ này, hành giả không nên lo lắng liệu vị ấy sẽ cảm thụ khổ đau trong suốt quá trình an tọa không. “Chú niệm là nhiệm vụ của tôi”- là những gì vị ấy nên phản tỉnh. Cũng thế, khi sự đau đớn quá mạnh mẽ, hành giả không nên nghiến các răng của mình. Cần miễn thái quá có thể thiên ly việc chú niệm của mình ở hiện tại. Người ta cần phải thư giãn sắc thân cũng như tâm thức khi **Thọ** đã cực độ. Có ba thể loại phương pháp tinh thần trong tình huống ấy.

*The **yogi** says to himself:*

* “I hope I will overcome this pain at the end of this sitting, so that the pain will not be with me at the next sitting”

* “I will work very hard this sitting. This pain cannot stay on but must disappear completely. Until that happens, I will not stop meditating”.

* “I will meditate to know the true nature of this pain”.

Hành giả tự nhủ:

* “Tôi hy vọng tôi sẽ áp phục nỗi đau đớn này vào lúc chấm dứt lần an tọa này, nhằm để cho nỗi đau đớn sẽ không còn với tôi ở lần an tọa sau”.

* “Tôi sẽ hết sức cố gắng gia công lần an tọa này. Nỗi đau đớn này không thể nào lưu trú mà phải biến mất một cách hoàn toàn. Cho đến khi điều đó xảy ra, Tôi sẽ không ngừng hành thiền”.

* “Tôi sẽ hành thiền để tri đắc chân thực tính của nỗi đau đớn này”.

*The **yogi** with the first type of attitude is hoping for peaceful meditation (that is **Lobha**). There will not be much progress. The second type has **Dosa** (aversion). The third type is the right one.*

Hành giả với thể loại đầu tiên có thái độ hy vọng để cho thiền định được an tịnh (đó là **Tham**). Sẽ không có nhiều sự tiến hóa. Thể loại thứ hai có **Sân Hận** (sự ác cảm). Thể loại thứ ba là loại hình chân chính.

When facing **Dukkha Vedanā**, the **yogi** should just be aware of it. With a relaxed mind and a relaxed body, the **yogi** of this third type can put his noting mind right on the present; right on the **Vedanā**. He must not be anticipating the future, nor put too rough a mind on the present.

Khi đang đối diện **Khổ Thọ**, hành giả chỉ cần ý thức được nó. Với một tâm thức đã thoải mái và một sắc thân đã thư giãn, hành giả thuộc thể loại thứ ba này có thể đặt tâm thức đang chú niệm của mình vào chính hiện tại, ngay trên **Thọ**. Vị ấy không được dự liệu tương lai mà cũng không đặt một tâm thức quá đại khái vào hiện tại.

*The **yogi** should try to find out: “Is this pain on my skin, or is it within my flesh, or in my veins, or in the bones; where ?” With concentration, the **yogi** must watch the pain. Sometimes, the pain becomes worse, sometimes, the pain recedes. Sometimes, after four or five notings, either the intensity or the location of the pain changes. The **yogi** will conclude from his own experience that he cannot be continuously in pain: pain is changing with every noting. He feels encouraged and interested. He works harder.*

Hành giả nên cố gắng để nghiệm thấy: “Có phải nỗi đau đớn này ở trên phần da của tôi, hay là ở trong thớ thịt của tôi, hay là ở trong các tĩnh mạch của tôi, hoặc ở trong phần xương; ở đâu?”. Với sự định thức, hành giả cần phải chú mục nỗi đau đớn. Đôi khi, nỗi đau đớn trở nên tồi tệ hơn, đôi khi, nỗi đau đớn hậu thối. Đôi khi, sau bốn hoặc năm lần chú niệm, hoặc là sự cường liệt hoặc là vị trí của nỗi đau đớn biến đổi. Hành giả sẽ kết luận từ chính sự trải nghiệm của mình rằng vị ấy không thể nào bị một cách liên tục trong nỗi đau đớn: nỗi đau đớn đang biến đổi theo từng mỗi sự chú niệm. Vị ấy cảm thấy được cô lệ và hứng thú. Vị ấy gia công chăm chỉ hơn.

After one or two notings, the change in the intensity or location of the pain will be visible. Later, he will find that at every noting, it is changing.

*The word “**Udayabbaya**” in facts consists of two parts:*

“Udaya” – understanding the nature of happening, arising, coming into being;

“bbaya” – understanding the nature of cessation, passing away of the phenomenon.

Sau một hoặc hai lần chú niệm, việc biến đổi trong sự cường liệt hoặc vị trí của nỗi đau đón sẽ được khán đặc kiến. Sau đó, vị ấy sẽ nghiệm thấy rằng nó đang biến đổi tại mỗi sự chú niệm.

Từ ngữ “**Sinh Diệt Trí**” trong thực tế bao gồm hai phần:

“**Khởi Sinh**”- tuệ tri thực tính của việc đang xảy ra, đang khởi sinh, đang đi đến để hiện hữu.

“**Diệt Tàn**”- tuệ tri thực tính của sự đình chỉ, sự diệt vong của hiện tượng.

*The **yogi** notices the arising of **Vedanā**, as well as the passing away of **Vedanā**. The succession of **Vedanā** is so great and so speedy, that all that the **yogi** notices is the arising and then the passing away of **Vedanā**, not the inflicting nature of suffering itself.*

Hành giả quan chú sự khởi sinh của **Thọ**, cũng như sự diệt vong của **Thọ**. Tính nhất liên quán của **Thọ** thì rất cự đại và rất mau lẹ, đến nỗi tất cả những gì mà hành giả quan chú là sự khởi sinh và rồi sự diệt vong của **Thọ**, tự nó không là thực tính bắt phải chịu sự khổ đau.

*When the **yogi** industriously carries on, he reaches the fifth **Nāṇa**, **Bhaṅga Nāṇa (5)**. The arising of the phenomenon is not distinct, just the passing away of the phenomenon is distinct. When the **yogi** notices the pain, as soon as he notes it, the pain ceases to exist. The **yogi** has no **Dukkha** of the arising of the pain. Even the **Dukkha Vedanā** of passing away is not distinct. **Vedanā** is overridden by the power of the **yogi's** observation.*

Khi hành giả tiếp tục cần miến, vị ấy đạt đến Tuệ **Trí** thứ năm, **Hoại Diệt Trí (5)**. Sự khởi sinh của hiện tượng không có minh hiển, chỉ có sự diệt vong của hiện tượng là minh hiển. Khi hành giả quan chú nỗi đau đón, ngay khi vị ấy chú niệm nó, cơn đau đình chỉ hiện hữu. Hành giả không có **Khổ Đau** ở sự khởi sinh cơn đau đón. Ngay cả **Khổ Thọ** của sự diệt vong cũng không có minh hiển. **Thọ** bị thủ động không chế bởi năng lực quan sát của hành giả.

[(5): The fifth **Nāṇa is the insight into passing away: the perishable nature of composite things: Tuệ **Trí** thứ năm là tuệ giác về sự diệt vong: thực tính dị hủ lạn của các Pháp hợp thành].**

Some **yogis** report that there consists two points in each noting at that **Nāṇa** stage. When the **yogi** notes the pain, he notices:

1. The cessation of the pain, as well as
2. The cessation of consciousness.

Some **yogis** says there are three points:

1. The cessation of painful sensation,
2. The cessation of consciousness, and
3. The cessation of the noting mind.

Một số hành giả trình pháp rằng có hai điểm trong từng mỗi sự chú niệm ở giai đoạn Tuệ **Trí** ấy. Khi hành giả chú niệm nỗi đau đớn, vị ấy quan chú:

1. Sự đình chỉ của nỗi đau đớn, cũng như
2. Sự đình chỉ của Tâm Ý Thức.

Một số hành giả nói có ba điểm:

1. Sự đình chỉ của cảm thụ đau đớn,
2. Sự đình chỉ của Tâm Ý Thức, và
3. Sự đình chỉ của tâm thức đang chú niệm.

As the cessation comes so fast, the **yogi** is absorbed in the noting only. To note each cessation is so important to the **yogi** that the **Dosa** (unhappiness triggered by the pain) is discarded (or ignored) already. His meditation is on the smooth path by then. One noting brings about one cessation. **Vedanā** is not permanent – **Vedanā Anicca**. Still the **yogi** keeps on noticing the rapid succession of the cessation of the phenomenon. This is suffering – **Vedanā Dukkha**. He has no control over this matter. He cannot change the situation so as to ease himself a bit – **Vedanā Anatta** (non - self). Here, the **yogi's** noting has overridden (overwhelmed) the **Vedanā**.

Vì sự đình chỉ đến quá nhanh, hành giả chỉ có toàn thần quán chú trong sự chú niệm. Chú niệm từng mỗi sự đình chỉ rất là quan trọng đối với hành giả đến nỗi **Sân Hận** (tình trạng bất hạnh do cơn đau đớn làm xúc phát nhân tố) đã bị điểm xuất (hoặc đã trạo dĩ khinh tâm). Lúc đó thiền định của vị ấy đang trên đạo lộ mịn màng. Một sự chú niệm mang lại một sự đình chỉ. **Thọ** là không thường tồn – **Thọ** là **Vô Thường**. Tuy vậy, hành giả vẫn tiếp tục việc chú niệm vào tính nhất liên quán mau lẹ của sự đình chỉ ở hiện tượng. Đây là sự khổ đau – **Thọ** là **Khổ Đau**. Vị ấy không thể nào kiểm soát được vấn đề này. Vị ấy không thể nào thay đổi tình huống để tự khinh từng tự tại

bản thân được một chút ít – **Thọ** là **Vô Ngã** (không tự ngã). Tại đây, sự chú niệm của hành giả đã thủ động không chế (đã áp khóa) **Thọ**.

2. Sukha Vedanā

Lạc Thọ

When the **yogi** is facing (experiencing) the **Sukha Vedanā**, it is so pleasing and so pleasant that he wants it to go on. This is termed in **Pāli** as **Kāmarāgānusaya Kilesa** (attachment towards the pleasant sensation). The **yogi** must be able to eradicate the defilement caused by the **Sukha Vedanā**. **Sukha Vedanā** can be experienced in the fourth **Nāṇa** stage. The **yogi** has the following:

Khi hành giả đang đối diện (đang trải nghiệm) **Lạc Thọ**, thật hết sức duyệt ý và hết sức khả ái đến nỗi vị ấy muốn nó diễn tiến tiếp tục. Điều này trong thuật ngữ **Pāli** là **Tham Dục Tù Miên Phiền Não** (sự dính mắc hữu quan đến cảm thụ khả ái). Hành giả cần phải có khả năng để căn trừ Pháp uế nhiễm do **Lạc Thọ** đã gây ra. **Lạc Thọ** có thể được trải nghiệm trong giai đoạn Tuệ **Trí** thứ tư. Hành giả có những điều sau đây:

* The buoyancy of mental properties, buoyancy of the body as well as of mind.

* The pliancy of mind and body.

* The fitness to work of mind and body.

* The proficiency of mind and body.

* Sự trì ổn của các sở hữu tinh thần, sự trì ổn của sắc thân cũng như của tâm thức.

* Trạng thái dễ uốn nắn của tâm thức và sắc thân.

* Sự thích ứng để làm việc của tâm thức và sắc thân

* Sự thành thạo của tâm thức và sắc thân.

The **yogi** starts to enjoy one or a few of the five types of **Pīti** (pleasurable interest of mind). From the joyous state of mind, is borne the **Pīti Rūpa** (pleasurable buoyancy of body). There arise **Lobha - Taṇhā**, craving for more. The **yogi** feels attached to it. He expects and wishes to have **Sukha Vedanā** at all notings. That is **Kāmarāgānusaya Kilesa**. When the **yogi** comes across **Sukha Vedanā**, he has to note it so as to see it (**Sukha**

Vedanā) as **Dukkha**. Then only, **Lobha Taṇhā** will be discarded. Otherwise, the **yogi's** progress is going to be stationary for a stretch of time.

Hành giả bắt đầu thụ hưởng một hoặc một vài Pháp trong số năm thể loại của Pháp **Hỷ** (niềm hứng thú khả mãn túc của tâm thức). Từ trạng thái vui mừng của tâm thức, đã sinh ra **Sắc Hỷ** (sự trì ổn khả mãn túc của sắc thân). Khởi sinh **Tham – Ái Dục**, lòng ham muốn nhiều hơn nữa. Hành giả cảm thấy đã dính mắc với nó. Vì ấy kỳ vọng và mong muốn để có **Lạc Thọ** ở tất cả các sự chú niệm. Đó là **Tham Dục Tùy Miên Phiền Não**. Khi hành giả bất chợt nảy sinh **Lạc Thọ**, vì ấy phải chú niệm nó nhằm để thẩm thị nó (**Lạc Thọ**) là **Khổ Đau**. Chỉ như thế, **Tham – Ái Dục** sẽ bị diệt xuất. Nếu không, sự tiến hóa của hành giả sẽ bị đình trệ kéo dài trong một khoảng thời gian.

At the early stages of Udayabbaya Ñāṇa, the yogi sees pleasant images in his mind: such as monasteries, stupas, Buddha images, celestial beings, gardens, all sorts of happy scenes. These are some forms of Sukha Vedanā. As the Ñāṇa matures, the yogi understands the arising of the phenomenon and the passing away (cessation) of the phenomenon. The beginning of the rising of the abdomen, as well as the ending of the rising of the abdomen, is clear to him. The beginning of the falling of the abdomen, as well as the ending of the falling of the abdomen, is clear. The middle part is not so clear to him anymore. As Ñāṇa increases, the beginning of the rising of the abdomen as well as the cessation of the rising of the abdomen is clearer. The beginning of the falling of the abdomen as well as the cessation of the falling of the abdomen is clearer. Later on, he notices the successive arising and successive cessations of the falling of the abdomen. By then the Vipassanā Ñāṇa is very strong and powerful.

Ở giai đoạn ban đầu của **Sinh Diệt Trí**, hành giả trông thấy những hình ảnh khả ái ở trong tâm thức của mình: chẳng hạn như các tu viện, những bảo tháp, các hình ảnh Đức Phật, chúng Thiên hữu tình, các công viên, đủ các loại cảnh tượng hạnh phúc. Đây là một số hình thức của **Lạc Thọ**. Khi Tuệ **Trí** thành thực, hành giả tuệ tri sự khởi sinh của hiện tượng và sự diệt vong (sự đình chỉ) của hiện tượng. Điểm khởi đầu của sự phồng lên ở nơi bụng, cũng như điểm kết thúc của sự phồng lên ở nơi bụng, được rõ ràng đối với vị ấy. Điểm khởi đầu của sự xẹp xuống ở nơi bụng, cũng như điểm kết thúc của sự xẹp xuống ở nơi bụng, được rõ ràng. Phân đoạn giữa không còn quá rõ

ràng đối với vị ấy nữa. Khi Tuệ **Trí** tăng trưởng, điểm khởi đầu của sự phòng lên ở nơi bụng cũng như sự đình chỉ của sự phòng lên ở nơi bụng được rõ ràng hơn. Điểm khởi đầu của sự xập xuống ở nơi bụng cũng như sự đình chỉ của sự xập xuống ở nơi bụng được rõ ràng hơn. Về sau này, vị ấy quan chú các sự khởi sinh liên tiếp và những sự đình chỉ liên tiếp của sự phòng lên ở nơi bụng. Vị ấy quan chú các sự khởi sinh liên tiếp và những sự đình chỉ liên tiếp của sự xập xuống ở nơi bụng. Đến lúc đó, **Minh Sát Trí** của vị ấy hết sức mạnh mẽ và hữu cường lực.

*Whichever phenomenon the **yogi** notes, the phenomenon arises successively and then passes away successively. The arising of the phenomenon as well as the passing away of it is very distinct to him.*

*The **yogi** should note mindfully that “it is peaceful” when he notices the experience of peacefulness in his body. If the peaceful state of mind is more distinct, he must note it, too. Then the **yogi** will realize that as peacefulness of mind occurs, it ceases to exist at the immediate noting of it. Whatever the **yogi** notes, all the phenomena cease to exist. It is so much and so fast. The **Buddha** explained that, in the duration of one flick of an eyelash, there arises several trillions of consciousness. Some **yogis** may not be able to cope with occurrences individually, they must then try to be aware of (or know) roughly. To be able to catch up with the stream of consciousness, the yogi finds it dukka (suffering). This is the ripe stage of **Udayabbaya Vipassanā Ñāṇa**. He finds that **Sukha Vedanā** is in fact **Dukkha**. He manages to get rid himself of the **Kāmarāgānusaya Kilesa**.*

Bất luận hiện tượng nào mà hành giả chú niệm, hiện tượng khởi sinh một cách liên tục và rồi diệt vong một cách liên tục. Sự khởi sinh của hiện tượng cũng như sự diệt vong của nó hết sức minh hiển đối với vị ấy.

Hành giả nên chú niệm một cách cẩn niệm rằng “đó là an tịnh” khi vị ấy quan chú sự trải nghiệm của việc an tịnh ở trong sắc thân mình. Nếu như trạng thái an tịnh của tâm thức minh hiển hơn nữa thì vị ấy cũng cần phải chú niệm vào nó. Thế rồi, hành giả sẽ chứng tri được rằng khi sự an tịnh ở nơi tâm thức hiện bày, nó đình chỉ hiện hữu ngay tức thì tại sự chú niệm vào nó. Bất luận điều nào hành giả chú niệm, tất cả mọi hiện tượng đều đình chỉ hiện hữu. Nó diễn tiến rất nhiều và rất mau lẹ. Đức Phật đã giải thích rằng, trong khoảng thời gian của một chớp nháy lông mi, có vài ngàn tỷ Tâm Ý Thức khởi sinh. Một số hành giả có thể không có khả năng để thừa thụ sự hiện bày

một cách riêng lẻ, thế rồi họ cần phải chuyên nghiệm để ý thức (để tri đắc) một cách đại khái. Để có khả năng đuổi kịp dòng Tâm Ý Thức, hành giả nghiệm thấy nó **Khổ Đau** (sự khổ đau). Đây là trạng thái thuần thực của **Sinh Diệt Minh Sát Trí**. Vị ấy nghiệm thấy rằng **Lạc Thọ** trong thực tế là **Khổ Đau**. Vị ấy trừ tính đề tự bản thân bài thoát **Tham Dục Tùy Miên Phiền Nã**.

3. Upekkhā Vedanā

Xả Thọ

The *Pāli* word “*Upekkhā*” is translated as “indifference”. It is sometimes called “*Adukkha Asukha Vedanā*”. The defilement attached to it is *Moha* (delusion). When the *yogi* reaches *Saṅkhārupekkhā Ñaṇā*, the *yogi* is able to detach himself or feel indifferent towards all *Saṅkhāras* (mental formations). In the *Sayādaw*’s meditation centre, *yogi* reported that:

* The rising of the abdomen and the falling of the abdomen are happening by themselves.

* The noting mind is working by itself. It is as if the *yogi* sits there watching the spontaneous occurrences.

* Noting is so easy. The *yogi* is able to note all that is appearing. It is so easy that *Moha* (delusion) sets in. The *yogi* does not realize the cessation of the phenomenon. As it is very comfortable, the *yogi*’s mind dwells on the *Upekkhā Vedanā*. The *yogi* must be very careful.

Từ ngữ **Pāli “Xả”** đã được phiên dịch là “sự bình dung”. Có đôi khi được gọi là “**Phi Khổ Phi Lạc Thọ**”. Pháp uế nhiễm đã dính mắc với nó là **Si Mê** (sự thô giác). Khi hành giả đạt đến **Hành Xả Trí**, hành giả có khả năng đề tự tránh thoát hoặc cảm thấy mặc bất quan tâm đối với tất cả các Pháp **Hành** (các Pháp hình thành tinh thần – Pháp Hữu Vi). Trong trung tâm thiền định của Đại Trưởng Lão, các hành giả đã trình pháp rằng:

* Sự phồng lên của bụng và sự xẹp xuống của bụng đang xảy ra bởi chính tự chúng.

* Tâm thức chú niệm đang làm việc bởi chính tự nó. Y như thể hành giả an tọa nơi đó đang chú mục những tình huống tự phát.

* Việc chú niệm hết sức dễ dàng. Hành giả có khả năng đề chú niệm tất cả những gì đang xuất hiện. Nó hết sức dễ dàng đến nỗi **Si Mê** (sự thô giác) xâm nhập. Hành giả không chứng tri được sự đình chỉ của hiện tượng.

Vì nó hết sức thư thích, tâm thức của hành giả trú vào **Xả Thọ**. Hành giả cần phải hết sức cẩn trọng.

***Saṅkhārupekkhā Ñaṇā (6)** starts from **Bhāṅga Ñaṇā**. The **yogi** should be able to see the cessations of phenomena. However, the **yogi** at times may find his noting easily flowing but may not find the cessations of phenomena at all. The teacher has to tell the **yogi** to put in more industry; to watch more closely. Then the **yogi** can find the quick cessation of the rising of the abdomen. He will find the fast cessations of the rising of the abdomen, as well as the fast cessations of the noting consciousness. When the **yogi** is noting that he is sitting, the manner of his sitting ceases to exist, then follows the cessation of his noting mind. When the **yogi** is noting the touch of his body, the manner of his touch ceases to exist, followed by the cessation of his noting consciousness. All the phenomena, when noted, cease to exist. All the phenomena are not permanent. All **Rūpa Dhamma**, as well as all **Nāma Dhamma** are not permanent. The **Moha** is discarded from the mind of the **yogi**. **Upekkhā Vedanā** is difficult to note. The **yogi** must come back to the body, where the **Upekkhā Vedanā** arises.*

Hành Xả Trí (6) bắt đầu từ **Hoại Diệt Trí**. Hành giả nên có khả năng để thâm thị những sự đình chỉ của các hiện tượng. Tuy nhiên, hành giả thỉnh thoảng có thể nghiệm thấy sự chú niệm của mình đang trôi chảy một cách dễ dàng mà có thể hoàn toàn không nghiệm thấy những sự đình chỉ của các hiện tượng. Vị giáo thọ phải nói với hành giả để khuynh tận toàn lực cẩn miến hơn; để chú mục một cách nghiêm mật hơn. Thế rồi hành giả có thể nghiệm thấy sự đình chỉ nhanh chóng của sự phòng lên ở nơi bụng. Vị ấy sẽ nghiệm thấy những sự đình chỉ mau lẹ của sự phòng lên ở nơi bụng, cũng như các sự đình chỉ mau lẹ của Tâm Ý Thức đang chú niệm. Khi hành giả đang chú niệm rằng vị ấy đang an tọa, phương thức an tọa của vị ấy đình chỉ hiện hữu, sau đó xảy ra tiếp theo sự đình chỉ của tâm thức đang chú niệm của vị ấy. Khi hành giả đang chú niệm sự tiếp xúc của sắc thân mình, phương thức tiếp xúc của vị ấy đình chỉ hiện hữu, được tiếp theo là sự đình chỉ Tâm Ý Thức đang chú niệm của vị ấy. Tất cả các hiện tượng, khi đã được chú niệm, đình chỉ hiện hữu. Tất cả các hiện tượng không thường tồn. Tất cả các **Sắc Pháp**, cũng như tất cả các **Danh Pháp** không thường tồn. **Si Mê** đã bị điếm xuất khỏi tâm thức của hành giả. **Xả Thọ** thật khó để chú niệm. Hành giả cần phải quay trở lại sắc thân, nơi mà **Xả Thọ** khởi sinh.

If the **yogi** can find **Anicca** (impermanence) from the **Upekkhā Vedanā**, he has overcome the **Moha Kilesa**. In the Scriptures, **Upekkhā Vedanā** is explained with a simile:

In the forest, while a man was elsewhere, a deer walked over a man's seat. When he came back, the deer was no longer in the vicinity. But he saw the footprints of the deer walking towards the seat, as well as the footprints walking away from the seat. The man could conclude from those sets of footprints that a deer had walked over his seat. **Upekkhā Vedanā** is like that. The incoming footprints are similar to those of **Dukkha Vedanā** of the **yogi**. The outgoing footprints are like those of **Sukha Vedanā**. **Upekkhā Vedanā** is between **Dukkha Vedanā** and **Sukha Vedanā**.

The **yogi** should attach his noting seriously on his body to find **Upekkhā Vedanā**.

Nếu như hành giả có thể nghiệm thấy **Vô Thường** (sự không thường tồn) từ **Xả Thọ**, vị ấy đã áp phục được **Si Mê Phiền Não**. Trong các Văn Bản Kinh Điển, **Xả Thọ** đã được giải thích với một ẩn dụ:

Tại khu rừng già, trong khi một nam nhân đã ở một nơi khác, một con nai đã đi qua chỗ ngồi của vị nam nhân. Khi vị ấy quay trở lại, con nai đã không còn ở trong vùng lân cận. Thế nhưng vị ấy đã trông thấy những dấu chân của con nai đã đi về phía chỗ ngồi, cũng như những dấu chân đã bỏ đi khỏi chỗ ngồi. Vị nam nhân có thể kết luận từ hai bộ dấu chân ấy rằng một con nai đã đi qua chỗ ngồi của mình. **Xả Thọ** tự hồ như thế đấy. Những dấu chân đi đến tương tự những **Khổ Thọ** của hành giả. Những dấu chân đi khỏi tương tự những **Lạc Thọ** của hành giả. **Xả Thọ** là ở giữa những **Khổ Thọ** và các **Lạc Thọ**.

Hành giả nên gắn bó sự chú niệm của mình một cách nghiêm túc vào sắc thân mình để nghiệm thấy **Xả Thọ**.

-----00000-----

V. DHAMMA TALK GIVEN ON THE 6th JUNE 1992

PHÁP ĐÀM ĐÃ BAN PHÁT VÀO

NGÀY 6 THÁNG 6 NĂM 1992

*Today's talk is on the fundamental precepts laid down for regulating the conduct of **Buddha's** disciples – who have been admitted as **Bhikkhus** and **Bhikkhunis** in the Order. For twenty years, after the establishment of the Order, there was neither injunction nor rule concerning **Āpatti** (offences). The members of the Order of the early day were all **Ariyas**, the least advanced was a stream – winner. There was no need for prescribing the rules relating to grave offences. **Ovāda Pātimokkha** (the exhortations concerning the Rules of the Order) was the only one existing.*

Bài thuyết giảng hôm nay nói về những điều học giới cơ bản được đặt ra để điều chỉnh hạnh kiểm của các đệ tử Đức Phật – là các vị đã được cho phép làm **Chư Tỳ Khuru** và **Chư Tỳ Khuru Ni** trong Giáo Đoàn. Trong hai mươi năm, sau việc thành lập Giáo Đoàn, đã không có cấm chế lệnh mà cũng không có giáo quy hữu quan đến **Sự Phạm Tội** (những điều phạm tội). Các thành viên của Giáo Đoàn ngày đầu tiên đều là các Bậc **Thánh Nhân**, đã tiên tiến tối thiểu là Bậc Dự Lưu. Không cần thiết để quy định những giáo quy hữu quan đến các tội trọng. **Giáo Giới Biệt Biệt Giải Thoát Giới** (những cáo giới hữu quan đến các giáo quy của Giáo Đoàn) là một Pháp Giới duy nhất đang còn hiện hữu.

*Today, the **Sayādaw** is going to talk on the subject “**Ovāda Pātimokkha**”. **Ovāda** – the Teaching of **Buddha**; **Pāti** – those who listen to it; **Mokkha** – will escape from the sea of **Samsāra**.*

It is divided into four chapters, as follows:

*Part 1- **Khanti** (Patience).*

*Part 2 – **Nibbāna** (Enlightenment).*

*Part 3 - **Sabba Pāpaṇca Akāraṇa Duccarita** (Deeds of bad conduct)*

*Part 4 - **Kusalassa Upasampadā Puñṇakiriyavatthuni** (Items of meritorious actions).*

Hôm nay, Đại Trưởng Lão sẽ thuyết giảng về chủ đề “**Giáo Giới Biệt Biệt Giải Thoát Giới**”. **Giáo Giới** – giáo huấn của Đức Phật; **Thính**

Chúng– là các vị lắng nghe Pháp Giới; **Giải Thoát** – sẽ đào thoát khỏi biển Luân Hồi.

Nó được chia ra thành bốn phần chủ yếu, như sau:

Phần 1 – **Nhẫn Nại** (Sự kiên nhẫn).

Phần 2 – **Níp Bàn** (Sự giác ngộ).

Phần 3 – **Chư Ác Hạnh Mạc Tác** (Không tác hành những ác hạnh).

Phần 4 – **Chúng Thiện Phúc Hành Tông Phụng Hành** (Thực hiện những điều mục thiện công đức hạnh).

Part I - Khanti (Patience)

Phần I - Nhẫn Nại (Sự Kiên Nhẫn)

*“**Khanti**” is a noble habit. The **yogi** who aims to taste the bliss of **Nibbāna** must cultivate the habit of **Khanti** towards:*

- * the disturbances from the outside world, as well as*
- * the sufferings within himself.*

*Only then can he develop **Samādhi** (concentration) to find insight in his **Vipassanā** meditation.*

“Nhẫn Nại” là một tu đạo phục cao quý. Hành giả mà mong muốn để được nếm trải sự tĩnh lạc của Níp Bàn thì cần phải trau giồi tu đạo phục **Nhẫn Nại** hữu quan đến:

- * những tao loạn từ thế giới bên ngoài, cũng như
- * những nỗi khổ đau ở bên trong bản thân mình.

Chỉ như thế vị ấy mới có thể phát triển được **Định Lực** (sự định thức) để mà nghiệm thấy tuệ giác trong thiền định **Minh Sát Tuệ** của mình.

*Outside disturbances are numerous, such as mosquitoes, sun, heat, wind, as well as gossip and slander from his neighbours. Inner sufferings are numerous, too, such as pain, headache, itchiness, nausea, etc. The **yogi** needs to tolerate his pain while meditating, with a determination that he will carry on even if he were to die from the pain.*

Những tao loạn ở bên ngoài thì rất nhiều, chẳng hạn như là những con muỗi, ánh nắng, hơi nóng, sức gió, cũng như những lưu ngôn phi ngữ và phi báng từ những người hàng xóm láng giềng của mình. Những nỗi khổ đau ở bên trong thì cũng rất nhiều, chẳng hạn như sự đau đớn, cơn đau đầu, sự ngứa ngáy, sự buồn nôn, v.v. Hành giả cần phải nhẫn nại thụ cơn đau đớn của mình

trong khi đang hành thiền, với một sự quyết tâm rằng vị ấy sẽ tiếp tục dù cho là vị ấy phải mệnh chung vì cơn đau đớn.

*How can the **yogi** train himself to tolerate the disturbances ? He can do so by:*

1. *Cultivating the attitude of **Khanti**, and*
2. ***Vipassanā** meditation.*

Làm thế nào hành giả có thể tự tu dưỡng bản thân để nhẫn nại thụ những sự tạo loạn ? Vị ấy có thể làm như thế bằng cách:

1. Trau dồi nét hạnh **Nhẫn Nại**, và
2. Thiền định **Minh Sát Tuệ**.

Cultivating The Attitude Of Khanti

Trau Giỏi Nét Hạnh Nhẫn Nại

*Cultivating the attitude of **Khanti** will yield the **yogi** the following results:*

- a. ***Piyo hoti manāpo**: Respect from others.*
- b. ***Naverabahulo**: Having no enemies.*
- c. ***Navajjabahulo**: Being without fault in whatever he does.*
- d. ***Asammūḷho**: Having good **Nimitta** (signs) when dying.*
- e. ***Sugatiṃ upapajjati**: Reaching at least the **Deva** plane in his next existence.*

Trau giỏi nét hạnh **Nhẫn Nại** sẽ mang lại cho hành giả những kết quả thiện hảo sau đây:

- a. **Tha Nhân Khả Kính**: Sự kính trọng từ các tha nhân.
- b. **Bất Cừu Nhân**: Không có những kẻ thù.
- c. **Bất Hữu Khuyết Hãm**: Không có điều lỗi lầm trong bất luận điều chi vị ấy làm.
- d. **Bất Mê Muội**: Có được hảo Trăm Triệu (các điềm tướng) khi cận tử lâm chung.
- e. **Khởi Sinh Thiện Thú**: Đạt được tối thiểu Cõi Thiên Giới trong kiếp sống tiếp sau của mình.

*On the other hand, if he does not cultivate **Khanti**, the **yogi** may lose his patience and:*

- a. *Be hated by most people.*
- b. *Have many enemies.*
- c. *Be faulty in his actions.*
- d. *Have an unhappy state of mind.*
- e. *Reach the four suffering states after he passes away.*

Mặt khác, nếu như vị ấy không trau dồi **Nhẫn Nại**, hành giả có thể mất sự kiên nhẫn của mình, và:

- a. Bị hầu hết mọi người căm ghét.
- b. Có nhiều kẻ thù.
- c. Hữu khuyết hãm trong các hành động của mình.
- d. Có một trạng thái tâm thức bất hạnh.
- e. Đi đến bốn trạng thái đau khổ (*Tứ Khổ Thú*) sau khi vị ấy quá vãng.

Vipassanā Meditation

Thiền Định Minh Sát Tuệ

*By practicing **Vipassanā** meditation, the **yogi** can face outside, as well as the inner sufferings. The **yogi** is instructed to be mindful of all feelings. The **yogi** will react to unfavorable feelings such as mosquito bites, by merely noting, “biting, biting, biting”. When feeling the intense heat, the good **yogi** will note the warm sensation in his body. He notices the passing away of the warm sensation. The cessation of the warmth is of prime interest for the noting **yogi**. He ceases to react to the heat. When the others are blaming him, he is noting it as “hearing, hearing, hearing”. The **yogi** who reaches **Bhaṅga Ñāṇa** will merely be aware of the passing away of one single vowel after another. The noting mind for that single sound will perish, so also the conscious mind. The blaming words bring no meaning whatsoever to the mindful **yogi**. He is noting as, and when, it occurs. When the **yogi** with eight precepts feels hungry in the evenings, he notes his hunger. When he reaches **Bhaṅga Ñāṇa**, some of his minor physical illnesses can be cured. As he notes, “pain, pain, pain”, the pain ceases to exist at the point of noting, so also the noting mind. One noting brings about one cessation. The perishable nature of the phenomena is the major imprint in the mind of the **yogi**. Bliss of **Nibbāna** is now within his grasp.*

Theo phương thức thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**, hành giả có thể đối diện với ngoại phần, cũng như những sự đau khổ ở nội phần. Hành

giả đã được chỉ dẫn để chú niệm vào tất cả mọi cảm giác. Hành giả sẽ phản ứng với những cảm giác bất lợi chẳng hạn như bị muỗi đốt, đơn thuần chỉ chú niệm là “chích đốt, chích đốt, chích đốt”. Khi cảm thấy sức nóng gay gắt, hảo hành giả sẽ chú niệm cảm thụ ở trong thân nhiệt của mình. Vị ấy quan chú sự diệt vong của cảm thụ ấm áp. Sự chấm dứt của cảm giác ấm áp là mối quan tâm hàng đầu đối với hành giả đang chú niệm. Vị ấy không còn phản ứng đối với sức nóng. Khi bị các tha nhân đang trách móc mình, vị ấy chỉ có chú niệm điều ấy là “thính văn, thính văn, thính văn”. Hành giả mà đạt đến **Hoại Diệt Trí** thì sẽ nhận thức một cách đơn thuần sự diệt vong lần lượt từng một nguyên âm này đến cái khác. Tâm đang chú niệm về âm thanh đơn nhất ấy sẽ tan biến, và lại Tâm Ý Thức cũng như thế. Những lời trách móc không có nghĩa lý chi đối với hành giả đang chú niệm. Vị ấy đang chú niệm đúng vào lúc và ngay khi nó hiện bày. Khi hành giả với tám điều học giới cảm thấy đói vào những buổi chiều tối, vị ấy chú niệm cảm giác đói của mình. Khi vị ấy đạt đến **Hoại Diệt Trí**, một số thân bệnh tiểu tiết có thể được chữa khỏi. Khi vị ấy chú niệm “đau đốn, đau đốn, đau đốn”, sự đau đốn chấm dứt hiện hữu ngay thời khắc đang chú niệm, và lại tâm đang chú niệm cũng như thế. Một sự chú niệm dẫn đến một sự chấm dứt. Thực tính dị hủ lạm của tất cả các hiện tượng là ấn ký trọng yếu trong tâm thức của hành giả. Sự tĩnh lạc Níp Bàn bấy giờ ở trong tầm tay của vị ấy.

*Once, an old man who had been the father of the **Buddha** in the previous five hundred existences, grew sickly. He was over ninety years of age and knew that he had one last chance to see **Buddha**. He went and told the **Buddha** that he was getting old and sickly; he would never get well again; and asked the **Buddha** to give him one last teaching. The **Buddha** told the old man that no one was free from disease and old age. If someone said he was free from disease, it would only be that he did not know himself well. He was just foolish. But the teaching is: “**Let it be painful in your body, do not let it be painful in your mind**”.*

Một thuở nọ, có một lão ông mà đã từng là thân phụ của Đức Phật trong năm trăm kiếp trước, vị ấy đã dần dần trở bệnh nhiều. Vị ấy đã hơn chín mươi tuổi thọ và đã tri đắc rằng vị ấy có một cơ hội cuối cùng để diện kiến Đức Phật. Vị ấy đã đến và tác bạch với Đức Phật rằng vị ấy đã đang lão邁 và đã trở bệnh nhiều, vị ấy sẽ không bao giờ khỏe lại được nữa, và đã yêu cầu Đức Phật ban phát cho vị ấy một lời giáo huấn cuối cùng. Đức Phật

đã chỉ bảo lão ông rằng không một ai thoát khỏi bệnh hoạn và lão邁. Nếu như ai đó nói rằng vị ấy đã không phải bị bệnh hoạn thì điều đó chỉ là vị ấy đã chẳng có hiểu biết rõ về bản thân mình. Vị ấy đã chỉ là xuân ngốc. Mà lời giáo huấn là: **“Hãy để nó bị đau đớn trong sắc thân bạn, đừng để nó phải đau đớn ở trong tâm thức của bạn”**.

*On the way out of **Buddha's** monastery, he met the Venerable **Sāriputta**. The monk noticed the brightness of the man's eyes. Knowing that the old man loved the **Buddha** like a son and was very close to the **Buddha**, he asked the man about the teaching. After hearing it, the monk supplemented the whole teaching given by the **Buddha** as:*

1. *“Some feel pain in the body, as well as in the mind”.*

2. *“Let it be painful in the body, but not in the mind”.*

Trên đường ra khỏi tu viện của Đức Phật, vị ấy đã gặp Trưởng Lão **Sāriputta**. Vị tu sĩ đã nhận thấy độ sáng ngời ở đôi mắt của nam nhân. Am tưởng rằng lão ông đã yêu kính Đức Phật tự hồ một nam nhi và đã rất gần gũi Đức Phật, Ngài đã vấn hỏi nam nhân về lời giáo huấn. Sau khi đã thính văn điều ấy, vị tu sĩ đã bổ sung toàn bộ lời giáo huấn đã được Đức Phật ban phát là:

1. “Một số cảm thấy đau đớn ở trong sắc thân, cũng như ở trong tâm thức”.

2. “Hãy để nó bị đau đớn ở trong sắc thân, mà không có ở trong tâm thức”.

*The first type of persons are those who do not have the insight that differentiates between **Nāma** and **Rūpa**. They do not understand the concepts of the five constituent aggregates of:*

1. *The body (**Rūpa**).*

2. *The sensation (**Vedanā**).*

3. *The perception (**Saññā**).*

4. *The volitional activities (**Sankhāra**).*

5. *The consciousness (**Viññāṇam**).*

2-5 comprise **Nāma**.

Thể loại người đầu tiên là những người mà không có tuệ giác để phân biệt giữa **Danh Pháp** và **Sắc Pháp**. Họ bất tuệ tri các khái niệm về năm khối tổng hợp cấu thành về:

1. Sắc thân (**Sắc Pháp**).
 2. Cảm thụ (**Thọ**).
 3. Suy tưởng (**Tưởng**).
 4. Hành sử ý chí (Tư Tác Ý) (**Hành**).
 5. Tâm Ý Thức (**Thức**).
- 2 – 5 bao gồm **Danh Pháp**.

*When the ‘body is suffering’ of its own accord, the **yogi** thinks that ‘he’ is suffering. When “the **Vedanā**” is reacting of its own accord, the **yogi** thinks that ‘he’ is reacting. When “the **Saññā**”, “the **Saṅkhāra**”, “the **Viññāṇam**” are reacting of their own accord, the **yogi** thinks that ‘he’ is reacting.*

Khi “sắc thân đang đau khổ” theo bản chất tùy thích của chính nó, hành giả nghĩ suy rằng “vị ấy” đang đau khổ. Khi “**Thọ**” đang phản ứng theo bản chất tùy thích của chính nó, hành giả nghĩ suy rằng “vị ấy” đang phản ứng. Khi “**Tưởng**”, “**Hành**”, “**Thức**” đang phản ứng theo bản chất tùy thích của chính nó, hành giả nghĩ suy rằng “vị ấy” đang phản ứng.

*If the **yogi** understand **Nāma** and **Rūpa**, he will feel painful only in his body, not in his mind. Twenty kinds of **Attadiṭṭhi** are totally destroyed from the **yogi**’s mind. Sometimes, the **yogi** reports to the **Sayādaw** that the pain is one thing, and the noting mind is a separate thing. Some even report that the pain seems to be outside the body, somewhere else.*

Nếu như hành giả tuệ tri **Danh Pháp** và **Sắc Pháp**, vị ấy chỉ sẽ cảm thấy đau đớn ở trong sắc thân mình, không có ở trong tâm thức của vị ấy. Hai mươi thể loại **Ngã Kiến** đã hoàn toàn bị tiêu diệt khỏi tâm thức của hành giả. Đôi khi, hành giả trình pháp với Đại Trưởng Lão rằng sự đau đớn là một Pháp, và tâm đang chú niệm là một Pháp riêng biệt. Một số tha65m chỉ trình pháp rằng sự đau đớn dường như là ở bên ngoài sắc thân, ở một nơi nào khác đấy.

*When the **yogi** reaches **Bhaṅga Ñāṇa**, one noting brings about one cessation. The **yogi** is not disturbed by the pain. Although the **yogi**’s body has pain, the mind of the **yogi**, which is concentrating on catching up with the process of cessation is not painful.*

Khi hành giả đạt đến **Hoại Diệt Trí**, một sự chú niệm dẫn đến một sự chấm dứt. Hành giả đã không bị đả nhiễu bởi cơn đau. Mặc dù sắc thân của hành giả bị đau đớn, tâm thức của hành giả, mà đang định mục để đuổi kịp quá trình của sự chấm dứt thì không có đau đớn.

Part II - Nibbāna (Enlightenment)

Phần II - Níp Bàn (Sự Giác Ngộ)

Nibbāna is the most noble Dhamma, the audience here is striving to reach Nibbāna. Some wonder whether it really is there. Nibbāna cannot be seen with the eyes. Just as air cannot be seen by us, but everyone knows that it is there.

Níp Bàn là Thánh Pháp tối thượng, hàng khán thính giả ở đây đang phấn đấu để đạt đến Níp Bàn. Một số tự hỏi liệu nó có thực sự khả đắc không. Níp Bàn không thể nào được trông thấy bằng đôi mắt. Cũng như không khí chúng ta không thể nào trông thấy được, thế nhưng mọi người đều tri thức rằng Níp Bàn thì khả đắc.

How can we see Nibbāna ? By practicing Vipassanā Meditation. When the yogi reaches the Magga (Path) and Phala (Fruition); the yogi sees Nibbāna. It is appropriate to explain the series of Insight Knowledge (Vipassanā Ñāṇa) as follows:

Làm thế nào chúng ta có thể trông thấy Níp Bàn ? Theo phương thức thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**. Khi hành giả đạt đến **Đạo** (Đạo Lộ) và **Quả** (Quả Vị); hành giả thâm thị Níp Bàn. Thật thích hợp để giải thích chuỗi Tri Thức Tuệ Giác (**Minh Sát Trí**) như sau:

The First Insight: Nāma - Rūpa Pariccheda Ñāṇa

Tuệ Giác Thứ Nhất: Danh Sắc Phân Biệt Trí

When the yogi enters the meditation center to note on the rise and fall of his abdomen; he thinks that 'his' abdomen is rising, 'his' abdomen is falling. 'He' is noting. When noting the sense of touch while sitting, 'his' body is sitting and touching, and 'he' is noting. As concentration increases, he will find that the manner of the rising of the abdomen is one separate entity, and the conscious mind knowing the rise of the abdomen is another

separate entity. The phenomena such as rising, falling, sitting, touching are **Rūpa Dhamma** which do not have consciousness. The noting mind is **Nāma Dhamma**. Some foreign **yogis** reported to the **Sayādaw** that, in the early days of their retreat, there was just themselves, one and only one. Now it seemed there were two of themselves all the time.

Having reached the first **Ñāṇa**, the wrong view of the concept of ‘I’, (**Sakkāya Diṭṭhi**) is destroyed. The **yogi** understands that the terms such as ‘I’, ‘he’ are **Lokavohāra** (conventional usage).

Khi hành giả đi vào trung tâm thiền định để chú niệm vào sự phồng lên và sự xẹp xuống của bụng mình; vị ấy nghĩ suy rằng “bụng của mình” đang phồng lên, “bụng của mình” đang xẹp xuống. “Vị ấy” đang chú niệm. Khi chú niệm xúc giác trong khi đang an tọa, “sắc thân của vị ấy” đang an tọa và đang tiếp xúc, và “vị ấy” đang chú niệm. Khi sự định thức tăng trưởng, vị ấy sẽ nghiệm thấy rằng cách thức phồng lên của bụng là một thực thể riêng biệt, và Tâm Ý Thức đang tri giác sự phồng lên của bụng là một thực thể riêng biệt khác nữa. Các hiện tượng chẳng hạn như là sự phồng lên, sự xẹp xuống, sự an tọa, sự tiếp xúc là **Sắc Pháp** và chúng không có Tâm Ý Thức. Tâm thức đang chú niệm là **Danh Pháp**. Một số hành giả nước ngoài đã trình pháp với Đại Trưởng Lão rằng, trong những ngày đầu ở khóa tu tĩnh tâm của họ, chỉ có chính tự ngã của họ, chỉ có một người duy nhất. Bây giờ dường như lúc nào cũng có hai người trong tự ngã của họ.

Khi đã đạt đến Tuệ **Trí** thứ nhất, quan điểm sai lầm về khái niệm cái “Tôi” (**Hữu Thân Kiến**) đã bị tiêu diệt. Hành giả tuệ tri rằng các thuật ngữ chẳng hạn như là “Tôi”, “vị ấy” là **Thành Ngữ Phổ Thông Thế Tục** (cách sử dụng phổ thông).

The Second Insight: Paccayapariggaha Ñāṇa

Tuệ Giác Thứ Hai: Duyên Sinh Thủ Chấp Trí

All phenomena such as the rise of the abdomen, the fall of the abdomen, sitting, touching – all happen first; the noting consciousness follows to note the above bodily phenomena. The bodily phenomena are the causes, and they cause the mind to notice. The noting mind is the effect.

Mọi hiện tượng chẳng hạn như sự phồng lên của bụng, sự xẹp xuống của bụng, sự an tọa, sự tiếp xúc – tất cả đều xảy ra trước tiên; Tâm Ý Thức đang chú niệm tiếp theo sau để chú niệm các hiện tượng thuộc về sắc thân ở

trên. Các hiện tượng thuộc về sắc thân là những tác nhân, và chúng khiến cho tâm thức quan chú. Tâm thức đang chú niệm là hệ quả.

*Some **yogis** experience variations in the pattern of the rising or the falling of the abdomen; the abdomen does not rise up straight toward the front. Sometimes, it rises nearer to one side of the body in a lopsided manner. Sometimes, it is rotating while rising. Sometimes, the **yogi** notices that the rise occurs at the top of his head, sometimes on his hand.*

Một số hành giả trải nghiệm những biến thể trong mô hình của sự phồng lên hoặc sự xẹp xuống ở bụng; bụng không có phồng lên thẳng hướng về phía trước. Đôi khi, nó phồng lên gần như ở một bên của sắc thân trong cách thức bất cân xứng. Đôi khi, nó đang xoay chuyển trong khi đang phồng lên. Đôi khi, hành giả quan chú rằng sự phồng lên hiện bày ở trên đỉnh đầu của mình, đôi khi ở trên bàn tay của mình.

*The changing mode of rising is the cause. The noting mind following is the effect. The **yogi** who understands that can be called “**Cūla Sotapanna**” (one whose future is ensured in the sense that his next existence will not be in an **Apāya** region). It is much to be striven for. He achieves supportive results out of the **Buddha’s Sāsana**. He is sure to be in **Sugati** (a happy state) in his rounds of rebirth. Whatever other religions say about his practice, he will not be shaken.*

Việc thay đổi biểu hiện của sự phồng lên là tác nhân. Tâm thức đang chú niệm tiếp theo sau là hệ quả. Hành giả mà tuệ tri điều đó có thể được gọi là “**Tiểu Thất Lai**” (là bậc mà tương lai đã được đảm bảo theo ý nghĩa rằng kiếp sống kế tiếp của vị ấy sẽ không ở trong Cõi **Thống Khổ**). Điều đó phải phấn đấu thật nhiều để có được. Vị ấy thành tựu những kết quả hỗ trợ từ **Phật Giáo**. Vị ấy đoan chắc sẽ ở trong **Thiện Thú** (một trạng thái hạnh phúc) trong các vòng tuyền chuyển tục sinh của mình. Dù cho những tôn giáo khác nói như thế nào về việc thực hành của vị ấy, vị ấy sẽ không bị dao động.

*Some believe that things happen naturally without cause. It is termed **Ahetukadit̐hi** (causeless belief). The **yogi** will never accept that. He knows that the disparity between poor and rich must have some cause.*

Một số có niềm tin rằng các Pháp đã phát sinh một cách tự nhiên mà không có tác nhân. Điều đó được định danh là **Vô Nhân Kiến** (niềm tin vô

nhân quả). Hành giả sẽ không bao giờ tin thọ điều ấy. Vị ấy tri đắc rằng sự khác biệt nhau xa giữa nghèo và giàu tất phải có một số tác nhân.

*Some believe that all beings are created by the **Brahma**, or Creator. It is termed **Visama Hetukaditt** (unequal belief in creators). In fact, if the **Brahma** had created all beings, the **Brahma**, being full of **Mettā** (love and compassion) would have wanted all beings to be the best. But some are very wealthy, very beautiful, and of noble mind; whereas some are very poor, very ugly and of a wicked disposition. The cause which is **Mettā** from the **Brahma**, has the effect of disparity. The cause and the effect are not in balance. The **yogi** will not accept that. The **yogi** knows by his meditation that, if he cultivates a noble attitude, his behavior, his manners will all be pleasing and pleasant. When he is defective in his attitude, his actions, his looks will be coarse and ugly. He will not believe in the concept of creation. People are rich now, due to their past good **Kamma**. He will avoid doing evil deeds and he will choose to do good deeds. Therefore his present **Kamma** is all good **Kamma**. He will not go to the **Apāya** regions (woeful states) in his next life.*

Một số có niềm tin rằng tất cả chúng hữu tình đã được Đấng **Phạm Thiên**, hoặc Đấng Sáng Tạo tạo ra. Điều đó được định danh là **Bất Bình Đẳng Vô Nhân Kiến** (niềm tin bất bình đẳng vào các Đấng Sáng Tạo). Trong thực tế, nếu như Đấng **Phạm Thiên** đã tất cả các chúng hữu tình, thì Đấng **Phạm Thiên**, với đầy đủ lòng **Từ Ái** (tình thương và lòng bi mẫn) sẽ muốn tất cả chúng hữu tình trở nên tối hảo. Thế nhưng một số rất giàu có, hết sức mỹ lệ, và có tâm hồn thánh thiện; trong khi đó một số thì rất nghèo khó, hết sức xấu xí, và có một tâm tính ác độc. Tác nhân **Từ Ái** mà từ nơi Đấng **Phạm Thiên** có hệ quả sai dị. Tác nhân và hệ quả không có quân bình. Hành giả sẽ không chấp nhận điều đó. Hành giả tri đắc rằng, qua việc thiền định của mình, nếu như vị ấy tu dưỡng một thái độ thánh thiện thì hành vi của mình, các cử chỉ của mình đều sẽ duyệt ý và khả ái. Khi vị ấy có khuyết điểm trong thái độ của mình, các hành động của mình, vẻ bề ngoài của vị ấy sẽ bất nhã và xấu xí. Vị ấy sẽ không có niềm tin vào khái niệm của sự sáng tạo. Người ta giàu có bây giờ, là do bởi **Thiện Nghiệp Lực** quá khứ của họ. Vị ấy sẽ tránh xa trong việc tạo tác những bất thiện hạnh và vị ấy sẽ quyết định tạo tác những thiện hạnh. Vì thế, **Hiện Nghiệp Lực** của vị ấy đều là **Thiện Nghiệp Lực**. Vị ấy sẽ không đi đến những Cõi **Thống Khổ** (những trạng thái thống khổ) trong kiếp sống sau của mình.

The Third Insight: Sammāsaṇa Ñāṇa
Tuệ Giác Thứ Ba: Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí)
(Tuệ Quán Trạch Phổ Thông Tướng)

*The **yogi** faces all types of pains, aches, nausea, stomachaches, shaking of his body, swaying of his body throughout his meditation. He faces mental as well as physical suffering. He feels that his **Khandhā** (body) is a load of suffering (**Dukkha**). He also finds that suffering varies and changes places. Suffering itself is not permanent (**Anicca**). The **yogi** feels that although he came to meditate to find peace and bliss, at that moment, he cannot obtain, nor create, what he had anticipated. He has no say in the matter. His **Khandhā** is not responding to his desire (**Anatta**). **Sammāsaṇa Ñāṇa** is explained as the knowledge of investigation of the three characteristics of composite things.*

Hành giả đối diện với tất cả các thể loại đau đớn, các nỗi đau nhức, sự buồn nôn, những nỗi đau dạ dày, sự dao động của sắc thân mình, sự dao bài (*lay động lắc lư*) của sắc thân mình trong suốt quá trình thiền định của mình. Vị ấy đối diện nỗi đau khổ thuộc về tinh thần cũng như thuộc về thể chất. Vị ấy cảm thấy rằng **Các Uẩn** (*sắc thân*) của mình là một gánh nặng của sự đau khổ (**Khổ Đau**). Vị ấy cũng nghiệm thấy rằng nỗi đau khổ sai dị và biến đổi các vị trí. Tự bản thân nỗi đau khổ là không thường tồn (**Vô Thường**). Hành giả cảm thấy rằng mặc dù vị ấy đã đến để hành thiền để tìm thấy sự bình an và trạng thái tĩnh lạc, nhưng tại khoảnh khắc ấy, vị ấy không thể nào đạt được mà cũng không thể kiến tạo được, những gì mà vị ấy đã trù tính. Vị ấy không có quyền phát biểu ý kiến trong vấn đề này (*một hữu phát ngôn quyền*). Khổ **Uẩn** của vị ấy không đáp ứng điều mong muốn của vị ấy (**Vô Ngã**). **Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí)** đã được giải thích là tri thức thẩm duyệt về ba đặc tướng của các Pháp hợp thành.

The Fourth Insight: Udayabbayānupassanā Ñāṇa
Tuệ Giác Thứ Tư: Sinh Diệt Tùy Quán Trí

*The **yogi** does not have physical pain anymore. Therefore, the mind is also free from suffering. The **yogi's** body as well as his mind are light, soft, pliant and well - behaved. Those who used to change positions two times during one sitting, may need no change of position at all. The sense -*

*objects and the noting mind are very compatible. The **yogi** enjoys physical well – being as well as mental well - being. He enjoys bliss (**Pīti**). He sees light, colours, celestial beings, monasteries, stupas, etc. These are the manifestations of early **Udayabbaya Ñāṇa**.*

Hành giả không còn đau đớn về thể chất nữa. Vì thế, tâm thức cũng không còn đau khổ. Sắc thân của hành giả cũng như tâm thức của vị ấy nhẹ nhàng, nhu nhuyển, dễ uốn nắn và đoan chính. Với những vị mà đã từng thay đổi tư thế hai lần trong một lần an tọa, có thể không cần phải thay đổi tư thế chút nào cả. Các cảnh trần và tâm thức đang chú niệm hết sức tương phù. Hành giả thụ hưởng sự bình yên thuộc về thể chất cũng như sự an lạc về tinh thần. Vị ấy thụ hưởng sự tĩnh lạc (**Hỷ**). Vị ấy trông thấy ánh sáng, các màu sắc, chúng thiên hữu tình, các tu viện, những bảo tháp, v.v. Những điều này là các sự biểu hiện ban đầu của **Sinh Diệt Trí**.

*As insight matures, the **yogi** notices the arising and then the perishing of the rise of the abdomen. He notices the arising and then the perishing of the fall of the abdomen. All phenomena have two parts, coming into being and then passing away. The **yogi** is happy because he can note all. **Udayabbaya Ñāṇa** is explained as the knowledge of arising and passing away of phenomena.*

Khi tuệ giác thành thực, hành giả quan chú sự phát sinh và sau đó là sự tan biến của sự phồng lên ở bụng. Vị ấy quan chú sự phát sinh và sau đó là sự tan biến của sự xẹp xuống ở bụng. Tất cả các hiện tượng đều có hai phần, đi đến hình thành và sau đó là diệt vong. Hành giả vui mừng vì vị ấy có thể chú niệm được hết tất cả. **Sinh Diệt Trí** đã được giải thích là tri thức về sự phát sinh và sự diệt vong của các hiện tượng.

The Fifth Insight: Bhaṅgānupassanā Ñāṇa

Tuệ Giác Thứ Năm: Hoại Diệt Tùy Quán Trí

*This **Ñāṇa** emphasizes the perishable nature of all phenomena. The beginning of the rise of the abdomen is not clear to him anymore. Only the passing away of the rise of the abdomen is distinct. While walking, he cannot find the beginning of his lifting the foot, nor the beginning of his movement forward, nor the beginning of the downward motion of his foot. He notices the end part of his lifting, the end part of his forward movement,*

*and the end part of his downward press. Ending of all phenomena is distinct. The sense - object as well as the consciousness perish all the time. He does not find any form or matter in his **Khandhā** (body). This is called ‘strong and successful’ **Vipassanā**. He cannot find anything permanent in his **Khandhā** (**Anicca Lakkhaṇa**). The flux of cessation is so much and so fast that he finds suffering (**Dukkha Lakkhaṇa**). He cannot prevent nor correct it (**Anatta Lakkhaṇa**). **Bhaṅga Ñāṇa** is explained as knowledge which reflects on the breaking up or perishable nature of composite things.*

Tuệ Trí này nhấn mạnh thực tính dị hủ lạn của tất cả các hiện tượng. Điểm khởi đầu của sự phòng lên ở bụng không còn rõ ràng đối với vị ấy nữa. Chỉ có sự diệt vong của sự phòng lên ở bụng là minh hiện. Trong khi bộ hành, vị ấy không thể nào nghiệm thấy điểm khởi đầu của việc đỡ bàn chân mình lên, mà cũng không có điểm khởi đầu của động tác mình hướng về phía trước, mà cũng không có điểm khởi đầu của sự vận động bàn chân mình hạ xuống. Vị ấy quan chú phần kết thúc của việc mình đỡ lên, phần kết thúc của động tác mình hướng về phía trước, và phần kết thúc việc nhấn xuống của mình. Điểm kết thúc của tất cả các hiện tượng đều minh hiện. Cảnh trần cũng như Tâm Ý Thức thường luôn tan biến. Vị ấy không nghiệm thấy bất luận hình thức hoặc chất liệu nào trong khối **Uẩn** (sắc thân) của mình. Điều này được gọi là **Minh Sát Tuệ** “mạnh mẽ và viên mãn”. Vị ấy không thể nào nghiệm thấy bất luận điều chi thường tồn trong khối **Uẩn** của mình (**Vô Thường Thực Tướng**). Sự đình chỉ bất đoạn lại quá nhiều và quá nhanh đến nỗi vị ấy nghiệm thấy sự khổ đau (**Khổ Đau Thực Tướng**). Vị ấy không thể nào ngăn cản mà cũng không điều tiết được nó (**Vô Ngã Thực Tướng**). **Hoại Diệt Trí** đã được giải thích là tri thức mà phản tỉnh về thực tính sách tán hoặc dị hủ lạn của các Pháp hợp thành.

The Sixth Insight: Bhayānupassanā Ñāṇa

Tuệ Giác Thứ Sáu: Kinh Cự Tùy Quán Trí

*Whatever the **yogi** notes, it just perishes. The **yogi** feels afraid of his **Khandhā**. This **Ñāṇa** is explained as knowledge of the presence of fear of composite things.*

Bất luận điều chi mà hành giả chú niệm, nó chỉ có tan biến. Hành giả cảm thấy sợ hãi về khối **Uẩn** của mình. Tuệ Trí này đã được giải thích là tri thức về sự hiện diện nỗi sợ hãi của các Pháp hợp thành.

The Seven Insight: Ādīnānupassanā Ñāṇa

Tuệ Giác Thứ Bảy: Khôn Khổ Tùy Quán Trí

*Since all phenomena out of his **Khandhā** perish all the time, he begins to find his **Khandhā** as a decaying, rotting heap. He finds fault with it. **Ādīnāva Ñāṇa** is explained as knowledge which reflects on the danger of composite things.*

Vì tất cả các hiện tượng từ khối **Uẩn** của mình thường luôn tan biến, vị ấy bắt đầu nghiệm thấy khối **Uẩn** của mình là một đồng đang thối rữa, đang mục nát. Vị ấy nghiệm thấy sai lầm với nó. **Khôn Khổ Trí** đã được giải thích là tri thức mà phản tỉnh sự nguy hiểm của các Pháp hợp thành.

The Eight Insight: Nibbidānupassanā Ñāṇa

Tuệ Giác Thứ Tám: Yếm Phiền Tùy Quán Trí

*The **yogi** feels disgusted with his **Khandhā**. He wants to discard it very much. This **Ñāṇa** is explained as the knowledge which reflects on the feelings of disgust aroused by composite things that are dangerous.*

Hành giả cảm thấy đã yếm ó với khối **Uẩn** của mình. Vị ấy rất muốn để điểm xuất nó. Tuệ **Trí** này đã được giải thích là tri thức mà phản tỉnh về các cảm giác đã bị các Pháp tổng hợp kích hoạt yếm ó thật là nguy hiểm.

The Ninth Insight: Muñcitukamyatānupassanā Ñāṇa

Tuệ Giác Thứ Chín: Phóng Khí (Dục Thoát) Tùy Quán Trí

*The **yogi** does not wish to go on noting. He wants to discard his meditation. This **Ñāṇa** is explained as the knowledge of the desire for release from composite things which cause feelings of disgust.*

Hành giả không còn muốn tiếp tục chú niệm. Vị ấy muốn điểm xuất việc thiền định của mình. Tuệ **Trí** này đã được giải thích là tri thức tầm cầu để giải thoát khỏi các Pháp hợp thành mà gây ra các cảm giác yếm ó.

The Tenth Insight: Paṭisaṅkhānupassanā Ñāṇa

Tuệ Giác Thứ Mười: Quyết Ly Tùy Quán Trí

The yogi finds that he cannot stop just like that. He feels that he has to go on noting. So he carries on with his meditation. In the Text, this situation is explained with a simile.

Hành giả nghiệm thấy rằng vị ấy không thể nào đình trụ ngay như thế được. Vị ấy cảm thấy rằng vị ấy phải tiếp tục việc chú niệm. Vì thế, vị ấy tiếp tục với việc thiền định của mình. Trong Văn Bản kinh điển, tình huống này đã được giải thích với một ẩn dụ.

A man went to a shallow pond, taking a net with him, to catch fish. He threw the net into water. He saw movements inside the net. He bend down and put one hand under the net to seize the fish. He held the fish tightly and brought it out of the water. Then, he realized that it was not a fish, but a poisonous snake with three stripes on its neck. He felt frightened. He wanted to discard it, but he could not simply drop it there. He felt fed up of holding it, so he took a deep breath. He held his hand very high, aimed well and then threw the snake to the farthest distance.

Một nam nhân đã đi đến một cái ao cạn, đang cầm theo với vị ấy một cái lưới, để bắt cá. Vị ấy đã ném cái lưới xuống nước. Vị ấy đã trông thấy những sự chuyển động bên trong cái lưới. Vị ấy đã cúi xuống và luồn một tay dưới cái lưới để tóm lấy con cá. Vị ấy đã giữ lấy con cá một cách chặt chẽ và đã đưa nó lên khỏi mặt nước. Thế rồi, vị ấy đã chứng tri được rằng đó không phải là một con cá, mà là một con rắn độc với ba vằn ở trên cổ của nó. Vị ấy đã cảm thấy kinh sợ. Vị ấy đã muốn vứt bỏ nó, thế nhưng vị ấy không thể nào bỏ nó xuống một cách đơn giản ở nơi đó được. Vị ấy đã cảm thấy yếm phiền của việc cầm lấy nó, vì thế vị ấy đã hít sâu vào. Vị ấy đã giơ tay của mình lên rất cao, đã nhắm kỹ lưỡng và rồi đã ném con rắn đến khoảng cách xa nhất.

*Similarly, the yogi finds that his **Khandhā** is like a poisonous snake. The three stripes on the neck of the snake are the three characteristics of composite things. At this **Ñāṇa** stage, pains, aches, **Dukkha Vedanā** appear again. However much he puts in effort to concentrate, the yogi finds that he wishes to change position very often. His mind is restless; also, his body is restless. He requires a lot of encouragement from the teacher. If the yogi doggedly carries on his hard work, he will reach the next **Ñāṇa** soon.*

Một cách tương tự, hành giả nghiệm thấy rằng khỏi **Uẩn** của mình tự hồ một con rắn độc. Ba vắn ở trên cổ là ba đặc tướng của các Pháp hợp thành. Ở giai đoạn Tuệ **Trí** này, các cơn đau đớn, những sự đau nhức, **Khổ Thọ** lại xuất hiện. Dù cho vị ấy ra sức nỗ lực để định mục bao nhiêu, hành giả nghiệm thấy rằng vị ấy mong muốn để thay đổi tư thế một cách hết sức thường xuyên. Tâm thức của vị ấy tiêu tảo bất an; ngoài ra, sắc thân vị ấy thì tao động. Vị ấy yêu cầu rất nhiều sự cố lệ từ vị giáo thọ. Nếu như hành giả tiến hành công việc khó khăn của mình một cách ngoan cường thì vị ấy sẽ sớm đạt đến Tuệ **Trí** tiếp theo.

The Eleventh Insight: Saṅkhārupekkha Ñāṇa

Tuệ Giác Thứ Mười Một: Hành Xả Trí

*Suddenly, the **yogi** who felt that he was nearly failing, finds that he can meditate again. All sense - objects as well as the noting mind are doing their work spontaneously again. As time goes on, noting become very soft and subtle. The **yogi** can go on noting for two to three hours at a stretch. He does not feel frightened. He is not suffering. He can face all phenomena with equanimity.*

Một cách đột nhiên, hành giả mà đã cảm thấy rằng mình gần như đã thất bại thì vị ấy nghiệm thấy rằng mình có thể hành thiền trở lại. Tất cả các cảnh trần cũng như tâm thức chú niệm đang tác hành công việc của chúng một cách tự phát trở lại. Khi thời gian trôi chảy liên tục, việc chú niệm trở nên rất nhu hòa và tinh xảo. Hành giả có thể tiếp tục việc chú niệm liên một mạch trong hai hoặc ba giờ đồng hồ. Vị ấy không cảm thấy kinh sợ. Vị ấy không có đau khổ. Vị ấy có thể đối diện tất cả các hiện tượng với sự trấn tĩnh.

The Twelfth Insight: Anuloma Ñāṇa

Tuệ Giác Thứ Mười Hai: Thuận Tùng Trí

*The **Buddha** said this **Ñāṇa** is worthy of reaching **Magga** and **Phala**. It happens in a very short duration. It is an adaptive knowledge which rises in connection with the Four Noble Truths.*

Đức Phật đã nói Tuệ **Trí** này xứng đáng cho việc đạt đến **Đạo** và **Quả**. Nó xảy ra trong một thời lượng rất ngắn. Nó là một tri thức thích hợp thăng khởi hữu quan với Tứ Thánh Đế.

The Thirteenth Insight: Gotrabhū Ñāṇa

Tuệ Giác Thứ Mười Ba: Chuyển Tộc Trí

*The linkage to being a common worldling (**Puthujjana**) is totally cut off. The **yogi** becomes a member of the distinguished Noble Men (**Ariya**). A **yogi** reports that he feels as though he is coming out of a region which is full of misery and which is burning, and then entering a region which is very cool and very peaceful. Just one noting of this **Ñāṇa** can mature the concentration of the **yogi** to move on to the next **Ñāṇa**.*

Mối liên kết làm thành một người thế tục thông thường (**Phàm Phu**) hoàn toàn bị cắt đứt. Hành giả trở thành một thành viên của Chư Thánh Nhân thù thắng (**Thánh Nhân**). Hành giả trình pháp rằng vị ấy cảm thấy như mình đang thoát ra khỏi một lãnh vực đầy khốn khổ và đang bị thiêu đốt, và sau đó tiến nhập một lãnh vực hết sức mát mẻ và rất an tịnh. Chỉ một chú niệm trong Tuệ **Trí** này có thể phát sinh thành thực sự định thức của hành giả để tiếp tục tiến đến Tuệ **Trí** tiếp theo.

The Fourteenth Insight: Nibbāna

Tuệ Giác Thứ Mười Bốn: Níp Bàn

*In this **Ñāṇa**, defilements which take the **yogi** to the four suffering states have been broken off. Some defilements are completely destroyed. The sense of self doubt, scepticism, misunderstanding of rules and rituals and disciplines will be cut off.*

Trong Tuệ **Trí** này, các Pháp uế nhiễm mà đưa hành giả đến bốn trạng thái đau khổ đã bị chiết đoạn. Một số Pháp uế nhiễm đã bị tiêu diệt một cách hoàn toàn. Cảm giác hoài nghi về tự ngã, thái độ hoài nghi, sự ngộ giải về những quy tắc và các lễ tục và những kỷ luật sẽ bị cắt đứt.

*There is no happening. There is no awareness of anything. Feeling and awareness suddenly cease. The sense - objects and the noting mind both cease to function in the state of **Nibbāna**. The first cessation of sensation is **Gotrabhū Ñāṇa** and it has **Nibbāna** as its object. It lies between the mundane and supramundane existence. The next cessation of sensation is **Magga Ñāṇa** and it has **Nibbāna** as its object. It is supra - mundane. Defilements are eradicated. The final cessation is called **Phala Ñāṇa**; it has*

Nibbāna as its object. It is supramundane. In *Phala Ñāṇa*, *Nibbāna* can be experienced again and again. That is how the *yogi* comes and sees *Nibbāna* himself.

Không có xảy ra điều chi. Không có sự ý thức về bất luận điều chi. Cảm giác và sự ý thức đột nhiên đình chi. Các cảnh trần và tâm thức đang chú niệm cả hai đều đình chỉ chức năng trong trạng thái Níp Bàn. Sự đình chỉ đầu tiên về cảm thụ là **Chuyển Tộc Trí** và nó có Níp Bàn làm đối tượng của nó. Nó nằm ở giữa kiếp sống hiệp thế và siêu thế. Sự đình chỉ về cảm thụ tiếp theo là **Đạo Trí** và nó có Níp Bàn làm đối tượng của nó. Nó là siêu thế. Các Pháp uế nhiễm đã bị căn trừ. Sự đình chỉ cuối cùng được gọi là **Quả Trí**; nó có Níp Bàn làm đối tượng của nó. Nó là siêu thế. Trong **Quả Trí**, Níp Bàn có thể được trải nghiệm nhiều lần. Đó là cách thức bản thân hành giả tự đạt đến và thẩm thị Níp Bàn.

Part III – Sabba Pāpaṇca Akāraṇa Duccarita (Deeds Of Bad Conduct)

Phần III - Chư Ác Hạnh Mạc Tác (Không tác hành những ác hạnh)

*In this chapter, **Ovāda Pātimokkha** requires monks:*

1. Not to kill others.
2. Not to ill – treat others.

*It is only for monks, whereas for lay disciples, the following points are required – **Sabba Pāpaṇca Akāraṇa**: **Sabba**: every; **Pāpa**: evil – doing; **Akāraṇa**: non – action, omission, abstaining.*

*One must not do ill. One must avoid doing evil (**Duccarita**). There are ten types of **Duccarita** in brief.*

Trong phần chủ yếu này, **Giáo Giới Biệt Biệt Giải Thoát** yêu cầu các tu sĩ:

1. Bắt sát tử tha nhân.
2. Bắt ngược đãi tha nhân.

Đó là chỉ dành các tu sĩ, trong khi đó đối với hàng đệ tử tại gia, đã yêu cầu những điểm sau đây: **Chư Ác Hạnh Mạc Tác**: **Chư**: mọi; **Ác Hạnh**: tác ác; **Mạc Tác**: không tạo tác, bài trừ, giới trừ. (*Không tạo tác mọi ác hạnh*).

Người ta không được làm điều xấu ác. Người ta phải tránh xa việc tạo tác điều bất thiện (**Ác Hạnh**). Một cách tóm lược có mười thể loại **Ác Hạnh**.

Kāyaduccarita (Physical Wrong Doing)

1. *Pāṇātipātā*: injuring and killing living beings.
2. *Adinnādānā*: taking or destroying animate and inanimate properties which have not been given.
3. *Kāmesumicchācārā*: committing sexual misconduct.

Thân Ác Hạnh (Thân Tà Hạnh)

1. **Sát Sinh**: việc làm tổn thương hoặc việc sát tử chúng sinh hữu tình.
2. **Thâu Đạo**: việc lấy hoặc việc phá hủy những tài sản hữu sinh mạng và vô sinh mạng mà đã không được cho.
3. **Tính Dục Tà Hạnh**: việc phạm phải bất đoan hành vi tính dục.

Vacīduccarita (Verbal Wrong Doing)

1. *Musāvādā*: telling lies.
2. *Pisuṇavācā*: backbiting and calumny.
3. *Pharusavācā*: using abusive language.
4. *Samphappalāpā*: taking part in frivolous conversation.

Ngữ Ác Hạnh (Ngữ Tà Hạnh)

1. **Vọng Ngữ**: việc nói dối.
2. **Ly Gián Ngữ**: việc nói xấu sau lưng (*bối hậu phỉ báng*) và nói lời phỉ báng.
3. **Thô Ác Ngữ**: việc sử dụng lời lẽ thô mạ.
4. **Hồ Ngôn Loạn Ngữ**: tham gia vào cuộc trò chuyện phù phiếm (*khinh phù đàm thoại*).

Manoduccarita (Mental Wrong Doing)

1. *Abhijjhā*: covetousness.
2. *Byāpāda*: malevolence.
3. *Micchādiṭṭhi*: wrong views.

Ý Ác Hạnh (Ý Tà Hạnh)

1. **Ý Tham Ái**: lòng tham lam.
2. **Ý Cừu Hận**: ác ý.
3. **Ý Tà Kiến**: những kiến giải sai lầm.

The first four types of wrong doing are understood by most **Buddhists**. The fifth type is malice (*Pisuṇavācā*). By your speech, if it could cause

dissension between friends – that speech is **Pisuṇavācā**. It is not beneficial at all. Furthermore, so as to create a good impression of yourself, if you speak out and if that speech causes a bad impression of others – that speech would be considered **Pisuṇavācā**. Even monks have to be careful about it. Monks cannot say: “Only their school is of good **Sīla** and high **Samādhi**; other’s schools are not of this standard of **Sīla** and **Samādhi**”. That is **Pisuṇavācā**. Some families say: “Only their family members are of good conduct. Other families are deficient in conduct”. That is **Pisuṇavācā**.

Bốn thể loại đầu tiên của tà hạnh đã được hầu hết hàng Phật Tử tuệ tri. Thể loại thứ năm là ác ý (**Ly Gián Ngữ**). Qua khẩu ngữ của bạn, nếu như nó có thể gây ra sự phân tranh giữa các bằng hữu – khẩu ngữ ấy là **Ly Gián Ngữ**. Nó không có lợi ích chút nào cả. Hơn nữa, nhằm để kiến tạo một hảo ấn tượng về tự ngã của bạn, nếu như bạn nói ra và nếu như khẩu ngữ ấy gây ra một hoại ấn tượng về tha nhân – khẩu ngữ ấy có thể được xem là **Ly Gián Ngữ**. Ngay cả các tu sĩ cũng phải cẩn trọng về điều đó. Các tu sĩ không thể nào nói rằng: “Chỉ học viện của họ là có **Giới Luật** tốt và **Định Lực** cao; các học viện của tha nhân thì không có tiêu chuẩn về **Giới Luật** và **Định Lực** này. Đó là **Ly Gián Ngữ**. Một số gia đình nói rằng: “Chỉ những thành viên trong gia đình của họ là có hảo phẩm hạnh. Các gia đình khác thì khiếm khuyết trong phẩm hạnh”. Đó là **Ly Gián Ngữ**.

*The sixth type of wrongdoing is to use abusive language. Sometimes, parents speak harshly to teach their children. Meditation teachers use harsh speech to impress upon their students the importance of meditation. These types of speech are not considered as **Pharusavācā**.*

Thể loại thứ sáu của tà hạnh là sử dụng lời lẽ thô mạ. Đôi khi, Cha Mẹ nói một cách nghiêm mệnh để chỉ dạy những con trẻ của họ. Các vị thiền sư sử dụng khẩu ngữ nghiêm huấn để minh ký các học viên của mình về tầm quan trọng của thiền định. Những thể loại khẩu ngữ này thì không được xem là **Thô Ác Ngữ**.

To illustrate: once, a mother got into a harsh argument with her son. The son decided to leave the house. Not wishing him to leave, the mother said that he may encounter a buffalo on the street, and get knocked down by it. The son left the house, and came across a wild buffalo crashing down on him. He immediately remembered his mother, and said: “If my mother said

those words without really intending it to happen; may this buffalo go away!”. The animal suddenly turned away from him. Despite her harsh speech, her intention (mind) was kind. It is, therefore, not considered as **Pharusavācā**.

Đề minh họa: một thuở nọ, một người mẹ đã bị lâm vào một cuộc tranh cãi gay gắt với con trai mình. Người con trai đã quyết định để rời khỏi nhà. Không muốn anh ta ra đi, người mẹ đã nói rằng anh ta có thể gặp phải một con trâu trên đường phố, và bị nó húc ngã xuống. Người con trai đã rời khỏi nhà, và đã gặp một con trâu hoang đâm bổ vào anh ta. Vị ấy ngay lập tức đã hoài niệm người mẹ của mình, và đã nói rằng: “nếu như mẹ tôi đã nói những lời nói ấy mà không thực sự có tác ý nó xảy ra; có thể con trâu này bỏ đi !” Con vật một cách đột nhiên đã bỏ đi, không nhìn đến anh ta. Mặc dù khẩu ngữ của bà ấy khắc nghiệt, tác ý (tâm thức) của bà đã là hữu hảo. Do đó, nó không được xem là **Thô Ác Ngữ**.

*Generally, an action is considered as **Pharusavācā** if both the speech and the intention (mind) are harsh.*

*Sometimes, people with harsh intentions, use soft and polite speech. Nevertheless, this is also considered to be **Pharusavācā**.*

Nói chung, một hành động được xem là **Thô Ác Ngữ** nếu như cả hai vừa khẩu ngữ và vừa cả tác ý (tâm thức) đều khắc nghiệt.

Đôi khi, người ta với những tác ý khắc nghiệt, sử dụng khẩu ngữ nhu nhuyến và lịch sự (*khẩu mật phúc kiếm*). Dù sao đi nữa, điều này cũng được xem là **Thô Ác Ngữ**.

*To illustrate: once, a king was giving an audience to several princes from neighbouring countries. A criminal had been caught at that time. The king had ordered, beforehand, that the criminal must be brought to him immediately, as soon as he had been caught. The king pleasantly told guard to take the criminal to the forest and to let him sleep. The order actually, was to put the criminal to death in the forest ! Despite his seemingly pleasant words, the king’s intention (mind) was harsh. It is, therefore, considered as **Pharusavācā**.*

Đề minh họa: một thuở nọ, một nhà vua đã đang ban phát một số hoàng tử từ các nước láng giềng được yết kiến. Một tội phạm đã bị bắt vào thời điểm ấy. Nhà vua đã ra lệnh, từ trước, rằng tội phạm phải được mang

đến cho ông ta ngay lập tức, ngay sau khi anh ta đã bị bắt. Nhà vua đã bảo cảnh vệ một cách khả ái là hãy đưa tội phạm đến khu rừng và để cho anh ta ngủ yên. Mệnh lệnh thực ra, đã là sắp xếp cho tội phạm phải chết ở trong rừng già ! Mặc dù những lời nói của ông ta có vẻ khả ái, tác ý (tâm thức) của nhà vua đã là khắc nghiệt. Do đó, nó được xem là **Thô Ác Ngữ**.

*The seventh type of wrongdoing is **Samphappalāpā**. Conversations which do not bring about benefit for **Loka** (the world, the population), as well benefit for **Dhamma**, are considered **Samphappalāpā**. Poems and song about men and women are in that category.*

Thể loại thứ bảy của tà hạnh là **Hồ Ngôn Loạn Ngữ**. Những cuộc đàm thoại mà không mang lại quả phúc lợi cho **Thế Gian** (thế giới, toàn bộ cư dân), cũng như quả phúc lợi cho **Giáo Pháp** thì được xem là **Hồ Ngôn Loạn Ngữ**. Những thi phẩm và các bài hát về những người nam và nữ là ở trong phạm trù ấy.

*The eighth type is **Abhijjhā** (covetousness); to be jealously eager for the possession of something, especially the property of another person.*

Thể loại thứ tám là **Ý Tham Ái** (lòng tham lam); háo hức đồ kỵ để sở hữu một điều gì đó, một cách đặc biệt là tài sản của người khác.

*The ninth type is **Byāpāda** (malevolence); wishing evil to others, which can bring about their decline.*

Thể loại thứ chín là **Ý Cừu Hận** (ác ý); có ý muốn xấu ác đến tha nhân, mà có thể dẫn đến sự suy nhược cho họ.

*The last type is **Micchādiṭṭhi** (wrong views). Some people think that killing does not bring about ill – effects on the killers. They do not believe in the Law of Cause and Effect. They do not believe in the Law of **Kamma**.*

Thể loại cuối cùng là **Tà Kiến** (những kiến giải sai lầm). Một số người nghĩ suy rằng việc sát tử không mang lại những hậu quả bất lương đến các kẻ sát nhân. Họ không có niềm tin trong Định Luật về Tác Nhân và Hệ Quả. Họ không có niềm tin trong Định Luật về **Nghiệp Lực**.

The **Buddha** forbids his disciples to commit any of these ten kinds of immoral conduct. All kinds of livelihood and all kinds of physical, verbal and mental actions that involve immoral conduct, are bad volitional actions.

Đức Phật cấm chỉ các đệ tử của Ngài phạm phải bất luận điều chi trong mười thể loại hành vi bất đạo đức này. Tất cả các thể loại sinh kế và tất cả các thể loại hành động thuộc về thân, về lời và về ý mà hữu quan tới hành vi bất đạo đức đều là những hành sự ý chí (*Tư Tác Ý*) xấu xa.

These ten types of misconduct can be enlarged to forty. For example, the first misconduct **Pāṇātipātā** (killing others) can be expounded as follows:

1. Killing personally.
2. Persuading, or hiring others to kill.
3. Praising the benefits of any act of killing.
4. Feeling happy when hearing of the killing.

Mười thể loại hành vi bất đạo này có thể khuếch đại đến bốn mươi. Ví dụ, hành vi bất đạo thứ nhất **Sát Sinh** (việc sát tử tha nhân) có thể được tường tế thuyết minh như sau:

1. Tự mình sát tử.
2. Thuyết phục hoặc thuê mướn tha nhân để sát tử.
3. Ca ngợi những điều lợi ích của bất luận hành động sát tử.
4. Cảm thấy vui mừng khi được nghe về việc sát tử.

Part IV – Kusalassa Upasampadā Puññakiriyavatthuni **(Items Of Meritorious Actions).**

Phần IV – Chúng Thiện Phúc Hành Tông Phụng Hành
(Thực hiện những điều mục thiện công đức hạnh)

Kusalassa Upasampadā: *Kusalassa: meritorious; Upasampadā: undertaking. The yogi must try to be full of meritorious actions.*

Chúng Thiện Phụng Hành: **Chúng Thiện:** trị đắc xứng tán công đức; **Phụng Hành:** bảo chứng. Hành giả cần phải cố gắng làm cho đầy đủ những thiện công đức hạnh.

Avoiding all **Duccarita** is called **Sucarita**. It is **Kusalā** (meritorious action). The **Dhamma** that the **yogi** must live by is composed of the following ten items of meritorious action (**Puññakiriyavatthuni**). They are:

1. **Dāna**: giving.
2. **Sīla**: morality.
3. **Bhāvanā**: meditation – **Samatha** and **Vipassanā Bhāvanā**.
4. **Apacāyana**: paying reverence to the **Saṅghas** and the elders.
5. **Veyyāvacca**: attending to the needs of ceremonies concerning **Buddha, Dhamma, Saṅgha**; and to the needs of elders).
6. **Pattidāna**: transferring of merits to others.
7. **Pattānumodanā**: feeling delightful and accepting the sharing of merit.
8. **Dhammasavana**: listening to **Dhamma**.
9. **Dhammadesanā**: exposition of **Dhamma**.
10. **Diṭṭhijukamma**: making one's views correct.

Việc tránh xa tất cả mọi **Ác Hạnh** được gọi là **Thiện Hạnh**. Đó là **Việc Thiện** (thiện công đức hạnh). **Giáo Pháp** mà hành giả cần phải tuân chiếu sinh hoạt đã được tổ thành mười điều mục sau đây về thiện công đức hạnh (**Phúc Hành Tông**). Chúng là:

1. **Xả Thí**: việc cho ra.
2. **Trì Giới**: đức hạnh.
3. **Tu Tập**: thiền định – **An Chỉ** và **Minh Sát Tuệ**.
4. **Cung Kính**: việc bày tỏ lòng kính cần đến **Tăng Đoàn** và các bậc trưởng lão.
5. **Phụng Hành**: việc chiếu liệu đến những nhu cầu thiết yếu cho việc bài thiết lễ hữu quan đến **Phật, Pháp, Tăng**; và đến những nhu cầu thiết yếu của các bậc trưởng lão.
6. **Hồi Hướng Công Đức**: việc chuyển giao những thiện công đức đến tha nhân.
7. **Tùy Hỷ Công Đức**: việc cảm thấy hoan hỷ và thọ nhận sự san sẻ thiện công đức.
8. **Thính Pháp**: việc lắng nghe Giáo Pháp.
9. **Thuyết Pháp**: việc tường tế xiển thuật Giáo Pháp.
10. **Chân Tri Chước Kiến**: việc hiệu chính tri kiến của mình.

Diṭṭhijukamma means the **yogi** believes that:

1. If he has meritorious deeds, he will enjoy the benefit of his deeds in this life, in his future lives, until reaching **Nibbāna**.

2. *If he has ill – deeds, he will face the bad effects of his action in this life, in his future lives. He will go to the hell.*

Chân Tri Chúc Kiến (biết đúng và thấy rõ) có nghĩa là hành giả có niềm tin rằng:

1. Nếu như vị ấy có những công đức hạnh, vị ấy sẽ thụ hưởng quả phúc lợi từ những tác hành của mình ở trong kiếp sống này, trong những kiếp sống vị lai của mình, cho đến khi đạt đến Níp Bàn.

2. Nếu như vị ấy có những ác hạnh, vị ấy sẽ đối diện những hệ quả xấu xa từ việc tạo tác của mình ở trong kiếp sống này, trong những kiếp sống vị lai của mình. Vị ấy sẽ đi đến địa ngục.

*These ten items of meritorious actions can be enlarged into forty detailed categories. For example, the first action, **Dāna**, can be practised as follows:*

1. Doing **Dāna** personally.

2. Organizing others to do **Dāna**.

3. Talking about the merits of **Dāna**. The benefits can be seen in this life; in future lives until reaching **Nibbāna**.

4. Feeling happy to see the **Dāna** – acts, of others. Admiring that others can share.

Mười điều mục về những thiện công đức hạnh này có thể được khuếch đại đến bốn mươi phạm trù đầy đủ chi tiết. Ví dụ, hành động đầu tiên, **Xả Thí**, có thể được thực hành như sau:

1. Tự mình làm việc **Xả Thí**.

2. Tổ chức tha nhân để làm việc **Xả Thí**.

3. Hội đàm về những thiện công đức của việc **Xả Thí**. Những quả phúc lợi có thể được thẩm thị trong kiếp sống này, trong những kiếp sống vị lai cho đến khi đạt đến Níp Bàn.

4. Cảm thấy vui mừng khi trông thấy những **Xả Thí** hạnh của tha nhân. Ngưỡng mộ đến nỗi tha nhân có thể san sẻ cộng hưởng.

*The benefits of **Dāna** are:*

1. Longevity in this life, as well as in the future existence.

2. Beauty.

3. Happiness and health.

4. Attendance (good friends).

5. *Being able to manage his belongings.*

Những quả phúc lợi của **Xả Thí** là:

1. Trường thọ trong kiếp sống này, cũng như trong kiếp sống vị lai.
2. Mỹ sắc.
3. Niềm hạnh phúc và sức khỏe.
4. Việc phụng sự (những hảo bằng hữu).
5. Có khả năng để quản lý những tài vật của mình.

*The practice of the second action **Sīla** – will bring forth the following benefits:*

1. *Ease in acquiring wealth.*
2. *Fame (popular with everyone).*
3. *Respected by everyone in all circumstances.*
4. *Good **Nimitta** on nearing death.*
5. *Reaching the **Deva** plane in his next life.*

Thực hành về tác hành thứ hai **Trì Giới** – sẽ mang lại những quả phúc lợi sau đây:

1. Dễ dàng trong việc dĩ đắc của cải.
2. Danh khí (được mọi người hoan nghênh).
3. Được mọi người kính trọng trong mọi hoàn cảnh.
4. Hảo trăm triệu trong lúc cận tử lâm chung.
5. Đạt đến Cõi Thiên Giới trong kiếp sống tiếp theo.

-----00000-----

**VI. DHAMMA TALK GIVEN ON
THE 17th (VESĀKHA DAY) OF MAY 1992**
VI. PHÁP ĐÀM ĐÃ BAN PHÁT VÀO
NGÀY 17 (NGÀY LỄ TAM HỢP) THÁNG 5 NĂM 1992

*The most important of the **Buddhist** festival is **Vesākha** (sometimes written as **Vesak**). **Vesak** is the name of an Indian month, the month of May. It was the month, upon the full moon of which, the four important events pertaining to **Gotama Buddha** took place. On that day, all **Buddhists** do a lot of meritorious acts in commemoration of our **Gotama Buddha**.*

Part 1 – The Day of Aspiration

Part 2 – The Day of Birth

Part 3 – The Day of Enlightenment

*Part 4 – The Day of **Parinibbāna**.*

Lễ hội quan trọng nhất của Phật Giáo là **Lễ Tam Hợp** (đôi khi được viết là **Vesak**). **Vesak** là danh xưng của một tháng thuộc Xứ Ấn Độ, là tháng Năm. Đó là tháng, vào ngày Trăng tròn mà, bốn sự kiện quan trọng hữu quan đến Đức Phật **Gotama** đã diễn ra. Vào ngày đó, tất cả hàng Phật Tử làm rất nhiều công đức hạnh trong lễ kỷ niệm Đức Phật **Gotama** của chúng ta.

Phần I - Ngày Nguyên Vọng.

Phần II - Ngày Đản Sinh.

Phần III - Ngày Giác Ngộ.

Phần IV - Ngày Viên Tịch Níp Bàn.

Part I - The Day Of Aspiration

Phần I – Ngày Nguyên Vọng

*A hundred thousand aeons and four incalculable ago, the **Dīpankara Buddha** had arisen in the world. During that time, there lived an ascetic by the name of **Sumedha**. Having been absorbed in the ecstasies of the **Jhānas** that he has attained, he did not realize either the coming of **Dīpankara Buddha** to the human world, or the birth of the **Buddha**, or the enlightenment of the **Buddha**, or the preaching of the First Discourse **Dhammacakkappavattana Sutta**.*

Một trăm ngàn thiên kỷ và bốn vô hạn lượng (*A Tăng Kỳ*) trước đây, Đức Phật **Nhiên Đăng** đã xuất hiện ở trong thế gian. Trong khoảng thời gian đó, đã có một tu sĩ khổ hạnh với danh xưng là **Sumedha** sinh sống. Khi đã toàn thần quán chú trong những sự cuồng hỷ của những tầng **Thiền Định** (*Bát Định*) mà Ngài đã thành đạt, Ngài đã không thấu hiểu hoặc là sự xuất hiện của Đức Phật **Nhiên Đăng** ở trong thế giới nhân loại, hoặc là sự đản sinh của Đức Phật, hoặc là sự giác ngộ của Đức Phật, hoặc là sự thuyết giảng về Pháp Thoại đầu tiên bài **Kinh Chuyển Pháp Luân**.

*One day, **Dīpankara Buddha**, together with four hundred thousand monks, was invited to visit a **Rammavatī** city. The inhabitants of that city hurriedly tried to clear and decorate the road. **Sumedha**, the ascetic, was coming out from his hermitage ground. He was traveling through the sky and noticed the people clearing the way. He descended to the ground to ask the reason why. He was told of the coming of **Buddha**. Upon hearing the word “**Dīpankara Buddha**”, he was overwhelmed with joy. He knew by his intuitive knowledge that he could benefit a lot from this **Buddha**, and that he could reach **Nibbāna** at the feet of this **Buddha**. He asked the people to give him one section of the road to clear. The place allotted to him was covered with muddy water and extremely hard to clear. He was not able to clear his section in time, but when he saw **Buddha** approaching the place, **Sumedha** decide to throw himself flat on the ground, loosening his hair and spreading the antelope’s hide over his body. He had offered himself as a bridge for the **Buddha** and the four hundred thousand monks to walk over. Suddenly, the idea struck him that he could reach **Nibbāna** in this **Dīpankara Buddha Sāsana**. However, for such a man as able as he was, he could not find much satisfaction for himself to swim alone across this sea of **Samsāra**. Like the **Dīpankara Buddha**, he would strive to attain the utmost self - awakening (namely, **Sabbaññuta Ñāṇa**) first, so that he would be able to pull out the populace, Humans as well as **Devas**, from the sea of **Samsāra**. Only afterwards would he attain **Parinibbāna** himself.*

Một ngày nọ, Đức Phật **Nhiên Đăng** đã cùng với bốn trăm ngàn tu sĩ được mời đến viếng thăm thành phố **Rammavatī**. Những cư dân của thành phố ấy đã cố gắng một cách hối hả để dọn sạch và trang hoàng đường lộ. Vị tu sĩ khổ hạnh **Sumedha** đã ra khỏi khu vực ẩn xá của mình. Ngài đã đang du hành xuyên qua hư không và đã quan chú người dân đang dọn sạch đường

lộ. Ngài đã hạ xuống mặt đất để vấn hỏi lý do vì sao. Ngài đã được cho biết về sự xuất hiện của Đức Phật. Ngay khi đã được nghe từ ngữ “Đức Phật **Nhiên Đăng**”, Ngài đã bị áp khóa với niềm lạc sự. Qua trực quan hòa thức của mình, Ngài đã tri thức rằng Ngài có thể hoạch ích rất nhiều từ Đức Phật này, và rằng Ngài có thể đạt đến Níp Bàn tại đôi bàn chân của Đức Phật này. Ngài đã xin người dân để cho Ngài một đoạn đường để dọn sạch. Vị trí đã phân công cho Ngài đã bị bao phủ bởi nước bùn lầy và cực kỳ khó khăn để dọn sạch. Ngài đã không có khả năng để dọn sạch phân đoạn của mình cho kịp thời, thế nhưng khi Ngài đã trông thấy Đức Phật đang tiếp cận vị trí, **Sumedha** quyết định để tự ném thân mình nằm sát trên mặt đất, xõa tóc của Ngài ra và trải lớp da con sơn dương ở trên sắc thân mình. Ngài đã tự dâng hiến thân mình làm thành một cây cầu để cho Đức Phật và bốn trăm ngàn tu sĩ bước qua. Một cách đột nhiên, ý tưởng đã nảy sinh ở trong Ngài rằng Ngài có thể đạt đến Níp Bàn trong Giáo Pháp của Đức Phật **Nhiên Đăng** này. Tuy nhiên, đối với một người có khả năng như Ngài, Ngài không thể nào tìm thấy sự mãn túc cảm cho tự bản thân để một mình bơi qua biển **Luân Hôi** này. Tự hồ Đức Phật **Nhiên Đăng**, trước tiên Ngài sẽ phấn đấu để thành đạt sự tự giác ngộ cùng tột (tức là **Toàn Giác Trí**), nhằm để cho Ngài sẽ có khả năng kéo quần chúng, Nhân Loại cũng như Chư Thiên, ra khỏi biển **Luân Hôi**. Chỉ sau đó tự bản thân Ngài sẽ thành đạt **Viên Tịch Níp Bàn**.

*This way seemed more suitable for him, rather than becoming enlightened right at the feet of **Dīpankara Buddha**. He laid himself down and made the resolve for **Buddha** - status.*

Phương thức này đã có vẻ thích hợp với Ngài hơn, hơn là được trở nên giác ngộ tại đôi bàn chân của Đức Phật **Nhiên Đăng**. Ngài đã tự thân đặt mình xuống và đã quyết tâm để cho vị thế Phật.

***Dīpankara Buddha** knew of the resolve of **Sumedha** and also that **Sumedha** had accumulated enough **Pāramitā** (Perfections). So, **Dīpankara Buddha** declared to the assembly that when a hundred thousand aeons and four incalculable had passed, this ascetic would become the **Buddha** named **Gotama**. This happened on **Vesak Day**.*

Đức Phật **Nhiên Đăng** đã tri thức về sự quyết tâm của **Sumedha**, và lại **Sumedha** cũng đã tích lũy đủ Pháp **Ba La Mật** (Các Pháp Toàn Thiện). Vì thế, Đức Phật **Nhiên Đăng** đã tuyên bố với hội chúng rằng khi một trăm

ngàn thiên kỷ và bốn vô hạn lượng (*A TĂNG KỲ*) đã trôi qua, vị tu sĩ khổ hạnh này sẽ trở thành vị Phật có danh xưng là **Gotama**. Điều này đã xảy ra vào ngày **Lễ Tam Hợp**.

Part II - The Day Of Birth

Phần II - Ngày Đản Sinh

*On the full moon day of May, in the year 623 B.C., the Queen **Mahā Māyā** was on the way to visit her father's kingdom, carrying in her womb the ten – month - old **Bodhisatta**. Between the two cities, there was a pleasure - grove of **Sāla** trees, called **Lumbini** Grove. The grove was full of flowers, from the ground to the top - most branches of the trees. She reached out and grabbed hold of one of the branches. Immediately, her labour pains started. While standing up, and keeping hold of the **Sāla** tree branch with her right hand, her delivery took place. The newly born child walked seven paces toward the north. Then he halted and exclaimed thus:*

Vào ngày Trăng tròn của Tháng Năm, trong năm 623 trước Công Nguyên, Hoàng Hậu **Mahā Māyā** đã trên đường đến viếng thăm vương quốc của phụ thân bà, đang khi hoài thai Bậc **Giác Hữu Tình (Bồ Tát)** mười tháng tuổi. Giữa hai thành phố, có một khu rừng nhỏ tiêu khiển với những cây trồng **Sāla**, được gọi là Khu Rừng **Lumbini**. Khu rừng đầy những hoa, từ mặt đất lên đến ngọn hầu hết ở các nhánh của những cây. Ngay tức thì, sự chuyển dạ lâm bồn của bà đã bắt đầu. Trong khi đang đứng, và với bàn tay phải của bà đang nắm lấy nhánh cây **Sāla**, việc hạ sinh của bà đã diễn ra. Trẻ sơ sinh đã bước đi bảy bước hướng về phía bắc. Sau đó, Ngài đã dừng lại và đã thốt ra lời như sau:

**“Aggo’ ham asmi lokassa
Jettho’ ham asmi lokassa
Settho’ 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.”

“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)

*He uttered the above five sentences on the full moon day of **Vesak**. All **Buddhists** celebrate **Vesak** day, feeling a great indebtedness to the compassionate **Buddha** who has shown us the Path of Enlightenment.*

Ngài đã thốt lên năm câu trên vào ngày Trăng tròn của tháng **Vesak**. Tất cả hàng Phật Tử đã làm lễ kỷ niệm ngày **Lễ Tam Hợp**, chân thành cảm kích vô vàn đến tấm lòng trắc ẩn Đức Phật mà Ngài đã chỉ dạy cho chúng ta Đạo Lộ Giác Ngộ.

Part III - The Day Of Enlightenment

Phần III – Ngày Giác Ngộ

*On the full moon day of **Vesak**, the **Siddhattha Gotama** attained the **Buddhahood**. In the first watch of the night, there dawned on him the first knowledge. It is called **Pubbenivāsanussati Ñāṇa** (The Reminiscence of Past Births). He recollected his previous births in all their details and special relations.*

Vào ngày Trăng tròn của tháng **Vesak**, Ngài **Siddhattha Gotama** đã thành đạt Quả vị Phật. Trong canh một của ban đêm, ở nơi Ngài đã bắt đầu thấu hiểu tri thức đầu tiên. Nó được gọi là **Túc Mạng Tùy Niệm Trí** (Hồi ức về các kiếp sống quá khứ). Ngài đã truy niệm những tiền kiếp của Ngài trong tất cả các mối vãng lai tương tế và đặc biệt của chúng.

*In the second watch of the night, there dawned on him his second knowledge. It is called **Cutūpapāta Ñāṇa** or, sometimes, **Dibbacakkhu Ñāṇa** (The Perception of the Disappearing and Reappearing of Beings). He started to concentrate on the death and the rebirth of beings. He saw that beings, whose deeds, words and thought are not right and who reproach*

*noble ones and accept false beliefs, are born after their death in a bad states such as hell. He also saw, on the other hand, the birth in good states, such as **Deva** planes, of beings who are of right deeds, words and thoughts; and who honour the noble ones and accept right beliefs. He also saw that beings are born according to their actions, words and thoughts.*

Trong canh hai của về đêm, ở nơi Ngài đã bắt đầu thấu hiểu tri thức thứ hai. Nó được gọi là **Sinh Tử Trí** hoặc đôi khi gọi là **Thiên Nhân Trí** (Tri thức về sự tiêu thất và sự trùng tân xuất hiện của chúng hữu tình). Ngài đã bắt đầu định mục vào sự tử vong và sự tục sinh của chúng hữu tình. Ngài đã thấy rằng, chúng hữu tình mà có những hành động, các lời nói và những sự nghĩ suy bất chính và chúng hữu tình mà trách mắng các bậc Thánh Nhân và tín thọ những niềm tin sai lầm, sau khi chúng mệnh chung thì sinh ra ở trong những trạng thái xấu xa chẳng hạn như địa ngục. Mặt khác, Ngài cũng trông thấy sự sinh ra ở trong những trạng thái thiện hảo, chẳng hạn như các Cõi **Thiên Giới**, của chúng hữu tình mà có những hành động, các lời nói và những sự nghĩ suy chính trực; và chúng hữu tình tỏ lòng tôn kính các bậc Thánh Nhân và tín thọ các niềm tin chân chính. Ngài cũng đã trông thấy rằng chúng hữu tình đã sinh ra từng thuận theo những hành động, các lời nói và những sự nghĩ suy của mình.

*In the last watch of the night, the third knowledge dawned on him. It is called **Āsavakkhaya Ñāṇa** (The Comprehension of the Cessation of Corruptions). He realized suffering in its entirety; then the cause of suffering; then the cessation of suffering; and finally the path leading to the cessation of suffering. He realized the flowing defilements in their entirety, the cause of defilements, the cessation of defilements and the path leading to the cessation of defilements.*

Trong canh cuối của đêm, ở nơi Ngài đã bắt đầu thấu hiểu tri thức thứ ba. Nó được gọi là **Lậu Tận Trí** (Lý giải về sự đình chỉ những sự hủ hóa đọa lạc). Ngài đã chứng tri sự khổ đau trong toàn bộ của nó; sau đó tác nhân của nỗi khổ đau; thế rồi sự đình chỉ của nỗi khổ đau; và cuối cùng là đạo lộ dắt dẫn đến sự đình chỉ nỗi khổ đau. Ngài đã chứng tri dòng trôi chảy những Pháp uế nhiễm trong toàn bộ của chúng, tác nhân của những Pháp uế nhiễm, sự đình chỉ các Pháp uế nhiễm và đạo lộ dắt dẫn đến sự đình chỉ các Pháp uế nhiễm.

*At the dawn of the full moon day of **Vesak**, the **Buddha** attained full enlightenment – **Sabbaññuta Ñāṇa**. All **Buddhists** celebrate **Vesak Day**, showing utter joy for the **Buddha**.*

Vào lúc rạng đông của ngày Trăng tròn tháng **Vesak**, Đức Phật đã thành đạt sự giác ngộ hoàn toàn - **Toàn Giác Trí**. Tất cả hàng Phật Tử đã làm lễ kỷ niệm ngày **Lễ Tam Hợp**, biểu thị niềm lạc sự cực độ đối với Đức Phật.

Part IV - The Day Of Parinibbāna

Phần IV – Ngày Viên Tịch Níp Bàn

*After having preached the **Dhamma** to all beings for the space of forty- five years. The **Buddha** entered **Nibbāna** on the full moon day of **Vesak**. The **Buddha** entered the **Sāla** Grove of the **Malla** Kings at **Kusinārā**. He asked the Venerable **Ānanda** to prepare a couch with the head pointing to the North, between the Twin **Sāla** Trees. He then laid himself down and entered **Parinibbāna**.*

Sau khi đã thuyết giảng Giáo Pháp đến tất cả chúng hữu tình trong thời gian bốn mươi lăm năm. Đức Phật đã nhập diệt Níp Bàn vào ngày Trăng tròn của tháng **Vesak**. Đức Phật đã đi vào khu rừng **Sāla** tại **Kusinārā** của các tiểu vương **Malla**. Ngài đã yêu cầu Trưởng Lão **Ānanda** để sửa soạn một chỗ nằm nghỉ với đầu hướng về phía Bắc, giữa đôi cây **Sāla**. Sau đó Ngài đã tự nằm xuống và đã nhập diệt **Viên Tịch Níp Bàn**.

*There exist three utterances of **Buddha**. They are called “**Buddhavacana**”. No **Buddha** in his time has omitted making them.*

Đức Phật có ba thời thuyết xuất. Chúng được gọi là “**Phật Ngôn**”. Không có vị Phật nào trong thời đại của mình đã bỏ qua việc tạo ra chúng.

1. Paṭhama Buddhavacana

1. Tiên Thuyết Phật Ngôn

The first utterance was exclaimed when he attained full enlightenment.

Lần thuyết xuất đầu tiên đã được thốt lên khi Ngài đã thành đạt sự giác ngộ hoàn toàn.

**“Anekajāti saṃsāraṃ sandhāvissaṃ anibbisam
Gahakārakaṃ gavesanto dukkhā jāti punappunam”
(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 geham na kāhasi
Sabbā te phāsukā bhaggā gahakūtaṃ visaṅkhitam
Visaṅkhāragataṃ cittaṃ taṇhānaṃ khayam ajjhagā”
(Dhp. 154)**

“Ôi ! Người làm nhà kia,
Nay Ta đã thấy ngươi,
Ngươi không làm nhà nữa,
Đòn tay ngươi bị gãy,
Kèo cột ngươi 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 khát vọng !”

2. Majjhima Buddhavacana

2. Trung Thuyết Phật Ngôn

*The middle utterance was all the **Dhamma** that he expounded during his forty - five years of **Buddhahood**, namely eighty four thousands of **Dhammakhandhā**, i.e. the **Tri Piṭaka**.*

*The **Tri Piṭaka** consists of:*

1. Suttanta Piṭaka.

2. Vinaya Piṭaka.

3. Abhidhamma Piṭaka.

Sự thuyết xuất ở giai đoạn giữa đây là tất cả các Giáo Pháp mà Ngài đã tường tế thuyết minh trong thời gian bốn mươi lăm năm Phật Vị của Ngài, tức là tám mươi bốn ngàn **Pháp Uẩn**, đó là **Tam Tạng**.

Tam Tạng gồm có:

1. Kinh Tạng.

2. Luật Tạng.

3. Vô Tỷ Pháp Tạng.

1. Suttanta Piṭaka is for the benefit of **Lokiya** (mundane) and **Lokuttara** (supramundane). It shows the good ways for the people to take up. It varies a lot, according to the **Pāramitā** of the individual listener. If the **yogi** is of high **Pāramitā**, the **Sutta** will be on the subject of meditation to help him reach **Nibbāna**. If the **yogi** is a beginner in the **Dhamma** Path, the **Sutta** will involve subjects such as **Dāna** and **Sīla**.

1. Kinh Tạng là vì quả phúc lợi thuộc **Hiệp Thế** (bình phàm) và **Siêu Thế** (siêu phàm). Nó biểu thị những phương thức thiện hảo để mọi người tiếp thụ. Nó biến đổi rất nhiều, tùy thuận theo Pháp **Ba La Mật** của riêng mỗi thánh giả. Nếu như hành giả ở bậc Thượng **Ba La Mật**, **Kinh Tạng** sẽ nói về chủ đề thiền định để giúp vị ấy đạt đến Níp Bàn. Nếu như hành giả là một sơ học giả ở trong Đạo Pháp, **Kinh Tạng** sẽ hữu quan đến những chủ đề chẳng hạn như **Xả Thí** và **Trì Giới**.

2. The **Vinaya Pitaka** consists of rules and orders laid down by the **Buddha** himself for the **Saṅgha** and all noble beings to follow. Acts that the **Saṅgha**, as well as all beings should refrain from doing – so as to avoid causing mental faults, verbal faults and physical faults – are all laid down. But mostly, it concerns physical physical and verbal actions. The **Saṅgha** has 227 codes of conduct to follow, in general. If explained in detail, it would expand to over ninety billions of physical verbal rules. **Vinaya Piṭaka** does not consider the mental faults. The other two **Piṭakas** deal with mental correctness. **Āpatti** (offense) for the **Saṅgha**, is caused only when committed verbally or physically. Because if **Āpatti** includes mental behavior too, it would be extremely difficult for most people to enter the Order and to remain **Saṅgha**, and to carry on teachings **Dhamma** in the **Sāsana**.

2. **Luật Tạng** gồm có những giáo quy và các chỉ lệnh do chính tự Đức Phật đặt ra để cho **Tăng Đoàn** và tất cả các Thánh chúng hữu tình tuân theo. Các hành vi mà **Tăng Đoàn**, cũng như tất cả chúng hữu tình sẽ tự khắc chế việc tạo tác – nhằm để tránh gây ra những khuyết điểm thuộc về tinh thần, những khuyết điểm về lời nói và những khuyết điểm về thể chất – tất cả đều đã được đặt ra. Thế nhưng chủ yếu là, nó hữu quan đến những tác hành thuộc về thể chất và lời nói. **Tăng Đoàn** nói chung có 227 quy phạm đạo đức để tuân theo. Nếu như được giải thích tỷ mỉ, nó sẽ được khuếch triển đến hơn chín mươi tỷ giáo quy thuộc về thể chất và lời nói. **Luật Tạng** không truy cứu những khuyết điểm thuộc về tinh thần. Hai **Tạng** kia giảng thuật sự chính xác về tinh thần. **Sự Phạm Tội** (những điều phạm tội) đối với **Tăng Đoàn**, đã được tạo ra chỉ một khi đã phạm phải thuộc về lời nói hoặc thuộc về thể chất. Bởi vì nếu như **Sự Phạm Tội** cũng bao gồm cả hành vi thuộc về tinh thần, nó sẽ cực kỳ khó khăn cho hầu hết mọi người để gia nhập Giáo Đoàn và để an trú ở trong **Tăng Đoàn**, và để tiếp tục việc giáo huấn ở trong **Giáo Pháp**.

3. **Abhidhamma Piṭaka** – the teachings in this **Piṭaka** surpass those of the **Suttanta Piṭaka**. In **Suttanta Piṭaka**, there is just a short mention of the subjects about five aggregates, twelve **Āyatana**, eighteen **Dhātu**, four **Satipaṭṭhāna** and **Paṭiccasamuppada**. **Abhidhamma**, as the term implies, is the Higher Teaching of the **Buddha**. It is the ultimate teaching (**Paramatthadesanā**). Both mind and matter are scientifically analyzed.

*Intricate points of **Dhamma** are clarified. To wise truth - seekers, **Abhidhamma** is an indispensable guide. It is extremely helpful to comprehend fully the words of **Buddha**.*

3. Vô Tỷ Pháp Tạng – những giáo huấn ở trong **Tạng** này vượt trội hơn những giáo huấn ở trong **Kinh Tạng**. Trong **Kinh Tạng**, chỉ có một sự đề cập ngắn gọn về các chủ đề thuộc năm khối tổng hợp (*Ngũ Uẩn*), Thập Nhị Xứ, Thập Bát Giới, Tứ Niệm Xứ và Liên Quan Tương Sinh. **Vô Tỷ Pháp**, như thuật ngữ hàm ý, là Giáo Huấn Thượng Hạng của Đức Phật. Đó là giáo huấn tối thượng (**Siêu Lý Thuyết Giáo**). Cả hai vừa tâm thức và vừa cả vật chất đều được phân tích một cách khoa học. Những điểm phức tạp của Giáo Pháp đã được làm cho sáng rõ. Đối với các bậc hiền trí thám cầu chân lý, **Vô Tỷ Pháp** là một sự chỉ đạo bất khả hoặc khuyết. Nó vô cùng hữu ích để lý giải toàn bộ những ngôn từ của Đức Phật.

3. Pacchima Buddhavacana

3. Hậu Thuyết Phật Ngôn

*The last utterance - while lying down on a couch in the **Sāla** Grove of the **Malla** kings, before he entered **Mahāparinibbāna**, the **Buddha** requested the Venerable **Ānanda** to assemble all the **bhikkhus** and exhorted them to practice the doctrines that he had taught – in order that the religious life might last long.*

Lần thuyết xuất cuối cùng – trong khi đang nằm trên một chỗ nằm nghỉ trong khu rừng **Sāla** của các tiểu vương **Malla**, trước khi Ngài nhập diệt **Đại Viên Tịch Níp Bàn**, Đức Phật đã yêu cầu Trưởng Lão **Ānanda** để triệu tập tất cả Chư **Tỳ Khuru** và đã khuyến khích họ để thực hành những giáo lý mà Ngài đã chỉ dạy – nhằm để cho mạng mạch Phật Giáo có thể tồn tại lâu dài.

“Handa dāni bhikkhave āmantayāmi vo:

“Vayadhammā saṃkhārā, appamādena sampādehātī.”

(Mahāparinibbāna Sutta, Chapter VI, # 7, page 156 -

Kinh Đại Viên Tịch Níp Bàn, Chương 6, đoạn 7, trang 156)

“Này Chư Tỳ Khuru, nay Ta kêu gọi các người đến đây:

Các Pháp Hữu Vi là vô thường, hãy tinh tấn, chớ có phóng dật.”

“Come now, monks, I address you: “Component things are subject to decay, strive with earnestness.”

“Này các vị tu sĩ, bây giờ hãy đến đây, Ta diễn thuyết các người: “Các Thành Tổ Pháp phải chịu tàn hoại, hãy phấn đấu với sự cần khẩn (*chăm chỉ và thực lòng*)”.

*These were the last words of the **Buddha**. All **Saṅkhāra**, all **Dhamma** are subject to decay. The only thing which is not subject to decay is **Nibbāna**. Therefore, **Nibbāna** is sometimes called **Amata** (decayless state). The **Buddha** asked all his **bhikkhus** not to delay in their practice towards **Nibbāna**. “Do not forget, practice with earnestness” was the last utterance of the **Buddha**. They are the most important, the most valuable words uttered by the **Buddha**. The ordinary unforgetfulness is when the **yogi** practices **Dāna**, **Sīla**, and **Samatha Bhāvanā**, which will lead him toward human wealth, celestial wealth and **Brahma’s** wealth. The real intention of the true meaning of “unforgetfulness” is for us not to forget the **Satipaṭṭhāna Vipassanā** Meditation.*

Đây là những di huấn cuối cùng của Đức Phật. Tất cả các **Pháp Hữu Vi**, tất cả các **Pháp** đều phải bị tàn hoại. Duy nhất một Pháp không bị tàn hoại là **Níp Bàn**. Do đó, Níp Bàn đôi khi được gọi là **Bất Tử** (trạng thái bất tàn hoại). Đức Phật đã yêu cầu tất cả Chư Tỳ Khưu của Ngài không được trì hoãn trong việc thực hành của mình hướng đến Níp Bàn. “**Bất kiên vong, hãy thực hành với sự cần khẩn**” đã là lần thuyết xuất cuối cùng của Đức Phật. Đó là những di huấn quan trọng nhất, những di huấn có giá trị nhất đã được Đức Phật thốt ra. Bất kiên vong thông thường là khi hành giả thực hành **Xả Thí, Trì Giới, và An Chỉ Tu Tập**, mà sẽ dắt dẫn vị ấy hướng đến Nhân sản, Thiên sản và Phạm Thiên sản. Tác ý thực thụ của chân ý nghĩa “bất kiên vong” đối với chúng ta là không có kiên vong thiên định **Minh Sát Tuệ Niệm Xứ**.

*For all those hundred thousand aeons and four incalculables, the **Bodhisatta** had strived and fulfilled all the **Pāramitā**. The reason for his effort was not merely to give the populace the wealth of Men, **Devas** and **Brahmās**. Since the time when he was the ascetic **Sumedha** in front of **Dīpankara Buddha**, the **Bodhisatta** had intended to pull all the populace out of the sea of **Samsāra** and to help the populace taste the bliss of **Nibbāna**.*

Dù một trăm ngàn thiên kỷ và bốn vô hạn lượng (*A Tăng Kỳ*) đi nữa, Bậc **Giác Hữu Tình** (*Bồ Tát*) đã phấn đấu và đã hoàn thành viên mãn tất cả các Pháp **Ba La Mật** (*Pháp Toàn Thiện*). Lý do cho sự nỗ lực của Ngài đã không chỉ đơn thuần để mang lại cho quần chúng về Nhân sản, Thiên sản và Phạm Thiên sản. Kể từ khi Ngài đã là vị tu sĩ khổ hạnh **Sumedha** trước mặt Đức Phật **Nhiên Đăng**, Bậc **Giác Hữu Tình** đã có tác ý để kéo tất cả quần chúng ra khỏi biển **Luân Hôi** và để giúp cho quần chúng nếm trải sự tĩnh lạc của Níp Bàn.

“Not to forget the practice of Vipassanā Meditation” is the correct interpretation of Buddha’s last utterance. There are three types of forgetfulness:

- 1. Serious forgetfulness.*
- 2. Ordinary forgetfulness.*
- 3. Forgetting what should not have been forgotten.*

“Bất kiện vong việc thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**” là sự lý giải chính xác về lần thuyết xuất cuối cùng của Đức Phật. Có ba thể loại của sự kiện vong:

1. Sự kiện vong nghiêm trọng.
2. Sự kiện vong thông thường.
3. Sự kiện vong những điều mà đáng lẽ không được kiện vong.

1. Serious Forgetfulness

1. Sự Kiện Vong Nghiêm Trọng

It refers to persons who are with Duccarita all the time. Killing others, stealing others’ properties, etc., are called serious forgetfulness. They will sink into the Āpaya - the four woeful states - in their future lives.

Đề cập đến những người mà thường luôn ở trong **Ác Hạnh**. Việc sát tử tha nhân, việc tham đoạt tài sản của tha nhân, v.v. được gọi là sự kiện vong nghiêm trọng. Họ sẽ bị đọa trong **Khổ Thú** – bốn trạng thái thống khổ - trong những kiếp sống vị lai của họ.

2. Ordinary Forgetfulness

2. Sự Kiện Vong Thông Thường

*It refers to those who are enjoying life; who are absorbed in their daily routines with good food, good cars and happy family lives. People usually are involved with the pleasures of the sensual world, and forget to meditate. This too, is not good. Because of their forgetfulness, they will be in the sea of **Samsāra** for a long time, after their life. They will face the **Dukkha** of old age, the **Dukkha** of sickness, the **Dukkha** of death and the **Dukkha** of rebirth again and again and again. Most **yogis** in this audience will be in this category, too. But when gathering wealth, if you have some intention of doing **Dāna** out of that wealth, then it is not so bad.*

Đề cập đến những người mà đang thụ hưởng cuộc đời; là các vị đã toàn thân quán chú với những lệ hành thường nhật của họ với thức ăn ngon, những chiếc xe tốt và các đời sống gia đình hạnh phúc. Người ta thường dồn hết tâm trí vào những niềm lạc thú của thế giới dục trần, và quên đi việc hành thiền. Điều này cũng không tốt. Vì sự kiện vong của mình, họ sẽ bị ở trong biển **Luân Hồi** trong một thời gian lâu dài, kiếp sống sau của họ. Họ sẽ đối diện với Sự **Khổ Đau** của lão邁, Sự **Khổ Đau** của bệnh tật, Sự **Khổ Đau** của tử vong và Sự **Khổ Đau** của việc tục sinh lặp đi lặp lại nhiều lần. Hầu hết các hành giả trong hàng khán thính giả nơi đây cũng sẽ ở trong phạm trù này. Thế nhưng khi gom góp tài sản lại, nếu như các bạn có một vài tác ý về việc tác hành **Xả Thí** từ nơi tài sản ấy, thế thì điều đó không đến nỗi xấu xa.

3. Forgetting What Should Not Have Been Forgotten

3. Sự Kiện Vong Những Điều Mà Đáng Lẽ Không Được Kiện Vong

*It refers to those **yogis** who leave home to go to the forests and meditation centres to practice meditation to know Path and Fruition in this very life. Sometimes, the **yogi**, in the midst of his meditation, becomes forgetful in some of his notings. He will be delayed in reaching **Nibbāna**. One can be forgetful to be mindful, even in the meditation centre.*

Đề cập đến các hành giả mà rời khỏi nhà để đi đến những khu rừng và các trung tâm thiền định để thực hành thiền định, để tri đắc Đạo Lộ và Quả Vị ngay trong kiếp sống này. Đôi khi, hành giả, trong quá trình thiền định của mình, trở nên đãng trí trong một số chú niệm của mình. Vị ấy sẽ bị trì hoãn trong việc đạt đến Níp Bàn. Người ta có thể bị kiện vong việc chú niệm, ngay cả ở trong trung tâm thiền định.

*In the last utterance of the **Buddha**, “do not forget” is the important reminder.*

*If we do not forget the act of **Dāna**;*

*If we do not forget the act of **Sīla**;*

*If we do not forget **Samatha Bhāvanā**;*

*Mainly, if we do not forget to practice **Vipassanā** Meditation, then we are behaving to the linking of our **Buddha**.*

Trong lần thuyết xuất cuối cùng của Đức Phật, “**bất kiện vong**” là lời nhắc nhở quan trọng.

Nếu như chúng ta bất kiện vong tác hành **Xả Thí**;

Nếu như chúng ta bất kiện vong tác hành **Trì Giới**;

Nếu như chúng ta bất kiện vong **An Chỉ Tu Tập**;

Một cách chủ yếu, nếu như chúng ta bất kiện vong để thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**, thế rồi chúng ta đang lễ đài mối liên kết với Đức Phật của chúng ta.

*The benefits of meditation are not obvious in the beginning. But they become quite noticeable in the middle and later phases of meditation. The **Buddha** gave an analogy of the hatching of the egg. The mother hen sat on her egg every day regularly to hatch it. Likewise, the **yogi** needs to devote some time in his **Vipassanā** Meditation. How is the progress of meditation compared with the hatching of an egg ? i.e.*

1. the shell of the egg.

2. the egg white.

3. the egg yolk.

Những quả phúc lợi của thiền định không có hiển lộ trong giai đoạn đầu. Thế nhưng chúng trở nên hoàn toàn trị đặc quan chú trong những giai đoạn giữa và về sau của thiền định. Đức Phật đã đưa một Pháp loại suy về việc ấp một quả trứng (*tự hồ phù noãn*). Mỗi ngày gà mẹ đã ngồi một cách đều đặn trên quả trứng của mình. Tương tự như vậy, hành giả cần phải dành một số thời gian trong việc Thiền Định **Minh Sát Tuệ** của mình. Sự tiến hóa về thiền định được so sánh với việc ấp một quả trứng như thế nào ? Đó là:

1. Vỏ của quả trứng.

2. Lòng trắng trứng.

3. Lòng đỏ trứng.

*The shell of the egg resembles the **Avijjā** which is present all the time in the mind of the **yogi** (**Avijjā** is the cloud of darkness that blocked the vision of the way out of the sea of **Samsāra**).*

*The egg white resembles the **Taṇhā** glue which ties the **yogi** to the Wheel of Life.*

*The egg yolk resembles the **Vipassanā Ñāṇa** in the mind of the **yogi**.*

Vỏ của quả trứng giống với **Vô Minh** mà nó thường luôn hiện diện ở trong tâm thức của hành giả (**Vô Minh** là đám mây hắc ám mà đã che khuất tầm nhìn về đạo lộ thoát ra khỏi biển **Luân Hồi**).

Lòng trắng trứng giống với chất keo **Ái Dục** mà nó gắn kết hành giả với Vòng Sinh Tử.

Lòng đỏ trứng giống với **Minh Sát Trí** ở trong tâm thức của hành giả.

The hen sits on the egg for many days. For the first few days, it is not evident to the naked eye:

- how thin the shell has become.

- how dried up the glue is.

- how mature the chick inside is.

The benefits are not clear in the early days of the meditation either.

Gà mái ngồi trên quả trứng trong nhiều ngày. Trong vài ngày đầu, nó không minh hiện đối với mắt thường:

- cái vỏ đã trở nên mỏng như thế nào.

- chất keo hồ đã khô ráo như thế nào.

- gà con trưởng thành ở bên trong như thế nào.

Những quả phúc lợi cũng chẳng có rõ ràng trong những ngày đầu của thiền định.

After 20 days of constant sitting, it becomes evident to the naked eye that:

- the shell is very thin.

- the glue is quite dried.

- and the chick is quite ready to come out. The chick is full of energy.

The kicking of its legs, the pricking by its beak can be detected.

After 28 days:

- the shell is so thin. The outside light can go through the shell.

- the glue is completely dried.

- *the chick is very strong. The shell is broken by its strength and the chick comes out of its shell.*

Sau 20 ngày ngồi liên tục, nó trở nên minh hiển đối với mắt thường rằng:

- cái vỏ thì hết sức mỏng.
- chất keo hồ đã hoàn toàn khô ráo.
- và gà con đã hoàn toàn sẵn sàng để đi ra. Gà con đầy đủ năng lực.

Việc đá của đôi chân nó, việc chọc thủng bằng cái mỏ của nó có thể phát hiện được.

Sau 28 ngày:

- cái vỏ thì rất mỏng. Ánh sáng ở bên ngoài có thể đi thông suốt vỏ trứng.

- chất keo hồ đã hoàn toàn khô cạn.

- gà con thì rất mạnh mẽ. Vỏ trứng đã bị phá vỡ bởi sức mạnh của nó và gà con đi ra khỏi cái vỏ của nó.

*Likewise, the benefits of **Vipassanā** Meditation become clearer at the middle and latter phase. In the early periods of the **yogi's** meditation, he is in no position to realize:*

- *how much the **Avijjā** is thinning.*
- *how much the **Tañhā** glue is getting dried up at each noting.*
- *how mature his **Vipassanā Ñāṇa** is.*

*Later when his **Samādhi** develops, the **yogi** knows by his experience:*

- *how the **Avijjā** in him is thinning.*
- *how the **Tañhā** glue (the attachment towards Human existence, Celestial existence, **Bhahmā** existence, the attachment towards the higher existences) is very dried.*

Tương tự như vậy, những quả phúc lợi của Thiền Định **Minh Sát Tuệ** trở nên rõ ràng hơn ở giai đoạn giữa và giai đoạn về sau. Trong những thời kỳ đầu việc thiền định của hành giả, vị ấy không có điều kiện để chứng tri:

- **Vô Minh** đang mỏng đi bao nhiêu.
- Chất keo hồ **Ái Dục** đang khô ráo bao nhiêu ở mỗi sự chú niệm.
- **Minh Sát Trí** của vị ấy thành thực như thế nào.

Về sau khi **Định Lực** của vị ấy phát triển, hành giả qua sự trải nghiệm của mình tri đắc rằng:

- **Vô Minh** ở trong vị ấy đang mỏng đi như thế nào.

- Chất keo hồ **Ái Dục** (sự dính mắc hướng đến kiếp sống ở Nhân Loại, kiếp sống Chư Thiên, và kiếp sống Phạm Thiên; sự dính mắc hướng đến các kiếp sống cao hơn) đã hết sức khô cạn như thế nào.

*The yogi by then does not long for any particular existence. Like the matured chicken, when the **Vipassanā Ñāṇa** ripens, the yogi notices the benefits at each noting. He finds that his psycho - physical phenomena all perish at his noting. They are impermanent (**Anicca**). They perish at a great speed. They have the afflicting nature (**Dukkha**). He can no way prevent these afflictions, i.e. uncontrollable nature (**Anatta**).*

Hành giả lúc đó không còn trông đợi bất luận một kiếp sống đặc thù nào. Tự hồ gà con đã trưởng thành, khi **Minh Sát Trí** đã thành thực, hành giả quan chú những quả phúc lợi tại mỗi sự chú niệm. Vị ấy nghiệm thấy rằng tất cả các hiện tượng thuộc tâm sinh lý của vị ấy đều tan biến tại sự chú niệm của mình. Chúng không thường tồn (**Vô Thường**). Chúng tan biến với một tốc độ cực đại. Chúng có thực tính thống khổ (**Khổ Đau**). Vị ấy không có phương thức nào có thể ngăn chặn những sự thống khổ này, đó là thực tính vô pháp không chế (**Vô Ngã**).

*By his **Vipassanā Ñāṇa**, the yogi acquires the penetrative knowledge that nothing is permanent (**Anicca**), nothing is enjoyable (**Dukkha**), and nothing is controllable (**Anatta**).*

Qua **Minh Sát Trí** của mình, hành giả dĩ đắc tri thức quán thấu rằng không có chi là thường tồn (**Vô Thường**), không có chi là khả lạc (**Khổ Đau**), và không có chi là khả không chế (**Vô Ngã**).

*The benefits become very obvious. By his continuous noting, once he reaches the **Sotapatti Magga Ñāṇa**, the **Avijjā** cloud which has been pushing him to the four woeful states will be extinguished.*

Những quả phúc lợi trở nên hết sức minh hiển. Qua sự chú niệm liên tục của mình, ngay lập tức vị ấy đạt đến **Trí Đạo Thát Lai**, đám mây **Vô Minh** mà đã đang thúc đẩy vị ấy đến bốn trạng thái thống khổ sẽ bị diệt tắt.

*Some yogis, after having cultivated the habit of **Vipassanā** Meditation, can spend the rest of their lives with mindfulness. The yogi who reaches **Sotapatti Magga Ñāṇa** and **Sotapatti Phala Ñāṇa** has seen*

***Nibbāna.** He will be free from the four woeful states in his future existences. He has acquired enough courage to move in the sea of **Samsāra**, only for seven more existences. In this life, even if he has wealth and fame, he will merely be detached about them. His only ambition would be to become **Arahat** in this life or in the near future. He will not be happy to spent his time on the various distractions of taste, smell and looks. He can be happy only with the acts of **Dāna, Sīla, Bhāvanā**. He is happy with the chores concerning **Buddha, Dhamma** and **Saṅgha**.*

Một số hành giả, sau khi đã trau dồi tu đạo phục Thiền Định **Minh Sát Tuệ**, có thể dành phần đời còn lại của họ sống với Niệm Lực. Hành giả mà đạt đến **Trí Đạo Thất Lai** và **Trí Quả Thất Lai** đã thâm thị được Níp Bàn. Vị ấy sẽ thoát khỏi bốn trạng thái thống khổ trong các kiếp sống vị lai. Vị ấy đã dĩ đắc đủ dũng khí để đi vào biển **Luân Hồi**, chỉ trong bảy kiếp sống nữa. Trong kiếp sống này, mặc dù vị ấy có của cải và danh khí, vị ấy đơn thuần sẽ tránh thoát với chúng. Chí hướng duy nhất của vị ấy là sẽ được trở thành một vị **Vô Sinh** trong kiếp sống này hoặc trong tương lai gần. Vị ấy sẽ không có vui thích để tiêu phí thời gian của mình cho những mục tiêu khiên về khẩu vị, khứu vị và những khán kiến sai biệt. Vị ấy chỉ có thể vui thích với những tác hành về **Xả Thí, Trì Giới, Tu Tập**. Vị ấy an vui với những công việc hằng ngày hữu quan với **Phật, Pháp** và **Tăng**.

*The **yogi** who has passed the state of **Saṅkhārūpekkha Ñāṇa** is free from **Lobha, Dosa** and **Moha** most of the time, even when he is not in the meditation centre. He is of a tranquil state of mind. This is one benefit of meditation – the clear and tranquil state of mind.*

Hành giả mà đã vượt qua trạng thái **Hành Xả Trí** phần lớn thời gian, vị ấy thoát khỏi **Tham, Sân** và **Si**, ngay cả khi vị ấy không ở trong trung tâm thiền định. Vị ấy có một trạng thái tâm thức bình tịnh. Đây là một quả phúc lợi của thiền định – trạng thái tâm thức thanh tịch và bình tịnh.

*Secondly, the mind of a trained **yogi** is strong and well - behaved. If a person is not strong willed, when he faces sense - objects of great attraction, he will find himself getting very attached to them. His **Lobha** will drive him to act unwisely. His wavering mind will lead him at whatever cost, to achieve what his **Lobha** drives at. When he cannot get what he wants, his **Dosa** will drive him to do disgraceful bodily actions and disgraceful verbal actions.*

*The **yogi** with **Saṅkhārūpekkha Ñāṇa** will face pleasant as well as very unpleasant situations with equanimity. Such things will not disturb his peaceful state of mind.*

Thứ hai, tâm thức của hành giả đã thụ quá huân luyện thì mạnh mẽ và đoan chính. Nếu như một người đã không có ý chí mạnh mẽ, khi vị ấy đối diện những cảnh trần có hấp dẫn lực cự đại, tự bản thân vị ấy sẽ thấy hoàn toàn bị dính chặt vào chúng. Lòng **Tham** của vị ấy sẽ ép buộc vị ấy tác hành một cách vô minh. Tâm thức do dự bất định của vị ấy sẽ dắt dẫn vị ấy bằng bất luận giá nào để đạt được những gì mà lòng **Tham** của vị ấy bức bách. Khi vị ấy không thể nào đạt được những gì mà vị ấy mong muốn, tâm **Sân Hận** của vị ấy ép buộc vị ấy tạo tác những hành động về Thân đáng hổ thẹn và những hành động về Lời đáng hổ thẹn. Hành giả với **Hành Xả Trí** sẽ đối diện những tình huống khả ái cũng như hoàn toàn bất khả ái với sự trấn tĩnh. Các Pháp như thế sẽ không nhiễu loạn trạng thái tâm thức an tịnh của vị ấy.

*Thirdly, when the **yogi** is in his early **Udayabbaya Ñāṇa**, his body and mind are very pliant and very well - behaved. He enjoys **Pīti** (joy). Hence, the **Pīti Rūpa** (body filled with **Pīti**) will arise. Minor illness, such as headaches, migraine, and stomachaches will be cured completely. Serious illnesses, which cannot be treated by physicians; which are not too far gone yet; can be cured at **Saṅkhārūpekkha Ñāṇa** too. **Samādhi** overwhelms the disease. The **Samādhi** attained at the **Saṅkhārūpekkha Ñāṇa** correspond to that of the Fourth **Jhāna** level. The late Venerable **Mahāsī Sayādaw** has explained that in detail.*

Thứ ba, khi hành giả ở trong giai đoạn ban sơ của **Sinh Diệt Trí**, thân và tâm của vị ấy rất dễ uốn nắn và hết sức đoan chính. Vị ấy thụ hưởng Pháp **Hỷ** (niềm lạc sự). Từ đó, **Sắc Hỷ Lạc** (sắc thân đã thỏa mãn với Pháp **Hỷ**) sẽ khởi sinh. Các căn bệnh nhẹ, chẳng hạn như những cơn đau đầu, thiên đầu thống và những nỗi đau dạ dày sẽ được chữa khỏi một cách hoàn toàn. Những căn bệnh nghiêm trọng, mà các y sĩ không thể nào điều trị được; mà vẫn chưa đến nỗi quá nặng, cũng có thể được chữa khỏi tại **Sinh Diệt Trí**. **Định Lực** áp khóa bệnh tật. **Định Lực** đã thành đạt tại **Sinh Diệt Trí** tương đương với tầng **Thiền Na** thứ tư. Ngài Cố Đại Trưởng Lão **Mahāsī** đã giải thích điều đó một cách tỷ mỉ.

*These three benefits are ordinary (mundane) benefits. The greatest benefit is to have cut off bad **Kamma** that the **yogi** had done in his previous lives – all the bad **Kamma** that would have taken him to the four woeful states in his future existences.*

Ba quả phúc lợi này là những quả phúc lợi (bình phàm) thông thường. Quả phúc lợi trọng đại là phải cắt đứt **Bất Thiện Nghiệp Lực** mà hành giả đã tạo tác trong những tiền kiếp của mình – tất cả **Bất Thiện Nghiệp Lực** sẽ đưa vị ấy đến bốn trạng thái thống khổ trong những kiếp sống vị lai của mình.

*Once the **yogi** has seen **Nibbāna**, the gates to the woeful states will be closed to him forever. In this present life, too, in his ignorance, the **yogi** might have done some **Kamma** bad enough to send him to the four woeful states. Those **Kamma** will have no chance to take effect, once the **yogi** has reached the Path and Fruition. It is like a tree which has been struck down by lightning. The tree will never grow again. Likewise the **yogi** will never break his five precepts. All the coarser **Lobha**, coarser **Dosa**, coarser **Moha** are eradicated from him completely.*

Ngay khi hành giả đã thâm thị Níp Bàn, các cánh cửa dẫn đến những trạng thái thống khổ sẽ bị khép chặt với vị ấy mãi mãi. Trong kiếp sống hiện tại này, cũng vậy, trong sự bất tri của mình, hành giả có thể đã tạo tác một vài **Bất Thiện Nghiệp Lực** đủ để đưa vị ấy đến bốn trạng thái thống khổ. Những **Nghiệp Lực** ấy sẽ không có cơ hội để đem lại hệ quả mong muốn, ngay khi hành giả đã đạt đến Đạo Lộ và Quả Vị. Nó tự hồ một cây mà đã bị sét đánh đổ xuống. Cây sẽ không bao giờ mọc trở lại nữa. Tương tự như vậy hành giả sẽ không bao giờ vi phạm năm điều học giới. Tất cả những **Tham** thô thiển, **Sân** thô thiển, **Si** thô thiển đã bị đoạn tận khỏi vị ấy một cách hoàn toàn.

*As a common wordling (**Puthujjana**), it is very difficult for him not to break the five precepts. Noble people, old people - they all have to remind themselves again and again, not to break the five precepts. After practicing **Vipassanā** Meditation, after having seen the Path and Fruition, it will be the **yogi's** second nature to practice the five precepts.*

Là một người thế tục thông thường (**Phàm Phu**), thật rất khó cho vị ấy không vi phạm năm điều học giới. Bậc Thánh Nhân, người già – tất cả họ đều phải tự nhắc đi nhắc lại, không được vi phạm năm điều học giới. Sau khi

đã được thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ**, sau khi đã được thẩm thị Đạo Lộ và Quả Vị, đó sẽ là đệ nhị thiên tính của hành giả để thực hành năm điều học giới.

Methods Of Meditation

1. Sitting Meditation.
2. Walking Meditation.
3. General (Detailed) Noting.

Các Phương Pháp Thiền Định

1. Thiền Định An Tọa.
2. Thiền Định Bộ Hành.
3. Chú Niệm Những (Tiểu Tiết) Thông Thường.

1. Sitting Meditation

1. Thiền Định An Tọa

*The **yogi** approaches a quiet place; sits comfortably, keeping his body straight and his head erect; closes his eyes and starts to meditate. If the **yogi** chooses **Ānāpāna Satipaṭṭhāna**, the touch of air on one point of his nostril will be noted. Incoming breath will cause a sensation of touch on that point of the nostril; so also the outgoing breath, which will cause a sensation of touch on that same point of the nostril. The **yogi** just focuses his mind on that sense of touch.*

Hành giả tiếp cận một trú xứ tịch tịnh, an tọa một cách thư thích, giữ sắc thân của mình ngay thẳng và đầu của mình thẳng đứng, nhắm đôi mắt mình và bắt đầu để hành thiền. Nếu như hành giả chọn **Sổ Tức Niệm Xứ**, sự tiếp xúc của không khí trên một điểm của lỗ mũi mình sẽ được chú niệm. Hơi thở đang vô sẽ gây ra một cảm thụ của sự tiếp xúc ở trên điểm ấy của lỗ mũi; cũng như thế hơi thở đang ra, nó sẽ gây ra một cảm thụ của sự tiếp xúc ở trên cùng điểm ấy của lỗ mũi. Hành giả chỉ an định tâm thức của mình trên xúc giác ấy.

*If the **yogi** is following the instructions of the late Venerable **Mahāsi Sayadaw**, the rise of the abdomen caused by incoming breath will be noted. Also the fall of his abdomen caused by the outgoing breath will be noted.*

*The mind of the **yogi**, while trying to concentrate on the rise and fall of the abdomen at all times, will wander outside his body a lot, too.*

Nếu như hành giả đang tuân theo những sự chỉ đạo của Ngài Cổ Đại Trưởng Lão **Mahāsī**, sự phồng lên của bụng bởi do hơi thở đang vô đã tạo ra sẽ được chú niệm. Cũng vậy sự xẹp xuống của bụng bởi do hơi thở đang ra đã tạo ra sẽ được chú niệm. Tâm thức của hành giả, trong khi đang cố gắng để luôn luôn định mục vào sự phồng lên và sự xẹp xuống của bụng, cũng sẽ đi hoang vu ở bên ngoài rất nhiều.

The following sets of approaches are recommended stage by stage:

1. *The **yogi** should note the rise of the abdomen. The next noting is on the fall of the abdomen, the third noting is on the sense of touch of his bottom on the seat (hardness). If the **yogi** finds that his mind is still wandering, the following second approach is recommended.*

Các cách tiếp cận sau đây đã được khuyến nghị theo từng giai đoạn một: 1. Hành giả nên chú niệm sự phồng lên của bụng. Sự chú niệm tiếp theo là sự xẹp xuống của bụng, sự chú niệm thứ ba là xúc giác của bàn tọa mình trên chỗ ngồi (tính cương kiện). Nếu như hành giả nghiệm thấy rằng tâm thức của mình vẫn đang còn đi hoang vu, cách tiếp cận thứ hai sau đây đã được khuyến nghị.

2. *The **yogi** should note the rise of the abdomen. The next noting is on the fall of the abdomen, the third noting will be on the manner of sitting, then fourthly, on the sense of touch of his bottom on the seat. When noting the manner of his sitting, the **yogi** should disassociate his mind from the shape or the features of his body. He must note the sense of support (rigidity) in his body. If the **yogi** finds it too stressful to note four - steps, he should change to the three - steps noting. If he still finds it difficult, he should change to the two - steps noting. When his mind wanders, he must note the wandering mind two to three times. He will find that the wandering mind ceases to exist at one of his notings.*

2. Hành giả nên chú niệm sự phồng lên của bụng. Sự chú niệm tiếp theo là sự xẹp xuống của bụng, sự chú niệm thứ ba sẽ là cách thức an tọa, sau đó thứ tư, về xúc giác của bàn tọa mình trên chỗ ngồi. Khi sự chú niệm cách thức an tọa của mình, hành giả nên tách biệt tâm thức của mình khỏi hình trạng hoặc những nét đặc trưng của sắc thân mình. Vị ấy cần phải chú

niệm cảm giác hỗ trợ (độ kiên nhẫn) của sắc thân mình. Nếu như hành giả nghiệm thấy nó quá nhiều áp lực để chú niệm bốn bước, vị ấy nên thay đổi đến việc chú niệm ba bước. Nếu như vị ấy vẫn nghiệm thấy nó khó khăn, vị ấy nên thay đổi đến việc chú niệm hai bước. Khi tâm thức đi hoang vu, vị ấy cần phải chú niệm tâm thức đang đi hoang vu hai đến ba lần. Vị ấy sẽ nghiệm thấy rằng tâm thức đang đi hoang vu đình chỉ hiện hữu tại một trong những sự chú niệm của mình.

*There are four kinds of **Satipaṭṭhāna** Meditation:*

1. **Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna**: Mindfulness of bodily process.

2. **Vedanānupassanā Satipaṭṭhāna**: Mindfulness of sensations.

3. **Cittānupassanā Satipaṭṭhāna**: Mindfulness of thoughts or mental process (consciousness)

4. **Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna**: Mindfulness of mind objects.

Có bốn thể loại của Thiền Định **Niệm Xứ**:

1. **Thân Tùy Quán Niệm Xứ**: Niệm lực về quá trình thuộc sắc thân.

2. **Thọ Tùy Quán Niệm Xứ**: Niệm lực về các cảm thụ.

3. **Tâm Tùy Quán Niệm Xứ**: Niệm lực về những sự nghĩ suy hoặc quá trình thuộc về tinh thần (Tâm Ý Thức).

4. **Pháp Tùy Quán Niệm Xứ**: Niệm lực về các đối tượng tâm thức.

*Noting of the rise and fall of the abdomen is **Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna**.*

*Noting of the pain is **Vedanānupassanā Satipaṭṭhāna**.*

*Noting of the wandering thoughts is **Cittānupassanā Satipaṭṭhāna**.*

*Noting of the sense of hearing, noting of whatever the **yogi** sees while walking is **Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna**.*

Chú niệm về sự phồng lên và sự xẹp xuống của bụng là **Thân Tùy Quán Niệm Xứ**.

Chú niệm về sự đau đớn là **Thọ Tùy Quán Niệm Xứ**.

Chú niệm về những sự nghĩ suy đi hoang vu là **Tâm Tùy Quán Niệm Xứ**.

Chú niệm về thính giác, chú niệm bất luận điều chi hành giả trông thấy trong khi đang bộ hành là **Pháp Tùy Quán Niệm Xứ**.

2. Walking Meditation

2. Thiền Định Bộ Hành

*For the **yogi** who aims to reach the Path and Fruition, it is very important to practice walking meditation. It contributes a lot to his sitting meditation, and as much to his general noting.*

Đối với hành giả mà tập trung sự cố gắng để đạt đến Đạo Lộ và Quả Vị, việc thực hành thiền định bộ hành thật là hết sức quan trọng. Nó đóng góp rất nhiều vào việc thiền định an tọa của mình, và cũng như đến việc chú niệm thông thường của mình.

One - Step Noting

Một Bước Chú Niệm

*When the **yogi** is moving his left foot, he notes ‘walking’. When he is moving his right foot, he notes ‘walking’. The shape and form of the foot must not be in the mind of the noting **yogi**. Shapes and forms are **Paññatti** (conventional truths) only. When striving to find the **Paramattha** (absolute truth), the **yogi** must confine his awareness to the sense of movement only.*

Khi hành giả đang di động chân trái của mình, vị ấy chú niệm “bộ hành”. Khi vị ấy đang di động chân phải của mình, vị ấy chú niệm “bộ hành”. Hình trạng và hình thức của bàn chân không được để ở trong tâm thức của hành giả đang chú niệm. Những hình trạng và các hình thức chỉ là **Chế Định** (những chân lý quy ước). Khi phấn đấu để nghiệm thấy Pháp **Siêu Lý** (chân lý tuyệt đối), hành giả cần phải giới hạn sự ý thức của mình chỉ ở trong khả năng cảm nhận của sự chuyển động.

Two Steps Noting

Hai Bước Chú Niệm

*When the **yogi** is lifting his foot to move, he notes ‘lifting’. The manner of movement of his foot upwards is to be noted. When the **yogi** puts his foot down, he noted ‘putting down’. The manner of downward movement is the only interest of meditation to the **yogi**.*

Khi hành giả đang đỡ bàn chân của mình lên để di động, vị ấy chú niệm “đỡ lên”. Cách thức di chuyển bàn chân của mình hướng lên trên phải được chú niệm. Khi hành giả đặt bàn chân của mình xuống, vị ấy chú niệm

“đặt xuống”. Cách thức của động tác hạ xuống là mối quan tâm duy nhất của thiền định đối với hành giả.

Three Steps Noting

Ba Bước Chú Niệm

*When the **yogi** lifts his foot up, the manner of upward movement must be noted. When the foot moves forward, he notes the forward motion. Then he notes the gradual downward press of his foot to the ground.*

Khi hành giả đỡ bàn chân mình lên, cách thức của động tác hướng lên trên cần phải được chú niệm. Khi bàn chân di động về phía trước, vị ấy chú niệm sự vận động về phía trước. Sau đó vị ấy chú niệm sự nhấn xuống dần dần của bàn chân mình đến mặt đất.

*In **Vipassanā** Meditation, conventional names and forms are not the interest of noting. The **yogi** should try to see the manner of movement in terms of the four constituent elements (**Dhātu**) in all matter, namely:*

- 1. **Pathavī Dhātu** (element of extension or earth element).*
- 2. **Āpo Dhātu** (element of cohesion or water element).*
- 3. **Tejo Dhātu** (element of kinetic energy or fire element).*
- 4. **Vāyo Dhātu** (element of support of motion or wind element).*

Trong Thiền Định **Minh Sát Tuệ**, những danh xưng quy ước và các hình thức không phải là mối quan tâm của việc chú niệm. Hành giả nên cố gắng để trông thấy cách thức của sự chuyển động hữu quan đến bốn nguyên tố (**Giới**) cấu thành trong tất cả vật chất, đó là:

- 1. Địa Giới** (nguyên tố diên trường (kéo dài) hoặc nguyên tố đất).
- 2. Thủy Giới** (nguyên tố niêm hợp tễ (chất kết dính) hoặc nguyên tố nước).
- 3. Hỏa Giới** (nguyên tố động năng hoặc nguyên tố lửa).
- 4. Phong Giới** (nguyên tố hỗ trợ của sự vận động hoặc nguyên tố gió).

When he lifts his right foot, he would notice that it becomes lighter and lighter as it goes up. That is the indication of the presence of the element of fire and the element of wind. When he puts his foot down to the ground, he would notice that it become heavier and heavier. That is the indication of the presence of the element of earth and the element of fluidity.

*Knowing the four constituent elements is a significant step for the **yogi**. Only then can he comprehend **Paramattha Sacca**. The essence of **Vipassanā** Meditation is the ability of the **yogi** to be aware of all phenomena (1) as it is, and (2) when it happens.*

Khi vị ấy đỡ chân phải của mình lên, vị ấy sẽ quan chú rằng nó càng lúc càng trở nên nhẹ hơn khi nó đi lên. Đó là dấu hiệu sự hiện diện của nguyên tố lửa và nguyên tố gió. Khi vị ấy đặt bàn chân của mình xuống tới mặt đất, vị ấy sẽ quan chú rằng nó càng lúc càng trở nên nặng hơn. Đó là dấu hiệu sự hiện diện của nguyên tố đất và nguyên tố lưu động. Am tường bốn nguyên tố cấu thành là một bước trọng yếu đối với hành giả. Chỉ như thế vị ấy mới có thể lý giải **Siêu Lý Đế**. Tinh hoa của Thiền Định **Minh Sát Tuệ** là khả năng của hành giả ý thức được tất cả các hiện tượng (1) như nó đang là, (2) khi nó xảy ra.

Six Steps Noting

Sáu Bước Chú Niệm

*The **yogi** notes the beginning of the lifting of his foot (heels). Next he notes the end of the lifting of his foot. Third – he notes the beginning of the forward movement of his foot. Fourth – he notes the end of the forward movement of his foot. Fifth – he notes the beginning of the downward movement of his foot. Lastly, he notes the end of the downward movement of his foot.*

Hành giả chú niệm điểm khởi đầu của việc đỡ bàn chân mình lên (những gót chân). Tiếp theo, vị ấy chú niệm điểm kết thúc của việc đỡ bàn chân mình lên. Thứ ba – vị ấy chú niệm điểm khởi đầu của sự chuyển động bàn chân mình về phía trước. Thứ tư – vị ấy chú niệm điểm kết thúc của sự chuyển động bàn chân mình về phía trước. Thứ năm – vị ấy chú niệm điểm khởi đầu của sự chuyển động hạ bàn chân mình xuống. Cuối cùng, vị ấy chú niệm điểm kết thúc của sự chuyển động hạ bàn chân mình xuống.

*If the **yogi** makes full use of his walking meditation time, in addition to his sitting meditation time, within the forty - five days of his retreat, he is bound to reach the second **Vipassanā Ñāṇa (Paccayapariggaha Ñāṇa)**. He will find that, because he desires to lift his foot, his foot starts to lift. Because he desires to move forward, the foot actually moves forward. Because he*

desires to put his foot down, the foot comes down. The desire (Nāma) arises first to cause the physical behaviour (Rūpa) to happen.

Nếu như hành giả sử dụng đầy đủ thời gian thiền định bộ hành của mình, thêm vào thời gian thiền định an tọa của mình, trong vòng bốn mươi lăm ngày khóa tu tĩnh tâm của mình, vị ấy nhất định đạt đến **Minh Sát Trí** thứ hai (**Duyên Sinh Thủ Cháp Trí**). Vị ấy sẽ nghiệm thấy rằng, bởi vì vị ấy muốn đỡ bàn chân mình lên, bàn chân của vị ấy bắt đầu đỡ lên. Bởi vì vị ấy muốn di động về phía trước, bàn chân thực sự di động về phía trước. Bởi vì vị ấy muốn đặt bàn chân của mình xuống, bàn chân hạ xuống. Sự mong muốn (**Danh Pháp**) khởi sinh trước tiên để làm cho sự cử động thuộc về thân (**Sắc Pháp**) xảy ra.

An alternative six - steps noting is as follows:

The yogi notes the starting of the lifting of his foot. Then he notes that he lifts his foot. Third – he notes that his foot is moving forward. Fourth – he notes that his foot is going down. Fifth — he notes that the foot is touching the ground. Sixth — he notices the whole of his weight on that foot, so as to start lifting the other foot. This approach is good for young people who have a lot of wandering thoughts.

If the yogi really can work as suggested, adhering to all the notings in walking meditation, he is sure to find the Path and Fruition very quickly.

Tuần tự sáu bước chú niệm như sau:

Hành giả chú niệm việc bắt đầu đỡ bàn chân của mình lên. Sau đó, vị ấy chú niệm rằng vị ấy đỡ bàn chân lên. Thứ ba – vị ấy chú niệm rằng bàn chân của mình đang di động về phía trước. Thứ tư – vị ấy chú niệm rằng bàn chân của mình đang hạ xuống. Thứ năm – vị ấy chú niệm rằng bàn chân đang tiếp xúc mặt đất. Thứ sáu – vị ấy quan chú toàn bộ trọng lượng của mình lên bàn chân đó, nhằm để bắt đầu việc đỡ bàn chân kia lên. Phương pháp này tốt cho những người trẻ tuổi, là các vị có rất nhiều những sự nghĩ suy hoang vu.

Nếu như hành giả thực sự có thể thực hiện như đã biểu minh, tuân thủ tất cả các sự chú niệm trong thiền định bộ hành thì chắc chắn vị ấy nghiệm thấy được Đạo Lộ và Quả Vị một cách vô cùng nhanh chóng.

-----00000-----

VII. Cut The Chain Of Paṭiccasamuppāda (The Wheel Of Life) By Practising Vipassanā Meditation

VII. Cắt Đứt Dây Xích Liên Quan Tương Sinh (Vòng Sinh Tử) Qua Việc Thực Hành Thiền Định Minh Sát Tuệ

*All **Buddhists** understand that to be able to reach **Nibbāna** - where all **Dukkha** are destroyed - the Wheel of Life, which is the root cause of the endless round of rebirth in the sea of **Samāsāra**, must be broken. Therefore, **Buddhists** seek to find the **Dhamma** that can cut the Wheel of Life. In fact, **Vipassanā** Meditation is the powerful **Dhamma** in cutting the Wheel of Life.*

Tất cả Chư Phật Tử tuệ tri rằng để có khả năng đạt đến Níp Bàn – nơi mà tất cả mọi **Khổ Đau** đều bị tiêu diệt – Vòng Sinh Tử, là nguyên nhân căn bản của vòng tuyền chuyển tục sinh bất cùng tận trong biển **Luân Hồi**, tất phải bị cắt đứt. Vì lẽ ấy, Chư Phật Tử cố công thám cầu Giáo Pháp để mà có thể cắt đứt Vòng Sinh Tử. Trong thực tế, Thiền Định **Minh Sát Tuệ** là Giáo Pháp hữu cường lực trong việc cắt đứt Vòng Sinh Tử.

*Among the twelve factors pertaining to the causality of the round of rebirth, **Avijjā** (ignorance) and **Taṇhā** (craving) are the two **Mūlabhūta** (most fundamental) **Dhammas** that are the two main causes of **Paṭiccasamuppāda**. The cessation of these two causes will lead to the complete termination of the Wheel of Life, and the realization of the **Nibbāna**.*

Trong số mười hai yếu tố hữu quan đến quan hệ nhân quả của vòng tuyền chuyển tục sinh, **Vô Minh** (sự bất tri) và **Ái Dục** (lòng ham muốn) là hai **Căn Nguyên Pháp** (căn bản nhất), là hai nguyên nhân chính yếu của **Liên Quan Tương Sinh**. Sự đình chỉ hai nguyên nhân này sẽ dắt dẫn đến sự kết thúc hoàn toàn của Vòng Sinh Tử, và sự chứng tri Níp Bàn.

*Therefore, anyone who wishes to cut off **Avijjā** and **Taṇhā** must practice **Vipassanā** Meditation. Along the path of progress of **Vipassanā** Meditation, when the **yogi** reaches **Udayabbaya Ñāṇa** and **Bhaṅga Ñāṇa**, the **yogi** will realize by experience that it is possible to extinguish **Avijjā** and **Taṇhā**.*

Do đó, bất luận ai mà mong muốn để cắt đứt **Vô Minh** và **Ái Dục**, vị ấy cần phải thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ**. Dọc theo đạo lộ tiến hóa của Thiền Định **Minh Sát Tuệ**, khi hành giả đạt đến **Sinh Diệt Trí** và **Hoại Diệt Trí**, qua sự trải nghiệm hành giả sẽ chứng tri được rằng có thể diệt tắt **Vô Minh** và **Ái Dục**.

How The Chain Of Paṭiccasamuppāda Is Started By Avijjā

Cách Thức Dây Xích Liên Quan Tương Sinh

Đã Do Vô Minh Khởi Phát

Avijjā (ignorance) is the non – knowledge of the Supreme Enlightenment. In other words, not knowing the Four Noble Truths is Avijjā. Moha (delusion) and Aññāṇa (non – knowledge) are synonyms of Avijjā. It is also not - knowing the Law of Dependent Origination (Paṭiccasamuppāda). Owing to this ignorance, the uninstructed worldling entertains wrong views. Illusion dominates the unmindful person, and makes him blind to the afflicting nature of all sense - objects.

Vô Minh (sự bất tri) là sự bất tri đặc về Sự Giác Ngộ Tối Thượng. Nói cách khác, việc không có am tường Tứ Thánh Đế là **Vô Minh**. **Si Mê** (sự thối giác) và **Bất Tri** (sự bất tri đặc) là những từ đồng nghĩa của **Vô Minh**. Đó cũng là sự bất tri đặc về Định Luật Tùy Thuộc Căn Nguyên (**Liên Quan Tương Sinh**). Do bởi sự bất tri này, hạng vô văn phạm phụ áp ủ những kiến giải sai lầm. Ảo tưởng không chế người bất tại niệm, và làm cho vị ấy mù quáng trước thực tính thống khổ của tất cả các cảnh trần.

Vipassanā contemplation means watching and ceaseless contemplation of all psycho - physical phenomena that comprise both the sense – objects and the corresponding consciousness. The Vipassanā practice leads to the full awareness of their nature. As concentration develops, the yogi – upon seeing, upon hearing, upon smelling, upon eating, upon touching, upon reflecting, realizes the arising and then the instant vanishing of them. He finds out that every psycho - physical phenomenon does not remain permanent, but passes away the instant after it arises. However, when he is unmindful, he fails to see that. And he thinks wrongly that “it is permanent”, “it is pleasurable”, “it is satisfactory”. He seeks the pleasant object - objects. Avijjā leads him to effort and activity (Saṅkhāra

and **Kamma**). Because of **Avijjā**, there arises **Sanhāra**, **Kamma**, and hence the inevitable results of the round of rebirths.

Sự nghiêm túc khảo lự **Minh Sát Tuệ** có nghĩa là việc chú mục và sự nghiêm túc khảo lự bất đình chỉ vào tất cả các hiện tượng thuộc tâm sinh lý mà bao gồm cả hai vừa các cảnh trần và vừa cả Tâm Ý Thức tương ứng. Thực hành **Minh Sát Tuệ** dắt dẫn đến sự ý thức trọn vẹn về thực tính của chúng. Khi sự định thức phát triển, hành giả - ngay khi khán kiến, ngay khi thính văn, ngay khi khứu khi, ngay khi ngật thực, ngay khi tiếp xúc, ngay khi phản tỉnh; chứng tri được sự khởi sinh và sự tan biến lập tức của chúng. Vì ấy phát hiện ra rằng mọi hiện tượng tâm sinh lý không tồn tại vĩnh viễn, mà diệt vong lập tức sau khi nó khởi sinh. Tuy nhiên, khi vị ấy bắt tại niệm, vị ấy không khán kiến điều đó. Và vị ấy nghĩ suy một cách sai lầm rằng “nó thì thường tồn”, “nó thì khả mãn túc”, “nó thì thỏa đáng”. Vì ấy tham cầu các đối tượng – khách thể khả ái. **Vô Minh** dắt dẫn vị ấy đi đến sự nỗ lực và hoạt động (**Hành** và **Nghiệp Lực**). Vì **Vô Minh**, **Hành** và **Nghiệp Lực** khởi sinh, và từ đó những kết quả bất khả ty miễn của vòng tuyền chuyển tục sinh.

How To Cut The Wheel Of Life Started By Avijjā

Cách Thức Để Cắt Đứt Vòng Sinh Tử

Đã Do Vô Minh Khởi Phát

When the **yogi** who practices **Vipassanā** Meditation reaches **Bhanga Ñāṇa**, upon every event of hearing, seeing, smelling, eating, touching, reflecting, the watching consciousness promptly notes every psycho - physical phenomenon. Upon noting, the **yogi** finds the instantaneous passing away of both the sense - objects and the consciousness. The **yogi** realizes the impermanent nature of all things (**Anicca**), the suffering (**Dukkha**) and the uncontrollable nature of things (**Anatta**). Because he understands the truth now, the untruth (**Avijjā**) is extinguished. **Sanhāra** etc. are also cut off. By **Vipassanā** Meditation, the root cause **Avijjā** is terminated and the Cycle of **Paṭiccasamuppāda** is no more.

Khi hành giả thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ** mà đạt đến **Hoại Diệt Trí**, trên mỗi sự kiện về thính văn, khán kiến, khứu khí, ngật thực, tiếp xúc, phản tỉnh, Tâm Ý Thức đang chú mục lập tức chú niệm mọi hiện tượng tâm sinh lý. Ngay khi chú niệm, hành giả nghiệm thấy sự diệt vong tức thời của cả hai vừa các cảnh trần và vừa cả Tâm Ý Thức. Hành giả chứng tri thực

tính không thường tồn của tất cả các Pháp (**Vô Thường**), sự khổ đau (**Khổ Đau**) và thực tính vô pháp không chế của tất cả các Pháp (**Vô Ngã**). Vì vị ấy bấy giờ tuệ tri sự thật, sự giả thoại (**Vô Minh**) đã bị diệt tắt. **Hành**, v.v. cũng bị cắt đứt. Qua Thiền Định **Minh Sát Tuệ**, nguyên nhân căn bản **Vô Minh** đã kết thúc và Chu Trình **Liên Quan Tương Sinh** không còn nữa.

How The Wheel Of Life Is Caused By Taṇhā

Cách Thức Vòng Sinh Tử Đã Do Ái Dục Tạo Ra

Taṇhā (craving) exerts pressure upon us to find all sense - objects pleasant, and hence desirable. Because of this craving, Upādāna (attachment), Bhāva (becoming) etc. arise in sequence and cause the Cycle of Paṭiccasamuppāda.

Ái Dục (lòng ham muốn) tạo áp lực lên chúng ta để tìm kiếm tất cả các cảnh trần khả ái, và từ đó khả ứng thủ. Vì lòng ham muốn này, **Thủ** (sự chấp thủ), **Hữu** (sự trở thành), v.v. theo trình tự khởi sinh và tạo ra Chu Trình **Liên Quan Tương Sinh**.

How To Cut The Wheel Of Life Caused By Taṇhā

Cách Thức Để Cắt Đứt Vòng Sinh Tử Đã Do Ái Dục Tạo Ra

By practicing Vipassanā Meditation, when the yogi reaches the Bhaṅga Ñāṇa, upon every event of hearing, seeing, smelling, eating, touching, reflecting, the watching consciousness promptly notes every psycho – physical phenomenon. The yogi finds the instantaneous passing away of both the sense – object and the consciousness, upon noting. He finds all phenomena as Dukkha since they are afflicting him constantly with their repeated cessation. Because he no longer finds it pleasurable, the craving Taṇhā is extinguished. Hence, Upādāna etc. are no more. Vipassanā meditation has destroyed the root cause Taṇhā, and hence cut the Wheel of Paṭiccasamuppāda.

Qua việc thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ**, khi hành giả đạt đến **Hoại Diệt Trí**, trên mỗi sự kiện về thính văn, khán kiến, khứu khí, ngật thực, tiếp xúc, phản tỉnh, Tâm Ý Thức đang chú mục lập tức chú niệm mọi hiện tượng tâm sinh lý. Hành giả nghiệm thấy sự diệt vong tức thời của cả hai vừa các cảnh trần và vừa cả Tâm Ý Thức, ngay khi chú niệm. Vị ấy nghiệm

thấy tất cả các hiện tượng là **Khổ Đau** vì chúng đang làm thống khổ vì ấy một cách liên tục với sự đình chỉ của chúng được lặp đi lặp lại. Bởi vì vì ấy nghiệm thấy nó không còn khả mãn túc, lòng ham muốn **Ái Dục** đã bị diệt tắt. Từ đó, **Thủ** v.v. không còn nữa. Thiền Định **Minh Sát Tuệ** đã tiêu diệt nguyên nhân căn bản **Ái Dục**, và từ đó cắt đứt Vòng **Liên Quan Tương Sinh**.

Cutting The Wheel Of Life By Noting The Vedanā Cắt Đứt Vòng Sinh Tử Qua Việc Chú Niệm Về Thọ

When summing - up the formula of the Dependent Origination; Vedanā (feeling) causes Taṇhā (craving) to arise. Taṇhā causes Upādāna (attachment). Upādāna causes Bhava (becoming) to happen, and so on. Because of the Vedanā, the very foundation of the Wheel of Life, namely Taṇhā, arises. Taṇhā will go on feeding the Wheel of Paṭiccasamuppāda. The yogi must be able to watch the Vedanā to such a degree of concentration that the cessation of Taṇhā will happen. Then the Wheel of Paṭiccasamuppāda will be broken.

Khi tổng kết thể thức Tùy Thuộc Căn Nguyên, **Thọ** (cảm giác) là nguyên nhân cho **Ái Dục** (lòng ham muốn) khởi sinh. **Ái Dục** tạo ra **Thủ** (sự chấp thủ). **Thủ** là nguyên nhân cho **Hữu** (sự trở thành) xảy ra, và v.v. Bởi vì **Thọ**, chính ngay nền tảng của Vòng Sinh Tử, tức là **Ái Dục**, khởi sinh. **Ái Dục** sẽ tiếp tục việc tiến thực Vòng **Liên Quan Tương Sinh**. Hành giả cần phải có khả năng để chú mục tới một mức độ của sự định thức đến nỗi sự đình chỉ **Ái Dục** sẽ xảy ra. Thế rồi Vòng **Liên Quan Tương Sinh** sẽ bị bẻ gãy.

Three factors which enable the Wheel of Paṭiccasamuppāda to function, originate from Vedanā incessantly. They are:

- 1. Rāgānusaya Lobha Taṇhā which dwells in the Sukkha Vedanā.*
- 2. Paṭighānusaya Dosa which dwells in the Dukkha Vedanā.*
- 3. Avijjānusaya Moha which dwells in the Upekkhā Vedanā.*

Ba yếu tố mà có khả năng làm cho Vòng **Liên Quan Tương Sinh** hoạt động, bắt nguồn từ **Thọ** một cách trì tục bất đoạn.

- 1. Tham Ái Tùy Miên Tham Ái Dục** chúng trú ngụ trong **Lạc Thọ**.
- 2. Khuể Phẫn Tùy Miên Sân Hận** chúng trú ngụ trong **Khổ Thọ**.

3. Vô Minh Tùy Miên Si Mê chúng trú ngụ trong Xả Thọ.

How The Rāgānusaya Lobha Taṇhā

Dwells In The Sukkha Vedanā

Cách Thức Tham Ái Tùy Miên Tham Ái Dục

Trú Ngụ Ở Trong Lạc Thọ

By practicing the Vipassanā Meditation, when the yogi reaches Udayabbaya Ñāṇa, he has the pliancy of mind and body as well as the proficiency of mind and body. It seems to the yogi that the sense - object and the noting consciousness are happening by themselves. It is as if the yogi sat there watching the spontaneous occurrences. Vipassanā Pīti arises in the mind of the yogi. A bodily state of well - being and delightful state of mind arise. Hence, the attachment towards the Sukkha Vedanā arises in the yogi again and again. That is how Rāgānusaya Lobha Taṇhā dwells in the meditating yogi.

Qua việc thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ**, khi hành giả đạt đến **Sinh Diệt Trí**, vị ấy có trạng thái dễ uốn nắn của tâm thức và sắc thân cũng như sự thích ứng để làm việc của tâm thức và sắc thân. Hình như đối với hành giả là cảnh trần và Tâm Ý Thức đang chú niệm tự bản thân chúng đang xảy ra. Y như thể hành giả đã an tọa ở nơi đó đang chú mục những tình huống tự phát. **Pháp Hỷ Minh Sát Tuệ** khởi sinh ở trong tâm thức của hành giả. Một trạng thái an lạc thuộc về Thân và trạng thái vui thích thuộc về Tâm khởi sinh. Từ đó, sự chấp thủ hữu quan đến **Lạc Thọ** khởi sinh ở trong hành giả nhiều lần. Đó là cách thức **Tham Ái Tùy Miên Tham Ái Dục** trú ngụ ở trong lúc hành giả đang hành thiền.

How The Yogi Can Get Rid Of The Rāgānusaya Lobha Taṇhā

Cách Thức Hành Giả Có Thể Bài Thoát

Tham Ái Tùy Miên Tham Ái Dục

As soon as the yogi realizes the occurrence of the Rāgānusaya Lobha Taṇhā in his Vipassanā Meditation, he should note his state of mind as “peaceful, peaceful”, “delightful, delightful”, attentively. The yogi with the Udayabbaya Ñāṇa when he notes “peaceful, peaceful”; will find the arising of the Sukkha Vedanā and then the quick disappearance of the Sukkha

*Vedanā. Upon finding it thus, he summarizes that the rapid arising is followed by the rapid disappearance (passing away) of the **Sukkha Vedanā**. **Sukkha Vedanā** cannot be enjoyed. He even finds it as suffering (**Dukkha**). He cuts off the **Lobha Tanhā** in the **Sukkha Vedanā**. Because **Tanhā** has been extinguished, **Upādāna**, **Bhava** are also extinguished. Hence the Wheel of **Paṭiccasamuppāda** cannot carry on.*

Ngay khi hành giả chứng tri sự hiện bày của **Tham Ái Tùy Miên Tham Ái Dục** ở trong Thiền Định **Minh Sát Tuệ** của mình, vị ấy nên chú niệm trạng thái tâm thức của mình là “an tịnh, an tịnh”, “vui thích, vui thích” một cách hữu tâm cẩn ý. Hành giả với **Sinh Diệt Trí** khi vị ấy chú niệm “an tịnh, an tịnh”; sẽ nghiệm thấy sự khởi sinh của **Lạc Thọ** và sau đó là sự biến mất mau chóng của **Lạc Thọ**. Ngay khi đã nghiệm thấy được điều đó như thế, vị ấy tóm tắt rằng sự khởi sinh nhanh chóng được nối tiếp theo bởi sự biến mất nhanh chóng (sự diệt vong) của **Lạc Thọ**. **Lạc Thọ** không thể nào hưởng thụ được. Vị ấy thậm chí nghiệm thấy đó là khổ đau (**Khổ Đau**). Vị ấy cắt đứt **Tham Ái Dục** ở trong **Lạc Thọ**. Bởi vì **Ái Dục** đã bị diệt tắt, **Thủ**, **Hữu** cũng bị diệt tắt. Từ đó Vòng **Liên Quan Tương Sinh** không thể nào tiếp tục.

How Paṭighānusaya Dosa Dwells In The Dukkha Vedanā

Cách Thức Khuể Phần Tùy Miên Sân Hận

Trú Ngụ Ở Trong Khổ Thọ

*When the **yogi** reaches **Sammāsana Ñāṇa** in his practice of **Vipassanā** Meditation, bodily aches and pains, all the **Dukkha Vedanā** reappear. The **yogi** feels upset about the appearance and the **Domanassa Dosa** appear repeatedly in his mind. That is how the **Paṭighānusaya Dosa** dwells in the **Dukkha Vedanā**. The **yogi** wishes to escape from the **Dukkha Vedanā**, and longs for **Sukkha**. The longing (craving) is the **Tanhā** which helps the Cycle of **Paṭiccasamuppāda**.*

Khi hành giả đạt đến **Phổ Thông Trí** (Quán Trạch Trí Phổ Thông Tướng) trong việc thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ** của mình, những nỗi đau nhức và các sự đau đớn thuộc về Thân, tất cả các **Khổ Thọ** xuất hiện trở lại. Hành giả cảm thấy phiền lụy về sự xuất hiện và **Ưu Thọ Sân Hận** xuất hiện một cách lặp đi lặp lại nhiều lần ở trong tâm thức của vị ấy. Đó là cách thức **Khuể Phần Tùy Miên Sân Hận** trú ngụ ở trong **Khổ Thọ**. Hành giả

mong muốn để đào thoát khỏi **Khổ Thọ**, và khát vọng **Lạc Thọ**. Sự khát vọng (lòng ham muốn) là **Ái Dục** nó hỗ trợ Chu Trình **Liên Quan Tương Sinh**.

How The Yogi Can Get Rid Of The Paṭighānusaya Dosa

Cách Thức Hành Giả Có Thể Bài Thoát

Khuể Phần Tùy Miên Sân Hận

As soon as the Vipassanā yogi realizes that he has the Paṭighānusaya Dosa in his Dukkha Vedanā, he should carefully, with deep attention, watch the Dukkha Vedanā. When the yogi reaches Udayabbaya Ñāṇa and notes “painful, painful”, he will find that the painful Dukkha Vedanā appears and then quickly disappears. The yogi tries to note all the rapid appearances and then the rapid disappearances of the pain. His mind is focused on the consecutive appearances and disappearances so intensely that the pain becomes insignificant to him. The arising and then the perishing of the Dukkha Vedanā are distinct. It seems to have left out the Dukkha Vedanā itself. Hence, the Paṭighānusaya Dosa in the Dukkha Vedanā is extinguished.

Ngay khi hành giả **Minh Sát Tuệ** chứng tri được rằng vị ấy có **Khuể Phần Tùy Miên Sân Hận** ở trong **Khổ Thọ** của mình, vị ấy nên một cách cẩn trọng, với sự thâm niệm chú ý, chú mục **Khổ Thọ**. Khi hành giả đạt đến **Sinh Diệt Trí** và chú niệm “đau đón, đau đón”, vị ấy sẽ nghiệm thấy rằng sự đau đón **Khổ Thọ** xuất hiện và sau đó biến mất một cách nhanh chóng. Hành giả cố gắng để chú niệm tất cả các sự xuất hiện và sau đó các sự biến mất nhanh chóng của cơn đau đón. Tâm thức của vị ấy đã an định vào những lần xuất hiện và biến mất liên tục một cách cực độ đến nỗi cơn đau đón trở nên vô tíc khinh trọng đối với vị ấy. Sự khởi sinh và sau đó sự tan biến của **Khổ Đau** minh hiển. Hình như tự bản thân **Khổ Thọ** đã bị quên (*di lậu*) đi. Từ đó, **Khuể Phần Tùy Miên Sân Hận** ở trong **Khổ Thọ** đã bị diệt tắt.

The yogi who is facing Dukkha Vedanā longs to escape from the Dukkha Vedanā and longs for the Sukkha (i.e. Lobha Taṇhā). But when he manages to override the Dukkha Vedanā at the Udayabbaya Ñāṇa, it can be said that Lobha Taṇhā is extinguished. Because Taṇhā has been extinguished, the Wheel of Paṭiccasamuppāda is cut too.

Hành giả mà đang đối diện **Khổ Thọ**, vị ấy khát vọng để đào thoát khỏi **Khổ Thọ** và khát vọng **Lạc Thọ** (đó là **Tham Ái Dục**). Thế nhưng khi vị ấy đạt được việc khống chế **Khổ Thọ** ở tại **Sinh Diệt Trí**, có thể nói rằng **Tham Ái Dục** đã bị diệt tắt. Bởi vì **Ái Dục** đã bị diệt tắt, Vòng **Liên Quan Tương Sinh** cũng bị cắt đứt.

How Avijjānusaya Moha Dwells In The Upekkhā Vedanā

Cách Thức Vô Minh Tùy Miên Si Mê Trú Ngủ Ở Trong Xả Thọ

*When the **yogi** who practices **Vipassanā** Meditation reaches **Saṅkhārupekkhā Ñāṇa**, he can watch **Sukkhā** and **Dukkha** equally. He is able to note without much effort, so much so that he cannot detect the perishing part of the phenomenon. It is a very delicate form of delusion (**Avijjā**). **Avijjānusaya Moha** dwells in the mind of the meditating **yogi**.*

Khi hành giả thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ** mà đạt đến **Hành Xả Trí**, vị ấy có thể chú mục **Lạc** và **Khổ** một cách như nhau. Vị ấy có khả năng để chú niệm mà không cần gắng sức nhiều, đến mức độ mà vị ấy không thể nào phát hiện ra phần đang tan biến của hiện tượng. Đó là một hình thức của sự thối giác (**Vô Minh**) hết sức tinh xảo. **Vô Minh Tùy Miên Si Mê** trú ngủ ở trong tâm thức của hành giả đang hành thiền.

How The Yogi Can Extinguish The Avijjānusaya Moha

Cách Thức Hành Giả Có Thể Diệt Tắt Vô Minh Tùy Miên Si Mê

*To extinguish the **Avijjānusaya Moha** in the **Upekkhā Vedanā**, the **yogi** must strive to be able to find the **Upekkhā Vedanā** as **Anicca** (impermanence). However, **Upekkhā Vedanā** is so subtle that the **yogi** normally cannot manage well. It is advisable for him to watch the original rising and falling of the abdomen faithfully.*

Để diệt tắt **Vô Minh Tùy Miên Si Mê** ở trong **Xả Thọ**, hành giả cần phải cố gắng để có khả năng nghiệm thấy **Xả Thọ** là **Vô Thường** (sự không thường tồn). Tuy nhiên, **Xả Thọ** thì quá tinh vi đến nỗi hành giả không thể nào xử lý tốt một cách chính thường. Cách minh trí cho vị ấy là nên chú mục sự phồng lên và sự xẹp xuống nguyên lai ở nơi bụng một cách trung thực.

When he notes deeply the rising, the falling, the sitting, the touching, all the phenomenon of rising, falling, sitting, touching, perish at all notings, and at a very fast speed. He will find that his noting consciousness also perishes.

Khi vị ấy chú niệm một cách thâm trường sự phòng lên, sự xộp xuống, việc an tọa, việc tiếp xúc, tất cả các hiện tượng phòng lên, xộp xuống, an tọa, tiếp xúc, đều tan biến tại tất cả các sự chú niệm, và ở một tốc độ rất nhanh. Vị ấy sẽ nghiệm thấy rằng Tâm Ý Thức đang chú niệm của mình cũng tan biến.

*As the **yogi** finds that all sense - objects (namely rising, falling, sitting, touching) and the conscious mind - perish at all notings, he realizes that nothing is permanent (**Anicca**). He begins to acquire the **Anicca Ñāṇa**, and the **Avijjānusaya Moha** in his **Upekkhā Vedanā** is extinguished. Because the root cause has been cut off, the Wheel of **Paṭiccasamuppāda** cannot go on.*

Khi hành giả nghiệm thấy rằng tất cả các cảnh trần (tức là sự phòng lên, sự xộp xuống, việc an tọa, việc tiếp xúc) và Tâm Ý Thức – đều tan biến tại tất cả các sự chú niệm, vị ấy chứng tri được rằng không có chi là thường tồn (**Vô Thường**). Vị ấy bắt đầu dĩ đắc **Vô Thường Trí**, và **Vô Minh Tùy Miên Si mê** ở trong **Xả Thọ** của vị ấy đã bị diệt tắt. Vì nguyên nhân căn bản đã bị cắt đứt, Vòng **Liên Quan Tương Sinh** không thể nào tiếp tục.

*Therefore, the **Rāgānusaya Lobha Taṇhā** in the **Sukkhā Vedanā**, the **Paṭighānusaya Dosa** in the **Dukkha Vedanā** and the **Avijjānusaya Moha** in the **Upekkhā Vedanā** can all be extinguished by **Vipassanā** Meditation. And hence the Wheel of Life (**Paṭiccasamuppāda**) can be cut for good.*

Do đó, qua việc Thiền Định Minh Sát Tuệ, Tham Ái Tùy Miên Tham Ái Dục ở trong Lạc Thọ, Khuể Phẫn Tùy Miên Sân Hận ở trong Khổ Thọ và Vô Minh Tùy Miên Si Mê ở trong Xả Thọ, tất cả đều có thể bị diệt tắt. Và từ đó Vòng Sinh Tử (**Liên Quan Tương Sinh**) có thể được cắt đứt một cách tốt đẹp.

-----00000-----

VIII. Instruction On Meditation For The Yogis

VIII. Sự Chỉ Đạo Về Thiền Định Cho Các Hành Giả
(translated by Daw Hnin Yi, Mawlamyaing, Myanmar)
(đã được Bà Hnin Yi dịch thuật, Mawlamyaing, Miến Điện)

Individuals who have come to meditate would like to know what Vipassanā Meditation is. This is the first lecture on the Basic Exercises or Basic Principles of Mindfulness Meditation by the most Reverend Sayādaw of Saddhammaraṇsī Yeiktha (Meditation Centre) for those yogis who have come to practise Vipassanā Meditation at Saddhammaraṇsī Yeiktha (Meditation Centre).

Những cá nhân mà đã đến để hành thiền, các vị ấy muốn biết Thiền Định **Minh Sát Tuệ** là chi. Đây là bài giảng đầu tiên về Các Bài Tập Cơ Bản hoặc Những Nguyên Tắc Cơ Bản của Thiền Định Niệm Lực do Ngài Đại Trưởng Lão Tôn Kính nhất của **Thiền Viện Quang Tuyến Chánh Pháp** (Trung Tâm Thiền Viện) dành cho các hành giả mà đã đến để thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ** tại **Thiền Viện Quang Tuyến Chánh Pháp** (Trung Tâm Thiền Viện).

Those who have already started meditating would like to observe and attain a higher standard of concentration very quickly. To be able to acquire the highest goal quickly, you must listen and practise according to the “Practise Exercises Of Mindfulness Meditation”.

Những vị mà đã bắt đầu việc hành thiền rồi, các vị ấy muốn tuân thủ và muốn đạt được một tiêu chuẩn cao hơn về sự định thức rất nhanh chóng. Để có khả năng dĩ đắc mục tiêu cao nhất một cách nhanh chóng, các bạn cần phải lắng nghe và thực hành từng thuận theo “Các Bài Tập Về Thiền Định Niệm Lực”.

There are three kinds of “Practise Exercises Of Mindfulness Meditation”. They are:

1. *Meditating while in the sitting position;*
2. *Meditating while walking; and*
3. *Meditating while performing daily activities.*

Có ba thể loại “Các Bài Tập Về Thiền Định Niệm Lực”. Đó là:

1. Hành thiền đang khi ở trong tư thế an tọa;
2. Hành thiền trong khi bộ hành; và
3. Hành thiền trong khi thực hiện các hoạt động thường nhật.

1. Meditating While In The Sitting Position

1. Hành Thiền Đang Khi Ở Trong Tư Thế An Tọa

Firstly, meditating while in the sitting position will be explained. Pick a quiet and peaceful place. Then choose the most comfortable posture which will enable you to meditate for quite some time.

Trước hết, việc hành thiền đang khi ở trong tư thế an tọa sẽ được giải thích. Hãy chọn một vị trí tịch tịnh và an tịnh. Sau đó hãy chọn tư thế thư thích nhất mà sẽ có khả năng làm cho các bạn hành thiền trong một thời gian khá lâu.

You may sit with your knees bent under you or you may sit cross – legged, but you must choose the position which will enable you to meditate for a long time. When you are satisfied with your sitting position, keep your back and head straight. Then close your eyes and focus your attention on your abdomen and breathing.

Các bạn có thể ngồi với các đầu gối của mình uốn cong dưới bạn (*bán già*) hoặc các bạn có thể ngồi bắt chéo chân (*kiết già*), thế nhưng các bạn cần phải chọn tư thế mà sẽ có khả năng làm cho các bạn hành thiền trong một thời gian lâu dài. Khi các bạn đã mãn ý với tư thế an tọa của mình, hãy giữ cho lưng và đầu của mình ngay thẳng. Sau đó hãy nhắm đôi mắt của mình lại và hãy an định sự chú ý vào bụng và hơi thở của mình.

When you inhale, or breathe in, you must note carefully that the abdomen “rises” as you inhale and thus “expands” it. In the same way when you exhale or breathe out, the abdomen “contracts” or “falls” gradually. Thus you will note the expansion and contraction of the abdomen when you breathe in and breathe out.

Khi các bạn hấp khí, hoặc thở vô, các bạn cần phải chú niệm một cách cẩn trọng rằng bụng “phồng lên” khi các bạn hấp khí và do đó nó “khuếch đại”. Trong cùng phương thức khi các bạn hô khí hoặc thở ra, bụng từ từ “thu

súc” hoặc “xộp xuống”. Do đó các bạn sẽ chú niệm sự thu súc và sự khuếch đại của bụng khi các bạn thở vô và thở ra.

But you should not concentrate on the abdomen only, also contemplate your mind on the progress of breathing – how the air when inhaled affects some pressure that pushes up from the inside. You must try to feel and know or realize this pushing up of the air from the inside and not on the abdomen, because the abdomen is there for its namesake only (Paññatti). Vipassanā is not for its namesake but for its true nature (Paramattha).

Thế nhưng các bạn không nên chỉ có định mục vào phần bụng không thôi, mà còn nghiêm túc khảo lự tâm thức của mình vào sự tiến trình của hơi thở - không khí khi đã hít vô gây tác động một số áp lực như thế nào đến nỗi đẩy lên ở bên trong. Các bạn cần phải cố gắng cảm nhận và tri đắc hoặc chứng tri được sự đẩy không khí lên từ ở bên trong và không phải từ nơi bụng, bởi vì bụng chỉ có đồng danh xưng của nó (**Chế Định**). **Minh Sát Tuệ** không phải vì đồng danh xưng của nó mà vì chân thực tính của nó (**Siêu Lý**).

*The pushing up of air from inside is **Paramattha**, “the real thing that is happening” when you breathe in. You must note as carefully as you can that when you breathe out, the air that was being pushed up or forced up now gradually or slowly falls back into place or recedes and the abdomen contracts.*

Việc đẩy không khí lên từ bên trong là **Siêu Lý**, “là Chân Pháp đang xảy ra” khi các bạn thở vô. Các bạn cần phải chú niệm hết sức cẩn trọng mà các bạn có thể khi các bạn thở ra, không khí mà đã đang đẩy lên hoặc đã thúc đẩy lên bấy giờ từ từ hoặc một cách chậm chạp xộp xuống trở lại vị trí cũ hoặc hậu thôi và bụng thu nhỏ lại.

Thus you must be mindful of these two movements that take place when you inhale (breathe in) and exhale (breathe out). You will realize that when you breathe in, your abdomen rises gradually and thus you say to yourself “rising, rising, rising”. Then when you exhale, the extended abdomen falls back into place gradually and you say to yourself “falling, falling, falling”.

Đến lúc đó các bạn cần phải chú niệm vào hai sự chuyển động này mà nó đang diễn ra khi các bạn hấp khí (thở vô) và hô khí (thở ra). Các bạn sẽ

chúng tri được rằng khi các bạn thở vô, phần bụng của các bạn từ từ phồng lên và đến lúc đó các bạn tự nhủ “phồng lên, phồng lên, phồng lên”. Thế rồi khi các bạn hô khí, phần bụng đã từ từ giãn nở ra từ từ xẹp xuống trở lại vị trí cũ và các bạn tự nhủ “xẹp xuống, xẹp xuống, xẹp xuống”.

At the same time that you are mindful of these two movements, you will concentrate more on the gradual force of air that makes the abdomen rise and the gradual contraction of the abdomen when you breathe out.

Cùng một lúc đó các bạn chú niệm vào hai sự chuyển động này, các bạn sẽ định mục hơn nữa vào khí lực mà nó từ từ làm cho bụng phồng lên và sự thu súc từ từ của bụng khi các bụng thở ra.

If you feel that these two points of mindfulness “rising and falling” are not effective, you may add another and say “rising, rising, falling, falling, touching, touching”.

Nếu như các bạn cảm thấy rằng hai điểm niệm lực này “phồng lên và xẹp xuống” không có kiến hiệu, các bạn có thêm một điểm nữa và tự nhủ “phồng lên, phồng lên, xẹp xuống, xẹp xuống, tiếp xúc, tiếp xúc”.

When you want to realize the touching part, you should not allowed yourself to be carried away with the shape of the limbs or objects that are touching each other, but concentrate on the hardness of the touch and say “touching, touching, rising, rising, falling, falling”.

Khi các bạn muốn liễu tri phần đang tiếp xúc, các bạn không nên tự cho phép mình bị lôi cuốn theo hình trạng của tứ chi hoặc các đối tượng mà đang tiếp xúc vào nhau, mà hãy định mục vào tính cương kiện của sự tiếp xúc và tự nhủ “tiếp xúc, tiếp xúc, phồng lên, phồng lên, xẹp xuống, xẹp xuống”.

If you still cannot concentrate with these three movements, then you can add another and say “rising, rising, falling, falling, sitting, sitting, touching, touching”. When you are sitting, you will realize the fact that the upper part of your body is erect and taut. You must not think of the shape of your head, body, hands or legs at all, but you must realize that your body is taut with the force of air that has pushed you up into the sitting position, and the hard feeling that you have when you are sitting, that is touching.

Nếu như các bạn vẫn không thể nào định mục với ba sự chuyển động này, thế rồi các bạn có thể thêm một sự chuyển động nữa và tự nhủ “phồng lên, phồng lên, xẹp xuống, xẹp xuống, an tọa, an tọa, tiếp xúc, tiếp xúc”. Khi các bạn đang an tọa, các bạn sẽ chứng tri sự thật rằng phần trên sắc thân của các bạn thẳng đứng và căng thẳng. Các bạn không được nghĩ suy chút nào cả về hình trạng của đầu, sắc thân, các bàn tay hoặc các chân của mình, mà các bạn cần phải chứng tri rằng sắc thân của mình căng thẳng với khí lực mà đã đẩy các bạn lên ở trong tư thế an tọa, và cảm giác khó khăn mà các bạn có khi các bạn đang an tọa, đó là sự tiếp xúc.

So now, you have four things to make a mental note of: rising, falling, sitting and touching. And when you do that, your mind will become calm. When your mind is calm and at peace, your concentration will become stronger and then insight will arise. If you think “rising, falling, sitting, touching”, seems effective, you may meditate concentrating on them. But if your mind is too anxious, you can suit yourself by choosing either way, i.e. two or three or four things to make a mental note of.

Thế là bây giờ, các bạn có bốn Pháp để chú niệm ở trong đầu là: phồng lên, xẹp xuống, an tọa và tiếp xúc. Và khi các bạn làm điều đó, tâm thức của các bạn sẽ trở nên an tịnh. Khi tâm thức của các bạn an tịnh và trong trạng thái yên tĩnh, sự định thức của các bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn và thế rồi tuệ giác sẽ khởi sinh. Nếu như các bạn nghĩ suy rằng “phồng lên, xẹp xuống, an tọa, tiếp xúc”, xem ra kiến hiệu, các bạn có thể hành thiền sự định mục vào chúng. Thế nhưng nếu như tâm thức của các bạn quá tiêu lụy, các bạn có thể tự tiện qua việc chọn lựa một trong hai phương thức, đó là hai hoặc ba hoặc bốn Pháp để chú niệm ở trong đầu.

A beginner's thoughts may wander here and there either to the pagoda, or monastery or to the market or to the house. When this occurs, you must make a note of your wandering thoughts and say to yourself “wandering, wandering, imagining, imagining, planning, planning”, if your concentration is strong, your wandering thoughts will disappear within a short time if you observe them precisely, closely and well.

Những sự nghĩ suy của một sơ học giả có thể đi hoang vu chỗ này và chỗ nọ, hoặc đến chùa chiền, hoặc đến tu viện, hoặc đến nơi chợ hoặc đến nhà. Khi điều này xảy ra, các bạn cần phải chú niệm những sự nghĩ suy đang

đi hoang vu của mình và tự nhủ “đang đi hoang vu, đang đi hoang vu, đang tưởng tượng, đang tưởng tượng, đang sách hoạch, đang sách hoạch”, nếu như sự định thức của các bạn mạnh mẽ, những sự nghĩ suy của mình sẽ biến mất trong một thời gian ngắn nếu như các bạn quan sát chúng một cách chuẩn xác, một cách nghiêm mật và kỹ lưỡng.

*At first it may take some time to observe your wandering thoughts, but later, with a determined mindfulness, they will disappear quickly. Not only will your wandering thoughts disappear, but also your mindfulness of those wandering thoughts will disappear too, because nothing is everlasting or permanent. And that is **Anicca**. “Transient indeed are all component things”. All component things arise, but perish within a twinkling of an eye. It is obvious that they are all subject to “birth and decay”. This coming into being and then perishing or disappearing is nothing but **Dukkha** – suffering: and this suffering cannot be warded off in any way or by anyone and you cannot do anything about it, and that is **Anatta** – uncontrollable by any force or means. There and then you will come to realize the truth that all component things are transient, all component things are objects of suffering and all component things are uncontrollable.*

Lúc đầu có thể mất một ít thời gian để quan sát những sự nghĩ suy đang đi hoang vu của các bạn, nhưng về sau, với một niệm lực kiên quyết, chúng sẽ biến mất một cách nhanh chóng. Không những các sự nghĩ suy đang đi hoang vu của các bạn sẽ biến mất, mà còn luôn cả niệm lực của các bạn về những sự nghĩ suy đang đi hoang vu ấy cũng sẽ biến mất, bởi vì không có chi là vĩnh hằng hoặc thường tồn. Và đó là **Vô Thường**. “Tất cả các thành tố pháp quả thực là tạm trụ”. Tất cả các thành tố pháp khởi sinh, nhưng lại tan biến trong một sự nháy mắt. Rõ ràng là tất cả chúng đều không tránh khỏi “sinh ra và phải tàn hoại”. Điều này khi đã được hình thành và rồi lại tan biến hoặc biến mất thì không có chi khác hơn ngoài **Khổ Đau** – sự khổ đau: và sự khổ đau này không thể nào trốn tránh bằng bất luận cách thức nào hoặc bởi bất luận ai và các bạn không thể nào làm bất luận điều chi với nó, và đó là **Vô Ngã** - vô pháp không chế bởi bất luận quyền lực hoặc phương tiện nào. Ngay lập tức các bạn sẽ đi đến chứng tri được sự thật rằng tất cả các thành tố pháp là tạm trụ, tất cả các thành tố pháp đều là những đối tượng của sự khổ đau và tất cả các thành tố pháp đều vô pháp không chế.

As you go on concentrating on rising, falling, sitting, touching for about half an hour or forty five minutes, you will notice that your limbs will start to ache, or become painful or numb. When this occurs, you must try to realize such suffering by changing your concentration from rising, falling, sitting, touching onto the pain, or by concentrating your mind on the pain.

Khi các bạn tiếp tục việc định mục vào sự phòng lên, sự xập xuống, sự an tọa, sự tiếp xúc độ chừng nửa giờ đồng hồ hoặc bốn mươi lăm phút, các bạn sẽ quan chú rằng tứ chi của mình sẽ bắt đầu đau nhức, hoặc trở nên đau đớn hoặc tê cứng (*thất khứ tri giác*). Khi điều này xảy ra, các bạn cần phải cố gắng để liễu tri nỗi khổ đau như thế qua việc thay đổi sự định thức của mình từ sự phòng lên, sự xập xuống, sự an tọa, sự tiếp xúc vào cơn đau đớn, hoặc bằng với sự định mục tâm thức của mình vào nỗi đau đớn.

There are three ways of mindfulness meditation with regard to pain:

1. The first is to concentrate on the pain so as to make the pain disappear.

2. The second is to make this pain go away in an aggressive manner.

3. The third is to contemplate and realize the truth about the pain you are suffering.

Có ba phương thức thiền định niệm lực hữu quan với nỗi đau đớn:

1. Thứ nhất là hãy định mục vào nỗi đau đớn ngõ hầu làm cho cơn đau đớn biến mất.

2. Thứ hai là làm cho cơn đau đớn này bỏ ra đi trong một hành xử kích liệt.

3. Thứ ba là nghiêm túc khảo lự và chứng tri sự thật về nỗi đau đớn mà các bạn đang cảm thụ khổ đau.

*The first way is when your mind is concentrated on the pain to make it pass away with the intention of being relieved of the pain and to attain pleasure. That is done by greed (**Lobha**), that is, being greedy for your pleasure. Mindfulness meditation is not for pleasure but to stop the greed in you, and if you cannot kill your greed you will not be able to realize its true nature. So you should not contemplate in this way.*

Phương thức thứ nhất là khi tâm thức của các bạn đã định mục vào nỗi đau đớn để làm cho nó diệt vong với tác ý làm giảm bớt nỗi đau đớn và để đạt được niềm mãn túc. Điều đó được thực hiện bởi lòng tham (**Tham**),

nghĩa là, đang khao khát cho niềm mãn túc của mình. Thiền định niệm lực không phải để cho niềm mãn túc mà để đình chỉ lòng tham ở trong các bạn, và nếu như các bạn không thể nào diệt được lòng tham của mình, các bạn sẽ không có khả năng để chứng tri được chân thực tính của nó. Vì thế, các bạn không nên nghiêm túc khảo lự trong phương thức này.

The second way, where you determine yourself to get rid of this suffering, is not good either, because there is anger in the determination. In other words, determination is coloured with anger, and mindfulness meditation does not allow anger to creep in.

Phương thức thứ hai, trong lúc các bạn tự quyết tâm để bài thoát sự khổ đau này thì cũng chẳng tốt đẹp, bởi vì có lòng sân hận trong sự quyết tâm. Nói cách khác, sự quyết tâm đã bị nhuộm màu với lòng sân hận, và thiền định niệm lực không cho phép lòng sân hận len lỏi vào.

*The third way is how you should concentrate your mind on the pain itself – how it has come about and what are its qualities. When pain occurs, **yogis** would like to pull themselves together. You must let your body and mind relax. You must not be anxious and ask yourself “Will I have to stay like this for the whole hour ?” or “Will I have to go on suffering like this all the time?”*

Phương thức thứ ba là cách thức các bạn nên định mục tâm thức của mình vào chính nỗi đau đớn – nó xảy ra như thế nào và những đặc tính của nó là chi. Khi nỗi đau đớn hiện bày, các hành giả sẽ muốn bình tĩnh trở lại (*chấn tác tinh thần*). Các bạn cần phải để sắc thân và tâm thức của mình thư giãn. Các bạn không được tiêu lụy và tự nhủ “Liệu tôi phải chịu đựng như thế này trong cả giờ đồng hồ sao ?” hoặc “Tôi sẽ phải thường luôn cảm thụ khổ đau như thế này sao ?”

*Pain or suffering will come as it will, and your duty is to be mindful of the pain. You must keep a calm mind and be patient. You must have the patience which is the main thing, because it is with patience that you can reach **Nibbanā** (Patience is the most useful thing in mindfulness meditation). You must be calm both in mind and body and relaxed. Don’t be too taut. Keep your mind on the pain and think where you can pinpoint it and feel how painful it is – where is the pain most crucial – on the flesh ? on the skin ? or*

down to the veins, bones or marrow ? You must concentrate very deeply on the particular part of your body where the pain occurs and say to yourself “painful, painful, aching, aching” and know exactly where they occur and how painful it is. Superficial mindfulness meditation is not allowed. If you are mindful of such pain, numbness and aches, you will notice that those pains and aches will become more severe and unbearable. Just as the pain occurs and become unbearable, so also will that pain lessen and subside naturally. But you should not lessen your concentration. You should earnestly and enthusiastically continue being mindful of them and say to yourself “painful, painful, aching, aching” until they disappear one by one, or until the painful areas change places.

Nỗi đau đớn hoặc sự khô đau sẽ đến như ý nó muốn, và nhiệm vụ của các bạn là phải chú niệm vào nỗi đau đớn. Các bạn cần phải giữ một tâm thức an tịnh và hãy kiên nhẫn. Các bạn cần phải có sự kiên nhẫn là điều chính yếu, bởi vì với sự kiên nhẫn mà các bạn có thể đạt đến Níp Bàn (Sự kiên nhẫn là Pháp hữu ích nhất trong thiền định niệm lực). Các bạn cần phải được an tịnh ở cả hai vừa trong tâm thức và vừa cả sắc thân và phải được thư giãn. Đừng có quá căng thẳng. Hãy giữ tâm thức của các bạn vào cơn đau đớn và nghĩ suy các bạn có thể xác định nó ở nơi đâu và cảm thấy nó đau như thế nào - ở nơi đâu là nỗi đau đớn nghiêm trọng nhất – trên phần da ? trên thớ thịt ? hoặc xuống tới các tĩnh mạch, xương hoặc tủy ? Các bạn cần phải định mục một cách hết sức thâm niệm vào chính xác bộ phận của sắc thân mình nơi mà nỗi đau đớn xảy ra và tự nhủ “đau đớn, đau đớn, đau nhức, đau nhức” và tri đắc một cách chính xác nơi chúng xảy ra và nó đau đớn như thế nào. Thiền định niệm lực một cách phu thiền không được cho phép. Nếu như các bạn chú niệm vào nỗi đau đớn, sự tê cứng và những cơn đau nhức như thế, các bạn sẽ quan chú rằng những nỗi đau đớn và các cơn đau nhức ấy sẽ trở nên khốc liệt hơn và bất khả kham. Khi nỗi đau đớn vừa mới xảy ra và trở nên bất khả kham, cũng như thế nỗi đau đớn sẽ giảm bớt và dịu đi một cách thường nhiên. Thế nhưng các bạn không được giảm thiểu sự định thức của mình. Các bạn nên tiếp tục giữ sự chú niệm vào chúng một cách cần khẩn và một cách nhiệt tình và tự nhủ “đau đớn, đau đớn, đau nhức, đau nhức” cho đến khi chúng biến mất từng cái một, hoặc cho đến khi các phạm vi đau đớn chuyển đổi những vị trí.

When you become very energetic and enthusiastic in mindfulness meditation, insight will arise. As your concentration becomes stronger or advanced, the pains and aches will disappear as soon as they appear. You will notice that the pain does not go on for long – neither does your mindfulness meditation, nor does the knowledge of the pain. All things are not everlasting or permanent – they are all impermanent or transient. Birth and decay are so quick and painful and protection from such transience and pain is not possible. So we come to know that:

*Pain is **Anicca** – impermanent.*

*Pain is **Dukkha** – suffering.*

*Pain is **Anatta** – uncontrollable.*

Khi các bạn trở nên hết sức năng động sung mãn và nhiệt tình trong thiền định niệm lực, tuệ giác sẽ khởi sinh. Khi sự định thức của các bạn trở nên mạnh mẽ hơn và đã tiên tiến, những nỗi đau đớn và các cơn đau nhức sẽ biến mất ngay khi chúng xuất hiện. Các bạn sẽ quan chú rằng nỗi đau đớn không có diễn ra lâu dài – không có trong thiền định niệm lực của các bạn mà cũng không có ở tri thức về nỗi đau đớn. Tất cả các Pháp đều không có vĩnh hằng hoặc thường tồn – tất cả chúng đều không thường tồn hoặc tạm trụ. Sinh ra và tàn hoại rất nhanh chóng và đau đớn và sự bảo hộ khỏi sự tạm trụ và đau đớn như thế là bất khả thi. Vì thế chúng ta đi đến tri thức rằng:

Sự đau đớn là **Vô Thường** – không thường tồn.

Sự đau đớn là **Khổ Đau** – khổ đau.

Sự đau đớn là **Vô Ngã** – vô pháp không chế.

While you are meditating, you will hear sounds, see things and smell things that are around you. You will hear especially the sound of cocks, birds, hammering and beating sounds and of men and cars. When you hear such sounds, you will make a mental and say “hearing, hearing” but your mind must not follow those sounds.

Trong khi các bạn đang hành thiền, các bạn sẽ nghe các âm thanh, trông thấy các Pháp và ngửi các Pháp mà ở xung quanh các bạn. Các bạn sẽ nghe một cách đặc biệt âm thanh của các con gà trống, những con chim, các âm thanh đóng búa âm ỉ và tiếng đập liên tiếp và của các nam nhân và những chiếc xe hơi. Khi các bạn nghe những âm thanh như thế, các bạn sẽ chú niệm ở trong đầu và tự nhủ “thính văn, thính văn” thế nhưng tâm thức của các bạn không được đi theo những âm thanh ấy.

If your concentration power is strong, these sounds that you are hearing will become indistinct and they will be carried far away, or they may become loud and near, or hoarse and not clear. In time you will come to realize that as you say to yourself “hearing, hearing”, the sounds will disappear slowly – so will the knowledge or awareness of hearing and your mindfulness meditation of hearing.

Nếu như năng lực định thức của các bạn mạnh mẽ, những âm thanh này mà các bạn đang nghe sẽ trở nên bất thanh tích và chúng sẽ bị truyền đi thật xa, hoặc chúng có thể trở nên ồn ào và sát cận, hoặc khàn khàn và không rõ ràng. Theo thời gian, các bạn sẽ trở nên chứng tri được rằng khi các bạn tự nhủ “thính văn, thính văn”, các âm thanh sẽ từ từ biến mất – tri thức hoặc sự ý thức về việc thính văn và thiền định niệm lực của các bạn về sự thính văn cũng sẽ như thế.

*The sounds you heard at first will vanish one by one, or the syllables of a word you heard will not be connected with one another to make sense. For example, the word “gentleman” could become disconnected as “gen – tle – man”. Just as the sounds disappear, so will the awareness of hearing and the mindfulness meditation vanish naturally. That is **Anicca** – not everlasting. It is impermanent.*

Những âm thanh các bạn đã nghe lúc đầu sẽ tan biến từng cái một, hoặc các âm tiết của một từ ngữ các bạn đã nghe sẽ không kết nối với nhau để có được ý nghĩa. Ví dụ, từ ngữ “gentleman” có thể trở nên bị ngắt quãng thành “gen – tle – man”. Cũng như những âm thanh biến mất, sự ý thức về việc thính văn và thiền định niệm lực sẽ tan biến một cách thường nhiên cùng như thế. Đó là **Vô Thường** – không có vĩnh hằng. Nó thì không thường tồn.

*The occurrence of sounds and their disappearance is so quick and so obvious, that is **Dukkha** or suffering. Then, as nothing can be done to ward off the occurrence and disappearance of sounds, it is **Anatta** – uncontrollable.*

Sự hiện bày của những âm thanh và sự biến mất của chúng quá nhanh chóng và quá rõ ràng, đó là **Khổ Đau** hoặc sự khổ đau. Bây giờ, vì không thể nào làm được chi cả để trốn tránh sự hiện bày và sự biến mất của những âm thanh, đó là **Vô Ngã** – vô pháp không chế.

There and then you will come to realize that sounds are not everlasting; the knowledge of Mindfulness Meditation is also impermanent and you can do nothing to stop them from happening or disappearing. That is the realization that you will experience from mindfulness meditation on sounds.

Ngay lập tức các bạn sẽ đi đến chứng tri được rằng các âm thanh không có vĩnh hằng; tri thức về Thiền Định Niệm Lực cũng không thường tồn và các bạn không thể nào làm điều chi để đình chỉ chúng khỏi sự xảy ra hoặc sự biến mất. Đó là sự chứng tri mà các bạn sẽ trải nghiệm từ thiền định niệm lực về các âm thanh.

*Mindfulness meditation during the sitting position “rising, falling, sitting, touching” has to do with the body, so it is known as **Kāyānu passanā Satipaṭṭhāna**. Being painful, numb and aching has to do with pain, so it is known as **Vedanānupassanā Satipaṭṭhāna**. “Wandering, wandering; planning, planning; thinking, thinking” has to do with the mind so it is known as **Cittānupassanā Satipaṭṭhāna**. “Seeing, seeing; hearing, hearing; smelling, smelling” has to do with the Law of **Dhamma** so it is known as **Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna**.*

*So we see that these four **Satipaṭṭhāna** are included when a **yogi** practices mindfulness meditation during the sitting position.*

Thiền định niệm lực trải qua tư thế an tọa “phồng lên, xẹp xuống, an tọa, tiếp xúc” hữu quan với sắc thân, vì thế nó được tường tri là **Thân Tùy Quán Niệm Xứ**. Trạng thái đau đớn, tê cứng và đau nhức hữu quan với nỗi đau đớn, vì thế nó được tường tri là **Thọ Tùy Quán Niệm Xứ**. “Đang hoang vu, đang hoang vu; đang sách hoạch, đang sách hoạch; đang nghĩ suy, đang nghĩ suy” hữu quan với tâm thức, vì thế nó được tường tri là **Tâm Tùy Quán Niệm Xứ**. “Khán kiến, khán kiến; thính văn, thính văn; khứu khí, khứu khí” hữu quan với Định Luật Pháp, vì thế nó được tường tri là **Pháp Tùy Quán Niệm Xứ**.

Như thế chúng ta nhìn thấy rằng Tứ Niệm Xứ này đã được kể vào khi một hành giả thực hành thiền định niệm lực trải qua tư thế an tọa.

2. Meditating While Walking

2. Hành Thiền Trong Khi Bộ Hành

There are four kinds of noting in walking meditation. Each step is observed closely and carefully as one object of movement, or as two objects of movement, or as three objects of movement, or as six objects of movement.

Có bốn thể loại của việc chú niệm trong thiền định bộ hành. Mỗi bước chân được quan sát một cách nghiêm mật và một cách cẩn trọng làm thành một đối tượng chuyển động, hoặc làm thành hai đối tượng chuyển động, hoặc làm thành sáu đối tượng chuyển động.

The first way is to make a note of the step as one object of movement and say to yourself “left foot forward, right foot forward”, keeping your mind close on the forward movement of the step and not on your foot. In other words, your mind must not be attached to the shape of the foot. It is very important that it is the gradual moving forward of the foot which you must be interested in, and not the foot itself.

Phương thức thứ nhất là thực hiện một sự chú niệm vào bước chân làm thành một đối tượng chuyển động và tự nhủ “chân trái về phía trước, chân phải về phía trước”, hãy giữ tâm thức của các bạn sát cận vào sự chuyển động hướng về phía trước của bước chân và không phải vào bàn chân của các bạn. Nói cách khác, tâm thức của các bạn không được dính mắc vào hình trạng của bàn chân. Điều hết sức quan trọng đó là sự di động tiệm tiến về phía trước của bàn chân mà các bạn cần phải chú ý vào, và không phải vào chính cái bàn chân.

*The second way is to observe your step as two objects of movements “lifting, dropping; lifting, dropping”. In this case, you must be aware of the gradual upward lifting of your foot. You must detach yourself from the shape of your foot because it is there for its namesake (**Paññatti**) only. What you must realise is the awareness of the element of motion that is going up gradually into the air when you lift your foot. Knowing that it goes up and being aware of it is (**Paramattha**) – the real thing that is happening at the movement, i.e. mental and bodily process – lifting, dropping.*

Phương thức thứ hai là quan sát bước chân của các bạn làm thành hai đối tượng chuyển động “dỡ lên, đặt xuống; dỡ lên, đặt xuống”. Trong trường hợp này, các bạn cần phải ý thức việc dỡ bàn chân mình lên một cách tiệm tiến hướng lên trên. Các bạn cần phải tự tách ly ra khỏi hình trạng bàn chân của mình bởi vì chỉ có đồng danh xưng (**Chế Định**) của nó. Điều mà các bạn

cần phải chứng tri là sự ý thức về nguyên tố vận động mà đang tiệm tiến đi lên ở trong không khí khi các bạn đỡ bàn chân của mình lên. Am tường rằng nó đi lên và đang ý thức về nó đang là **(Siêu Lý)** – chân thực Pháp mà đang xảy ra ngay khoảnh khắc, đó là quá trình thuộc về tinh thần và thể chất – việc đỡ lên, việc đặt xuống.

The third kind is when you are aware of the three objects of movement of your step. “Lifting, pushing, dropping; lifting, pushing, dropping”. When you are lifting your foot, you must attentively note the gradual upward movement of your foot. Then, when you push your foot forward, you must be aware of your foot moving forward slowly and then, when you drop your foot, you must be aware of your foot falling or dropping down lower and lower, slowly.

Thể loại thứ ba là khi các bạn ý thức được ba đối tượng chuyển động của bước chân mình. “Đỡ lên, duỗi ra, đặt xuống; đỡ lên, duỗi ra, đặt xuống”. Khi các bạn đang đỡ bàn chân mình lên, các bạn cần phải chú niệm một cách hữu tâm cẩn ý sự chuyển động tiệm tiến hướng lên trên của bàn chân mình. Sau đó, khi các bạn đưa bàn chân của mình về phía trước, các bạn cần phải ý thức bàn chân mình đang di động một cách chậm chạp về phía trước và sau đó, khi các bạn đặt bàn chân của mình xuống, các bạn cần phải ý thức bàn chân mình đang hạ xuống hoặc đang đặt xuống càng lúc càng thấp hơn, một cách chậm chạp.

All these three objects of movement must be keenly observed and watched very closely and attentively, so that you know that when your foot is being lifted slowly inch by inch, then you will realise that it gets lighter and lighter as you lift it. When you push your foot forward, you will notice and observe the gradual forward movement. Then, when you drop or put your foot down, you will experience the heavy feeling that you have as your foot descends or gets lower and lower to the ground or the floor. When you have this awareness in mind, you are beginning to have some sort of insight or penetrated knowledge.

Cả ba đối tượng chuyển động này cần phải được quan sát một cách thâm tri và phải được chú mục một cách hết sức nghiêm mật và một cách hết sức hữu tâm cẩn ý, nhằm để các bạn tri đắc rằng khi bàn chân đang được đỡ lên một cách chậm rãi từng mỗi phân một, thế rồi các bạn sẽ chứng tri được

rằng nó càng lúc càng nhẹ hơn khi các bạn đỡ nó lên. Khi các bạn đưa bàn chân của mình về phía trước, các bạn sẽ quan chú và quan sát sự chuyển động tiệm tiến về phía trước. Sau đó, khi các bạn đặt hoặc để bàn chân của mình xuống, các bạn sẽ trải nghiệm cảm giác nặng nề đến nỗi mà các bạn phải hạ bàn chân mình xuống hoặc càng lúc càng thấp hơn đến mặt đất hoặc nền nhà. Khi các bạn có sự ý thức này ở trong tâm thức, các bạn đang bắt đầu có một vài loại về tuệ giác hoặc về tri thức đã khấn thấu.

*Lightness is brought upon by **Tejo**, element of warmth and **Vāyo**, element of motion or movement. Heaviness is caused by **Paṭhavī**, element of toughness or hardness and **Āpo**, element of liquidity.*

Sự nhẹ nhàng đã do **Hỏa Giới** mang đến, nguyên tố ấm áp và **Phong Giới**, nguyên tố vận động hoặc chuyển động. Sự nặng nề đã do **Địa Giới** tạo ra, nguyên tố cường ngạnh hoặc tính cương kiện và **Thủy Giới**, nguyên tố lưu động.

The knowledge or awareness of such mental and physical phenomena is the beginning of having penetrated knowledge of the intrinsic nature of mental and bodily process as it really is. That is the third way of walking mindfulness meditation – lifting, pushing, dropping.

Tri thức hoặc sự ý thức về các hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất như thế là sự bắt đầu của việc có được tri thức đã khấn thấu vào thực tính chân chính của quá trình thuộc về tinh thần và thể chất như nó thực sự đang là. Đó là phương thức thứ ba của thiền định niệm lực bộ hành – đỡ lên, duỗi ra, đặt xuống.

Now the fourth way is when you observe one step as six objects of movement – beginning to lift, lifting; beginning to push, pushing; beginning to drop, dropping.

When you begin to lift your foot, the heel is lifted first. Only after that are the toes raised and lifted when you lift your leg. When you begin to push your foot forward, you must know that the movement of your foot is going forward and not backward. Then when you are about to drop your foot, your forward movement is checked a bit, later when you begin to put your foot down, it drops downward slowly and, finally, your foot touches the ground or floor and your foot is dropped.

Bây giờ phương thức thứ tư là khi các bạn quan sát một bước chân làm thành sáu đối tượng chuyển động – bắt đầu để đỡ, đỡ lên; bắt đầu để duỗi, duỗi ra; bắt đầu để đặt, đặt xuống.

Khi các bạn bắt đầu để đỡ bàn chân của mình lên, gót chân sẽ được đỡ lên trước tiên. Chỉ sau đó các ngón chân mới được nâng lên và được đỡ lên khi các bạn đỡ chân mình lên. Khi các bạn bắt đầu để duỗi bàn chân của mình về phía trước, các bạn cần phải tri thức rằng sự chuyển động của bàn chân mình là đang đi tới trước và không phải lùi lại phía sau. Thế rồi khi các bạn sắp sửa để đặt bàn chân mình xuống, sự chuyển động về phía trước của mình phải được tra mình một chút ít, sau đó khi các bạn bắt đầu để đặt bàn chân mình xuống, nó sẽ được đặt xuống một cách chậm rãi và, cuối cùng bàn chân của các bạn tiếp xúc mặt đất hoặc nền nhà và bàn chân của các bạn đã được đặt xuống.

Another way of observing your step as six objects of movement is – intending to lift, lifting, intending to push, pushing, intending to drop, dropping. Here again, you must realize and be mindful of both mental and physical phenomena. There is still another way of noting the step as six objects of movement – lifting, raising, pushing, dropping, touching, pressing.

Một phương thức khác của việc quan sát bước chân của các bạn làm thành sáu đối tượng chuyển động là – tác ý để đỡ lên, đỡ lên; tác ý để duỗi ra, duỗi ra; tác ý để đặt xuống, đặt xuống. Lại thế rồi, các bạn cần phải chứng tri và phải chú niệm ở cả hai hiện tượng vừa tinh thần và vừa cả thể chất. Vẫn còn có một phương thức khác nữa của việc chú niệm bước chân làm thành sáu đối tượng chuyển động – đỡ lên, nâng lên, duỗi ra, đặt xuống, tiếp xúc, ấn nhẹ.

When you are lifting, you must be aware of the heel lifting itself and say “lifting, lifting”. Then your toes will rise themselves upwards and you will realize it as “raising, raising”. Next you will push your foot forward and note “pushing, pushing”.

Khi các bạn đang đỡ lên, các bạn cần phải ý thức việc gót chân tự nó đỡ lên và tự nhủ “đỡ lên, đỡ lên”. Sau đó các ngón chân của các bạn sẽ chính tự chúng nâng lên trên và các bạn sẽ chứng tri nó là “nâng lên, nâng lên”. Tiếp theo, các bạn sẽ duỗi bàn chân của mình về phía trước và hãy chú niệm “duỗi ra, duỗi ra”.

After pushing, your foot forward you will drop it, and it is important that you must observe carefully your foot coming down slowly to the floor and note “dropping, dropping”. Then, as it comes down, you must know and feel the touching of the foot with the floor or the ground and say “touching, touching”.

Sau khi đã duỗi ra, bàn chân của các bạn hướng về phía trước các bạn sẽ đặt nó xuống, và điều quan trọng là các bạn cần phải quan sát một cách cẩn trọng bàn chân của mình đang hạ xuống một cách chậm rãi đến nền nhà và hãy chú niệm “đặt xuống, đặt xuống”. Sau đó, khi nó hạ xuống, các bạn cần phải tri giác và cảm nhận sự tiếp xúc của bàn chân với nền nhà hoặc mặt đất và tự nhủ “tiếp xúc, tiếp xúc”.

Finally, in order to lift the other foot, you must press this foot and note “pressing, pressing”. This is the last of the realization of one step as six objects of movement.

Cuối cùng, để mà đỡ bàn chân bên kia lên, các bạn cần phải ấn nhẹ bàn chân này và hãy chú niệm “ấn nhẹ, ấn nhẹ”. Đây là phương thức cuối cùng của việc chứng tri một bước chân làm thành sáu đối tượng chuyển động.

3. Meditating While Performing Daily Activities

3. Hành Thiền Đang Khi Thực Hiện Các Hoạt Động Thường Nhật

*As **yogis**, you will have to practise mindfulness meditation also in your daily activities during your daily routine.*

It is not the time for sitting meditation nor walking meditation. During your daily routine, it is being mindful of the small daily tasks or activities that you do when you return to your hostel, i.e. when you open and close the door, make your bed, fold the sheet, change clothes and wash them, arrange or prepare meals, eat, drink and perform other small activities. It isn't only these that you have to be aware of, you also have to note how you eat. When you see your lunch, you say “seeing, seeing”. When you stretch your hand to eat, you say “stretching, stretching”. When you touch it, you say “touching, touching”. When you prepare your lunch, you say “preparing, preparing”. When you take it, you say “taking, taking”. When you open your mouth, you say “opening, opening”. When you put your meal into your mouth, you say “putting, putting”. When you raise your head, you say

*“raising, raising”. When you chew, you say “chewing, chewing”. When you know how it tastes like, you say “knowing, knowing”. When you swallow, you say “swallowing, swallowing”. This is what **Mahāsī Sayādaw** himself practised and was mindful of when eating a mouthful of lunch. So you should all be mindful of such movements closely, precisely and enthusiastically.*

Là những hành giả, các bạn cũng sẽ phải thực hành thiền định niệm lực trong các hoạt động lệ hành thường nhật của mình.

Đó không phải là thời gian để thiền định an tọa mà cũng không phải để thiền định bộ hành. Trong lệ hành thường nhật của mình, cần phải có chú niệm vào những công việc hoặc các hoạt động tiêu tiết thường nhật mà các bạn tác hành khi các bạn trở về nhà trọ của mình, đó là khi các bạn mở và đóng cửa, sắp xếp giường ngủ của mình, gấp khăn trải giường, thay quần áo và giặt giũ chúng, sửa soạn hoặc chuẩn bị các bữa ăn, ăn, uống và thực hiện các hoạt động tiêu tiết khác. Các bạn không chỉ phải ý thức vào những điều này, mà các bạn còn phải chú niệm vào cách thức các bạn ăn. Khi các bạn trông thấy bữa ăn trưa của mình, các bạn tự nhủ “khán kiến, khán kiến”. Khi các bạn duỗi tay của mình ra để ăn, các bạn tự nhủ “duỗi ra, duỗi ra”. Khi các bạn chạm vào nó, các bạn tự nhủ “tiếp xúc, tiếp xúc”. Khi các bạn chuẩn bị bữa ăn trưa của mình, các bạn tự nhủ “chuẩn bị, chuẩn bị”. Khi các bạn tóm lấy nó, các bạn tự nhủ “tóm lấy, tóm lấy”. Khi các bạn mở miệng mình ra, các bạn tự nhủ “mở ra, mở ra”. Khi các bạn để thức ăn vào trong miệng của mình, các bạn tự nhủ “để vào, để vào”. Khi các bạn ngẩng đầu của mình lên, các bạn tự nhủ “ngẩng lên, ngẩng lên”. Khi các bạn nhai, các bạn tự nhủ “nhai nghiền, nhai nghiền”. Khi các bạn tri đắc nó có khẩu vị như thế nào, các bạn tự nhủ “tri đắc, tri đắc”. Khi các bạn nuốt, các bạn tự nhủ “nuốt vào, nuốt vào”. Đây là điều mà tự bản thân Đại Trưởng Lão **Mahāsī** đã thực hành và đã có chú niệm đang khi thọ một chút ít trai thực. Vì vậy tất cả các bạn cần phải có chú niệm đến các sự chuyển động như thế một cách nghiêm mật, một cách chuẩn xác và một cách nhiệt tình.

*Those obedient and diligent **yogis** who wish to practise just a mouthful of lunch will not find it easy to be aware of all movements at the beginning. Sometimes they may forget some movements but you must not be discouraged if this happens. Later when your knowledge or power of mindfulness becomes stronger and advanced, your penetrated knowledge will enable you to remember every movement.*

Các hành giả thuận từng và cần mẫn mong muốn được thực hành chỉ một chút ít trai thực, họ sẽ nghiệm thấy điều đó không dễ dàng để ý thức được tất cả mọi chuyển động ở giai đoạn đầu. Đôi khi họ có thể kiện vong một số những chuyển động, thế nhưng các bạn không được nản lòng nhụt chí nếu như điều này xảy ra. Sau này khi tri thức hoặc khả năng niệm lực của các bạn trở nên mạnh mẽ hơn và đã tiên tiến, tri thức đã quán thấu của các bạn sẽ có khả năng để hoà niệm mọi chuyển động.

When you begin practicing your mindfulness of daily activities, you should be aware of the daily activity or movement which is the most prominent for you. For example, if stretching your hand is the most distinctive activity, then you should say “stretching, stretching”. If bending your head is more prominent, say “bending, bending”. If chewing is more prominent then note “chewing, chewing”. You must be mindful of only one prominent movement. If your mind which is focused on that one distinctive movement becomes really concentrated, then you can practise being mindful of the other movements one by one until your contemplation becomes deep and advanced and then, later on, you will gain insight.

Khi các bạn bắt đầu việc thực hành niệm lực của mình vào các hoạt động thường nhật, các bạn nên ý thức vào hoạt động thường nhật hoặc sự chuyển động mà nó nổi bật nhất đối với các bạn. Ví dụ, nếu như việc duỗi tay mình ra là hoạt động minh hiển nhất, thế rồi các bạn nên tự nhủ “duỗi ra, duỗi ra”. Nếu như việc cúi khum đầu của các bạn là nổi bật hơn, hãy tự nhủ “cúi khum, cúi khum”. Nếu như việc nhai là nổi bật hơn, thế rồi hãy chú niệm “nhai nghiền, nhai nghiền”. Các bạn cần phải chú niệm duy nhất chỉ một sự chuyển động nổi bật. Nếu như tâm thức của các bạn mà đã an định vào một sự chuyển động minh hiển đến nỗi trở nên thực sự đã được định mục, thế rồi các bạn có thể thực hành việc chú niệm đến từng các chuyển động khác cho đến khi sự nghiêm túc khảo lự của các bạn trở nên thâm niệm và đã tiên tiến và thế rồi, sau đó, các bạn sẽ hoạch đắc tuệ giác.

Our benefactor Mahāsi Sayādaw had said that “chewing” is the most outstanding and distinct movement. It is only the lower jaw that is working when we say “chewing”. If you are aware of this lower jaw movement, you will be able to contemplate on the chewing movement easily and well.

Bậc Tán Trợ của chúng ta - Đại Trưởng Lão **Mahāsī** đã có nói rằng “nhai nghiền” là sự chuyển động nổi bật và minh hiển nhất. Chỉ có hàm dưới là đang hoạt động khi chúng ta tự như “nhai nghiền”. Nếu như các bạn ý thức được sự chuyển động của hàm dưới này, các bạn sẽ có khả năng để nghiêm túc khảo lự vào sự chuyển động đang nhai nghiền một cách dễ dàng và tốt đẹp.

I think practise exercise in eating lunch is now quite complete. “Sitting, touching, bending, stretching” are minute details. When the idea of wanting to sit becomes distinct to you, say “intending to sit, intending to sit”. Then you sit down, and when you are in that sitting position, you say “sitting, sitting” and you sit.

Sư nghĩ bài thiền tập trong việc thọ trai thực bây giờ đã khá đầy đủ. “An tọa, tiếp xúc, cúi khum, duỗi ra” là những tiểu tiết vụn vặt. Khi ý niệm của việc muốn ngồi trở nên minh hiển đến các bạn, hãy tự như “tác ý an tọa, tác ý an tọa”. Thế rồi các bạn ngồi xuống, và khi các bạn đã ở trong tư thế an tọa đó, các bạn tự như “an tọa, an tọa” và các bạn an tọa.

You must dissociate yourself from your head and hands and gradually and slowly lower yourself down to the floor, at the same time realizing the heaviness you feel when lowering yourself to the floor. In this way, you contemplate on the mental and bodily process.

Các bạn cần phải tự tách ly mình ra khỏi đầu và những tay của mình và một cách tiệm tiến và một cách chậm rãi tự hạ thấp mình xuống đến nền nhà, cùng một lúc chứng tri sự nặng nề mà các bạn cảm thấy đang khi tự hạ thấp xuống đến nền nhà. Trong phương thức này, các bạn nghiêm túc khảo lự vào quá trình thuộc về tinh thần và thể chất.

*Then when you want to stand up or get up you say “intending to stand up, intending to stand up”. Your mind, which wants or desires to get up, is forced by the element of motion, **Vāyo**, which pushes you up, and you say “filling up my energy, filling up my energy, supporting myself with my hand, supporting myself with my hand”.*

Thế rồi khi các bạn muốn để đứng lên hoặc khởi lập, các bạn tự như “tác ý khởi lập, tác ý khởi lập”. Tâm thức của các bạn, mà mong muốn hoặc ao ước để đứng lên, đã bị nguyên tố vận động, **Phong Giới** áp lực, mà nó đẩy

các bạn lên, và các bạn tự nhủ “trang mãn năng lực mình, trang mãn năng lực mình; tự hỗ trợ với bàn tay mình, tự hỗ trợ với bàn tay mình”.

When you feel that your energy is up to the mark you will gradually feel yourself moving upward slowly with your hands supporting you and you will find yourself standing, and you say “standing, standing”.

Khi các bạn cảm thấy rằng năng lực của mình đã đạt tới đỉnh điểm, các bạn sẽ tự cảm thấy một cách tiệm tiến di động hướng lên trên một cách chậm rãi với đôi tay của mình đang hỗ trợ các bạn và các bạn sẽ tự nghiệm thấy đứng lên, và các bạn tự nhủ “đứng lên, đứng lên”.

*Words are for namesake (**Paññatti**) only. What you must realize or contemplate is the slow and gradual upward movement step by step. Watch it precisely, closely and well. You must know and observe, closely and enthusiastically, the slow gradual element of motion involved in the standing up position, because this is the real thing (**Paramattha**) we want to contemplate.*

Các từ ngữ chỉ là đồng danh xưng (**Chế Định**). Điều mà các bạn cần phải chứng tri hoặc nghiệm túc khảo lự là sự chuyển động chậm chạp và từ từ từng bước một. Hãy chú mục nó một cách chuẩn xác, một cách nghiêm mật và kỹ lưỡng. Các bạn cần phải tri đắc và quan sát, một cách nghiêm mật và một cách nhiệt tình, nguyên tố vận động chậm dần đều hữu quan với tư thế đứng lên, bởi vì đây là Chân Pháp (**Siêu Lý**) mà các bạn mong muốn nghiệm túc khảo lự.

*When getting up, **yogis** themselves know they become light as they rise. When they sit down they feel somewhat heavy. A **yogi** knows that when you stand you become light and when you sit you become heavy. Rising makes your body light and that is **Tejo – Vāyo**, sitting down makes you heavy and that is **Paṭhavī – Āpo**.*

Đang khi khởi lập, bản thân các hành giả tự tri đắc họ trở nên nhẹ nhàng khi họ đứng lên. Khi họ ngồi xuống họ cảm thấy phần nào nặng nề. Một hành giả tri đắc rằng khi các bạn đứng các bạn trở nên nhẹ nhàng và khi các bạn ngồi các bạn trở nên nặng nề. Sự đứng lên làm sắc thân của các bạn nhẹ nhàng và đó là **Hỏa Giới – Phong Giới**, việc ngồi xuống khiến các bạn nặng nề và đó là **Địa Giới – Thủy Giới**.

*When a **yogi** comes to realize the truth about nature, i.e. mental and physical phenomena, it is said that enlightenment about mental and bodily process is attained.*

Khi một hành giả đi đến chứng tri sự thật về thực tính, đó là các hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất, người ta đã nói rằng sự giác ngộ về quá trình thuộc về tinh thần và thể chất đã thành đạt.

That which comes into being and that which decays cannot be seen clearly. But the truth that mental and physical phenomena is not everlasting is true. Nothing at all is permanent.

Điều mà đi đến hình thành và điều mà tàn hoại không thể nào được kiến tri một cách rõ ràng. Thế nhưng sự thật là các hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất không phải là vĩnh hằng là đúng sự thực. Không có chi là thường tồn.

*The action or movement is impermanent; the knowledge of mindfulness is neither permanent nor is it mental and physical phenomena. Whatever arises is subject to disappearance or passing away, that is **Anicca**. The arising and passing away or birth and decay of mental and physical phenomena is so quick and so troublesome that it is **Dukkha**. How can we protect ourselves from this **Dukkha** ? We cannot protect ourselves from this “**Dukkha**” nor can we stop it from arising or disappearing, so it is **Anatta**.*

Sự hành động hoặc sự chuyển động là không thường tồn, tri thức về niệm lực không thường tồn mà cũng không phải là các hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất. Bất luận điều chi khởi sinh đều không tránh khỏi sự biến mất hoặc sự diệt vong, đó là **Vô Thường**. Sự khởi sinh và sự diệt vong hoặc sự sinh ra và sự tàn hoại của các hiện tượng thuộc về tinh thần và thể chất quá nhanh chóng và rất phiền não, đó là **Khổ Đau**. Làm thế nào chúng ta có thể tự bảo hộ mình khỏi nỗi **Khổ Đau** này ? Chúng ta không thể nào tự bảo hộ mình khỏi nỗi “**Khổ Đau**” này mà chúng ta cũng không thể nào đình chỉ nó khỏi sự khởi sinh hoặc sự biến mất, vì thế nó là **Vô Ngã**.

*If you come to know about **Anicca**, **Dukkha** and **Anatta**, you are said to be through in **Sammā Lakkhaṇa**. And if you are thorough or skilled in **Sammā Lakkhaṇa**, then you will attain the penetrated knowledge or insight you wish to have.*

Nếu như các bạn đi đến chứng tri được về **Vô Thường, Khổ Đau** và **Vô Ngã**, các bạn được nói là đã thông qua **Thực Tướng Phổ Thông**. Và nếu như các bạn thấu triệt hoặc đã thực luyện về **Thực Tướng Phổ Thông**, thế rồi các bạn sẽ thành đạt tri thức đã khán thấu hoặc tuệ giác mà các bạn mong muốn có được.

*Bending and stretching are small daily activities. Wanting to bend and noting attentively the gradual movement of the arm – the lightness experienced when one raises the arm. When one want to stretch again – the action of stretching appearing and the arm stretching slowly and slowly and becoming stretched and getting heavy and falling down heavily and gradually. All these natural physical phenomena will be experienced by the **yogi** himself or herself.*

Sự co gập lại và sự duỗi căng ra là những hoạt động tiểu tiết nhỏ nhất. Khi đã có sự mong muốn để co gập lại và khi đã chú niệm một cách hữu tâm cẩn ý sự chuyển động dần dần của cánh tay – sự nhẹ nhàng đã được trải nghiệm khi người ta nâng cánh tay lên. Khi người ta muốn duỗi căng ra một lần nữa – hành động của việc duỗi căng ra xuất hiện và cánh tay được duỗi ra một cách hết sức chậm chạp và đã duỗi căng ra thích hợp và đang nặng dần và đang hạ xuống một cách nặng nề và một cách tiệm tiến. Tất cả những hiện tượng thuộc thể chất thường nhiên này sẽ được tự bản thân nam hành giả hoặc nữ hành giả trải nghiệm.

*The bending or stretching is not everlasting. Neither is the mindfulness meditation of these actions or movements permanent. All these cannot be warded off so it is uncontrollable. So if you study and practise this mindfulness meditation earnestly and closely you will be able to acquire that precious “Penetrated Knowledge” or “Insight” about **Vipassanā** Meditation. “May you all acquire that noble and valuable insight you have been searching for”.*

Sự co gập lại hoặc sự duỗi căng ra không phải là vĩnh hằng. Thiền định niệm lực về những hành động hoặc các sự chuyển động này cũng không thường tồn. Tất cả những điều này không thể nào né tránh được vì thế nó là vô pháp không chế. Do vậy, nếu như các bạn nghiên cứu và thực hành thiền định niệm lực này một cách cần khẩn và một cách nghiêm mật các bạn sẽ có khả năng để dĩ đắc “Tri Thức Đã Khán Thấu” hoặc “Tuệ Giác” quý trọng đó

về Thiền Định **Minh Sát Tuệ**. “Ước mong tất cả các bạn dĩ đắc tuệ giác thánh thiện và bảo quý mà các bạn đã thám cứu”.

*As you have listened to the briefing on these three basic principles of mindfulness meditation, may you all be able to practise accordingly and thereupon soon be able to acquire the extinction of greed, the extinction of anger, the extinction of delusion, and thus attain **Nibbāna** for which you have been searching.*

Khi các bạn đã lắng nghe sự tóm tắt về ba nguyên tắc cơ bản của thiền định niệm lực, ước mong tất cả các bạn có khả năng để thực hành một cách tương ứng và ngay sau đó có khả năng để dĩ đắc sự tuyệt chủng của lòng tham, sự tuyệt chủng của lòng sân hận, sự tuyệt chủng của sự thố giác, và do vậy thành đạt Níp Bàn mà các bạn đã thám cứu.

Sādhū ! Sādhū ! Sādhū !

Lành Thay ! Lành Thay ! Lành Thay !



IX. Translation Of The Sharing Of Merits, Prompted By The Sayādaw And Recited By The Disciples At All Occasions

IX. Bản Dịch Thuật Sự Cộng Hưởng Những Thiện Công Đức
Do Đại Trưởng Lão Đã Đạo Trí Và Đã Được
Hàng Đệ Tử Trùng Tụng Trong Mọi Cơ Duyên

*Venerable Sir, we want to escape from the danger of **Samsāra**. We aim to embrace the fruition of **Nibbāna** quickly. We wish to be able to prevent the possible dangers coming to us. We desire to improve and increase all possible blessings in both mundane and supramundane levels. We would like to help in preserving and propagating the long – lasting dispensation of **Buddha**.*

Kính bạch Ngài, chúng con mong muốn được thoát khỏi sự nguy hiểm của **Vòng Luân Hồi**. Chúng con tập trung sự cố gắng để đạt mục đích nắm lấy quả vị Níp Bàn một cách nhanh chóng. Chúng con kỳ cầu có khả năng để phòng chỉ những sự nguy hiểm khả dĩ xảy đến với chúng con. Chúng con mong mỗi được cải thiện và tăng tiến trong tất cả mọi phúc khí khả thi ở cả hai trình độ bình phàm và siêu phàm. Chúng con muốn được hỗ trợ trong việc chương cứu và truyền bá Giáo Pháp của Đức Phật cho được tồn tại lâu dài.

*With these intentions, we families gather here, offering various **Dāna** to the **Saṅghas**. We offer robes to the **Saṅghas**. We entrust the attendant with cash donations, with which any necessities may be obtained for you.*

Với những tác ý này, các gia đình chúng con tụ tập ở đây, cúng dường rất nhiều **Xả Thí** khác nhau đến **Tăng Đoàn**. Chúng con cúng dường những y áo đến **Tăng Đoàn**. Chúng con ủy thác người phục vụ với những sự quyên tặng tịnh tài, với bất luận những vật dụng nào mà Ngài có thể thọ dụng được.

*Today, we have taken refuge in the Triple Gem. We vow to observe the Nine Precepts. We will try to be as mindful as possible throughout the day. We have rendered our services in carrying out our today's ceremony. We participate in listening to your **Dhammadesanā**.*

Hôm nay, chúng con đã thọ trì quy y vào Tam Bảo. Chúng con nguyện tuân thủ Chín Điều Học Giới. Chúng con sẽ cố gắng để khả thi sự chú niệm

suốt cả ngày. Chúng con đã cung cấp các dịch vụ của mình trong việc thực hiện buổi lễ của chúng con ngày hôm nay. Chúng con tham dự việc lắng nghe buổi **Thuyết Pháp** của Ngài.

*Venerable Sir, by the virtue of these merits as mentioned; may we be able to strive to reach **Nibbāna**, where our defilements are eradicated, and where only **Magga** (Path) and **Phala** (Fruition) ripen.*

Kính bạch Ngài, do nhờ vào những thiện công đức này như đã đề cập đến, ước mong chúng con có khả năng đề ra sức cố gắng đạt đến Níp Bàn, nơi mà những Pháp uế nhiễm đã được căn trừ, và nơi mà chỉ có **Đạo** (Đạo Lộ) và **Quả** (Quả Vị) được thành thực.

*Venerable Sir, on this (**Vesak**) day, we have acquired the merits of **Dāna Kusalā, Sīla Kusalā, Bhāvanā Kusalā, Veyyāvacca Kusalā, Dhammasavana Kusalā**. By the strength of these merits, starting from today, may all dangers disappear. May we maintain health and happiness. In all our future existences, may we be able to practise to fulfill all perfections (**Pāramitās**), as all **Bodhisattas** and all noble people have done.*

Kính bạch Ngài, vào ngày **Lễ Tam Hợp** này, chúng con đã dĩ đắc những thiện công đức về **Xả Thí Thiện, Trì Giới Thiện, Tu Tập Thiện, Phụng Hành Thiện, Thính Pháp Thiện**. Do nhờ năng lực của những thiện công đức này, bắt đầu từ ngày hôm nay, ước mong tất cả những sự nguy hiểm biến mất. Ước mong chúng con gìn giữ sức khỏe và niềm hạnh phúc. Trong tất cả các kiếp sống vị lai của chúng con, ước mong chúng con có khả năng thực hành để hoàn thành viên mãn tất cả các Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**), như tất cả các bậc Giác Hữu Tình (**Chư Bồ Tát**) và tất cả Chư Thánh Nhân đã hoàn thành.

Venerable Sir, for what we have done, may our fathers and mothers, grandfathers and grandmothers, all relatives and friends, know of it. We share our merits with them.

Kính bạch Ngài, xin cho những gì chúng con đã thực hiện, ước mong những bậc Ông Bà Tổ Tiên, các bậc tổ phụ và tổ mẫu, tất cả những gia quyến và các bằng hữu của chúng con, tri đắc về điều đó. Chúng con chia sẻ những thiện công đức của chúng con với họ.

*Guardian **Devas** of our bodies, of this building, of this compound, of this estate, of this town, as well as the guardian **Devas** of **Buddha's Sāsana**, **Devas** from all heavenly realms – may they share our merits.*

*Not only **Devas** and Humans, but also all other beings are invited to share our merits. Parents, teachers and all beings, may they share our merits, too.*

May they be well and happy !

Chư Thiên Giám Hộ sắc thân chúng con, của tòa nhà này, của khu tập thể này, của trang viên này, của thị trấn này, cũng như Chư Thiên Giám Hộ Phật Giáo, Chư Thiên từ tất cả Cõi Thiên Giới – ước mong họ cộng hưởng những thiện công đức của chúng con.

Không chỉ Chư Thiên và Nhân Loại, mà còn tất cả chúng hữu tình khác đã được thỉnh mời đến để cộng hưởng những thiện công đức của chúng con. Phụ Mẫu, các bậc Giáo thọ và tất cả chúng hữu tình, ước mong họ cũng cộng hưởng những thiện công đức của chúng con.

Ước mong họ được an khang và hạnh phúc !

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

Lành Thay ! Lành Thay ! Lành Thay !

-----00000-----

X. Translation Of The Blessing Given

By The Sayādaw At All Occasions

X. Bản Dịch Thuật Sự Chúc Phúc Đã Được Đại Trưởng Lão

Ban Phát Trong Mọi Cơ Duyên

*By donating the various items to the **Saṅghas**; by offering food to the **Saṅghas**; out of these volitions, you have acquired **Dāna Kusalā**. Likewise, you have accumulated the **Sīla Kusalā** as well as **Bhāvanā Kusalā**.*

Bởi do việc xả thí rất nhiều vật phẩm đến **Tăng Đoàn**; bởi do việc cúng dường thực phẩm đến **Tăng Đoàn**; do từ những hành sự ý chí (*Tư Tác Ý*) này, các bạn đã dĩ đắc **Xả Thí Thiện**. Tương tự như vậy, các bạn cũng đã tích lũy **Trì Giới Thiện** cũng như **Tu Tập Thiện**.

*By the merits of your **Dāna Kusalā**, **Sīla Kusalā** and **Bhāvanā Kusalā**:*

- *May all dangers be away from you;*
- *May you be complete with all the blessings that you may desire;*
- *May you be able to have the industry to practise the Noble Path;*
- *And may you taste the Path and Fruition;*
- *May you reach **Nibbāna**.*

Bởi do những thiện công đức từ **Xả Thí Thiện**, **Trì Giới Thiện** và **Tu Tập Thiện** của các bạn:

- Ước mong tất cả những sự nguy hiểm xa lánh các bạn;
- Ước mong các bạn được hoàn thành với tất cả các phúc khí mà các bạn có thể mong mỏi;
- Ước mong các bạn có khả năng có được cần miễn để thực hành Thánh Đạo;
- Và ước mong các bạn nếm trải Đạo Lộ và Quả Vị;
- Ước mong các bạn đạt đến Níp Bàn.

-----00000-----

**XI. Translation Of The Contemplation Made By All Yogis In
The Saddhammaraṇsī Meditation Centre Before Each Meal**

XI. Bản Dịch Thuật Sự Nghiêm Túc Khảo Lự Đã Được Tất Cả
Các Hành Giả Thực Hiện Tại Trung Tâm Thiền Viện
Quang Tuyền Chánh Pháp Trước Mỗi Buổi Thọ Thực

1. *All these food – offerings, of such variety;*

I do not take to enjoy,

Nor do I take to incite pride in me;

I do not take to enhance my beauty,

Nor do I take make a blossom of my body.

1. Tất cả những thực phẩm cúng dường này, với sự phong phú như thế; Tôi không thọ để hưởng thụ,

Mà Tôi cũng không thọ để kích khởi lòng tự phụ ở trong tôi;

Tôi không thọ để cải thiện vẻ đẹp của mình,

Mà Tôi cũng không thọ để làm nảy nở sắc thân của mình.

2. *I take this food to sustain this (**Catu Dhātu**) body;*

So that I may live long, without fatigue;

*To learn **Dhamma**, practise **Buddha's Sāsana**.*

I take this food so that I be not hindered

*By the old **Vedanā**, nor by the new **Vedanā**.*

2. Tôi thọ thực phẩm này để duy trì (**Tứ Địa Giới**) sắc thân này;

Nhằm để Tôi có thể sống được lâu dài, không có sự mệt mỏi;

Để học hỏi **Giáo Pháp**, thực hành **Phật Giáo**.

Tôi thọ thực phẩm này nhằm để Tôi không bị phương ngại

Bởi các **Thọ** cũ, mà cũng không bởi các **Thọ** mới.

3. *With awareness and restraint,*

Without indulgence,

I take this food to keep me fit for the day.

3. Với sự ý thức và sự kiềm thúc,

Mà không có sự dung túng,

Tôi thọ thực phẩm này để giữ cho mình khỏe mạnh trong ngày.

This is how I make use of the food.

Đây là cách thức Tôi thọ dụng thực phẩm.

-----00000-----



XII. Glossary

XII. Từ Điển Thuật Ngữ

A

Abhijjhā: Ý Tham Ái (Covetousness - Lòng tham lam)

Adinnādānā: Thâu Đạo (Taking or destroying animate and inanimate properties which have not been given - Việc lấy hoặc việc phá hủy những tài sản hữu sinh mạng và vô sinh mạng mà đã không được cho).

Adukkha Asukha Vedanā or Upekkhā Vedanā: Phi Khổ Phi Lạc Thọ hoặc Xả Thọ (Indifferent feeling - Cảm giác bình dung).

Ahetukadiṭṭhi: Vô Nhân Kiến (Causeless belief - Niềm tin vô nhân quả).

Akāraṇa: Mạc Tác (Non – action - Không hành động).

Amata: Bất Tử (Decayless state - Trạng thái bất tàn hoại).

Anāgāmi: A Na Hàm (Non – Returner - Bậc Bất Lai).

Ānāpāna Satipaṭṭhāna: Sổ Tức Niệm Xứ (Mindfulness on respiration - Niệm lực về sự điều tức).

Anatta: Vô Ngã (Non - self - Không tự ngã).

Anatta Lakkhaṇa: Vô Thường Thực Tướng (Indication of non – self - Tích tượng của không tự ngã).

Anicca: Vô Thường (Impermanence - Sự không thường tồn).

Apacāyana: Cung Kính (Paying reverence to the **Saṅghas** and the elders - Việc bày tỏ lòng kính cẩn đến **Tăng Đoàn** và các bậc trưởng lão).

Āpatti: Sự Phạm Tội (Offences - Những điều phạm tội).

Āpaya: Khổ Thú (Woeful state - Trạng thái thống khổ).

Arahat: Bậc Vô Sinh (Person who has attained the last and highest stage of the Path - Bậc đã thành đạt giai đoạn cuối cùng và cao nhất của Đạo Lộ).

Ariya: Thánh Nhân (Noble being – bậc hữu tình thánh thiện).

Āsavakkhaya Ñāṇa: Lậu Tận Trí (The Comprehension of the Cessation of Corruptions - Lý giải về sự đình chỉ những sự hủ hóa đọa lạc).

Attadiṭṭhi: Ngã Kiến (Speculation about oneself, Personality belief - Sự suy trắc về bản ngã, niềm tin bản ngã).

Āyatana: Xứ (Sense – organ, Sense – bases - Giác quan, các xứ).

B

Bbaya: Điều Tàn (Understanding the nature of cessation, passing away of the phenomenon - Tuệ tri thực tính của sự đình chỉ, sự diệt vong của hiện tượng).

Bhava: Hữu (Existence - Sự hiện hữu).

Bhāvanā: Tu Tập (Meditation: Thiền định - An Chi Tu Tập - **Samatha Bhāvanā**; Minh Sát Tuệ Tu Tập - **Vipassanā Bhāvanā**).

Bhikkhu: Tỳ Khuru (**Buddhist** monk - Tu sĩ Phật Giáo).

Bhikkhuni: Tỳ Khuru Ni (**Buddhist** nun - Nữ tu sĩ Phật Giáo).

Bodhisatta: Giác Hữu Tình (A being destined to attain **Buddhahood** – Bậc hữu tình đã chú định để thành đạt Quả vị Phật).

Brahma: Đấng Phạm Thiên (Creator – Đấng Sáng Tạo).

Buddhavacana: Phật Ngôn (Utterances of **Buddha** – Những lời thuyết xuất của Đức Phật).

Byāpāda: Ý Cừu Hận (Malevolence – Ác ý).

C

Cetasika Dukkha: Tâm Sở Khổ (Mental suffering - Sự khổ đau về mặt tinh thần).

Cetasika Sukkha: Tâm Sở Lạc (Mental bliss - Sự tĩnh lạc về mặt tinh thần).

Cūla Sotapanna: Tiểu Thất Lai (One whose future is ensured in the sense that his next existence will not be in an **Apāya** region - Là bậc mà tương lai đã được đảm bảo theo ý nghĩa rằng kiếp sống kế tiếp của vị ấy sẽ không ở trong Cõi **Thống Khổ**).

Cutūpapāta Ñāṇa: Sinh Tử Trí or (hoặc) **Dibbacakkhu Ñāṇa: Thiên Nhãn Trí** (The Perception of the Disappearing and Reappearing of Beings - Trí thức về Sự Tiêu Thất và Sự Trùng Tân Xuất Hiện của chúng hữu tình).

D

Dāna: Xả Thí (Act of giving – Tác hành xả thí).

Deva: Chư Thiên (Deity – Vị thần linh).

Dhamma: Giáo Pháp (Wisdom propounded by **Buddha** – Trí tuệ đã được Đức Phật đề xuất khảo luận).

Dhammadesanā: Thuyết Pháp (Exposition of **Dhamma** - Việc tường tế xiển thuật Giáo Pháp).

Dhammasavana: Thính Pháp (Listening to **Dhamma** - Việc lắng nghe Giáo Pháp).

Nāmadhamma: Danh Pháp (**Dhamma** concerning mind factor – Pháp hữu quan đến yếu tố tâm thức).

Rūpadhamma: Sắc Pháp (**Dhamma** concerning material composition – Pháp hữu quan đến cấu thành vật chất).

Dhammacakkappavattana Sutta: Kinh Chuyển Pháp Luân (**Buddha's** first discourse – Pháp Thoại đầu tiên của Đức Phật).

Dhātu: Giới (Primary elements – Các nguyên tố chủ yếu).

Diṭṭhi: Kiến (View or belief – Kiến giải hoặc niềm tin).

Ahetukadiṭṭhi: Vô Nhân Kiến (Causeless belief - Niềm tin vô nhân quả).

Attadiṭṭhi: Ngã Kiến (Speculation about oneself, Personality belief - Sự suy trắc về bản ngã, niềm tin bản ngã).

Diṭṭhijukamma: Chân Tri Chước Kiến (Making one's views correct - việc hiệu chỉnh tri kiến của mình).

Sakkāyadiṭṭhi: Hữu Thân Kiến (Concept of “I” - Khái niệm về cái “Tôi”).

Visama Hetukadiṭṭhi: Bất Bình Đẳng Vô Nhân Kiến (Unequal belief - Belief in Creators – Niềm tin không bằng nhau – Niềm tin vào các Đấng Sáng Tạo).

Dosa: Sân Hận (Anger – Lòng sân hận).

Duccarita: Ác Hạnh (Deeds of bad conduct – Những tác hành về ác hạnh).

Kāyaduccarita: Thân Ác Hạnh (Physical wrong doing – Thân tà hạnh).

Vacīduccarita: Ngữ Ác Hạnh (Verbal wrong doing – Ngữ tà hạnh).

Manoduccarita: Ý Ác Hạnh (Mental wrong doing – Ý tà hạnh).

Dukkha: Khổ Đau (Suffering – sự khổ đau).

Cetasika Dukkha: Tâm Sở Khổ (Mental suffering - Sự khổ đau về mặt tinh thần).

Kāyika Dukkha: Thân Thọ Khổ (Bodily pain - sự đau đớn thuộc sắc thân).

Samsāra Dukkha: Vòng Luân Hồi Khổ Đau (Suffering due to one's wandering in the rounds of rebirth – Sự khổ đau bởi do sự đi hoang vu của mình trong vòng tuyền chuyển tục sinh).

Dukkha Lakkhaṇa: Khổ Đau Thực Tướng (Indication of **Dukkha** - Tích tượng của sự khổ đau).

J

Jhāna: Thiền Na (Absorption – Định an chỉ).

K

Kāmesumicchācārā: Tính Dục Tà Hạnh (Committing sexual misconduct – Việc phạm phải bất đoan hành vi tính dục).

Kamma: Nghiệp Lực (Action, deed – Hành động, tác hành).

Kāmasukkhallikānuyoga: Nhiệt Tâm Tế Hoạt Dục Lạc (Attachment to worldly enjoyment – Sự dính mắc vào việc hưởng thụ một cách thế tục).

Kāyaduccarita: Thân Ác Hạnh (Physical wrong doing – Thân tà hạnh).

Kāyika Dukkha: Thân Thọ Khổ (Bodily pain - sự đau đớn thuộc sắc thân).

Kāyika Sukkha: Thân Thọ Lạc (Bodily comfort – sự thư thích thuộc sắc thân).

Khandhā: Uẩn (Body – Sắc thân).

Khanti: Nhẫn Nại (Patience, tolerance – Sự kiên nhẫn, lòng khoan dung).

Kilesa: Phiền Não (Impurity – Ô uế, bất thuần).

Moha Kilesa: Si Mê Phiền Não (Delusion – Sự thối giác).

Kāmarāgānusaya Kilesa: Tham Dục Tùy Miên Phiền Não (attachment towards the pleasant sensation - sự dính mắc hữu quan đến cảm thụ khả ái).

Kusalassa Upasampadā Puñṇakiriyavatthuni: Chứng Thiện Phúc Hành Tông Phụng Hành (Items of meritorious actions - Thực hiện những điều mục thiện công đức hạnh).

L

Lakkhaṇa: Thực Tướng (Writing, inscription, mark – Chữ viết, câu khắc, dấu hiệu).

Lobha: Tham (Greed - Lòng tham).

Lobha Taṇhā: Tham Ái Dục (Craving called greed - Lòng ham muốn được gọi là lòng tham).

Loka: Thế Gian (World or population - Thế giới hoặc toàn bộ cư dân).

Lokavohāra: Thành Ngữ Phổ Thông Thế Tục (Ordinary way of expression, conventional usage – Phương thức diễn đạt thông thường, cách sử dụng phổ thông).

Lokiya: Hiệp Thế (Mundane - Bình phàm).

Lokuttara: Siêu Thế (Supramundane - Siêu phàm).

M

Mahāparinibbāna: Đại Viên Tịch Níp Bàn (Great Decease – Đại vong cô).

Magga: Đạo (Path – Đạo Lộ).

Magga Ñāṇa: Đạo Trí (Knowledge of Path – Tri thức về Đạo Lộ).

Manoduccarita: Ý Ác Hạnh (Mental wrong doing – Ý tà hạnh).

Mettā: Từ Ái (Loving kindness – Tấm lòng thân ái).

Micchādiṭṭhi: Ý Tà Kiến (Wrong views - Những kiến giải sai lầm).

Moha or Moha Kilesa: Si Mê hoặc Si Mê Phiền Não (Delusion – Sự thối giác).

Mokkha: Giải Thoát (Escape from the sea of **Samsāra** - Đào thoát khỏi biển Luân Hồi).

Musāvādā: Vọng Ngữ (Telling lies - việc nói dối).

N

Nāma: Danh (Mind – Tâm thức).

Nāmadhamma: Danh Pháp (Dhamma concerning mind factor – Pháp hữu quan đến yếu tố tâm thức).

Ñāṇa: Trí (Knowledge or Insight – Tri thức hoặc tuệ giác).

(1st) Nāma - Rūpa Pariccheda Ñāṇa: Danh Sắc Phân Biệt Trí [Knowledge of the reality of **Nāma** (mind) and **Rūpa** (matter) – Tri thức về thực tướng của tâm thức (**Danh Pháp**) và vật chất (**Sắc Pháp**)].

(2nd) **Paccayapariggaha Ñāṇa: Duyên Sinh Thủ Chấp Trí** (Knowledge of causes and effects - Tri thức về các tác nhân và những hệ quả).

(3rd) **Sammāsana Ñāṇa: Phổ Thông Trí (Quán Trạch Trí) (Tuệ Quán Trạch Phổ Thông Tướng)** (Insight into the three characteristics of existence - Tuệ giác về ba đặc tướng của kiếp hiện sinh).

(4th) **Udayabbayānupassanā Ñāṇa: Sinh Diệt Tùy Quán Trí** (Insight into the rising and passing away of phenomena - Tuệ giác về sự khởi sinh và sự diệt vong của các hiện tượng).

(For further explanation see also **Udaya** and **Bbaya** – Cũng để giải thích thêm **Udaya** và **Bbaya**, xin xem phần:

Udaya – Understanding the nature of happening, arising, coming into being - **Khởi Sinh** - Tuệ tri thực tính của việc đang xảy ra, đang khởi sinh, đang đi đến để hiện hữu.

Bbaya – Understanding the nature of cessation, passing away of the phenomenon - **Điêu Tàn** - Tuệ tri thực tính của sự đình chỉ, sự diệt vong của hiện tượng.

(5th) **Bhaṅgānupassanā Ñāṇa: Hoại Diệt Tùy Quán Trí** (Insight into passing away, the perishable nature of composite things – Tuệ giác về sự diệt vong: thực tính dị hủ lạn của các Pháp hợp thành).

(6th) **Bhayānupassanā Ñāṇa: Kinh Cự Tùy Quán Trí** (Knowledge of the presence of fear of composite things - Tri thức về sự hiện diện nỗi sợ hãi của các Pháp hợp thành).

(7th) **Ādīnānupassanā Ñāṇa: Khôn Khở Tùy Quán Trí** (Knowledge which reflects on the danger of composite things - Tri thức mà phản tỉnh sự nguy hiểm của các Pháp hợp thành).

(8th) **Nibbidānupassanā Ñāṇa: Yếm Phiền Tùy Quán Trí** (Knowledge which reflects on the feelings of disgust aroused by composite things that are dangerous - Tri thức mà phản tỉnh về các cảm giác đã bị các Pháp tổng hợp kích hoạt yếm ó thật là nguy hiểm).

(9th) **Muñcitukamyatānupassanā Ñāṇa: Phóng Khí (Dục Thoát) Tùy Quán Trí** (Knowledge of the desire for release from composite things which cause feelings of disgust - Tri thức tâm cầu để giải thoát khỏi các Pháp hợp thành mà gây ra các cảm giác yếm ó).

(10th) **Paṭisaṅkhānupassanā Ñāṇa: Quyết Ly Tỳ Quán Trí** (Insight arising out of further contemplation – Tuệ giác khởi sinh từ sự nghiêm túc khảo lự sâu sắc hơn).

(11th) **Saṅkhārupekkha Ñāṇa: Hành Xả Trí** (Insight arising from equanimity – Tuệ giác khởi sinh từ sự trấn tĩnh).

(12th) **Anuloma Ñāṇa: Thuận Tòng Trí** (An adaptive knowledge which rises in connection with the Four Noble Truths - Một tri thức thích hợp thăng khởi hữu quan với Tứ Thánh Đế).

(13th) **Gotrabhū Ñāṇa: Chuyển Tộc Trí** (Knowledge which destroys the lineage of common worldlings – Tri thức mà tiêu diệt dòng giống của hàng phàm tục thông thường).

(14th) **Nibbāna: Níp Bàn** (Enlightenment – Sự Giác Ngộ).

Sotapatti Magga Ñāṇa: Thất Lai Đạo Trí (Knowledge of entering the stream of the Path – Tri thức về sự tiến nhập dòng Đạo Lộ).

Sotapatti Phala Ñāṇa: Thất Lai Quả Trí (Knowledge of the Fruition of the Stream – Winner – Tri thức về Quả vị của Bạc Dữ Lưu).

Nimitta: Trầm Triệu (Signs - Các điềm tướng).

O

Ovāda: Giáo Giới (Teaching of **Buddha** – Giáo huấn của Đức Phật).

Ovāda Pātimokkha: Giáo Giới Biệt Biệt Giải Thoát Giới (Exhortations concerning the Rules of the Order - Những cáo giới hữu quan đến các giáo quy của Giáo Đoàn)

(See also separate explanation for **Ovāda**, **Pāti** and **Mokkha**: **Ovāda** – the Teaching of **Buddha**; **Pāti** – those who listen to it; **Mokkha** – will escape from the sea of **Samsāra**).

(Cũng xin xem thêm sự giải thích riêng biệt cho **Giáo Giới**, **Thính Chúng** và **Giải Thoát**: **Giáo Giới** – giáo huấn của Đức Phật; **Thính Chúng** – là các vị lắng nghe Pháp Giới; **Giải Thoát** – sẽ đào thoát khỏi biển Luân Hồi).

P

Pāṇātipātā: Sát Sinh (Injuring and killing living beings - Việc làm tổn thương hoặc việc sát tử chúng sinh hữu tình).

Paññatti: Chế Định (Conventional truth – Chân lý quy ước).

Paramattha: Siêu Lý (Absolute truth – Chân lý tuyệt đối).

Parinibbāna: Viên Tịch Níp Bàn (Complete Nibbāna – Diệt độ Níp Bàn).

Pāpa: Ác Hạnh (Evil – doing – Tác ác).

Pāramitā: Ba La Mật (Perfections – Các Pháp Toàn Thiện).

Pāti: Thính Chứng (Those who listen to the teaching of **Buddha** – Các bậc mà lắng nghe giáo huấn của Đức Phật).

Pattānumodanā: Tùy Hỷ Công Đức (Feeling delightful and accepting the sharing of merit - Việc cảm thấy hoan hỷ và thọ nhận sự san sẻ thiện công đức).

Paṭiccasamuppāda: Liên Quan Tương Sinh [The Law of Dependent Origination (Wheel Of Life) - Định Luật Tùy Thuộc Căn Nguyên (Vòng Sinh Tử)].

Phala: Quả (Fruition – Quả vị).

Phala Ñāṇa: Quả Trí (Knowledge of Fruition – Tri thức về Quả Vị).

Pharusavācā: Thô Ác Ngữ (Using abusive language - Việc sử dụng lời lẽ thô mạ).

Pisunavācā: Ly Gián Ngữ (Backbiting and calumny - Việc nói xấu sau lưng (*bối hậu phi báng*) và nói lời phi báng).

Pīti: Hỷ (Joy, bliss, or pleasurable interest of mind – Niềm lạc sự, sự tĩnh lạc, hoặc niềm hứng thú khả mãn túc của tâm thức).

Pīti Rūpa: Sắc Hỷ (Pleasurable buoyancy of body or filled with **Pīti** – Sự trì ổn khả mãn túc của sắc thân hoặc đã thỏa mãn với Pháp Hỷ).

Pubbenivāsanussati Ñāṇa: Túc Mạng Tùy Niệm Trí (The Reminiscence of Past Births – Hồi ức về các kiếp sống quá khứ).

Puñṇakiriyavatthuni or Kusalā: Phúc Hành Tông Phụng Hành hoặc **Chúng Thiện** (Items of meritorious actions - Thực hiện những điều mục thiện công đức hạnh).

Puthujjana: Phàm Phu (Common worldling – Người thế tục thông thường).

Kāmarāgānusaya Kilesa: Tham Dục Tùy Miên Phiền Não (attachment towards the pleasant sensation - sự dính mắc hữu quan đến cảm thụ khả ái).

R

Rūpa: Sắc (Matter or body – Vật chất hoặc sắc thân).

Rūpadhamma: Sắc Pháp (**Dhamma** concerning material composition – Pháp hữu quan đến cấu thành vật chất).

S

Sabba: Chư (Every – Mọi).

Sabba Pāpaṇa Akāraṇa: Chư Ác Hạnh Mạc Tác (One must must refrain from wrong – Người ta cần phải tự kiểm thúc điều xấu) [For further explanation also refer to individual words: **Sabba**: every; **Pāpa**: evil – doing; **Akāraṇa**: non – action, omission, abstaining – Để giải thích thêm cũng xin tham chiếu các từ ngữ riêng lẻ: **Chư**: mọi; **Ác Hạnh**: tác ác; **Mạc Tác**: không tạo tác, bài trừ, giới trừ. (*Không tạo tác mọi ác hạnh*)].

Sabbaññuta Nāṇa: Toàn Giác Trí (Utmost self – awakeness of **Buddha** - Sự tự giác ngộ cùng tột của Đức Phật).

Sādhū: Lành Thay (Well – said – Điều an lành).

Saddhamma: Chánh Pháp (The true **Dhamma** – Chân Pháp).

Sakkāyadiṭṭhi: Hữu Thân Kiến (Concept of “I” - Khái niệm về cái “Tôi”).

Samādhi: Định Lực (Concentration – Sự định thức).

Samphappalāpā: Hồ Ngôn Loạn Ngữ (Taking part in frivolous conversation - Tham gia vào cuộc trò chuyện phù phiếm (*khinh phù đàm thoại*)).

Saṅgha: Tăng Đoàn (Congregation of **Buddhist** monks – Hội Chúng các vị tu sĩ Phật Giáo).

Saṅkhāra: Hành [Mental formations, e.g. volitional activities - Các Pháp hình thành tinh thần – Pháp Hữu Vi, ví dụ hành sử ý chí (*Tư Tác Ý*)].

Sañña: Tưởng (Perception – Suy tưởng).

Samsāra: Vòng Luân Hồi (Rounds of rebirth – Vòng tuyền chuyển tục sinh).

Samsāra Dukkha: Vòng Luân Hồi Khổ Đau (Suffering due to one’s wandering in the rounds of rebirth – Sự khổ đau bởi do sự đi hoang vu của mình trong vòng tuyền chuyển tục sinh).

Buddha’s Sāsana: Phật Giáo (Teaching of **Buddha** – Giáo huấn của Đức Phật).

Satipaṭṭhāna: Niệm Xứ (Application of Mindfulness – Sự ứng dụng của Niệm Lực).

Satipaṭṭhāna Meditation: Thiền Định Niệm Xứ – Mindfulness Meditation: Thiền Định Niệm Lực

(1st) Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna: Thân Tỳ Quán Niệm Xứ
(Mindfulness of bodily process – Niệm lực về quá trình thuộc sắc thân).

(2nd) Vedānupassanā Satipaṭṭhāna: Thọ Tỳ Quán Niệm Xứ
(Mindfulness of sensations – Niệm lực về các cảm thụ).

(3rd) Cittānupassanā Satipaṭṭhāna: Tâm Tỳ Quán Niệm Xứ
(Mindfulness of thoughts or mental process (consciousness) - Niệm lực về những sự nghĩ suy hoặc quá trình thuộc về tinh thần (Tâm Ý Thức).

(4th) Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna: Pháp Tỳ Quán Niệm Xứ
(Mindfulness of mind objects - Niệm lực về các đối tượng tâm thức).

Sīla: Trì Giới (Morality - Đức hạnh).

Sucarita: Thiện Hạnh (Avoiding all **Duccarita** - Việc tránh xa tất cả mọi **Ác Hạnh**).

Sugati: Thiện Thú (A happy state – Một trạng thái hạnh phúc).

Sukha Vedanā: Lạc Thọ (Comfort – Sự thư thích).

Cetasika Sukha: Tâm Sở Lạc (Mental bliss - Sự tĩnh lạc về mặt tinh thần).

Kāyika Sukha: Thân Thọ Lạc (Bodily comfort – sự thư thích thuộc sắc thân).

Dhammacakkappavattana Sutta: Kinh Chuyển Pháp Luân
(**Buddha's** first discourse – Pháp Thoại đầu tiên của Đức Phật).

T

Taṇhā: Ái Dục (All forms of craving – Tất cả các hình thức của lòng ham muốn).

U

Udaya: Khởi Sinh (Understanding the nature of happening, arising, coming into being - Tuệ tri thực tính của việc đang xảy ra, đang khởi sinh, đang đi đến để hiện hữu

Upādāna: Thủ (Attachment – Sự chấp thủ).

Upekkhā: Xả (Indifference - sự bình dung).

Upekkhā Vedanā or Adukkha Asukha Vedanā: Xả Thọ hoặc Phi Khổ Phi Lạc Thọ (Indifferent feeling - Cảm giác bình dung).

V

Vacīduccarita: Ngữ Ác Hạnh (Verbal wrong doing, verbal ill - action – Ngữ tà hạnh, ngữ ác hạnh)

Vedanā: Thọ (Sensation or feeling – Cảm thụ hoặc cảm giác).

Vedanānupassanā Satipaṭṭhāna: Thọ Tùy Quán Niệm Xứ (Mindfulness of sensations – Niệm lực về các cảm thụ).

Vesākha or Vesak: Lễ Tam Hợp (Name of the month of May in the Indian calendar – Danh xưng của Tháng Năm trong lịch của Xứ Ấn Độ).

Veyyāvacca: Phụng Hành (Attending to the needs of ceremonies concerning **Buddha, Dhamma, Saṅgha**; and to the needs of elders - Việc chiêu liệu đến những nhu cầu thiết yếu cho việc bài thiết lễ hữu quan đến **Phật, Pháp, Tăng**; và đến những nhu cầu thiết yếu của các bậc trưởng lão).

Viññāṇam: Thức (Consciousness – Tâm Ý Thức).

Vipassanā: Minh Sát Tuệ (Insight – Tuệ giác).

Vipassanā Ñāṇa: Minh Sát Trí (Ability of attaining insight – Khả năng thành đạt tuệ giác).

Vipassanā Meditation: Thiền Định Minh Sát Tuệ (Insight Meditation – Thiền định tuệ giác).

Visama Hetukadittḥi: Bất Bình Đẳng Vô Nhân Kiến (Unequal belief - Belief in Creators – Niềm tin không bằng nhau – Niềm tin vào các Đấng Sáng Tạo).

-----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, 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 “Những Pháp Thoại của Đại Trưởng Lão **Kuṇḍala**” 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: Phạm Hữu Văn

Bà Nội: Trần Thị Phúc

Cha: Phạm Hữu Nhơn (Tâm Tịnh)

Xin thành kính chia sẻ Quả Phước Báu này đến:

Mẹ: Nguyễn Thị Tích (Diệu Phúc)

Nhạc Phụ: Phạm Ngọc Luy

Nhạc Mẫu: Nguyễn Thị Nhu

Vợ: Phạm Thị Tường Vân

Con: Phạm Minh Tuấn

Phạm Thi Chi Lan

Phạm Tường Vân Thanh

Phạm Minh Quang

Em: Phạm Hữu Anh, Ngô Nguyễn Nghiêm Minh và Cháu Phạm Minh Tuệ Albert.

Em: Phạm Minh Nguyệt, Nguyễn Đức Phong và các cháu.

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, Cận Sự Nam, Cận Sự Nữ đang trên con đường tu tập, sớm mau thành đạt

Quả Phước Báo như y như sở cầu sở nguyện, và sớm mau thành đạt Đạo Quả, Níp Bàn, giải thoát khỏi mọi trầm luân sinh tử luân hồi.

Thành kính và mong thay !
Virginia, Thu Canh Tý, Năm 2020 / Phật Lịch 2564.
Upāsaka ÑĀṆARAṆSI
(Cận Sự Nam Trí Quang – Dr. Phạm Hữu Minh)









VIETNAMESE AMERICAN MAHASI MEDITATION CENTER
CATUDDISA SANGHA VIHARA – TỨ PHƯƠNG TĂNG TỰ
5044 Old Shipp's Store Road, Bealeton, VA 22712 – USA.

PHƯƠNG DANH THÍ CHỦ CÚNG DƯỜNG ÂN TỔNG KINH SÁCH

Chị Ái	\$100
Sư Cô Chân Mãnh, France	50 Euro
Cô Bình Ngọc (Hương Bửu Brewster)	\$100
Bà Châu Thị Bé	\$130
<i>(Hồi hướng Phước Báu cho Ông Huỳnh Văn Tốt, Pd. Nguyên Cường và Bà Nguyễn Ngọc Thạch).</i>	
Châu Trường An	\$50
Thu Thi Cromme, Pd. Thê An	\$50
<i>(Hồi hướng Phước Báu cho Ông Nguyễn Văn Niệm, Mẹ Quách Kim Sanh, Anh Nguyễn Khoa Văn và Em dâu Phạm Tố Mỹ).</i>	
Dr. Đặng Hiếu Điển và Thu Anh	\$100
Chị Đà	\$100
Đạo Tràng Từ Nghiêm (Đức Quốc)	\$500
Bác Diệu Đạt	\$55
<i>(Hồi hướng Phước Báu cho Ông Huỳnh Công Ấn).</i>	
Cô Diệu Minh	\$100
Cô Diệu Thanh Tân	\$100
Cô Diệu Từ	50 Euro
Đoàn Đức Chính và Lê Doãn Thu An	\$200
Cô Dương Bạch Nhựt	\$200
Dr. Hoàng Đình Hiễn và Cô Thanh Tịnh	\$161.80
Cô Thanh Tịnh	100 Swiss Fr.
Hoàng Oanh	\$50
Hoàng Quyên	\$50
Gđ. Hoàng Thiên Hương và Đoàn Thanh Nghi	\$200
<i>(Hồi hướng Phước Báu đến Cha Hoàng Đức Tài).</i>	
Huỳnh Kim Chi Cinta	\$130

(Hồi hướng Phước Báu cho Cha Huỳnh Công Yến Phasso, Mẹ Nguyễn Thị Tứ Tilinī, Anh Năm Huỳnh Công Ấn, Chị Huỳnh Ngọc Diệp Dhammikā và Chị Huỳnh Ngọc Nhung Nandī).

Gđ. Huỳnh Lý **\$100**

Huỳnh Ngọc Đính **\$750**

Huỳnh Ngọc Lan **\$380**

Gđ. Hoàng Chương và Tường Vân **\$150**

(Hồi hướng Phước Báu cho Mẹ Nguyễn Thị Rớt và Trần Thị Sen).

Hồng Ân **\$90**

Gđ. Huỳnh Ngọc Mai **\$60**

(Hồi hướng Phước Báu cho Ông Lê Văn Sáng, PD. Minh Ngộ và Dr. Nguyễn Trạch Thiện).

Cô Kim Chi **\$50**

Lâm Nhật Dũng **100SwissFr.**

Gđ. Lâm Thúy Vân, Pd. Như Thủy **\$200**

(Hồi hướng Phước Báu cho Cha Lâm Chu, Mẹ Lê Thị Viên và Em Lâm Quang Lộc).

Gđ. Lê Thị Ái Cơ và Phạm Hữu Đạt **\$505**

(Hồi hướng Phước Báu cho Cha Mẹ Phạm Ngọc Bá, Đặng Thị Sang và Con Phạm Ái Châu, Xin cầu an các Con Phạm Hữu Thiện, Thomas Phạm Hữu Tính).

Lê Thị Hiền (Diệu Ngọc) **\$50**

Gđ. Thomas Lê Văn Thông **\$400**

(Xin cầu an đến Cha Mẹ và các Con Josiah Francis Le, Peter Francis Le).

Ni Sư Viên Bảo (Lê Nguyễn Thị Hồng) **\$400**

(Hồi hướng Phước Báu cho Anh Nguyễn Đăng Thịnh, Pd. Phúc Tiến).

Gđ. Lê Thị Lý, Pd. Đức Ngọc **\$200**

(Xin cầu an đến Con Võ Đình Triều Dân).

Lê Thị Minh Trang **\$20**

Gđ. Lê Thị Phụng **\$100**

(Xin cầu an đến Cha Mẹ và các Con Thạch Thiện Tâm, Thạch Thiện Trí.)

Gđ. Lê Thị Tuyết Nga **\$50**

Gđ. Lê Trọng Nghĩa và Bùi Thị Thu Cúc **\$200**

Gđ. Ông Lê Văn Định và Phạm Thị Nga **\$1,100**

(Hồi hướng Phước Báu cho Ông Bà Nội Lê Chư và Nguyễn Thị Cho, Ông Bà Ngoại Phạm Lợi và Nguyễn Thị Cúc, Cha Mẹ Lê Huyền và Phạm Thị Mịn,

Cha Mẹ Vợ Phạm Hữu Hương và Nguyễn Thị Long, Các Cô Chú Phạm Hữu Hào, Phạm Thị Kiệt, Các Anh Chị Em Lê Xuyên, Lê Thị Hòa, Lê Thị Bé, Lê Thị Xứ, Lê Thị Ngọt, Lê Thị Diệu, Lê Thị Như (Pd. Diệu Thiện), Phạm Hữu Phước, Phạm Hữu Sơn và Phạm Hữu Thuận, cháu Hồ Thị Là).

Gđ. Lê Văn Hướng và Trần Thị Lộc **\$200**

Lê Xuân Mai **\$200**

Lương Bùi **\$50**

Lương Thị Phi Phụng **\$50**

Gđ. Cô Lý Hồng Liên **\$150**

(Hồi hướng Phước Báu cho Cha Mẹ Lý Chiêu Phong, Lâm Đông Phi, Lê Đình Quãng, Nguyễn Thị Sâm, Nguyễn Thị Chơn, Dì Lâm Tông Oánh. Cầu An cho Con Lê Duy Quốc Khôi).

Lý Kim Dung **\$100**

Gđ. Lý Thị Thủy Tiên **\$330**

(Xin cầu an cho Chồng Hội Phan, Các Con Gđ. Phan Việt Long, Nguyễn Phương Gia Lai; Phan Túy Vinh và Phan Thế Nam, cháu Phan Trí Thiên Preston).

Gđ. Lý Tùng Phương **\$673**

(Hồi hướng Phước Báu cho Cha Lý Huỳnh Đàng và Mẹ Mai Thị Kiêm (Pd. Thiện Liên).

Chị Mai, Pd. An Khang **\$100**

Gđ. Huỳnh Văn Tây (Minh Phương)

và Huỳnh Thị Lan (Diệu Tuyết) **\$700**

(Hồi hướng Phước Báu đến Ông Trần Văn Dậu, Trần Văn Bảy, Trần Văn Nhiều; Bà Đinh Thị Kiêm, Dương Thị Hên, Trần Thị Hai. Cầu an cho Cha Huỳnh Ngọc Đảnh).

Gđ. Ông Ngô Bút **\$50**

Gđ. Nguyễn Đức Phong và Phạm Minh Nguyệt **\$700**

(Hồi hướng đến Cửu Huyền Thất Tổ Gia đình Nguyễn – Phạm).

Cô Laura Nguyễn, Toronto - Canada **\$500**

(Hồi hướng Phước Báu đến Bà Nội Nguyễn Thị Chải (Pd. Quảng Hồng), Ba Nguyễn Duật (Pd. Nguyên Đa), Mẹ Trần Thị Cam (Pd. Nguyên Lành), Em Nguyễn Kim Doanh (Pd. Phúc Kinh)).

Cô Paññavatī Ngọc Thành, Montreal - Canada **\$500**

Chị Oanh Võ và Gđ. Võ Tuấn Hùng

và Chị Trần Thị Nhân, Swiss **\$750**

(Hồi hướng Phước Báo đến Cha Võ Văn Ký, Mẹ Nguyễn Thị Huệ).

Gđ. Việt Đỗ và Nguyễn Thanh Tuyền **\$5,500**

(Hồi hướng Phước Báo đến Cử Huyện Thất Tổ Nội Ngoại Hai Bên Gia đình Đỗ - Nguyễn: Ông Bà Ngoại Lê Trung Nghĩa và Ngô Thị Kim Xuân, Cậu Lê Hữu Khoa, Lê Khanh).

Nguyễn Hiếu **\$50**

Gđ. Nguyễn Huỳnh Nhã Hương **\$50**

Gđ. Nguyễn Huỳnh Nhã Phương **\$50**

Dr. Nguyễn Kim Thanh **\$300**

Nguyễn Long Châu **\$50**

Gđ. Cô Mindy Nguyễn, Pd. Mettā **\$250**

(Hồi hướng Phước Báo đến Ông Bà Nguyễn Trọng Sang (Pd. Tâm Trọng), Phạm Thị Định (Pd. Nguyên Tâm), Cha Nguyễn Huy Quang (Pd. Minh Huy).

Gđ. Nguyễn Ngọc Đông Phương **\$150**

(Hồi hướng Phước Báo đến Keith Glassman, Bà Châu Anh).

Gđ. Nguyễn Ngọc Hoa, Pd. Tịnh Nhân và Anh Đức Nguyễn **\$600**

(Hồi hướng Phước Báo đến Mẹ Nguyễn Ngọc Tiên, Nguyễn Thị Nhung, Nguyễn Thị Bảy, Nguyễn Văn Hưng, Lưu Bá Ngại, Nguyễn Hưng Quốc, Nguyễn Văn Thức).

Nguyễn Ngọc Phú và Lê Thị Xuân **\$200**

Nguyễn Tăng Bích Hạnh **\$200**

(Hồi hướng Phước Báo đến Chồng Nguyễn Tăng Cảnh (Pd. Thiện Thanh), Bó Trịnh Đức Tiến (Pd. Tuệ Uyển), Mẹ Vũ Thị Nga (Pd. Diệu Hoàng), Em Trịnh Đức Vượng (Pd. Giác Tuệ).

Nguyễn Thị Chiêu **\$20**

Gđ. Nguyễn Thị Mê Linh **\$150**

Nguyễn T.T.Hồng, Pd. Nhuận Hương **\$200**

Bà Nguyễn Thị Tích, Pd. Diệu Phúc **\$1,400**

(Hồi hướng Phước Báo đến Cụ Ông Phạm Hữu Nhơn, Pd. Tâm Tịnh).

Nguyễn Thị Tường An và Nguyễn Phước Trường Sơn **\$50**

Gđ. Nguyễn Thị Tuyết, Pd. Hạnh Giác **\$100**

Dr. Nguyễn Văn Bảo **\$300**

Gđ. Anh Chị Sơn Lưu (Nguyệt Quang)

và Thoa Lưu (Tùng Mẫn) **\$300**

(Hồi hướng Phước Báo đến Cha Mẹ Lưu Kính, Nguyễn Thị Nga, Hà Dương Vĩ, Hà Thị Ngọc Huệ).

Ni Cô Như Tâm	\$100
Nina	\$300
Gđ. Phạm Bá Tình (Tâm Nhiệt) và Phạm Thị Cẩm Vân (Diệu Giác)	\$7,405
<i>(Hồi hướng Phước Báu đến Cha Mẹ Phạm Bá Giáp, Nguyễn Thị Hón, Nguyễn Thị Rót, Trương Ấn, Trần Thị Thương, Trương Hoàng Phiên).</i>	
Gđ. Tôn Nữ Cát Phương (Tâm Thiện) và Anh Phạm D. Quang	\$750
<i>(Hồi hướng đến Cửu Huyền Thất Tổ, thân bằng quyến thuộc đã quá vãng. Hồi hướng đến Cha Mẹ Phạm Đình Thành, Lý Thị Tư (Tâm Hỷ). Xin cầu an đến Cha Mẹ Tôn Thất Ban, Nguyễn Thị Mận, và Các Em Tôn Nữ Thái Phương, Tôn Nữ Đông Phương).</i>	
Gđ. Dr. Phạm Hữu Anh và Chị Ngô Nguyễn Nghiêm Minh	\$600
<i>(Hồi hướng đến Cửu Huyền Thất Tổ, thân bằng quyến thuộc đã quá vãng. Hồi hướng đến Ông Bà Phạm Hữu Văn, Trần Thị Phúc, Cha Phạm Hữu Nhơn (Tâm Tịnh).</i>	
Gđ. Dr. Phạm Hữu Minh và Chị Tường Vân	\$300
<i>(Hồi hướng đến Cửu Huyền Thất Tổ, thân bằng quyến thuộc đã quá vãng. Hồi hướng đến Ông Bà Phạm Hữu Văn, Trần Thị Phúc, Cha Phạm Hữu Nhơn (Tâm Tịnh). Xin cầu an đến Cha Mẹ Phạm Ngọc Luy và Nguyễn Thị Nhu, và Các Con).</i>	
Cháu Phạm Hữu Thiện	\$70
Cô Kim Thạch Phạm	\$250
Phạm Thạch Kim và Nguyễn Hiền	\$50
Gđ. Phạm Thị Tắt	\$50
Phạm Thomas	\$20
Phan Minh Tùng	\$50
<i>(Hồi hướng Phước Báu đến Ông Phan Đăng (Pd. Minh Huệ) và Phan Minh Đức (Pd. Minh Phú).</i>	
Gđ. Poppenberg.	\$100
Ni Sư Tâm Nghĩa (Chùa Vạn Hạnh, Nice - France)	100 Euro
Gđ. Cô Tâm Thiện	\$300
Gđ. Cô Trần Đỗ Kim Anh và Anh Trần Quang Nghĩa	\$100
<i>(Xin cầu an đến Mẹ Nguyễn Thị Tư (Diệu Hồng), Chồng Trần Quang Nghĩa (Tâm Chính), và Các Con Trần Quang Tiến Jeffrey (Tâm Đức), Trần Ngọc</i>	

Tú Ashley (Từ Bảo Hân), Trần Ngọc Trâm Michelle (Từ Bảo Chiêu) và Greg Kohn).

Gđ. Cô Sáu Thạch Thị Cường Canni **\$170**

(Hồi hướng Phước Báo đến Cha Thạch Sứ, Mẹ Thách Thị Sáu, Anh Thạch Chan, Chị Thạch Thị Còn (Liễu Niệm), Chị Thạch Thị Sang, Triệu Văn Minh, Thạch Hoàng Vũ).

Thạch Vũ **\$30**

Theofilos Trung Nghĩa **\$300**

Sư Cô Thích Nữ Giác Thiện, France **100 Euro**

Thiện Chơn **\$20**

Gđ. Thùy Cơ và Đức Diện **\$150**

Gđ. Thùy Oanh và Thái Bình **\$300**

(Hồi hướng Phước Báo đến Mẹ Nguyễn Thị Rót. Xin cầu an cho Cha Dương Quang Sang và Trương Văn Thạch).

Gđ. Hoàng Chương và Tường Vân **\$100**

(Hồi hướng Phước Báo đến Mẹ Nguyễn Thị Rót và Trần Thị Sen).

Tu Nữ Tịnh Nhẫn Khantimā **\$570**

(Xin cầu an đến Cha Mẹ Lê Văn Định, Phạm Thị Nga, và Anh Chị Em Gđ. Lê Thị Ái Cơ, Gđ. Lê Thị Phụng, Gđ. Thomas V Lê, Gđ. Lê Trọng Nghĩa, Gđ. Lê Văn Hương, Gđ. Lê Thị Lý).

Anh Tịnh Tâm **\$50**

Tôn Thất Thái và Nguyễn L. Phương **\$100**

Gđ. Cô Hoàng Mai Trâm Mc Carthy (Tâm Bảo)

và Kevin Mc Carthy **\$1,750**

(Hồi hướng Phước Báo đến Cha Hoàng Đức Tài. Xin cầu an đến Chồng Kevin McCarthy, và Các Con Kira Khanh Mai, Rebecca Anh Trâm và Michael).

Gđ. Trần Ngọc Kim (Suvaṇṇo Thiện Kim)

và Casey Hằng Nguyễn (Hadaya Gamā Diệu Mỹ) **\$150**

(Hồi hướng Phước Báo đến Cha Trần Ngọc Tiến (Pd. Minh Thông), Mẹ Trần Thị Từ (Pd. Diệu Từ). Xin cầu an đến Các Con Kayla Hồng Vy Trần Hemavaṇṇā Khamatī, Kaylin Ngọc Vy Trần Hemavatā Khamantā).

Trần Thị Phụng **\$100**

Gđ. Cô Trần Thị Phương và Michael Harding **\$850**

(Hồi hướng Phước Báo đến Ông Nội Trần Văn Quới, Bà Nội Lê Thị lập, Ông Ngoại Trần Văn Cự, Bà Ngoại Nguyễn Thị Liễu, Cha Trần Văn Sanh. Xin cầu an đến Mẹ).

Lê Thị Minh Trang	\$20
Nathan Lê Minh Nghiêm	\$100
Trịnh Đức Minh (Thiện Đức)	\$100
Trịnh Đức Vinh	\$200
Trịnh T. Hằng Pd. Trí Hà	\$400

(Hồi hướng Phước Báo đến Cha Trịnh Đức Tiến (Tuệ Uyển), Mẹ Vũ Thị Nga (Diệu Hoàng), Chú Trịnh Đức Thịnh (Nguyên Đức), Em Trịnh Đức Vượng (Giác Tuệ), Vương Thị Phúc (Thiện Thành), Nguyễn Tăng Cảnh (Thiện Thanh)).

Trương H. Nhân (Pd. Hetukusalo Thiện Nhân)	\$150

(Hồi hướng Phước Báo đến Trương Khắc Đình, Trương Thị Hoan, Trương Khắc Khải, Trương Thị Thuần, Trương Phú Hòa, Trương Khắc Minh, Phùng Thị Minh Đức, Nguyễn Thị Oanh Thọ, Hoàng Đình Lễ, Nguyễn Trọng Hà, Trần Quốc Kim).

Gđ. Trương Văn Tiêu, Pd. Thiện Tâm	\$100
Bác Từ Mẫn	\$50
Gđ. Dr. Nghĩa Nguyễn và Cô Tuệ Hỷ, France	300 Euro
Tùng Lâm Linh Sơn (Pháp)	200 Euro
	và £500

Vũ Lâm Đại và Phạm Thị Hồng Anh	\$200
Thân Bằng Quyên Thuộc của Chị Tịnh Nhân	\$420

Sādhū ! Sādhū ! Sādhū !

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 TỶ 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 & TỨ 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 (50 QUYỂN)
- 32) NHỮNG PHÁP THOẠI CỦA NGÀI KUṆḌALA (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 TỰ & 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)

