

**SELECTED DISCOURSES OF
WEBU SAYADAW
NHỮNG PHÁP THOẠI CHỌN LỌC
CỦA NGÀI ĐẠI TRƯỞNG LÃO WEBU**

THE WAY TO ULTIMATE CALM AN TỊNH THÙ THẮNG ĐẠO

**Translated from the Burmese by Roger Bischoff
Được Phiên Dịch từ Miến Ngữ do bởi Roger Bischoff**

Dịch Giả: BHIKKHU PASĀDO



**Published by
The International Meditation Centres
In the Tradition of Sayagyi U Ba Khin
Được xuất bản bởi
Những Trung Tâm Thiền Viện Quốc Tế
Trong Truyền Thống của Giáo Thọ Ba Khin**

**Dhamma Text Series 3
Văn Bản Giáo Pháp Đợt 3**

THE WAY TO ULTIMATE CALM
By WEBU SAYADAW

Translated into Vietnamese with original text in English
By Bhikkhu PASĀDO

Copyright © 2015 by Bhikkhu PASĀDO

All rights reserved.

ISBN 978-1-4951-4114-0

February 2015

Published by Library of CATUDISA SANGHA VIHĀRA
5044 Old Shipps Store Road, Bealeton, VA 22712 - USA.

Printed by Focus Digital Publishing,
Annandale, VA 22003 - USA.

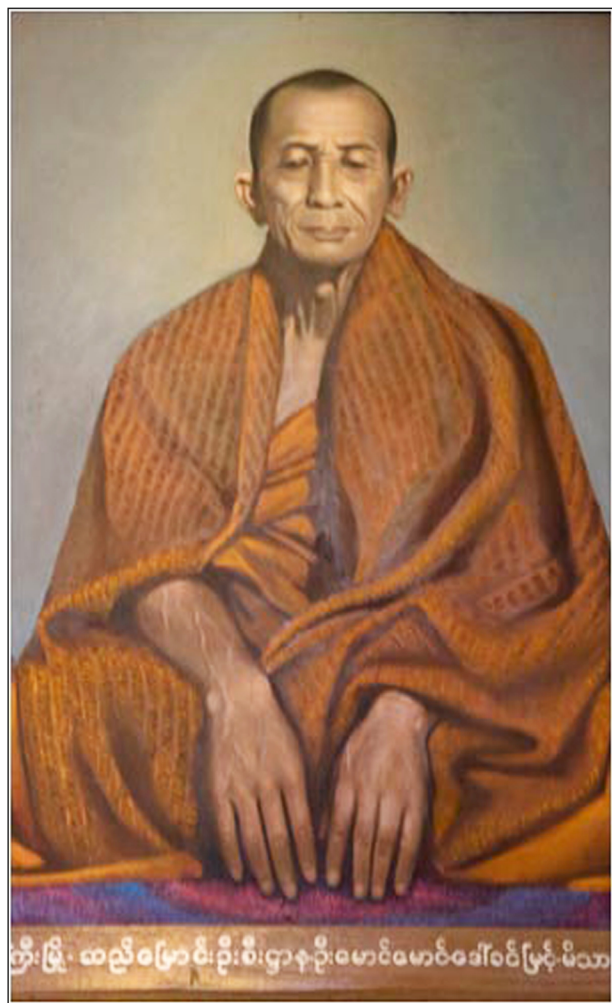
CONTENTS – MỤC LỤC

Introduction – Lời Giới Thiệu	3
<i>Pāli Terms used in the Discourses</i>	18
Những thuật ngữ Pāli đã được dùng trong những Pháp Thoại	
PART ONE: <i>Webu Sayadaw and Sayagyi U Ba Khin</i>	37
PHẦN MỘT: Đại Trưởng Lão Webu và Giáo Thọ Ba Khin	
<i>Notes by Sayagyi U Chit Tin</i>	97
Những chú thích của Giáo Thọ Chit Tin	
PART TWO: <i>Eight Discourses on Dhamma</i>	
PHẦN HAI: Tám Pháp Thoại về Giáo Pháp	
DISCOURSE I: <i>What really matters</i>	108
PHÁP THOẠI I: Những điều chi thật sự quan trọng	
DISCOURSE II: <i>Extinguishing the fires within</i>	127
PHÁP THOẠI II: Hãy dập tắt các ngọn lửa trong lòng	
DISCOURSE III: <i>Keep your mind on the spot</i>	137
PHÁP THOẠI III: Hãy giữ tâm thức của mình vào điểm chạm	
DISCOURSE IV: <i>A roof that does not leak</i>	178
PHÁP THOẠI IV: Một mái nhà mà không thấm dột	
DISCOURSE V: <i>The flight of an arrow</i>	200
PHÁP THOẠI V: Đường bay của một mũi tên	
DISCOURSE VI: <i>Work without wavering!</i>	257
PHÁP THOẠI VI: Tu tập không dao động	
DISCOURSE VII: <i>To light a fire</i>	308
PHÁP THOẠI VII: Nhen nhóm một ngọn lửa	
DISCOURSE VIII: <i>A happiness that ever grows</i>	341
PHÁP THOẠI VIII: Một niềm hạnh phúc mong sao luôn mãi tăng trưởng	

PART THREE: Further Discourses of Webu Sayadaw

DISCOURSE IX: <i>The power of forbearance</i>	384
PHÁP THOẠI IX: Năng Lực Của Hạnh Nhẫn Nại	
DISCOURSE X: <i>How Mahā Kassapa was deceived</i>	403
PHÁP THOẠI X: Làm Thế Nào Ngài Đại Ca Diếp Đã Bị Lừa Gạt	
DISCOURSE XI: <i>Dhamma Asoka's young brother</i>	415
PHÁP THOẠI XI: Em Trai Của Ngài Hộ Pháp A Dục	
DISCOURSE XII: <i>Mahosadha and King Videha</i>	421
PHÁP THOẠI XII: Ngài Mahosadha Và Vua Videha	
DISCOURSE XIII: <i>Don't destroy yourselves</i>	425
PHÁP THOẠI XIII: Đừng Có Tự Hủy Hoại Mình	
DISCOURSE XIV: <i>Going Home</i>	440
PHÁP THOẠI XIV: Đi Về Nhà	
DISCOURSE XV: <i>Words of wisdom Always Spoken By Venerable Webu Sayadaw</i>	445
PHÁP THOẠI XV: Những Từ Ngữ Trí Tuệ Luôn Được Thuyết Giảng Do Bởi Ngài Đại Trưởng Lão Webu	
DISCOURSE XVI: <i>The Path to be followed in this world</i>	450
PHÁP THOẠI XVI: Đạo Lộ Phải Được Thực Hành Theo Trong Thế Gian Này	
DISCOURSE XVII: <i>Discourse to a group of Western Students</i>	458
PHÁP THOẠI XVII: Một Pháp Thoại Đến Một Nhóm Môn Sinh Ở Phương Tây	
Pāli - English Glossary - Từ điển Thuật Ngữ Pāli-Anh Ngữ	470
Lời Phát Nguyện Và Chú Nguyện	479
Phương Danh Thí Chủ Cúng Dường	481
Kinh sách đã/sẽ được in ấn và phát hành	484





ဘိုးမြို့ ဆည်မြောင်းဦးစီးဌာနဦးမောင်မောင်ခေါ်ဝင်ဖြင့်မိသား

INTRODUCTION

LỜI GIỚI THIỆU

Myanmar is one of the few countries in the world where Theravāda Buddhism still survives in its original form. The Bhikkhus (Monks) of Myanmar make every effort to preserve the Theravāda Buddhist teachings. Buddha Gotama's Teachings deal mainly with the way the human mind works and the relationship between the mind and body. The nature of the human mind has not changed since the Buddha discovered the path leading to the understanding of the absolute truth about mind and matter. This ultimate reality and the practice leading to its realization are, and will always remain, the same, regardless of economic or social conditions, so people today who put into practice what the Buddha taught can discover this reality for themselves. If one aspires to the end of suffering as taught by the Buddha, it is essential not to add or subtract anything from his teachings, in order that they will remain as effective today as they were during the time of the Buddha.

Miến Điện là một trong số rất ít những quốc gia trên thế giới, mà nơi đó Phật Giáo Nguyên Thủy vẫn còn tồn tại trong hình thức nguyên bản của nó. Chư Tỳ Khuru (những vị tu sĩ) của đất nước Miến Điện đã cố gắng hết sức để bảo tồn những huấn từ của Phật Giáo Nguyên Thủy. Giáo Pháp của Đức Phật Gotama đề cập đến một cách chủ yếu theo đường hướng những hoạt động tinh thần của nhân loại và mối tương quan giữa tinh thần và thể xác. Bản chất tinh thần của nhân loại đã không thay đổi kể từ khi Đức Phật đã khám phá ra con đường dẫn đến sự liễu tri về Chân Lý tuyệt đối của Danh và Sắc. Chính sự thực tối hậu này và việc thực hành dẫn đến sự liễu tri về những điều đó, là và sẽ luôn mãi tồn tại, y như nhau, bất kể đến những điều kiện kinh tế hoặc hoàn cảnh của xã hội, mà con người ngày nay là những người dốt lòng thực hiện điều mà Đức Phật đã giảng dạy, để chính tự nơi mình có thể khám phá ra sự thực này. Nếu một người khát khao sự

chấm dứt khổ đau như điều mà Đức Phật đã dạy bảo, đó là bản chất thiết thực, chẳng còn thêm hoặc bớt chi nữa từ nơi những huấn từ của Ngài, nhằm mục đích họ sẽ duy trì được hiệu quả của ngày hôm nay như là cùng kỳ với thời gian của Đức Phật.

The foundation of the teachings is the Four Noble Truths: (1) the truth that all conditioned phenomena (physical and mental) are unsatisfactory, (2) the truth that there is a cause for this, (3) the truth that there is an end to this unsatisfactoriness or suffering, and (4) the truth that there is a path leading to the end of suffering.

*The path to the end of suffering is called the Eightfold Noble Path as it is divided into eight parts which are grouped under the threefold training of **Sīla** (morality), **Samādhi** (control over the mind, concentration), and **Paññā** (insight, wisdom).*

Nền tảng của Giáo Pháp là Tứ Thánh Đế: (1) sự thật rằng tất cả các hiện tượng hữu duyên (vật lý và tâm lý) là bất duyệt ý, (2) sự thật rằng có nguyên nhân cho điều này, (3) sự thật rằng có sự chấm dứt điều bất duyệt ý hoặc sự khổ đau, và (4) sự thật rằng có con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.

Con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau đã được gọi là Bát Thánh Đạo như nó đã được chia ra làm tám thành phần mà đã được kết hợp lại thành ba điều huân tập về **Giới** (đức hạnh), **Định** (luôn kiểm soát tâm thức, định thức), và **Tuệ** (tuệ giác, trí tuệ).

*In Buddhism, morality is conceived differently than in the Judeo-Christian tradition. There are actions that are called skillful, because they support an individual's progress towards Nibbāna, and there are unskillful actions that have the contrary effect. All actions based on greed, aversion, and ignorance of the Law of **Kamma** are unskillful.*

The most unskillful actions are: (1) to kill a sentient being, (2) to steal, (3) to have unlawful sexual relations, (4) to speak untruth, and (5) to take intoxicants.

Ở trong Phật Giáo, đức hạnh đã được hiểu biết một cách khác biệt với truyền thống Do Thái Cơ Đốc Giáo. Có những

hành động đã được gọi là khôn khéo, vì lẽ chúng nó hỗ trợ cho sự tiến hóa của con người hướng đến Níp Bàn, và có những hành động không khôn khéo rằng có hiệu quả thì trái ngược lại. Tất cả những hành động đã dựa trên sự tham lam, sự ác cảm và sự si mê về định luật của **Nghiệp Báo** là không khôn khéo.

Phần lớn những hành động không khôn khéo là: (1) sát mạng chúng hữu tình, (2) trộm đạo, (3) có quan hệ tình dục bất chánh, (4) nói lời không thật, và (5) thọ dụng những chất say.

Generally, the Buddhist lay person undertakes to abstain from these five courses of action by taking the five precepts.

Once an action has been done there is no way to avoid its effect. The effects can be minimized through the awareness of impermanence, which is the object of Insight Meditation, or they can be counteracted to some extent through a powerful action of the opposite type (). There is, however, no one, not even the Buddha, who can give an “absolution from sin,” as effects are determined by the Law of **Kamma**, which is applicable to all sentient beings.*

Nói chung, người cư sĩ Phật Giáo cam kết nguyện tránh xa những năm hành động này bằng cách thọ trì năm điều giới học.

Một khi hành động đã tạo tác xong, thì không có cách nào để tránh khỏi hiệu quả của nó được. Những hiệu quả có thể là được giảm thiểu thông qua việc nâng cao nhận thức về Vô Thường, đó là đối tượng của Thiền Minh Sát, hoặc là họ có thể đã làm mất tác dụng ở một số tầm mức, thông qua một hành động mạnh mẽ của những thể loại đối nghịch (*). Không có một ai, cho dù như thế nào đi nữa, chỉ đến cả Đức Phật, có thể ban bố một “*ân xá miễn tội*,” thể như là những hiệu quả đã được định đoạt bởi định luật của **Nghiệp Báo**, mà đó là có thể áp dụng một cách thích ứng đến tất cả những chúng hữu tình.

[(*): *An example of this is found in the Dhammapada Commentary: Venerable Anuruddha (one of the disciples of the Buddha) admonishes his sister Rohinī, who suffers from a skin eruption, to do works of merit. She erects an assembly hall for*

the order of monks and serves the Buddha and his company of monks food in the hall. Through this meritorious deed her disease is cured. See: Dhammapada-Atthakathā, III 295 ff., Burlingame, Buddhist Legends (Pāli Text Society [PTS], London 1979), III, pp. 95, 96.]

[(*): Một ví dụ điển hình cho việc này đã được tìm thấy ở trong Chú Giải Pháp Cú Kinh: Trưởng Lão Anuruddha (một trong những đệ tử của Đức Phật) khuyên bảo em gái Rohinī của Ngài, là người đau khổ về bệnh da chảy mủ, tạo tác những Thiện Phước. Cô ta kiến tạo một sảnh đường cho Đoàn Thê Chư Tăng và cúng dường vật thực đến Đức Phật và Tăng Chúng tùy tùng của Ngài trong sảnh đường. Thông qua việc Thiện Hạnh này, căn bệnh hiểm nghèo của cô ta đã được chữa khỏi. Xem: Chú Giải Pháp Cú, quyển III, 295 ff. Burlingame, Những Tích Truyện Phật Giáo (PTS), London, 1979, III, trang 95, 96].

Venerable Webu Sayadaw emphasized the practice of meditation as the only way to bring the teachings of the Buddha to fulfillment. The study of the scriptures, though helpful, is not essential for the realization of Nibbāna, the summum bonum of Buddhism. Venerable Webu Sayadaw was believed to be an Arahāt, i.e. a person who has in practice understood the Four Noble Truths and attained the end of suffering.

Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã nhấn mạnh việc thực hành về thiền định như là cách duy nhất đưa Giáo Pháp của Đức Phật đi đến sự thành tựu viên mãn. Việc nghiên cứu về kinh điển, mặc dù hữu ích, quả là không thiết yếu cho việc chứng tri Níp Bàn, cái chí thiện mỹ của Phật Giáo. Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã được cho là một bậc Vô Sinh, có nghĩa là trong thực tế, Ngài là bậc đã liễu tri Tứ Thánh Đế và đã đạt đến sự chấm dứt khổ đau.

*The technique of meditation taught by Venerable Webu Sayadaw is one of forty techniques mentioned in the scriptures for the development of **Samādhi** or Concentration. It is called **Ānāpāna-Satī** and requires that the meditator be aware: (1) that he is breathing in while he is breathing in, (2) that he is*

breathing out while he is breathing out, and (3) of the spot or area in the region of the nostrils where the stream of air touches while he is breathing in and out.

Kỹ thuật về Thiền Định đã được giảng dạy do bởi Ngài Đại Trưởng Lão Webu là một trong bốn mươi kỹ thuật đã được đề cập đến ở trong kinh điển cho việc phát triển về **Thiền Chỉ** hoặc là Định Thức. Nó đã được gọi là **Sổ Tức Niệm** và đòi hỏi rằng thiền sinh phải tỉnh giác: (1) rằng vị ấy đang thở vô khi vị ấy đang thở vô, (2) rằng vị ấy đang thở ra khi vị ấy đang thở ra, và (3) ở tại điểm hoặc bề mặt trong khu vực của lỗ mũi là nơi luồng không khí tiếp chạm khi vị ấy đang thở vô và ra.

*In the **Visuddhimagga** (*) Ashin **Buddhaghosa** describes sixteen ways of approaching **Ānāpāna** meditation, but Venerable Webu Sayadaw kept reminding his disciples that they did not need to know about all of these, all they really needed to know was the reality of in-and out-breathing.*

Trong bộ Kinh **Thanh Tịnh Đạo** (*) Đại Đức **Giác Âm** mô tả mười sáu phương thức để tiếp cận Thiền **Sổ Tức**, nhưng Ngài Đại Trưởng Lão Webu vẫn luôn nhắc nhở những môn đệ của Ngài rằng họ không cần phải biết hết tất cả về những điều này, mà quả thật là, tất cả họ cần phải biết sự thực về hơi thở vô và ra.

[()]: **The Path of Purification**, (Kandy: Buddhist Publication Society, 1975; 3rd ed., Shambala Publications, 1976)].*

[()]: Con đường của Sự Thanh Tịnh, (Kandy: Hiệp Hội Xuất Bản Sách Phật Giáo, 1975, xuất bản lần thứ ba, Xuất Bản Kinh Sách Shambala, 1976]*

*Though **Ānāpāna** is basically a way of developing **Samatha** (tranquility of mind), **Samādhi** (concentration of mind to one-pointedness) and **Jhāna** (absorption states), Venerable Webu Sayadaw said that when concentration is developed to a sufficient degree, the meditator automatically gains Insight into the three characteristics of nature, **Anicca**, **Dukkha** and **Anattā**, if his mind is open to recognize them. **Anicca** means*

“impermanence” or “instability,” “change,” and is characteristic of all conditioned phenomena, be they physical or mental. **Dukkha** denotes the unsatisfactory nature of all these phenomena: nothing that is impermanent or changing can ever give lasting satisfaction. **Anattā** means “non-self,” “non-soul,” and applies to all phenomena-conditioned and unconditioned. According to the Buddha, there is no permanent ego, soul or personal entity, but only physical and mental phenomena interrelating. In Buddhism the understanding of these three characteristics of **Anicca**, **Dukkha** and **Anattā** is called **Paññā** or wisdom and **Paññā** is the quality which enables a meditator to reach Nibbāna.

Tuy nhiên, **Sổ Tức** là một phương thức cơ bản để phát triển **Chỉ** (sự tĩnh lặng của tâm thức), **Định** (định mục của tâm thức vào một điểm) và **Thiền Na** (những trạng thái nhập định). Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã nói rằng khi định thức đã phát triển đến một mức độ vừa đủ, thì một cách tự động, thiền sinh thành đạt Tuệ Tri vào ba đặc tướng của thường nhiên, **Vô Thường**, **Khổ Đau** và **Vô Ngã**, nếu như tâm thức của vị này sẵn sàng để nhận thức những điều này. **Vô Thường** có nghĩa là “bất thường” hoặc là “bất ổn định,” “thay đổi” và là đặc tính của tất cả hiện tượng hữu duyên, chúng là ở thể chất vật lý hoặc ở tinh thần. **Khổ Đau** biểu thị tính chất bất duyệt ý của tất cả những hiện tượng: không có điều chi là vô thường hoặc thay đổi lại có thể đem lại sự duyệt ý lâu dài. **Vô Ngã** có nghĩa là “không tự ngã,” “không linh hồn” và áp dụng cho tất cả những hiện tượng – hữu duyên và vô duyên. Nương theo Đức Phật, thì không có thực ngã, linh hồn hoặc bản ngã, mà chỉ có những hiện tượng tâm sinh lý liên hệ hỗ tương. Trong Phật Giáo, sự liễu tri về những ba đặc tính **Vô Thường**, **Khổ Đau** và **Vô Ngã** này đây, được gọi là **Tuệ** hoặc là Trí Tuệ, và **Tuệ** là một phẩm chất mà có khả năng làm cho một thiền sinh đạt đến Níp Bàn.

*It is significant that a monk of such high standing as Venerable Webu Sayadaw, rather than teach **Abhidhamma** philosophy – which is intellectually fascinating and taxing,*

should spend his life teaching the basics of practical Buddhism to all who are inclined to listen. U Hte Hlain, the collector of some of the discourses contained in this book, writes: “Venerable Webu Sayadaw preached sometimes five, sometimes ten times a day. Seven main points were always included in his discourses. If Venerable Webu Sayadaw gave 10,000 discourses in his life, then these points were expounded by him 10,000 times. He always included them, even if he had to repeat them again and again. He always explained the teachings in simple terms, so that the ordinary person could understand. He tried to explain the Dhamma in such a way that the most difficult thing became easy.”

Điều quan trọng là một vị tu sĩ ở vị trí cao quý như Ngài Đại Trưởng Lão Webu, thay vì giảng dạy Triết Học **Vô Tỷ Pháp** – là một môn học hấp lực trí tuệ và nan giải, thì lại dành cuộc đời của mình cho việc giảng dạy nguyên tắc cơ bản của việc thực hành Phật Giáo cho đến tất cả những ai có khuynh hướng muốn lắng nghe. Ông Hte Hlain, là người sưu tập về một số những Pháp Thoại đã chứa đựng trong quyển sách này, có viết: “Ngài Đại Trưởng Lão Webu thuyết giảng đôi khi năm, đôi khi mười lần một ngày. Bảy điểm chánh yếu thì luôn được kết hợp trong những Pháp Thoại của Ngài. Nếu Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã ban bố 10,000 Pháp Thoại trong cuộc đời của Ngài, thì những điểm này đã được Ngài giảng dạy chi tiết 10,000 lần. Ngài đã luôn luôn kết hợp chúng vào, cho dù là Ngài đã có phải nhắc đi nhắc lại những điểm này không biết bao nhiêu lần. Ngài đã luôn giải thích Giáo Pháp trong những thuật ngữ đơn giản, để cho người bình thường có thể hiểu biết được. Ngài đã cố gắng để giải thích Giáo Pháp trong một phương cách mà điều khó khăn nhất cũng trở nên dễ dàng.”

The seven Points are:

1. *One can only expect the fulfillment of one's aspirations if one is perfect in morality.*
2. *When practising generosity (**Dāna**) in the religion of the Buddha, the mental attitude and volition involved are very*

important.

3. *Believing in the Law of Cause and Effect (i.e. the Law of Kamma) one should always act with a upright mind.*

4. *One should not aspire to any happiness of either the human or celestial worlds – which are impermanent – but only to Nibbāna.*

5. *Because of the arising of the Buddha we have the opportunity to practice right conduct (**Caraṇa**) and wisdom (**Paññā**) fully and therefore benefit greatly.*

6. *From the moment we are born to the moment we die, there is the in-breath and the out-breath. This is easy for everybody to understand. Every time we breathe in or out, the breath touches near the nostrils. Every time it touches we should be aware of it.*

7. *While we are walking, working, doing anything, we should always be aware of the in- and out-breath.*

Bảy điểm đó là:

1. Người ta chỉ có thể kỳ vọng sự thành tựu về những sở nguyện với điều kiện là người hoàn hảo trong đức hạnh.

2. Khi thực hành việc rộng lượng (**Xả Thí**) trong tôn giáo của Đức Phật, thái độ tinh thần và ý chí tham gia thì rất là quan trọng.

3. Tin vào định luật Nhân và Quả (có nghĩa là định luật của Nghiệp Báo) người ta nên luôn luôn hành động với một tâm trí chánh trực.

4. Người ta không nên khát khao vào bất luận hạnh phúc nào của Nhân Loại hoặc của Thiên Giới, ngoại trừ duy nhất đến Níp Bàn.

5. Vì sự dẫn sanh của Đức Phật, chúng ta có cơ hội trau dồi Chánh Hạnh (**Hạnh Kiểm**) và Trí Tuệ (**Tuệ**) một cách trọn vẹn, và vì thế thụ hưởng phúc lợi thù thắng.

6. Từ lúc chúng ta được sinh ra cho đến lúc chúng ta chết đi, chỉ là hơi thở vô và hơi thở ra. Điều này là dễ hiểu đối với mọi người. Mỗi khi chúng ta hít vô hoặc thở ra, hơi thở chạm gần lỗ mũi. Mỗi khi nó chạm, chúng ta nên tỉnh giác vào nó.

7. Trong khi chúng ta đang đi, đang làm việc, đang làm bất luận điều chi, chúng ta nên luôn tỉnh giác vào hơi thở vô và ra.

These seven points illustrate that in practical Buddhism faith does not play such a major role. Paramount importance is given to right action and the experience and understanding drawn from it. As we shall see in the discourses, Venerable Webu Sayadaw wants his audience to realize the teachings through their own experience, for themselves, rather than through hearing them; and he says that in this way, as they begin to see the teachings as a reality, people can pass beyond doubt.

Bảy điểm này làm sáng tỏ rằng trong thực tế niềm tin Phật Giáo không đóng một vai trò trọng yếu như thế. Tầm quan trọng cùng tột là cung cấp để cho hành động đúng đắn, và sự kinh nghiệm cùng với sự hiểu biết được rút ra từ nơi đó. Như chúng ta sẽ được thấy trong những Pháp Thoại, Ngài Đại Trưởng Lão Webu mong mỗi những khán thính giả của Ngài thực hiện được những lời dạy thông qua những kinh nghiệm của chính họ, cho bản thân của họ, chứ không phải thông qua việc nghe những điều đó; và Ngài nói rằng chính ngay phương thức này, khi họ bắt đầu nhìn thấy những lời dạy như là một chân lý, thì người ta có thể vượt qua hết mọi sự nghi ngờ.

*Venerable Webu Sayadaw was born on the sixth day of the waxing moon of Tabaung of the year 1257 (Burmese Era – February 17, 1896) in Ingyinbin, a small village near Swebo in **Upper Burma**. He was ordained as a novice at the age of nine and was given the name Shin Kumara. All boys in Buddhist Burma become novices at their local monastery at some time in their teens or even earlier, but usually return home after a predetermined span of time. Shin Kumara, however, decided to stay at the monastery to receive a religious education. At the age of twenty, he was ordained as a full member of the Saṅgha, the Buddhist order of monks, receiving the **Upasampadā** ordination, and was thereafter addressed as U **Kumara (*)**.*

Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã được sinh ra vào Ngày thứ sáu của thời nửa tiền nguyệt khuyết Tháng Ba của năm 1257 (Niên Lịch Miến Điện – Ngày 17 Tháng Hai Năm 1896) tại Ingyinbin, một ngôi làng nhỏ cạnh bên Swebo, thuộc Thượng Phần Miến Điện [*một khu hải đảo của nước Miến Điện, ở về phía Bắc lãnh thổ quốc gia Myanmar (Miến Điện cũ)*]. Ngài đã được thọ Sa Di Giới vào lúc tuổi lên chín, và được truyền cho tên gọi là Sur Kumara. Tất cả trai trẻ trong Phật Giáo Miến Điện trở thành những vị Sa Di ở tại Tu Viện địa phương của họ, ở vào những thời điểm của lứa tuổi thanh thiếu niên hoặc thậm chí là sớm hơn nữa, tuy nhiên một cách thường lệ, là trở về nhà sau một khoảng thời gian đã quy định trước. Sur Kumara, mặc dù vậy, đã quyết định ở lại Tu Viện để tiếp thụ một nền đạo giáo nghiêm túc. Vào lúc tuổi lên hai mươi, Ngài đã thụ giới với tư cách là một thành viên chính thức của Tăng Đoàn, Giáo Hội của những tu sĩ Phật Giáo, được tiếp thụ **Cụ Túc Giới**, và sau đó được xưng hô là Ngài **Kumara**.

[(*): “Webu Sayadaw” is a title meaning “the noble teacher from Webu.” Though the title “Sayadaw” is used as a form of address without adding a proper name, every monk still keeps his monk’s name, which in the case of Webu Sayadaw was Venerable Kumara.]

[(*): “Đại Trưởng Lão Webu” là một danh hiệu có ý nghĩa là “Vị giáo thọ cao quý từ nơi Webu.” Cho dù danh hiệu “Đại Trưởng Lão” được dùng như một hình thức cho việc xưng hô mà không cần phải thêm một biệt danh, mỗi vị tu sĩ vẫn giữ lấy danh xưng tu sĩ của mình, như với trường hợp của Đại Trưởng Lão Webu đó là Trưởng Lão Kumara]

U Kumara went to Mandalay to study at the famous Masoyein monastery, the leading monastic university of the time. In the seventh year after his full ordination, he abandoned the study of the Pāli scriptures and left the monastery to put into practice what he had learned about meditation.

*Buddhist monks can choose between two activities: the study of the scriptures (**Pariyatti**), or the practice of Buddhist meditation (**Paṭipatti**). While scholarly monks tend to live in centres of learning in order to be able to pass on their knowledge to younger monks, meditating monks leave the busy atmosphere of the monasteries to retire to a solitary life in the jungle. They often live in caves or simply under trees and come into contact with people only on the occasion of their morning alms-rounds.*

Ngài Kumara đã đi đến Mandalay để tu học tại Tu Viện Masoyein nổi tiếng, một Đại Học Tu Viện hàng đầu của đương thời. Trong năm thứ bảy kể từ sau việc thọ Cụ Túc Giới của mình, Ngài đã từ bỏ việc nghiên cứu những kinh điển Pāli và đã rời khỏi Tu Viện để dốc tâm lực vào thực hành những điều mà Ngài đã được học về Thiền.

Những tu sĩ Phật Giáo có thể chọn lựa ở giữa hai phạm vi hoạt động: nghiên cứu về những kinh điển (**Pháp Học**) hoặc là thực hành về Thiền Phật Giáo (**Pháp Hành**). Trong khi những nhà sư học giả có khuynh hướng để sống trong những Trung Tâm Học Viện với mục đích để có thể truyền trao những kiến thức của mình đến những vị tu sĩ trẻ tuổi hơn, thì những vị thiền sư lại rời khỏi bầu không khí bận rộn ở những Tu Viện để rút về với một đời sống ẩn dật ở chốn rừng già. Họ thường sống trong những hang động, hoặc một cách đơn giản là, ở dưới những cội cây, và chỉ đi ra tiếp xúc với con người vào những duyên sự của những buổi sáng trì bình khát thực của họ.

After leaving the Masoyein monastery in Mandalay at the age of twenty-seven, U Kumara spent four years in solitude. Then he went to his native village of Ingyinbin for a brief visit. His former teacher at the village monastery requested U Kumara to teach him the technique of meditation he had adopted and U Kumara did so. “This is a shortcut to Nibbāna,” he said, “anyone can use it. It stands up to investigation and is in accordance with the teachings of the Buddha as conserved in the scriptures. It is the straight path to Nibbāna.”

Sau khi rời khỏi Tu Viện Masoyein tại Mandalay vào lúc

tuổi hai mươi bảy, Ngài Kumara đã trải qua bốn năm ở nơi tĩnh mịch. Thế rồi, Ngài đã đi đến ngôi làng quê của mình ở tại Ingyinbin cho một chuyến thăm ngắn ngủi. Vị thầy giáo cũ của Ngài ở tại Tu Viện bản làng đã yêu cầu Ngài Kumara chỉ dạy cho ông ta kỹ thuật về Thiền mà vị này đã có áp dụng và cũng như Ngài Kumara đã có thực hành. “Đây là một phương pháp nhanh chóng ngắn gọn đưa đến Níp Bàn,” Ngài đã nói, “bất luận ai cũng có thể áp dụng được nó. Nó dừng cảm đương đầu với việc nghiên cứu và phù hợp với những lời chỉ dạy của Đức Phật mà đã được lưu giữ ở trong những kinh điển. Đây là con đường trực chỉ đến Níp Bàn.”

*There is a set of thirteen practices called the **Dhutaṅga (+)** that are often taken up by monks living in solitude. They are designed to combat laziness and indulgence. One is never to lie down, not even to sleep. Monks taking up this particular practice spend the nights sitting and meditating or walking and meditating to rid themselves of sleepiness. The thirteen **Dhutaṅga** may be taken up individually or together.*

Có một bộ môn gồm mười ba Pháp tu tập được gọi là **Đầu Đà (+)** đã thường được áp dụng bởi những tu sĩ sinh sống ở nơi tĩnh mịch. Những Pháp môn này được thiết lập nhằm để chiến đấu sự lười biếng và sự lợi dưỡng. Người ta không bao giờ nằm xuống, và kể cả không ngủ nghỉ. Những tu sĩ áp dụng Pháp môn tu tập đặc biệt này dụng công những buổi về đêm cho việc ngồi và hành thiền hoặc là cho việc đi và hành thiền, để cho bản thân của họ thoát khỏi sự buồn ngủ hôn trầm. Mười ba Pháp môn **Đầu Đà** có thể áp dụng một cách riêng lẻ hoặc cùng một lúc.

*[(+): For a description of the **Dhutaṅga** (ascetic practices) see. Visuddhimagga, Chapter II]*

*[(+): Đề miêu tả về Pháp môn **Đầu Đà** (tu tập khổ hạnh) xin xem Thanh Tịnh Đạo, Chương II]*

Venerable Webu Sayadaw is said to have followed this practice of never lying down all his life. He taught that effort was the key to success, not only in worldly undertakings, but also

in meditation, and that sleeping was a waste of time. I was told by one of his disciples that on the occasion of his ordination under Venerable Webu Sayadaw, he had a mosquito net and a pillow, in addition to the monks requisites. Venerable Webu Sayadaw, pointing at them, asked him what they were. “A pillow and a mosquito net, Sir.” “Are these part of the monks requisites?” (+). “No, Sir.” And the newly ordained monk decided to give these “luxuries” back to his family.

Venerable Webu Sayadaw undertook pilgrimages to the Buddhist sites of India and of Ceylon. He passed away on June 26, 1977, in the meditation centre at Ingyinbin, his native village.

Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã được nói đến là đã theo đuổi sự tu tập không bao giờ nằm nầy trọn cả cuộc đời của Ngài. Ngài đã dạy rằng sự nỗ lực là chìa khóa dẫn đến thành công, không chỉ ở trong những công việc kinh doanh của thế gian, mà luôn cả ở trong thiền định, và việc ngủ nghỉ đó là một sự lãng phí của thời gian. Tôi đã được nghe kể lại bởi một trong những môn đệ của Ngài rằng trong một dịp xuất gia của vị này với Ngài Đại Trưởng Lão Webu, vị này có một cái mùng chống muỗi và một cái gối, ngoài ra những vật dụng cần thiết của những vị tu sĩ. Ngài Đại Trưởng Lão Webu, chỉ vào những vật đó, đã vấn hỏi vị này đó là những vật chi. “Bạch Ngài, một cái gối và một cái mùng.” “Có phải những phần này là những vật dụng cần thiết của những vị tu sĩ chăng?” (+) “Dạ thưa không, bạch Ngài.” Và vị tu sĩ vừa mới xuất gia đã quyết định gửi những vật “xa xỉ” nầy trả lại cho gia đình của ông ta.

Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã tiến hành những cuộc đi hành hương đến những địa điểm Phật Giáo tại Ấn Độ và tại Tích Lan. Ngài đã viên tịch vào Ngày 26 Tháng Sáu Năm 1977, trong Trung Tâm Thiền Viện ở tại Ingyinbin, thuộc làng quê của Ngài.

[(+): *A monk’s requisites are: robes, alms food, shelter, medicine.*]

[(+): Những vật dụng cần thiết của một vị tu sĩ là: những y áo, bình bát khát thực, trú xá, thuốc men.]

THE SETTING

SỰ THIẾT LẬP

*Most of these discourses were given before large audiences during Venerable Webu Sayadaw's travels in **Lower Burma**. The person or persons answering Venerable Webu Sayadaw are lay-people sitting up front and close to him.*

Some of the discourses are translated from a collection of discourses collected and introduced by U Hte Hlain and published by the Ministry of Religious Affairs of Burma.

Others have been transcribed from tape by the translator and then rendered in English.

Hầu hết những Pháp Thoại này đã được ban truyền trước đông đảo những khán thính giả trong những lúc du hành của Ngài Đại Trưởng Lão Webu ở tại **Hạ Phần Miến Điện** (vùng ven biển của nước Miến Điện). Một người hoặc nhiều người trả lời Ngài Đại Trưởng Lão Webu là hàng cư sĩ tại gia ngồi lên phía trước và sát cận với Ngài. Một số những Pháp Thoại đã được phiên dịch từ bộ sưu tầm những Pháp Thoại đã được sưu tập và được giới thiệu bởi Ông Hte Hlain và đã được xuất bản bởi Bộ Đặc Trách về Tôn Giáo của Miến Điện.

Những phần khác thì được sao chép lại từ những băng đĩa do bởi biên dịch viên và rồi được dịch sang Anh Ngữ.

Because they were delivered extemporaneously the discourses are repetitive and were edited slightly so that they lend themselves better to reading. Care was taken, however, to edit only obvious repetitions and only when they had merely rhetorical value. The reader may still find the discourses repetitive, but with some patience and "mindfulness" he will discover in them many insights into practical Buddhism.

Vì lẽ chúng đã được truyền tải một cách không sửa soạn trước (ứng khẩu), những Pháp Thoại đã phải lặp đi lặp lại và đã được hiệu đính một cách qua loa, nhằm để cho chúng được thích hợp hơn trong việc đọc. Việc cân trọng đã được thực hiện, tuy

nhiên, hiệu đính hiển nhiên chỉ là những việc lặp đi lặp lại, và chỉ khi nào chúng có giá trị một cách thuần túy về biện tài. Độc giả vẫn có thể tìm thấy những Pháp Thoại lặp đi lặp lại, tuy nhiên với một số nhần nại và “chánh niệm” vị ấy sẽ khám phá ra trong những Pháp Thoại đó, có nhiều Tuệ Giác ở trong việc tu tập Phật Giáo.

Venerable Webu Sayadaw was not a scholar and his discourses are not meant for the intellectual who prefers the study of Buddhist philosophy to the practice. His refreshing simplicity, his patience, his lovely sense of humour, and his humility – all of which are revealed in the dialogues with his audience – illumine a side of Buddhism which cannot be perceived though reading treatises and texts. Moreover, the statements of the people in the audience offer us a glimpse of how Buddhism is practised in Burma today.

Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã không phải là một học giả và những Pháp Thoại của Ngài đã không có nghĩa là cho bậc Trí Tuệ, là người ưa thích việc nghiên cứu về Triết Học Phật Giáo để tu tập. Tính đơn giản vui tươi của Ngài, sự nhần nại của Ngài, cảm giác đáng yêu về đặc tính khô hời của Ngài, và đức tính khiêm tốn của Ngài – tất cả những đức tính này đã hiển lộ trong những cuộc đối thoại với khán thính giả của Ngài – soi sáng một khía cạnh của Phật Giáo mà không thể nào được nhận thấy thông qua việc đọc những luận thuyết và những văn bản. Hơn thế nữa, những phát biểu của những người trong hàng khán thính giả cung cấp cho chúng ta một cái nhìn thoáng qua về Phật Giáo đã được thực hành như thế nào ở tại Miến Điện ngày nay.

PĀḲI TERMS USED IN THE DISCOURSES NHỮNG THUẬT NGỮ PĀḲI ĐÃ ĐƯỢC DÙNG TRONG NHỮNG PHÁP THOẠI

To understand the discourses, the reader should be familiar with some basic teachings of Buddhism. The explanations given or the points selected for explanation do not attempt to give a complete picture of the teachings of the Buddha, but they should enable the reader to understand the discourses included in this collection.

Để hiểu được những Pháp Thoại, độc giả nên quen thuộc với những giáo lý cơ bản của Phật Giáo. Những lời giải thích đã được đưa ra hoặc những điểm đã được lựa chọn cho việc giải thích, là không nhằm nỗ lực để cung cấp cho một bức tranh hoàn chỉnh về những lời dạy của Đức Phật, tuy nhiên chúng sẽ có khả năng làm cho độc giả được liễu tri những Pháp Thoại đã được kết hợp vào trong bộ sưu tập này.

*The Theravāda Buddhist scriptures can be divided into “Three **(Ti)** Baskets **(Piṭaka)**” and are therefore called the **Tipiṭaka** in PāḲi, the language in which they were originally written.*

The three baskets are:

1. *Vinaya-piṭaka: the book of monastic discipline.*
2. *Suttanta-piṭaka: the books of discourses of the Buddha and his major disciples.*
3. *Abhidhamma-piṭaka: the books ultimate truths, an analysis of physical and mental phenomena into their ultimate components.*

*Scholarly training (**Pariyatti**) in Theravāda Buddhism consists of the study of these scriptures. Practical training (**Paṭipatti**) with which these discourses mainly deal, is concerned with the practice of **Sīla** (morality), **Samādhi** (concentration) and*

***Paññā** (insight) and culminates in the attaining of the four stages of Nibbāna (**Paṭivedha**).*

The word Dhamma can have many different meanings, but in the context of these discourses it is always used as meaning the teachings of the Buddha.

Những kinh điển của Phật Giáo Nguyên Thủy có thể đã được chia ra làm “**Ba (Tam) Giở (Tạng)**” và như thế đã được gọi là **Tam Tạng** bằng Pāli ngữ, ngôn ngữ đầu tiên mà chúng đã được viết ra.

Ba giở kinh điển đó là:

1. Tạng Luật (*Vinaya-piṭaka*): những quyển sách về giới luật của tu sĩ.

2. Tạng Kinh (*Suttanta-piṭaka*): những quyển sách về những Pháp Thoại của Đức Phật và những Đại Đề Tử của Ngài.

3. Tạng Vô Tỷ Pháp (*Abhidhamma-piṭaka*): những quyển sách về những Chân Lý tối thượng, sự phân tích về những hiện tượng tâm sinh lý vào trong những nguyên tố cùng tột của chúng.

Huấn dụ về học thuật (**Pháp Học**) trong Phật Giáo Nguyên Thủy gồm có sự nghiên cứu về những kinh điển này. Huấn luyện trong sự thực hành (**Pháp Hành**) mà với những Pháp Thoại này giải quyết một cách chủ yếu, đã có liên quan với việc tu tập về **Giới** (Đức Hạnh), **Định** (Định Thức) và **Tuệ** (Tuệ Giác) và tiến đến tột đỉnh trong việc thành đạt bốn giai đoạn của Níp Bàn (**Pháp Thành**).

Từ ngữ **Dhamma** (Pháp) có thể có nhiều ý nghĩa khác nhau, nhưng trong bối cảnh của những Pháp Thoại này, nó luôn được dùng tới với ý nghĩa là những lời dạy của Đức Phật.

Sīla - Giới:

*For the monks, the training in morality consists of the observance of 227 rules. The collection of these rules is called the **Pāṭimokkha** and is part of the Vinaya.*

*Lay-people have to observe five or eight rules of training: the five **Sīlas (pañca-sīla)**, or the eight **Sīlas (uposatha-sīla)**.*

Pañca-sīla:

1. To abstain from killing any living being,
2. To abstain from taking what is not given,
3. To abstain from sexual misconduct,
4. To abstain from telling untruths,
5. To abstain from intoxicating drink, drugs.

Uposatha-sīla:

1. To abstain from killing any living being,
2. To abstain from taking what is not given,
3. To abstain from sexual indulgence,
4. To abstain from telling untruths,
5. To abstain from intoxicating drink, drugs,
6. To abstain from eating solid food after midday,
7. To abstain from dancing, singing, music, and unseemly shows; from the use of garlands, perfumes, and urguents; and from things that tend to beautify and adorn;
8. To abstain from high and luxurious seats.

The field of **Sīla** is, of course, much wider. These precepts are but the absolute basics of Right Conduct (**Carana**) a Buddhist lay-person is expected to observe. The purpose of **Sīla** or **Carana** is to bring physical and verbal action under control.

Đối với những vị tu sĩ, huấn dụ trong đức hạnh gồm có việc tuân thủ về 227 điều luật. Sự kiết tập về những điều luật này đã được gọi là **Biệt Biệt Giải Thoát Giới** và là một phần của Tạng Luật.

Người cư sĩ phải thọ trì năm hoặc tám điều luật của việc huấn dụ: năm giới luật (**Ngũ Giới**) hoặc là tám giới luật (**Bát Quan Trai Giới**).

Ngũ Giới:

1. Tránh xa việc sát bắt luận hữu sanh mạng,
2. Tránh xa việc lấy vật không được cho,
3. Tránh xa việc tình dục tà hạnh,
4. Tránh xa việc nói không thật,
5. Tránh xa việc ầm tửu, những chất say.

Bát Quan Trai Giới:

1. Tránh xa việc sát bắt luận hữu sanh mạng,

2. Tránh xa việc lấy vật không được cho,
3. Tránh xa việc đắm say tính dục,
4. Tránh xa việc nói không thật,
5. Tránh xa việc ẩm tửu, những chất say,
6. Tránh xa việc thọ thực nặng sau nửa ngày,
7. Tránh xa việc nhảy múa, ca hát, nghe nhạc, và những buổi trình diễn khiếm nhã; xa việc dùng những tràng hoa, những hương liệu, và những thuốc thoa xức; xa những vật dùng để tô điểm và trang sức.

8. Tránh xa việc ngồi những nơi cao và sang trọng.

Phạm vi hoạt động của **Giới Luật** thì, hiển nhiên là, rất rộng lớn. Những điều học chỉ là những điều cơ bản tuyệt đối của Chánh Hạnh (**Đức Hạnh**) người cư sĩ Phật Giáo đã buộc phải thọ trì. Mục đích của **Giới Luật** hoặc **Hạnh Kiểm** là nhằm để mang lại sự kiểm thúc về Thân Hạnh và Ngữ Hạnh.

Samādhi - Định:

*Concentration of the mind and control over the mind. The Buddha taught forty techniques to achieve **Samādhi**, of which **Ānāpāna** is one. The Buddha taught that **Sīla** is a prerequisite for **Samādhi**.*

Định mục của tâm thức và luôn kiểm soát tâm thức. Đức Phật đã chỉ dạy bốn mươi kỹ thuật để thành đạt **Định**, và **Sổ Túc** là một trong những điều đó. Đức Phật đã chỉ dạy rằng **Giới Luật** là một điều kiện tiên quyết cho **Định**.

Paññā - Tuệ:

***Paññā**, the understanding through personal experience of the characteristics which the Buddha said were in the nature of all conditioned things, i.e. **Anicca** (impermanence), **Dukkha** (unsatisfactoriness), and **Anattā** (absence of a permanent personal entity such as an ego, self or soul), is achieved through Vipassanā meditation. In Vipassanā meditation the mind is set to a perfect state of balance, and then the mind's attention is projected to the changing nature (**Anicca**), or the unsatisfactory*

nature (**Dukkha**) or the impersonal nature (**Anattā**) of all physical and mental phenomena.

Tuệ, sự hiểu biết thông qua kinh nghiệm cá nhân về những đặc tướng mà Đức Phật đã nói đã là thực tính của tất cả hiện tượng hữu duyên, có nghĩa là **Vô Thường** (bất thường), **Khổ Đau** (bất duyệt ý), và **Vô Ngã** (sự vắng mặt của một thực ngã thường hằng, như là cái tôi, tự ngã hoặc linh hồn), đã được thành đạt thông qua Thiền Minh Sát. Trong Thiền Minh Sát, tâm thức được thiết lập ở một trạng thái quân bình hoàn hảo, và bấy giờ sự chú tâm đã được hướng vào đặc tính thay đổi (**Vô Thường**), hoặc đặc tính bất duyệt ý (**Khổ Đau**), hoặc đặc tính phi bản ngã (**Vô Ngã**) của tất cả những hiện tượng tâm sinh lý.

Sīla, Samādhi, and Paññā are called the three **Sikkhās**, the threefold training. In addition to this threefold division, we often also find a twofold one: (1) **Caraṇa**: right conduct (**Sīla**) and (2) **Bhāvanā**: mental development (**Samādhi** and **Paññā**). Another method of enumeration is (1) **Dāna** (generosity, otherwise included in **Sīla**); (2) **Sīla**, and (3) **Bhāvanā**.

Giới, Định và Tuệ đã được gọi là **Tam Học**, một bộ ba huấn dụ. Ngoài sự phân tích bộ ba này ra, chúng ta thường cũng tìm thấy được một bộ hai: (1) **Đức Hạnh**: chánh hạnh (**Trì Giới**) và **Tu Tiến**: sự tiến hóa tâm linh (**Định** và **Tuệ**). Một phương pháp liệt kê khác, đó là (1) **Xả Thí** (sự rộng lượng, nếu không được kết hợp vào trong **Giới Luật**); (2) **Trì Giới**, và (3) **Tu Tiến**.

What is normally called a being, i.e. Devas, Brahmās, humans, animals, etc. is seen in Buddhism as nothing but a combination and continuous arising and dissolution of mental and physical phenomena. “Mind” in Pāli is **Nāma** and “Matter” is **Rūpa**.

Cái mà đã thường được gọi là một Hữu Tình, có ý nghĩa là Chư Thiên, Chư Phạm Thiên, Nhân Loại, Súc Sanh, v.v. đã được nhận thấy trong Phật Giáo chẳng là chi cả, mà chỉ là một sự hợp thành và sự phát sinh liên tục và sự hoại diệt của những hiện

tượng tâm sinh lý. “Tâm Thức” trong Pāli là **Danh** và “Vật Chất” là **Sắc**.

*Mind and matter (**Nāma** and **Rūpa**) are both impermanent or unstable. “But in expounding the theory of **Anicca**, the Buddha started with the behaviour that makes matter, and matter as known to Buddha is very much smaller than the atom that science of today has discovered. The Buddha made it known to his disciples that everything that exists, be it animate or inanimate, is composed of **Kalāpas** (very much smaller than atoms), each dying out simultaneously as it becomes. Each **Kalāpa** is a mass formed of the eight nature elements, namely, solidity, liquidity, heat, motion, colour, odour, taste, and nutriment. The first four are called material qualities which are predominant in a **Kalāpa**. The other four are merely subsidiaries that are dependent upon and born out of the former. A **Kalāpa** is the minutest particle in the physical plane – still beyond the range of science today.*

Tâm Thức và Vật Chất (**Danh** và **Sắc**) cả hai là vô thường hoặc bất định. “Tuy nhiên trong việc giảng giải chi tiết về lý thuyết **Vô Thường**, Đức Phật đã bắt đầu với cách vận hành điều mà tạo ra vật chất, và vật chất như đã được biết bởi Đức Phật là vô cùng cực tiểu so với nguyên tử mà khoa học đã khám phá ra. Đức Phật đã làm cho những môn đệ của Ngài được biết đến nó, rằng tất cả mọi sự vật mà hiện hữu, đó là hữu sanh mạng hoặc là vô tri vô giác, đã được hợp thành bởi những **Tổng Hợp** (vô cùng cực tiểu so với những nguyên tử), từng mỗi cái diệt đi cũng đồng thời phát sinh lại. Từng mỗi **Tổng Hợp** là một khối hình thành của tám nguyên tố thường nhiên, cụ thể là, chất cứng rắn, chất lỏng, chất nóng, chất chuyển động, màu sắc, mùi hơi, vị nếm, và bổ phẩm. Bốn chất đầu tiên được gọi là những chất liệu đặc trưng được chiếm ưu thế trong một **Tổng Hợp**. Bốn chất khác đơn thuần chỉ là những chất thứ yếu mà phụ thuộc vào và sinh ra của chất đầu tiên. Một **Tổng Hợp** là hạt cực tiểu trong bình diện thuộc vật lý – vẫn vượt ra ngoài lãnh vực của khoa học ngày nay.

“It is only when the eight nature elements (which have merely the characteristic of behaviour) are together that the entity of a **Kalāpa** is formed. In other words, the co-existence for a moment of these eight nature elements of behaviour makes a mass, just for a moment, which in Buddhism is known as a **Kalāpa**”(*). A being is also defined as the coming together of the five aggregates (**Pañca khandha**). In this case, one aggregate is **Rūpa** or matter, while **Nāma** or mind is divided into four aggregates: (1) **Viññāna**: consciousness, (2) **Saññā**: perception, (3) **Vedanā**: sensation, feeling, (4) **Saṅkhāra**: force of past action. (It can be seen from this that the term **Nāma** is wider than the English term “mind”).

“Một **Tổng Hợp** chỉ được hình thành là một khi tám nguyên tố thường nhiên (thuần túy chỉ là đặc tính vận hành) đồng kết hợp trọn vẹn vào nhau. Nói một cách khác, đồng cùng hiện hữu trong một thời điểm của sự vận hành của tám nguyên tố thường nhiên này, chỉ trong một khoảnh khắc, mà trong Phật Giáo đã được biết đến như một **Tổng Hợp**(*). Một Hữu Tình cũng được miêu tả như là sự đồng cùng diễn tiến của năm khối nhóm (**Ngũ Uẩn**). Trong trường hợp này, một khối nhóm là **Sắc** hoặc là vật chất, trong khi **Danh** hoặc Tâm Thức thì đã được phân tích vào trong bốn khối nhóm: (1) **Thức**: sự ý thức, (2) **Tưởng**: sự tri giác, (3) **Thọ**: sự cảm giác, sự cảm xúc, (4) **Hành**: năng lực của hành động quá khứ. (Nó có thể được nhìn thấy tại nơi đây, rằng thuật ngữ **Nāma** thì rộng lớn hơn thuật ngữ của Anh ngữ “Tâm Thức.”)

[(*)]: Sayagyi U Ba Khin, *Dhamma Texts*, 1985, p.92]

[(*)]: Giáo Thọ U Ba Khin, Những Văn Bản Giáo Pháp, 1985, trang 92]

Saṅkhāra (or **Kamma** in popular terminology) is the force left behind by actions in the past, the “past” meaning here billions and billions of lives in **samsāra**, the cycle of births and deaths. **Samsāra** causes us to experience sense impressions. What we see, hear, taste, smell, feel or think – in other words the

contact of one of the six organs of sense with an object, (mind being regarded as an organ of sense) – arises mainly because of the force of past **Saṅkhāra** or **Kamma**. What is not necessarily connected with our past **Kamma** is how we deal with these sense impressions.

Hành (hoặc **Nghiệp Báo** trong thuật ngữ phổ thông chuyên môn) là năng lực đã được để lại ở phía sau bởi những hành động trong thời quá khứ, “quá khứ” tại đây có ý nghĩa là hàng tỷ tỷ của những kiếp sống ở trong **Vòng Luân Hồi**, vòng luân chuyển của những sự sanh và chết. **Vòng Luân Hồi** tạo cho chúng ta sự trải nghiệm những ấn tượng về mặt tinh thần. Điều mà chúng ta thấy, nghe, nếm, ngửi, cảm xúc hoặc là nghĩ suy – nói một cách khác, sự tiếp xúc của một trong sáu giác quan với đối tượng, (tâm thức đã được coi như là một cơ quan của ý thức) – phát sinh một cách chủ yếu là bởi do năng lực của **Hành** hoặc **Nghiệp Báo** quá khứ. Điều mà không nhất thiết phải bị liên hệ với **Nghiệp Báo** quá khứ của chúng ta, là làm thế nào chúng ta xử lý được những ấn tượng tinh thần này.

There are three possible ways of reacting to a sensory contact or sense impression: **Kusala** (skillful reaction), **Akusala** (unskillful reaction), and **Abyakata** (neutral reaction). Practically speaking, neutral reaction is possible only for an **Arahat**, i.e. for someone who experiences no wanting (**Lobha**) or dislike (**Dosa**) and whose mind is not clouded by any form of delusion (**Moha**) about the Four Noble Truths as taught by the Buddha. Every intelligent being, however, is capable of **Kusala** rather than **Akusala** reactions. In order to be able to react skillfully, one has to have control not only over one's physical and verbal actions, but also over one's mind. Every physical and verbal action begins in the mind and the action that results in **Saṅkhāra** or **Kamma** is the mental volition accompanying this physical and verbal action.

Có ba phương hướng có thể xảy ra của việc tạo tác đối với một xúc giác hoặc một ấn tượng tinh thần: **Thiện** (sự tạo tác khôn khéo), **Bất Thiện** (sự tạo tác không khôn khéo), và **Vô Ký**

(sự tạo tác trung tính). Nói một cách thực tiễn, việc tạo tác trung tính chỉ có thể có là đối với một bậc **Vô Sinh**, có nghĩa là đối với một vị lịch duyệt không còn tham muốn (**Tham**) hoặc không còn ác cảm (**Sân**) và tâm thức của người mà không bị mê mờ bởi bất luận một hình thức nào của sự si mê (**Si**) về Tứ Thánh Đế như đã được chỉ dạy bởi Đức Phật. Tuy nhiên, mỗi Hữu Tình tri thức, thì có khả năng tạo tác những Thiện Hạnh hơn là Bất Thiện Hạnh. Nhằm để có thể tạo tác một cách khôn khéo, người ta cần phải không những chỉ là luôn kiểm soát về Thân Hạnh và Ngũ Hạnh, mà cũng cần phải luôn kiểm soát cả về Ý Hạnh. Từng mỗi Thân Hạnh và Ngũ Hạnh được bắt đầu từ trong tâm thức, và hành động đưa đến kết quả trong **Hành** hoặc **Nghiệp Báo** là tác ý tinh thần tùy thuận theo Thân Hạnh và Ngũ Hạnh này.

*Initially **Ānāpāna** meditation is but a tool to concentrate the mind. At this stage no attention is given to sensations, thoughts, emotions, and similar mental phenomena. The attention of the mind is meant to stay with the simple awareness of the physical touch of air brushing over the skin below the nose, above the upper lip. In the case the three unwholesome roots, i.e. **Lobha** (greed), **Dosa** (anger, aversion), and **Moha** (delusion), are held in abeyance and what is left are the three Wholesome Roots: **Alobha** (non-greed), **Adosa** (non-anger), and **Amoha** (knowledge, understanding). This momentary concentration of the mind on physical phenomena results in a temporary mental purity which in Buddhism is called **Samādhī**.*

Khởi nguyên, Thiền **Sổ Tức** chỉ là một công cụ cho định mục tâm thức. Ở giai đoạn này, không có sự chú ý quan tâm đến những cảm giác, những nghĩ suy, những cảm xúc và những hiện tượng tương tự về mặt tinh thần. Sự chú ý của tâm thức là có nghĩa an trú với sự tỉnh giác chuyên nhất vào sự tiếp xúc vật lý của gió lướt qua trên da ở dưới lỗ mũi, và ở trên môi trên. Trong trường hợp này, ba căn Bất Thiện, có nghĩa là **Tham** (sự tham lam), **Sân** (sự tức giận, sự ác cảm), và **Si** (sự lầm lạc), đã tạm thời bị đình chỉ và đã để lại ba căn Thiện, đó là: **Vô Tham** (không tham lam), **Vô Sân** (không tức giận) và **Vô Si** (kiến thức, sự liễu

tri). Việc định mục của tâm thức ở trong khoảnh khắc này, trên những kết quả hiện tượng vật lý trong chốc lát của sự tinh khiết tinh thần mà ở trong Phật Giáo đã gọi là **Định**.

*To come to a lasting purity of mind, according to Buddhism, matter and mental aggregates have to be observed in the light of their constant change (**Anicca**), their unsatisfactoriness (**Dukkha**), and the absence of an “I,” a lasting personality or soul (**Anattā**). By experiencing these characteristics, or indeed, any one characteristic, a person can attain freedom from all attachment, and thus reach the end of suffering.*

Đi đến sự tinh khiết lâu dài của tâm thức, nương theo Phật Giáo, những khối nhóm vật chất và tinh thần phải được thẩm sát dưới ánh sáng của sự thường hằng thay đổi của chúng nó (**Vô Thường**), sự bất duyệt ý của chúng nó (**Khổ Đau**), và sự vắng mặt của cái “Tôi,” một cá tính lâu dài hoặc linh hồn (**Vô Ngã**). Do trải qua kinh nghiệm những đặc tính này, hoặc thực tế là, bất luận một đặc tính nào, một người có thể đạt đến sự giải thoát khỏi mọi sự chấp thủ, và vì thế đi đến sự chấm dứt khổ đau.

THE FOUR NOBLE TRUTHS TỨ THÁNH ĐẾ

The Four Noble Truths so often referred to in the discourses are the following:

1. *The Truth of Suffering (**Dukkha**),*
2. *The Truth of the Origin of Suffering (**Samudaya**),*
3. *The Truth of the Cessation of Suffering (**Nirodha**),*
4. *The Truth of the Path leading to the Cessation of Suffering (**Magga**).*

Tứ Thánh Đế thường xuyên đã được đề cập đến ở trong những Pháp Thoại là những điều sau đây:

1. Sự thật về khổ đau (**Khổ Đau**),
2. Sự thật về nguồn gốc của khổ đau (**Tập**),
3. Sự thật về sự chấm dứt khổ đau (**Diệt**),

4. Sự thật về con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau (Đạo).

The term **Dukkha** is traditionally translated as “Suffering” (and is the same term we rendered as “unsatisfactoriness” above). The Noble Truth of Suffering states that all conditioned states are unsatisfactory or connected with suffering. The Noble Truth of the Origin of Suffering declares the origin of suffering as being craving (**Lobha**). The Noble Truth of the Cessation of Suffering teaches that suffering ceases as soon as all craving ceases, i.e. when there is no wanting left, even of the most subtle type. The Noble Truth of the Path Leading to the Cessation of Suffering gives us the Noble Eightfold Path which consists of eight limbs arranged in three groups: **Sīla**, **Samādhi**, and **Paññā**.

Từ ngữ **Dukkha** đã được phiên dịch theo cổ truyền là “Sự Khổ Đau” (và đồng tương tự với từ ngữ mà chúng ta đã dịch ở phần trên là “Sự Bất Toại Nguyên”). Thánh Đế về Khổ Đau xác định rằng tất cả những trạng thái hữu duyên là bất duyệt ý hoặc có liên hệ với sự khổ đau. Thánh Đế về Nguồn Gốc của Khổ Đau biểu thị nguồn gốc của khổ đau là Ái Dục (**Tham**). Thánh Đế về Sự Chấm Dứt Khổ Đau chỉ dạy rằng sự khổ đau được chấm dứt ngay sau khi tất cả những tham ái chấm dứt, có nghĩa là một khi đã xa lìa không còn tham muốn, chí đến ở thể loại vô cùng vi tế. Thánh Đế về Con Đường Dẫn Đến Sự Chấm Dứt Khổ Đau cung cấp cho chúng ta Bát Thánh Đạo trong đó bao gồm với tám nhánh đã được sắp xếp ở trong ba thể nhóm: **Giới**, **Định** và **Tuệ**.

Sīla:	Sammā-vācā:	Right speech,
	Sammā-kammanta:	Right action,
	Sammā-ajīva:	Right livelihood,
Samādhi:	Sammā-vāyāma:	Right effort,
	Sammā-sati:	Right attentiveness,
	Sammā-samādhi:	Right concentration,
Paññā:	Sammā-diṭṭhi:	Right view,
	Sammā-saṅkappa:	Right thinking.
Giới:	Chánh Ngữ:	Nói lời chân chánh,

Chánh Nghiệp: Hành động chân chánh,
 Chánh Mạng: Nuôi mạng chân chánh,
Định: Chánh Tinh Tấn: Nỗ lực chân chánh,
 Chánh Niệm: Ghi nhớ chân chánh,
 Chánh Định: Định thức chân chánh,
Tuệ: Chánh Kiến: Nhìn thấy chân chánh,
 Chánh Tư Duy: Nghĩ suy chân chánh.

THE THIRTY-ONE PLANES OF EXISTENCE BA MƯƠI MỐT CỖ GIỚI CỦA CHÚNG SANH

The Buddha taught that the universe is composed of innumerable world system and each world system in turn is composed of thirty-one planes of existence. These are:

- *Four **Arūpa** planes of **Brahmās** (these planes, where mind but no matter exists, are attained through the highest absorption states, **Jhāna**).*
- *Sixteen Fine-Material planes of **Brahmās** (attained through absorption states).*
- *Six Deva planes (attained through the practice of **Sīla** and of generosity).*
- *The Human plane (attained through practice of **Sīla** and of generosity).*
- *Four Lower planes: Animals, Ghosts, Demons, Hell (attained through bad deeds).*

Đức Phật đã dạy rằng vũ trụ được hợp thành bởi vô số thế gian hệ và từng mỗi thế gian hệ lần lượt được hợp thành với ba mươi một cõi giới của chúng sanh. Đó là:

- Bốn Cõi **Vô Sắc Giới** của Chư Phạm Thiên (những Cõi Giới này, là nơi chỉ có tâm thức mà không có vật chất hiện hữu, đã được thành đạt thông qua những trạng thái nhập định cùng tột, **Thiền Na**).
- Mười sáu Cõi **Sắc Giới** vi tế của Chư Phạm Thiên (đã thành đạt thông qua những trạng thái nhập định).

- Sáu Cõi Thiên Giới [đã thành đạt thông qua việc tu tập về **Giới Luật** và sự rộng lượng (*Xả Thí*)]
- Cõi Nhân Loại (đã thành đạt thông qua việc tu tập về **Giới Luật** và sự rộng lượng).
- Bốn Cõi Giới thấp kém: Súc Sanh, Ngạ Quỷ, Quỷ dữ (A Tu La), Địa Ngục (đã đạt đến thông qua những Ác Hạnh).

*The thirty-one planes of existence are divided into three spheres (**Loka**) the **Arūpa-loka**, which consists of the four highest *Brahmā* planes; the **Rūpa-loka**, which consists of the remaining sixteen *Brahmā* planes; and the **Kāma-loka**, which is the sphere of sensual desires (**Kāma**) and includes the four lower planes, the human plane and the six *Deva* planes.*

Ba mươi một cõi giới của chúng sanh đã được chia ra thành ba Cõi Giới (**Thế Gian**) **Vô Sắc Giới**, trong đó gồm có bốn Cõi Phạm Thiên Giới cùng tột; **Sắc Giới**, trong đó gồm có mười sáu Cõi Phạm Thiên Giới ở phần còn lại; và **Dục Giới**, đó là Cõi Giới của những tham muốn nhục dục (**Tham Dục**) và bao gồm bốn Cõi Giới thấp kém, Cõi Nhân Loại và sáu Cõi Thiên Giới.

*Beings are reborn in the different planes according to the mental action or **Kamma** created at the moment of death (**Cuti**). A good, pure mental action gives rise to a being in the human or *Deva* planes. The practice of the absorption states (**Jhāna**) leads to rebirth in the *Brahmā* planes. If, at the moment of death, the mind is impure, i.e., clouded by anger, greed, fear, worry and similar conditions, the force produced by this impure mind will result in rebirth in one of the four lower planes of existence.*

Những chúng hữu tình đã tục sinh trong những Cõi Giới sai biệt nhau, là tùy thuộc vào Ý Hạnh hoặc **Ý Nghiệp** đã tạo tác ở ngay thời điểm lâm chung (**Tử**). Một Ý Thiện Hạnh, tịnh hảo, đã làm cho một hữu tình được sinh trở lại ở trong Cõi Nhân Loại hoặc ở những Cõi Thiên Giới. Việc tu tập những trạng thái nhập định (**Thiền Na**) dắt dẫn đi tục sinh vào trong những Cõi Phạm Thiên Giới. Nếu như, ngay thời điểm lâm chung, Tâm Thức là Bất Thiện, có nghĩa là bị phủ che bởi sự tức giận, sự tham lam, sự

sợ hãi, sự lo lắng và những trạng thái tương tự, thì mãnh lực được phát sinh do bởi Tâm Bất Thiện này, sẽ dẫn tới hậu quả là tục sinh vào một trong bốn Cõi Giới thấp kém của chúng sanh.

*What the mind perceives at the moment of death is a result of actions done in the past, i.e., **Kamma**. The way an individual deals with this perception depends on his skill, in other words, on the amount of control he has over his mind. A person who has not reached one of the four stages of Nibbāna cannot be sure what type of mind object will arise at the moment of death. In Buddhism, therefore, the training of the mind is deemed of paramount importance: if a person has achieved control over the mind, he can keep the mind focused and calm even in a moment of fear and can thus approach death with confidence.*

Điều mà Tâm Thức cảm thụ ở ngay thời điểm lâm chung là kết quả của những hành động đã tạo tác ở trong quá khứ, có nghĩa là **Nghiệp Báo**. Phương thức mà một người xử lý với sự nhận biết này là phụ thuộc vào kỹ năng của mình, nói một cách khác, là dựa trên số lượng mà vị này đã luôn kiểm soát được tâm thức của mình. Một người mà vẫn chưa đạt đến một trong bốn giai đoạn của Níp Bàn thì không có thể đoán chắc được với thể loại nào của đối tượng tâm thức sẽ phát sinh lên ở thời điểm lâm chung. Do đó, trong Phật Giáo, việc huấn tập tâm thức đã được đánh giá là hết sức quan trọng: nếu một người đã thành đạt được việc luôn kiểm soát tâm thức, vị này có thể giữ tâm thức đã được tập trung và bình tĩnh ngay cả ở trong lúc sợ hãi và do đó có thể tiếp cận cái chết với sự tự tin.

THE FOUR STAGES OF NIBBĀNA BỐN GIAI ĐOẠN CỦA NÍP BÀN

To attain the pure state of Nibbāna, the end of all suffering in conditioned existence, an individual has to free himself of the ten fetters that tie him to conditioned existence. This process of liberation comes about in a sequence of four stages. The ten

fetters are:

1. *Belief in the existence of a permanent ego,*
2. *Doubts about the Eightfold Noble Path and the Four Noble Truths,*
3. *Attachment to rites and rituals,*
4. *Sensual desire,*
5. *Anger and aversion,*
6. *Craving for fine material existence,*
7. *Craving for non-material existence,*
8. *Pride,*
9. *Agitation, and*
10. *Incomplete understanding of the Four Noble Truths.*

Để đạt đến sự tinh khiết của Níp Bàn, chấm dứt tất cả mọi khổ đau trong kiếp sống hữu duyên, một người phải tự giải thoát về mười Kiết Sử đã cột trói vị này trong kiếp sống hữu duyên. Quá trình của sự giải thoát này đây, xảy ra trong một trình tự của bốn giai đoạn.

Mười Kiết Sử đó là:

1. Niềm tin vào sự hiện hữu của một bản ngã thường hằng, tự ngã hoặc linh hồn (**Thân Kiến**).
2. Hoài nghi về Bát Thánh Đạo và Tứ Thánh Đế (**Hoài Nghi**).
3. Chấp thủ vào những lễ nghi và sự tuân giữ các nghi thức sùng bái (**Giới Cẩm Thủ**).
4. Tham muốn nhục dục (**Tham Dục**).
5. Tức giận và sự ác cảm (**Sân Hận**).
6. Ái luyến về Cõi Sắc Giới vi tế (**Ái Sắc**).
7. Ái luyến về Cõi Vô Sắc Giới (**Ái Vô Sắc**).
8. Sự kiêu mạn (**Ngã Mạn**).
9. Sự dao động (**Phóng Dật**), và
10. Hoàn toàn bất liễu tri về Tứ Thánh Đế (**Vô Minh**).

The four stages are:

1. **Sotāpatti** (Stream-Entry): *An individual is freed of the first three of the ten fetters that tie beings to the round of birth and death: (1) belief in the existence of a permanent ego [self or*

soul], (2) doubts about the Eightfold Noble Path and the Four Noble Truths, and (3) attachment to rites and rituals.

2. **Sakadāgāmi** (Once-Returner): An individual attenuates the fetters of (4) sensual desire and (5) anger.

3. **Anāgāmi** (Non-Returner): An individual is freed completely from (4) sensual desire and (5) anger and ill-will.

4. **Arahat**: An individual is freed completely, once and forever, from (6) craving for fine-material existence, (7) craving for non-material existence, (8) pride, (9) agitation, and (10) incomplete understanding of the Four Noble Truths.

Bốn giai đoạn đó là:

1. **Tu Đà Huàn** (Dự Lưu-Thất Lai): một người đã được giải thoát ba điều đầu tiên của mười Kiết Sử mà đã cột trói chúng Hữu Tình trong vòng Sanh Tử: (1) Niềm tin vào sự hiện hữu của một bản ngã thường hằng, [tự ngã hoặc linh hồn] (**Thân Kiến**), (2) Hoài nghi về Bát Thánh Đạo và Tứ Thánh Đế (**Hoài Nghi**), (3) Chấp thủ vào những lễ nghi và sự tuân giữ các nghi thức sùng bái (**Giới Cẩm Thủ**).

2. **Tư Đà Hàm** (Nhất Lai): một người làm suy giảm những Kiết Sử về (4) Tham muốn nhục dục (**Tham Dục**) và (5) Sự tức giận (**Sân Hận**).

3. **A Na Hàm** (Bát Lai): một người đã giải thoát một cách hoàn toàn khỏi (4) Tham muốn nhục dục và (5) Sự tức giận và cừ hận.

4. **A La Hán** (Vô Sinh): một người đã hoàn toàn giải thoát, một lần và vĩnh viễn, khỏi (6) Ái luyện về Cõi Sắc Giới vi tế, (7) Ái luyện về Cõi Vô Sắc Giới, (8) Sự kiêu mạn, (9) Sự dao động, và (10) Hoàn toàn bất liễu tri về Tứ Thánh Đế.

*Each one of the four stages are attained through a Path Stage (**Magga**) and a Fruition Stage (**Phala**). These are technical terms, but are popularly used in Burma as synonyms for Nibbāna. Persons who have attained to one of these four stages are known as **Ariyas**, Noble Ones. These stages can only be attained through Vipassanā (Insight) meditation.*

Từng mỗi một của bốn giai đoạn đã thành đạt được kết quả một Giai Đoạn Đạo (**Đạo**) và một Giai Đoạn Quả (**Quả**). Đây là những thuật ngữ kỹ thuật, nhưng lại được sử dụng một cách phổ biến trong Miền Điện như là những từ đồng nghĩa cho Níp Bàn. Những người mà đã đạt đến một trong những bốn giai đoạn này thì được biết đến như là những bậc **Thánh Nhân**, những bậc Cao Quý. Những giai đoạn này chỉ có thể đạt đến thông qua Thiền Minh Sát (Tuệ).

THE TEN PĀRAMĪS THẬP TOÀN THIỆN

*The ten **Pāramīs** are a set of ten qualities in which an individual has to perfect himself in order to be able to attain Nibbāna. A good act amounts to **Pāramīs** only if it is performed with the aspiration to attain Nibbāna. Otherwise it is merely a meritorious deed which, though giving good results, does not directly support one's efforts towards Nibbāna.*

*The ten **Pāramīs** are:*

1. Charity (**Dāna**)
2. Morality (**Sīla**)
3. Renunciation (**Nekkhamma**)
4. Understanding (**Paññā**)
5. Effort (**Viriya**)
6. Patience (**Khanti**)
7. Truthfulness (**Sacca**)
8. Determination (**Adhiṭṭhāna**)
9. Loving Kindness (**Mettā**)
10. Equanimity (**Upekkhā**)

Mười Pháp **Toàn Thiện** là một tập hợp của mười phẩm hạnh mà một cá nhân phải tự hoàn thiện bản thân để có thể đạt đến Níp Bàn. Một Thiện Hạnh có giá trị thực sự về Pháp **Toàn Thiện** là chỉ khi nó đã được thực hiện với nguyện vọng để đạt đến Níp Bàn. Nếu không, thì nó chỉ đơn thuần là một Thiện công

đức hạnh mà, cho dù đem lại những kết quả an vui, không trực tiếp hỗ trợ những nỗ lực của một người hướng tới Níp Bàn.

Mười Pháp **Toàn Thiện** đó là:

- | | |
|---------------|-----------------------|
| 1. Từ Thiện | (Xả Thí) |
| 2. Đức Hạnh | (Trì Giới) |
| 3. Xuất Ly | (Ly Dục) |
| 4. Liễu Tri | (Trí Tuệ) |
| 5. Nỗ Lực | (Tinh Tấn) |
| 6. Kiên Nhẫn | (Nhẫn Nại) |
| 7. Chân Thật | (Chân Thật) |
| 8. Quyết Ý | (Chí Nguyện) |
| 9. Thân Ái | (Từ Ái) |
| 10. Bình thản | (Hành Xả) |

*With the help of the introduction, it should not be difficult to understand the discourses. Special care was taken not to use Pāli terms except those that are used so often that it seemed wiser if the reader integrated them into his vocabulary; I mean terms such as **Sīla**, **Samādhi**, etc. At the end of the book the reader will find an index of Pāli words to refresh his memory. The Pāli terms that are commonly used in Burma and generally not translated into the Burmese vernacular are given and explained in footnotes for the interested reader.*

Với sự trợ giúp của Lời Giới Thiệu, sẽ không còn bị khó khăn cho việc hiểu biết những Pháp Thoại. Việc đặc biệt quan tâm đã được thực hiện chẳng phải cho việc xử dụng những thuật ngữ Pāli, ngoại trừ chúng đã được xử dụng một cách thường xuyên và có vẻ như là thông thạo, nếu độc giả đã tích hợp chúng vào trong vốn từ vựng của mình; Tôi muốn nói đến những thuật ngữ như là **Giới**, **Định**, v.v. Ở phần cuối của quyển sách, độc giả sẽ tìm thấy bản mục lục của những Pāli ngữ để gợi nhớ lại sự ghi nhớ của mình. Những thuật ngữ Pāli thường đã được xử dụng trong Miến Điện và nói chung là đã không phiên dịch sang tiếng bản xứ Miến Điện, đã được đưa ra và đã được giải thích trong những phần chú thích ở cuối trang cho những độc giả đã quan tâm tới.

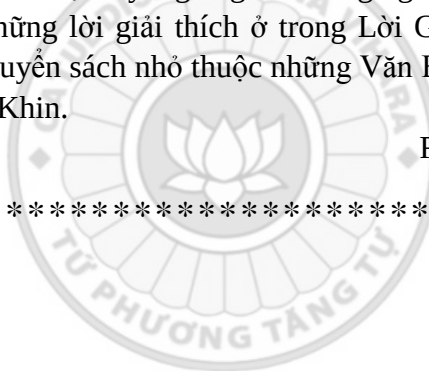
I would like to add that there is no necessity for the reader to understand the philosophical underpinnings of Buddhism before reading these discourses; he should rather try to keep his mind open to the profound simplicity and sincerity that are the characteristics of the speaker and his words.

*Many of the explanations in this introduction are drawn from the booklet **Dhamma Texts** by **Sayagyi U Ba Khin** (Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust, U.K. *Dhamma Texts Series I*, 1985; revised ed. 1991). Roger Bischoff*

Tôi muốn nói thêm rằng, quả là không cần thiết cho độc giả phải thấu hiểu nền tảng triết học của Phật Giáo trước khi đọc những Pháp Thoại này, thay vào đó, vị ấy nên cố gắng mở rộng tâm thức của mình vào sự giản dị và sự chân thành sâu xa, mà đó là những đặc tính của vị thuyết giảng và những ngôn từ của Ngài.

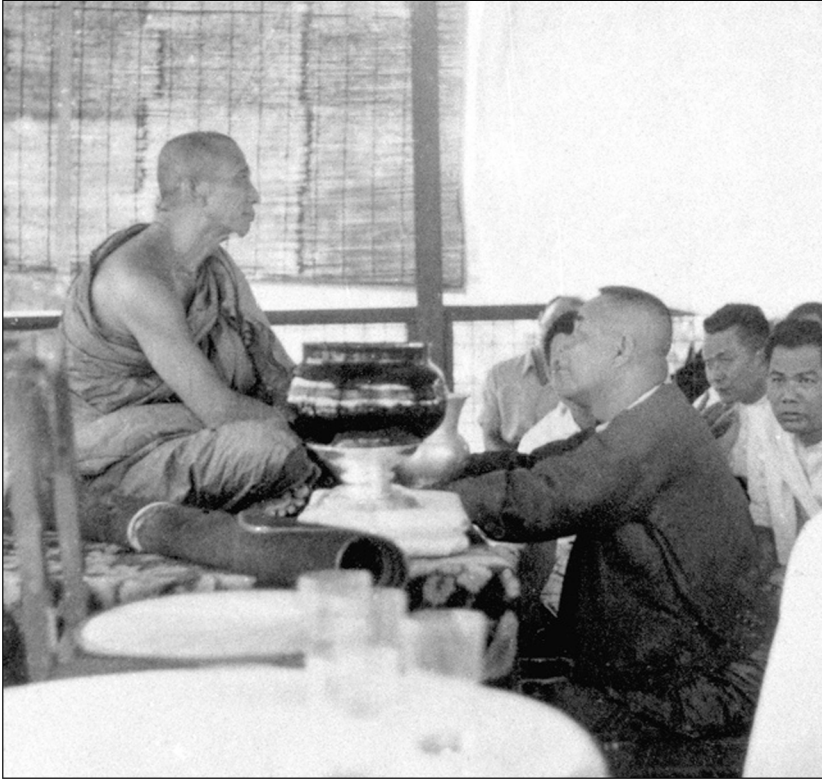
Rất nhiều những lời giải thích ở trong Lời Giới Thiệu này đã được trích từ quyển sách nhỏ thuộc những Văn Bản Giáo Pháp của Giáo Thọ Ba Khin.

Roger Bischoff





Sayagyi U Ba Khin paying respects to Venerable Webu Sayadaw
at the International Meditation Centre, Yangon



Ven. Webu Sayadaw in the Dhamma Hall, IMC-Yangon

**VENERABLE WEBU SAYADAW
AND SAYAGYI U BA KHIN
NGÀI ĐẠI TRƯỞNG LÃO WEBU
VÀ GIÁO THỌ BA KHIN**

Venerable Webu Sayadaw and Sayagyi U Ba Khin were closely linked in their Dhamma work beginning with their first meeting in 1941. Webu Sayadaw urged Sayagyi U Ba Khin with unmistakable words to teach meditation and effectively gave him his mission to spread the Dhamma, and he continued to encourage and support him throughout his life in various ways. In 1953, Sayagyi U Ba Khin invited the Sayadaw to visit his newly established meditation centre in Inya Myaing Road in Yangon (Rangoon). People who knew the Sayadaw did not think that he would accept the invitation as he had never made visits outside his three meditation centres in Upper Myanmar (Burma), but to everyone's surprise he immediately accepted the invitation conveyed to him by one of Sayagyi's disciples.

Ngài Đại Trưởng Lão Webu và Giáo Thọ Ba Khin đã có mối liên kết chặt chẽ với nhau trong sự nghiệp Pháp Bảo của họ được khởi sự với cuộc họp mặt lần đầu tiên của họ vào năm 1941. Đại Trưởng Lão Webu đã viện dẫn với những ngôn từ trong sáng rõ ràng để giảng dạy thiền định đến Giáo Thọ Ba Khin và đã giúp cho Giáo Thọ một cách có hiệu quả trong nhiệm vụ xiển dương Pháp Bảo của ông ta, và Ngài đã không ngừng khuyến khích và hỗ trợ cho Giáo Thọ trong suốt cả cuộc đời của mình trong nhiều phương thức khác nhau. Vào năm 1953, Giáo Thọ Ba Khin đã thỉnh mời Đại Trưởng Lão đến viếng thăm Trung Tâm Thiền Định mới thành lập của mình trên đường Inya Myaing ở tại Yangon (Ngưỡng Quang). Nhiều người mà đã biết đến Đại Trưởng Lão, đã không nghĩ rằng Ngài sẽ chấp nhận lời thỉnh mời như Ngài đã không bao giờ thực hiện chuyến viếng thăm nào ở bên ngoài ba Trung Tâm Thiền Định của mình thuộc vùng Thượng Phần Miến Điện [một khu hải đảo của nước Miến

Điện, ở về phía Bắc lãnh thổ quốc gia Myanmar (Miến Điện cũ)]. Nhưng trước sự ngạc nhiên của mọi người, Ngài tức thì đã nhận lời thỉnh mời đã được chuyển đạt đến Ngài do bởi một trong những vị môn đệ của Giáo Thọ.

Venerable Webu Sayadaw undertook his first journey to Lower Myanmar in response to Sayagyi's invitation and spent seven days at the International Meditation Centre. Afterwards, he visited Lower Myanmar every year, including Sayagyi's Centre, to give talks and teach. Seven years later, in 1960, he was at the Centre again from May 12th to May 17th.

Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã thực hiện chuyến du hành lần đầu tiên của mình đến vùng Hạ Phần Miến Điện trong việc đáp lời thỉnh mời của Giáo Thọ và đã trải qua bảy ngày ở tại Trung Tâm Thiền Viện Quốc Tế. Sau đó, vào mỗi năm Ngài đã viếng thăm vùng Hạ Phần Miến Điện, kể cả Trung Tâm của Giáo Thọ, để ban bố những Pháp Thoại và lời chỉ dạy. Bảy năm sau, vào năm 1960, Ngài đã đến tại Trung Tâm một lần nữa, kể từ Ngày 12 Tháng Năm đến Ngày 17 Tháng Năm.

*Sayagyi used to consult Webu Sayadaw on matters connected with his teaching, and when he wrote a treatise in Burmese entitled **The Basic Study of the Buddha's Teachings and Their Correct Application**, he submitted it to Webu Sayadaw for approval in 1953. In his introduction to the book, Sayagyi wrote, "What we have found and what I am describing here are merely our findings and our analysis. I do not consider everything presented here to be completely, absolutely proven. If there are mistakes, I request that others correct me. I would like to invite pertinent criticism as well as comments from those who have a mature knowledge of the texts (**Paṭipatti**) and from those Noble Ones who follow the Teachings – those who have practised extensively in the past and who continue to practise diligently today. It is my aim to do further work based on such comments – to either answer and clarify them or accept them."*

Giáo Thọ đã vận dụng để tham khảo ý kiến Đại Trưởng Lão Webu về các vấn đề có liên quan với việc giảng dạy của mình, và khi ông ta đã viết ra một Giáo Trình với nhan đề bằng Miến Ngữ là **“Nghiên Cứu Cơ Bản và sự Ứng Dụng chính xác về Phật Pháp”**, Giáo Thọ đã đệ trình quyển sách này đến Đại Trưởng Lão Webu cho việc phê chuẩn vào năm 1953. Trong Lời Giới Thiệu của mình cho quyển sách, Giáo Thọ đã viết “Những điều mà chúng ta đã tìm thấy và những điều mà Tôi đang trình bày tại đây, thuần túy chỉ là những việc đã được tìm thấy cùng với những sự phân tích của chúng ta. Tôi không có suy xét cẩn thận tất cả mọi việc hiện hữu tại đây để được hoàn chỉnh, đã được kiểm chứng một cách hoàn bị. Nếu có những sai lỗi, Tôi thỉnh cầu đến những người hiệu chính cho tôi. Tôi ước muốn được thỉnh giáo lời bình phẩm thích hợp cùng với những lời chú giải từ nơi những bậc có tri thức thuần thực về những Văn Bản (**Pháp Học**), và từ nơi những bậc Thánh Nhân đó, là những người noi theo Giáo Pháp – từ nơi những người đã thực hành một cách rộng rãi trong quá khứ và những người tiếp tục tu tập một cách tinh cần ngày hôm nay. Đó là mục đích của tôi để làm phát huy công việc dựa trên những lời chú giải như vậy, hoặc là để đáp lời và làm sáng tỏ chúng, hay là chấp nhận chúng.

In mentioning “those Noble Ones who follow the Teachings – those who have practised intensively in the past and who continue to practise diligently today,” Sayagyi was especially thinking of Venerable Webu Sayadaw. He told the Sayadaw, “This booklet was written in accordance with the instruction I received from you. This is how I have been teaching Vipassanā, based on first-hand experience. This is the way I discovered the common factors involved in extraordinary achievements.”

Trong việc đề cập đến “từ nơi những bậc Thánh Nhân là những người đi theo Giáo Pháp – từ nơi những người đã thực hành một cách rộng rãi trong quá khứ và những người tiếp tục tu tập một cách tinh cần ngày hôm nay,” Giáo Thọ đã nghĩ tưởng một cách đặc biệt về Ngài Đại Trưởng Lão Webu. Ông ta đã nói với Đại Trưởng Lão “Quyển sách nhỏ này đã được viết theo như

những sự chỉ dẫn mà con đã tiếp thụ từ nơi Ngài. Đây là làm thế nào mà con đã giảng dạy Thiên Minh Sát, dựa trên sự kinh nghiệm trực tiếp. Đây là phương thức mà con đã khám phá ra những yếu tố phổ biến mà có liên quan đến những sự thành tựu phi thường.”

*Before publishing the text, Sayagyi sent a copy to Venerable Webu Sayadaw for his comments. Webu Sayadaw approved the text of **The Basic Study** in a handwritten letter, saying, “I received Sayagyi U Ba Khin’s text through my lay disciple Maung Bo. From the day U Ba Khin received the Teachings of the Buddha, he has practised and fulfilled them without interruption. Now he has reached the position of Accountant General and at the same time he is striving to benefit others through the Buddha’s Teachings. He has understood perfectly what only Noble Ones can understand – those Noble Ones who truly follow and fulfil the Buddha’s Teachings, who practise the three trainings (**Sikkhā**) of **Sīla**, **Samādhi**, and **Paññā** in all their pristine purity in accordance with the Pāli scriptures. He has made lofty aspirations, and the treatise he has submitted is impressive. I believe that this booklet will spread the fragrance and the light of the **Sāsana** as it is in agreement with the aims of true Buddhists. You have given a great deal [in this book]. **Now be mindful**”(*)*

Trước khi xuất bản Văn Bản, Giáo Thọ đã gửi một bản thảo đến Ngài Đại Trưởng Lão Webu để có những lời chú giải của Ngài. Đại Trưởng Lão Webu đã chuẩn y Văn Bản **Nghiên Cứu Cơ Bản** trong một lá thư viết tay, nói rằng, “Sur đã đón nhận Văn Bản của Giáo Thọ Ba Khin thông qua người đệ tử tại gia của Sur là Muang Bo. Từ ngày Ông Ba Khin được tiếp thụ Giáo Pháp của Đức Phật, ông đã tu tập và đã hoàn thành viên mãn trong những lời dạy đó mà không gián đoạn. Bây giờ Ông đã đạt đến vị trí của Kế Toán Trưởng và cùng một lúc ông đang phấn đấu để thụ hưởng những phúc lợi khác nữa thông qua Giáo Pháp của Đức Phật. Ông đã thấu hiểu một cách hoàn hảo điều mà chỉ có những bậc Thánh Nhân có thể liễu tri – những bậc Thánh Nhân

đó, là người thật sự noi theo và hoàn thành viên mãn Giáo Pháp của Đức Phật, là người tu tập Tam Huấn Dụ (**Điều Học**) về **Giới**, **Định** và **Tuệ** trong tất cả sự tinh khiết của thời nguyên sơ phù hợp theo những kinh điển Pāli. Ông đã thực hiện được những ước nguyện một cách cao quý, và bản giáo trình mà ông đã đệ trình gây ấn tượng sâu sắc. Sự tin rằng quyển sách nhỏ này sẽ lan tỏa ra hương thơm và ánh sáng của **Giáo Pháp** vì nó đồng tương phù với các mục đích của những Phật Tử chân chánh. Ông đã cống hiến rất nhiều [trong quyển sách này]. **Bây giờ hãy chú niệm (*)**.”

[(*)] Another way to translate the last sentences would be: “There are many way to interpret. Just be mindful.” In the introduction to **The Basic Study of the Buddha’s Teachings and Their Correct Application**, Sayagyi invites comments and criticism, and at the end of the booklet, he announces that this Dhamma Yaung Chi [the light of Dhamma] booklet No. 1 will be followed by No. 2 in which he would publish the comments received and his elucidation of these comments. In his biography of Sayagyi (p. 215), U Ko Lay mentions that Sayagyi planned to continue these publications. Webu Sayadaw, however, was concerned that this would develop, into controversy and take up much of Sayagyi’s time – time that would otherwise be used to teach meditation. This is why the Sayadaw added the final sentence in his remarks. Sayagyi accepted the Sayadaw’s advice and did not continue the series].

[(*)]: Một phương cách khác để phiên dịch những câu cuối cùng sẽ là: “Có rất nhiều phương cách để diễn giải. **Ngay bây giờ hãy chú niệm.**” Trong Lời Giới Thiệu của **Nghiên Cứu Cơ Bản và Sự Ứng Dụng Chính Xác về Phật Pháp**, Giáo Thọ thỉnh giáo những lời chú giải và lời bình phẩm, và vào phần cuối của quyển sách nhỏ, Ông đã tuyên bố rằng quyển sách nhỏ số một của Ánh Sáng Pháp Bảo này sẽ đi theo cùng một hướng với quyển số hai, trong đó ông sẽ ban bố những lời chú giải đã được đón nhận và lời thuyết minh của ông về những lời chú giải này. Trong phần tiểu sử của Giáo Thọ (trang 215), Ông Ko Lay nêu

lên rằng Giáo Thọ đã trù tính để tiếp tục những xuất bản phẩm này. Tuy nhiên, Đại Trưởng Lão Webu, đã lo ngại rằng điều này sẽ phát sinh lên bao cuộc tranh cãi và lấy đi rất nhiều thời gian của Giáo Thọ mà nếu không thì sẽ được dùng vào việc giảng dạy Thiền. Đây là lý do tại sao Ngài Đại Trưởng Lão đã thêm câu cuối cùng trong lời bình luận của mình. Giáo Thọ đã đón nhận lời khuyên bảo của Đại Trưởng Lão và đã không còn tiếp tục những loạt ấn phẩm.]

In 1965, Sayagyi U Ba Khin ordained for ten days under Webu Sayadaw in his forest monastery and meditation centre at Ingyinbin, Webu Sayadaw's birthplace. The following sections give revelant extracts from the biography of Sayagyi U Ba Khin written by his disciple U Ko Lay, former vice-chancellor of the University of Mandalay, with additional material contributed by Sayagyi U Chit Tin.

Vào năm 1965, Giáo Thọ Ba Khin đã xuất gia cho mười ngày với Đại Trưởng Lão Webu trong Trung Tâm Thiền Lâm Tự của Ngài, ở tại Ingyinbin, nơi sinh quán của Đại Trưởng Lão Webu. Những tiết đoạn sau đây cung cấp những trích dẫn có liên quan với tiểu sử của Giáo Thọ Ba Khin đã được viết ra bởi người môn đệ của ông, là Ông Ko Lay, cựu Hiệu Phó danh dự của trường đại học Mandalay, cùng với tài liệu bổ sung đã được đóng góp bởi Giáo Thọ Chit Tin.

FROM YANGON TO WEBU

TỪ YANGON ĐẾN WEBU

In 1941, Sayagyi became the Accounts Officer for Burma Railways. That year, the fire of war was ablaze in the world; the skies of Myanmar were also overcast with the clouds of war. In July, Sayagyi took an express train, using his special carriage, to inspect the accounts in Myit Tha railway station. When he found that another railway accounts officer had already done so, he had some free time. His carriage was pulled to Kyauksai station

where it was shunted aside as he had a few days' work to catch up on. Due east from the railway station, there was the dark silhouette of Shwe Tha Lyaung Hill, which seemed to beckon Sayagyi. He went there without delay accompanied by the assistant station master of Kyauksai to pay respects at the pagoda on the hill. After doing so, he looked around, enjoying the lush verdant landscape.

Vào năm 1941, Giáo Thọ đã trở thành nhân viên kế toán của ngành hỏa xa Miến Điện. Trong năm đó, ngọn lửa của chiến tranh đã bốc cháy trên thế giới, và bầu trời của Miến Điện cũng bị che phủ bởi những đám mây của chiến tranh. Vào tháng bảy, Giáo Thọ đã lấy một chuyến xe lửa tốc hành, dùng cho chuyển công vụ đặc biệt của mình, đi thanh tra các tài khoản tại nhà ga Myit Tha. Khi ông phát hiện ra rằng một nhân viên kế toán khác của ngành hỏa xa đã làm xong, và như thế ông đã có một số thời gian rảnh rỗi. Công vụ của ông đã đưa đẩy đến nhà ga Kyauksai, là nơi đã chuyển đổi hướng trong khi mà ông chỉ có một vài việc làm công nhật để nắm bắt ở nơi đó. Từ nhà ga xe lửa thẳng về hướng Đông, có một hình bóng đen thẫm của ngọn đồi Shwe Tha Lyaung, mà dường như thể vẫy gọi vị Giáo Thọ. Ông đã đi đến nơi đó chẳng chút trì hoãn, được tháp tùng với viên trợ lý trạm trưởng của nhà ga Kyauksai, để bày tỏ lòng tôn kính tại ngôi chùa ở trên đồi. Sau khi đã làm như thế, ông đã nhìn chung quanh, thưởng thức cái phong cảnh thiên nhiên bạt ngàn xanh tươi.

In the North there was a small hill, and at its foot they could see a small bamboo-hut monastery. When Sayagyi asked his companion about it, he replied that a monk worthy of veneration was living in the hut, and since he had chosen to live at the foot of Webu Hill, they called him Webu Sayadaw. The people who lived nearby venerated and respected this Sayadaw as they believed he was an Arahat. Sayagyi instantly felt a thrill inside him and wanted to go and pay respects to this Sayadaw. He started to descend directly towards the little hill, but his escort told him that it was not possible to descend from that side of the mountain. "The Sayadaw doesn't receive visitors now," the

assistant station master added. "I'll accompany you to his place in the afternoon."

Hướng về phương Bắc có một ngọn đồi nhỏ, và ở ngay dưới chân đồi, họ có thể nhìn thấy một túp lều tranh tịnh xá. Khi Giáo Thọ đã vấn hỏi vị cùng đi với mình về việc đó, vị này đã trả lời rằng một bậc danh sư khả kính đang sinh sống ở trong túp lều, và kể từ khi Ngài đã chọn để sống ngay dưới chân đồi Webu, người ta đã gọi Ngài là Đại Trưởng Lão Webu. Những cư dân đã sống gần ở nơi đó đã sùng kính và tôn trọng Ngài Đại Trưởng Lão này vì họ đã có niềm tin Ngài là một bậc Vô Sinh. Liền tức thời, Giáo Thọ đã khởi lên một niềm cảm kích ở nội tâm của ông ta, và đã muốn đi tới để bày tỏ lòng tôn kính đến vị Đại Trưởng Lão này. Ông đã bắt đầu bước xuống tiến tới ngọn đồi nhỏ, tuy nhiên vị hộ tống của ông đã nói với ông rằng quả là không thể bước xuống từ nơi phía đó của núi đồi. "Giờ này Đại Trưởng Lão không có tiếp khách," viên trợ lý trạm trưởng nói tiếp thêm "Tôi sẽ cùng đi với Ông đến chỗ của Ngài vào buổi trưa."

*Back at the station, they had lunch. Then Sayagyi went to meditate in his carriage. He concentrated with **Mettā** on Webu Sayadaw and informed him in his mind that he wanted to come and pay respects. At three o'clock in the afternoon, Sayagyi called his companion and they took a horse carriage to Webu Valley. When the road became the rough, they descended and continued on foot. As they entered Webu valley, their minds became very quiet and serene. They saw the Konawin Pagoda, which is nine cubits high, and the *Sīmā Hall* (*) and paid their respects.*

Trở lại tại nhà ga, họ đã có bữa ăn trưa. Sau đó, Giáo Thọ đã đi hành thiền ở trong toa xe lửa của mình. Ông đã định mục vào Đại Trưởng Lão Webu với Tâm **Từ Ái** và đã truyền báo với Ngài ở trong tâm thức của mình rằng ông muốn được đi đến và bày tỏ lòng tôn kính. Vào buổi trưa lúc ba giờ, Giáo Thọ đã gọi người bạn đồng hành của mình, và họ đã dùng một cỗ xe ngựa để đi đến thung lũng Webu. Khi đường lộ đã trở nên quá sức gập ghềnh, họ đã bước xuống và lại tiếp tục đi bộ. Ngay khi họ vừa

bước vào trong thung lũng Webu, tâm thức của họ đã trở nên rất an tịnh và thanh thân. Họ đã nhìn thấy ngôi chùa Konawin, đó chỉ là chín cubit cao (đơn vị đo chiều dài cổ điển bằng 0.46m), cùng với ngôi thánh địa Sīmā (*) và họ đã bày tỏ lòng tôn kính của mình.

[(*)]: *The building in a monastery compound used for ordinations and other formal meetings of the Saṅgha.*

[(*)]: Tòa nhà trong một tu viện được rào xung quanh nhà, dùng để cho những giới đàn xuất gia và cho những nghi lễ tụ họp khác của Tăng Đoàn.]

At that moment, two lay nuns appeared. As there was no one else around, they asked them whether they could pay respects to Webu Sayadaw. “This is not the time,” was the reply. “You can see him only at breakfast time and in the evening when he gives a discourse.” Sayagyi told the lay nuns it was not important that he see Webu Sayadaw in person. If they would show him his dwelling, he would pay respects outside it. The lay nuns showed him a little a bamboo hut, and Sayagyi went closer. He took off his sandals, squatted down on the ground and paid respects. He addressed the Sayadaw in his mind, saying, “Disciples from Yangon are here to pay respects, Sir.”

Ngay lúc đó, có hai vị nữ tu xuất hiện. Vì không có một ai khác ở chung quanh đó, họ đã vấn hỏi hai vị nữ tu này họ có thể được bày tỏ lòng tôn kính đến Đại Trưởng Lão Webu hay không. “Đây không phải là thời gian,” câu trả lời là như vậy. “Các ông chỉ có thể gặp được Ngài vào lúc điểm tâm và vào buổi chiều khi Ngài ban bố một Pháp Thoại.” Giáo Thọ đã nói với các vị nữ tu là không thiết yếu cho ông được gặp đích thân Đại Trưởng Lão Webu. Nếu các vị này chỉ cho ông chỗ ở của Ngài, ông sẽ bày tỏ lòng tôn kính ở bên ngoài nơi đó. Các vị nữ tu đã chỉ cho ông một túp lều tranh nhỏ, và Giáo Thọ đã đi đến sát cận. Ông đã cởi bỏ đôi giày của mình, ngồi xỏm trên mặt đất và bày tỏ lòng tôn kính. Ông đã tác bạch ở trong tâm của mình đến Đại Trưởng

Lão, nói rằng “Chúng đệ tử từ Yangon, tại nơi đây bày tỏ lòng tôn kính, kính bạch Ngài.”

The little door of the hut suddenly opened and Webu Sayadaw's face appeared. “What wish do you have in mind as you pay respects, great lay disciple?” were the Sayadaw's first words.

“Sir, I wish to attain the Paths and Fruition States, Nibbāna.” Sayagyi answered.

“Oh, you want Nibbāna,” the Sayadaw said. “How will you go there?”

“Sir, the way to Nibbāna is the knowledge gained through Vipassanā, Paññā,” Sayagyi replied. “I am also directing my mind to the awareness of Anicca at this moment.”

“Oh,” the Sayadaw said “Sādhu, Sādhu, Sādhu (well done).” How did you receive this Dhamma?”

Sayagyi replied that he had meditated for seven days under the guidance of his teacher and benefactor Saya Thet Gyi; then he had continued on his own. Even when travelling, as he was at that time, he meditated in his railway carriage.

“Then you have Pāramī, great lay disciple,” the Sayadaw said. “I thought that you must have spent a long time by yourself in the forest and that you must have made great efforts there.”

Cánh cửa nhỏ của túp lều đột nhiên đã mở ra và diện mạo của Đại Trưởng Lão Webu đã hiện bày. “Này đại đệ tử cư sĩ, ở trong tâm của con có ước nguyện điều chi khi con bày tỏ lòng tôn kính” đó là những lời nói đầu tiên của vị Đại Trưởng Lão.

“Kính bạch Ngài, con ước nguyện được thành đạt những tầng Đạo và Quả, Níp Bàn,” vị Giáo Thọ đã trả lời.

“Ồ, con muốn được Níp Bàn,” vị Đại Trưởng Lão đã nói, “Làm thế nào con sẽ đi đến nơi đó?”

“Kính bạch Ngài, con đường đi đến Níp Bàn là việc kiến thức đã được thành đạt thông qua Thiền Minh Sát, Tuệ Giác,” Giáo Thọ đã trả lời, “Con cũng đang hướng dẫn tâm thức của con để được liễu tri về Vô Thường ở ngay tại thời điểm này.”

“Ồ,” Đại Trưởng Lão đã nói, “**Lành thay, Lành thay, Lành thay** (trọn lành). Làm thế nào con đã tin thọ được Giáo Pháp này?”

Giáo Thọ đã trả lời rằng ông đã thiền tập trong bảy ngày dưới sự hướng dẫn của vị thầy của mình và bậc ân nhân Saya Thet Gyi, sau đó ông đã tiếp tục riêng một mình. Ngay cả khi đang du hành, như ông đã ở vào thời gian đó, ông đã hành thiền trong toa xe lửa của mình.

“Thế là, con có **Pháp Toàn Thiện** (Pháp Độ), này đại đệ tử cư sĩ.” Đại Trưởng Lão đã nói. “Su đã nghĩ rằng con đã phải trải qua một thời gian lâu dài cho chính mình ở trong rừng già và chắc hẳn là con đã nỗ lực rất nhiều ở tại nơi đó.”

They spent more than one hour conversing in this way, then after having obtained permission to offer a vegetarian meal early the next morning, Sayagyi and the assistant station master returned to Kyauksai station. The next day they cooked the meal and went to offer it to Webu Sayadaw. He accepted the food and gladdened them again with talk on the Dhamma. The other people who came to offer breakfast said that Webu Sayadaw had never talked that much before. At the end, he said, “Great disciple, you have to give the Dhamma, share the Dhamma you have with everyone. You cannot be sure that you will meet again the disciples who are here with you now. Now that you have met them, give them the Dhamma. Show them the Dhamma to some small extent. Give the Dhamma. Do not wait.” In this way, Webu Sayadaw admonished and stirred Sayagyi.

Sayagyi heeded the Sayadaw’s words. Back at the station in Kyauksai, he taught the assistant station master in his railway carriage. That man was the first person to be taught the Dhamma by Sayagyi U Ba Khin.

Họ đã dành hơn một giờ đồng hồ đàm đạo bằng phương thức này, thế rồi sau khi đã có được sự cho phép cúng dường một bữa ăn chay sáng sớm hôm sau, Giáo Thọ và viên trợ lý trạm trưởng đã quay trở lại nhà ga Kyauksai. Vào ngày hôm sau, họ đã nấu bữa ăn và đã đi cúng dường bữa ăn đến Đại Trưởng Lão

Webu. Ngài đã thọ nhận thực phẩm và đã hoan hỷ với họ, một lần nữa lại bàn luận về Giáo Pháp. Khi một người khác đã đi đến để cúng dường bữa ăn sáng, đã nói rằng trước đây Đại Trưởng Lão Webu đã chưa bao giờ nói chuyện nhiều như thế vậy. Vào cuối buổi, Ngài đã nói, “Này đại đệ tử, con hãy ban bố Giáo Pháp, hãy chia xẻ Giáo Pháp con đã có với tất cả mọi người. Con không thể nào đoan chắc rằng con sẽ gặp lại các môn đệ mà họ đang có mặt tại đây với con ngay bây giờ. Giờ đây mà con đã có được gặp gỡ họ, hãy ban bố cho họ Giáo Pháp. Hãy chỉ dẫn cho họ Giáo Pháp ở một vài mức độ hạn lượng. Hãy ban bố Giáo Pháp. Không đợi chờ.” Thở theo phương thức này, Đại Trưởng Lão Webu đã khuyến bảo và đã sách tấn Giáo Thọ.

Giáo Thọ đã lưu ý đến những lời nói của Đại Trưởng Lão. Trở lại tại nhà ga ở Kyauksai, ông đã giảng dạy cho viên trợ lý trạm trưởng ở trong toa xe lửa của mình. Vị nam nhân đó đã là người đầu tiên được giảng dạy Giáo Pháp do bởi Giáo Thọ Ba Khin.

SAYAGYI'S INVITATION TO WEBU SAYADAW VIỆC THỈNH MỜI CỦA GIÁO THỌ ĐẾN ĐẠI TRƯỞNG LÃO WEBU

In 1953, Sayagyi sent U Boon Shein, who worked in the Accountant General's Office, to Kyauksai to make a formal invitation to Venerable Webu Sayadaw. Sayagyi did not give U Boon Shein a formal letter of invitation for the Sayadaw, "Just say that I sent you," Sayagyi said and gave him instructions concerning the invitation. He added that he would also invite the Sayadaw from Yangon.

Vào năm 1953, Giáo Thọ đã gửi Ông Boon Shein, là người đã làm việc trong Văn Phòng Kế Toán Trưởng, đến Kyauksai để thực hiện một việc thỉnh mời chính thức đến Ngài Đại Trưởng Lão Webu. Giáo Thọ đã không có đưa Ông Boon Shein một lá thư mời chính thức đến Đại Trưởng Lão, “Chỉ nói rằng Tôi đã gửi Ông đến,” Giáo Thọ đã nói và đã cho ông ta những sự hướng

dẫn liên quan đến việc thỉnh mời. Ông đã nói thêm rằng ông cũng sẽ thỉnh mời Đại Trưởng Lão từ Yangon.

U Boon Shein's first stop was at a friend's house in Mandalay. "So, it's great U Boon Shein," his friend said in greeting him. "What brings you to Upper Myanmar so unexpectedly?"

"My teacher has sent me here on a special mission," U Boon Shein replied. "I came on the first available plane. Can you get me car, my friend?"

"Who is your teacher? And just what is your special mission?" his friend asked.

"My teacher is Sayagyi U Ba Khin, the Accountant General," U Boon Shein replied. "A group of us in the Accountant General's Office have set up a Vipassanā Association and opened a meditation centre. We've built a pagoda there. The Accountant General is the teacher at the centre, that's why we call him "Sayagyi"(revered teacher). He has asked me to invite Venerable Webu Sayadaw to come to Yangon, so I have to go to Kyauksai."

"You must be mad, U Boon Shein," his friend said. "Venerable Webu Sayadaw doesn't even come to Mandalay. What makes you think he'd go as far away as Yangon? He never leaves his monastery. He never accepts invitations."

"My dear fellow," U Boon Shein said, "I don't know anything about all that. It doesn't concern me. My duty is to simply go to the Sayadaw and convey the message my teacher gave me. The Sayadaw can tell me himself whether he will accept the invitation to come to Yangon or not. Please just arrange for me to have a car to go to Kyauksai as quickly as possible!"

Chặng dừng đầu tiên của Ông Boon Shein là ở tại nhà của một người bạn trong thành phố Mandalay. “Ồ thế, quả là tuyệt vời Ông Boon Shein,” người bạn của ông đã nói trong lời chào đón ông ta. “Điều chi dẫn bạn đến Thượng Phần Miến Điện một cách quá bất ngờ như vậy?”

“Thầy của tôi đã gửi tôi đến đây trong một nhiệm vụ đặc biệt,” Ông Boon Shein đã trả lời. “Tôi đã đến trong chuyến bay đầu tiên đã có sẵn. Nay người bạn của tôi, ông có thể kiếm cho tôi một chiếc xe?”

“Ai là người thầy của bạn? Và quả thật điều chi là nhiệm vụ đặc biệt của bạn vậy?” người bạn của ông đã vấn hỏi.

“Thầy của tôi là Giáo Thọ Ba Khin, vị Kế Toán Trưởng,” Ông Boon Shein đã trả lời. “Một nhóm của chúng tôi trong Văn Phòng Kế Toán Trưởng đã thiết lập một Hiệp Hội Thiện Minh Sát và đã khai sáng một trung tâm thiền viện. Chúng tôi đã kiến tạo một ngôi chùa ở nơi đó. Vị Kế Toán Trưởng là vị thầy ở tại Thiền Viện, đó là lý do tại sao chúng tôi gọi ông ta là “Giáo Thọ” (vị thầy tôn kính). Ông đã yêu cầu tôi đi thỉnh mời Ngài Đại Trưởng Lão Webu để đến Yangon, và như thế tôi phải đi đến Kyauksai.”

“Bạn phải bị điên lên thôi, Ông Boon Shein,” người bạn của ông ta đã thốt lên. “Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã không đi đến chỉ ngay tại thành phố Mandalay. Điều chi đã làm cho bạn nghĩ rằng Ngài sẽ đi xa tới tận đến Yangon? Ngài không bao giờ rời khỏi tu viện của mình. Ngài không bao giờ chấp thuận những việc thỉnh mời.”

“Này bạn đồng nghiệp thân thương của tôi” Ông Boon Shein đã nói. Tôi chẳng biết bất luận điều chi về tất cả sự việc đó. Nó chẳng có quan hệ đến tôi. Nhiệm vụ của tôi chỉ đơn giản là đi đến Đại Trưởng Lão và chuyển đạt lời nhắn tin của thầy tôi đã trao cho tôi. Tự chính nơi Đại Trưởng Lão có thể bảo với tôi là Ngài sẽ chấp thuận hoặc là không về việc thỉnh mời để đi đến Yangon. Vậy xin vui lòng bố trí cho tôi có một chiếc xe để đi đến Kyauksai càng nhanh càng tốt.

The car was arranged and U Boon Shein approached Venerable Webu Sayadaw around lunch time. In those days, the Sayadaw was not surrounded by crowds of people making offerings when he had his meals – there were only two lay nuns, three or four lay women, and two attendants present. The lay

disciples and the attendants, named U Kyaung and Bo Tun, served the Sayadaw every day.

Chiếc xe đã được bố trí và Ông Boon Shein đã tiếp xúc Ngài Đại Trưởng Lão Webu vào khoảng thời gian thọ Trai Ngộ. Trong những ngày đó, Đại Trưởng Lão không bị vây quanh bởi đám đông người xúm lại thực hiện việc cúng dường khi Ngài thọ dụng vật thực của mình – hiện diện ở nơi đó chỉ có hai vị nữ tu, ba hoặc bốn nữ cư sĩ, và hai vị thị giả. Các vị cư sĩ đệ tử và thị giả, với tên gọi là Ông Kyaung và Bo Tun, đã phục vụ Đại Trưởng Lão mỗi ngày.

“I have come with a message from Sayagyi U Ba Khin, Venerable Sir,” U Boon Shein told Venerable Webu Sayadaw. The Sayadaw looked up from his bowl, glanced at U Boon Shein, and said, “Yes, yes,” then continued his meal. When U Boon Shein looked at the Sayadaw’s face, he had the impression the Sayadaw was saying, “Yes, I knew you were coming. Wait for a moment.” U Boon Shein waited humbly.

Ông Boon Shein đã tác bạch với Ngài Đại Trưởng Lão Webu “Kính bạch Ngài, con đã đến đây với một lời nhắn tin từ nơi Giáo Thọ Ba Khin.” Đại Trưởng Lão đã ngược lên từ nơi bình bát của mình, đã liếc nhìn vào Ông Boon Shein, và nói “Vâng, vâng,” sau đó lại tiếp tục bữa thọ thực của mình. Khi Ông Boon Shein nhìn vào diện mạo của Đại Trưởng Lão, ông ta đã có cảm tưởng Đại Trưởng Lão như đã muốn nói “Vâng, Sư đã biết con đã đi đến. Hãy chờ một lát.” Và Ông Boon Shein đã chờ đợi một cách khiêm cung.

After finishing his meal, Venerable Webu Sayadaw glanced at U Boon Shein. “Have you come all the way from Yangon, lay disciple?” he asked.

“That is correct, sir. I was sent by the great lay disciple U Ba Khin.”

“The great lay disciple U Ba Khin?”

“Yes, sir. He is the great disciple who came to Webu to pay respects to you before the war. That was in the month of

Wagaung in 1302 (1941). Because of your instruction to him, he has been teaching meditation and spreading the Dhamma ever since. After the war, U Ba Khin became Accountant General of Burma and has settled down in Yangon. He teaches meditation to his subordinates in a meditation room in his office. There are also some foreigners who practise meditation under his guidance and who have become Buddhists.”

“It is delightful to hear that he is sharing the Dhamma he obtained through his unwavering effort in the practice,” Venerable Webu Sayadaw said.

“Yes, sir. Accountant General U Ba Khin founded the Vipassanā Research Association in 1951 together with some of his office workers. He has been studying their meditation experiences in a scientific manner. He has compiled a small booklet of his findings entitled ***The Basic Study of the Buddha’s Teachings and Their Correct Application***, and he wishes to submit it to you for your approval. Thanks to your loving kindness and encouragement, he was able to found the Vipassanā Association on the new-moon day of Kason in 1951, and all the employees of the Accountant General’s Office were given permission to join. These office workers’ families also wanted to join, so the space in the shrine room at the office was too small. As a result, we bought a plot of land on Inya Myaing Road. A meditation centre was opened there on the new-moon day of Kason in 1952, and Sayagyi is teaching at the new centre. He has built a ***Dhamma Yaung Chi Ceti*** on a small hill at the centre, and his main concern now is teaching the Dhamma to foreigners.”

Sau khi chấm dứt bữa thọ thực của mình, Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã liếc nhìn vào Ông Boon Shein. Ngài đã vấn hỏi “Có phải con đã từ Yangon đi thẳng đến đây, này vị nam cư sĩ?”

“Quả thật đúng như vậy đó, kính bạch Ngài. Con đã được gửi đến do bởi vị đại đệ tử cư sĩ Ông Ba Khin.”

“Vị đại đệ tử cư sĩ Ông Ba Khin?”

“Dạ vâng, kính bạch Ngài. Ông ta là vị đại đệ tử, là người đã đến từ Webu để bày tỏ lòng tôn kính đối với Ngài trước chiến

tranh. Đó đã là vào tháng Tám trong năm 1302 (1941). Do sự dạy bảo của Ngài đến với ông ta, và kể từ đạo ấy, ông đã chỉ dạy về thiền định và truyền bá Giáo Pháp. Sau chiến tranh, Ông Ba Khin đã làm Kế Toán Trưởng của nước Miến Điện, và ông đã đến định cư tại Yangon. Ông chỉ dạy thiền định đến những thuộc hạ của mình trong một thiền trai ở trong văn phòng của mình. Cũng có một số người nước ngoài thực hành thiền định dưới sự hướng dẫn của ông ta và họ đã trở thành những Phật Tử.”

“Quả là hoan hỷ khi được biết rằng ông ta đã chia xẻ Giáo Pháp mà ông đã có được thông qua sự nỗ lực kiên cường của mình trong việc tu tập,” Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã nói.

“Dạ vâng, kính bạch Ngài. Kế Toán Trưởng Ba Khin đã thành lập Hiệp Hội Nghiên Cứu Thiền Minh Sát vào năm 1951 cùng với một số nhân viên văn phòng của mình. Ông đã nghiên cứu những kinh nghiệm thiền định của họ trong một phương thức thực nghiệm có hệ thống. Ông đã biên soạn một quyển sách nhỏ về những thân nhứt của mình mang nhan đề **Nghiên Cứu Cơ Bản và Sự Ứng Dụng Chính Xác về Phật Pháp**, và ông muốn đệ trình nó đến với Ngài để cho sự chấp thuận của Ngài. Nhờ vào tấm lòng từ ái và sự khích lệ của Ngài, ông ta đã có đủ khả năng để thành lập Hiệp Hội Thiền Minh Sát vào ngày trăng tròn của Tháng Sáu trong năm 1951, và tất cả nhân viên của Văn Phòng Kế Toán Trưởng đã có được sự cho phép để tham gia. Những gia đình của các nhân viên văn phòng này cũng đã muốn được tham gia, như thế không gian ở trong điện thờ tại văn phòng quả là quá nhỏ bé. Và kết quả là, chúng con đã mua một mảnh đất ở trên đường Inya Myaing. Một trung tâm thiền viện đã được sáng lập tại nơi đó vào ngày có trăng non của Tháng Sáu trong năm 1952, và Giáo Thọ đang giảng dạy ở tại Trung Tâm mới. Ông đã kiến tạo một **Ánh Sáng Pháp Bảo Tự** trên một ngọn đồi nhỏ ở tại Trung Tâm, và công việc chánh yếu của ông ta là hiện đang giảng dạy Giáo Pháp đến những người nước ngoài.

Venerable Webu Sayadaw looked at U Boon Shein with loving kindness as he gave this explanation without asking any questions. Then U Boon Shein conveyed Sayagyi U Ba Khin's

message. “There is a pagoda at the centre now,” he said, “with eight meditation cells. We have also built living quarters for you to live in and a Dhamma Hall. Sayagyi has sent me to you to humbly request that out of compassion for us you travel to Yangon to bless the **Dhamma Yaung Chi Ceti**, which was built about a year ago.”

Khi Ông Boon Shein đã đưa ra lời giải thích này, Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã chú mục vào ông ta, với tâm lòng từ ái mà chẳng có lời vấn hỏi bất luận câu hỏi nào. Sau đó Ông Boon Shein đã chuyển đạt lời nhắn tin của Giáo Thọ Ba Khin. Ông đã nói “Hiện tại có một ngôi chùa với tám thiền trai ở tại Trung Tâm. Chúng con cũng đã xây dựng khu nhà ở để cho Ngài lưu trú ở nơi đó và một Giảng Đường. Giáo Thọ đã sai bảo con đến với Ngài để trí kính lễ thỉnh cầu vì lòng bi mẫn cho chúng con mà Ngài du hành đến Yangon để chúc phúc cho **Ánh Sáng Pháp Bảo Tụ**, mà nó đã được kiến tạo khoảng một năm trước đây.”

*The two attendants and the ladies looked at U Boon Shein and the Sayadaw doubtfully when he said this, but U Boon Shein continued, “I have a special message from Sayagyi U Ba Khin to convey to you, sir: The people of Kyauksai, Shwebo, and Khin U are able to pay respects to the qualities of **Sīla, Samādhi, and Paññā** as embodied by the Venerable Sayadaw, but there are many people in other parts of Burma who cannot easily obtain an opportunity to pay respects to the Sayadaw. Your **Pāramīs** are very powerful and your ability to teach is very great. The places where people have received this Teaching from you are very few. Venerable Sir, the great disciple U Ba Khin requests that you leave your monasteries and that, with your great loving kindness (**Mettā**) and compassion (**Karuṇā**), you tour the country in order to dispense the cooling Dhamma to all the people of Burma. He says that now is a good time for the Sayadaw to do so.”*

U Boon Shein had finished his short speech. He wiped the sweat from his brow with his handkerchief and waited for the Sayadaw’s reply. Everyone in the little bamboo hut was silent.

Hai vị thị giả và những người phụ nữ đã chú mục vào Ông Boon Shein và Đại Trưởng Lão một cách nghi ngại khi nghe ông ta đã nói sự việc này, tuy nhiên Ông Boon Shein vẫn tiếp tục, “Kính bạch Ngài, con có một lời nhắn tin đặc biệt từ nơi Giáo Thọ Ba Khin đệ trình đến Ngài: Những cư dân ở Kyauksai, Shwebo và Khin U thì có thể bày tỏ lòng tôn kính đến những phẩm chất cao quý về **Giới, Định** và **Tuệ** tựa như đã thể hiện đến Ngài Đại Trưởng Lão, tuy nhiên có rất nhiều người ở những nơi khác của đất nước Miến Điện, họ không thể dễ dàng có được một cơ hội để bày tỏ lòng tôn kính đến Đại Trưởng Lão. Pháp Toàn Thiện của Ngài thì rất dũng mạnh và năng lực giảng dạy của Ngài thì quả là vĩ đại. Ở những nơi mà những cư dân đã được đón nhận việc Giảng Dạy này từ nơi Ngài thì quả là rất ít ỏi. Kính bạch Ngài Tôn Kính, vị đại đệ tử Ba Khin thỉnh cầu mong sao Ngài rời khỏi những Tu Viện của Ngài và rằng, với tấm lòng lân ái (**Từ Ái**) và mẫn cảm (**Bi Mẫn**) to lớn của Ngài, xin Ngài du hành vòng quanh đất nước để mà ban phát Pháp Từ đến tất cả mọi người dân nước Miến Điện. Ông ta nói rằng hiện giờ quả là thời điểm thích hợp cho Đại Trưởng Lão để thực hiện như vậy.”

Ông Boon Shein đã kết thúc lời phát biểu ngắn gọn của mình. Ông ta đã lau mồ hôi ở trên trán của mình với chiếc khăn tay của ông ta và đã chờ đợi sự trả lời của Đại Trưởng Lão. Tất cả mọi người ở trong túp lều tranh nhỏ bé đã im lặng.

“When do you want us to come to Yangon?” the Sayadaw’s voice broke the silence.

“Whenever you wish, sir,” U Boon Shein answered with a trembling voice.

“Well, I don’t think we can leave tomorrow,” Venerable Webu Sayadaw said, “so it will have to be day after tomorrow. Does it suit you if we come day after tomorrow?”

U Boon Shein was so happy he could hardly speak, “It ... it is suitable, sir,” he said. “I’ll inform Yangon immediately so that everything can be made ready.”

“Khi nào ông muốn chúng tôi đi đến Yangon?” thanh âm của Đại Trưởng Lão đã phá vỡ sự im lặng.

“Kính bạch Ngài, vào bất cứ lúc nào Ngài muốn,” Ông Boon Shein đã trả lời với một thanh âm run rẩy.

“Tốt lắm, Sư không nghĩ rằng chúng ta có thể ra đi vào ngày mai được,” Ngài Đại Trưởng Lão đã trả lời, “như thế nó sẽ phải là vào ngày mốt. Điều đó có thích hợp với ông nếu chúng ta đi đến vào ngày mốt hay không?”

Ông Boon Shein đã quá đổi mừng vui nên ông không thể nói được, “Điều đó... kính bạch Ngài, điều đó thích hợp ạ,” ông đã trả lời, “Con sẽ thông báo cho Yangon ngay tức thì để cho tất cả mọi sự việc có thể chuẩn bị sẵn sàng.”

The Sayadaw sent Bo Tun to fetch two monks, U Nāṇa and U Sumana. When they arrived, he said, “We are going to Yangon to instruct the disciples there. Arrange everything for the journey with his lay disciple. We will go with six monks and two attendants.”

Đại Trưởng Lão đã phái Bo Tun đi tìm hai vị tu sĩ về, Sư Nāṇa và Sư Sumana. Khi họ đã đi đến, Ngài đã nói, “Chúng ta sẽ đi đến Yangon để chỉ dạy những môn đệ ở nơi đó. Hãy sắp xếp tất cả mọi thứ cho cuộc hành trình với người đệ tử cư sĩ của ông ta. Chúng ta sẽ đi với sáu vị tu sĩ và hai thị giả.”

The two monks were so surprised they could scarcely believe their ears. They went outside and asked U Boon Shein to explain. Then they conferred on the arrangements for the trip to Yangon. The date was Friday, July 3rd, 1953. They agreed that the trip would be made by plane on Sunday, July 5th. U Boon Shein went back into the Sayadaw’s hut to pay respects and to inform him of the arrangements.

Hai vị tu sĩ đã rất đổi ngạc nhiên họ hầu như không tin vào đôi tai của mình. Họ đã đi ra ngoài và đã yêu cầu Ông Boon Shein để được giải thích. Sau đó, họ đã bàn bạc về những việc sắp xếp cho chuyến đi đến Yangon. Ngày tháng đã là Thứ Sáu, ngày 3 tháng 7, năm 1953. Họ đã đồng ý rằng chuyến đi sẽ được thực hiện bằng máy bay vào ngày Chủ Nhật, ngày 5 tháng 7. Ông Boon Shein đã quay trở lại đi vào trong túp lều của Đại

Trưởng Lão đề bày tỏ lòng tôn kính và đệ trình lên Ngài về những việc sắp xếp.

“The Sayadaw and his disciples will travel by plane to Yangon on Sunday,” he said. “Please inform your disciple of any special requirements for your stay in Yangon.”

“Just ask the great disciple in Yangon to provide toilet facilities in accordance with the Vinaya rules for the monks,” Venerable Webu Sayadaw said. “There’s nothing else we need.”

“Đại Trưởng Lão và những đệ tử của Ngài sẽ du hành bằng máy bay để đến Yangon vào ngày Chủ Nhật,” ông ta đã nói. “Xin vui lòng thông báo cho đệ tử của Ngài về bất luận những yêu cầu đặc biệt nào cho việc lưu trú của Ngài ở tại Yangon.”

“Chỉ yêu cầu vị đại đệ tử ở tại Yangon cung cấp những phương tiện thuận lợi về vệ sinh theo đúng với những Giới Luật của những vị tu sĩ,” Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã nói. “Không có gì khác hơn quý Sư yêu cầu.”

U Boon Shein went back to Mandalay and headed straight for the telephone exchange in order to call Yangon. As the Accountant General’s Office was one of the most important government departments, U Boon Shein was able to speak to Sayagyi and convey the good news to him in no time. He then went to his friend’s office to tell him what had happened. His friend was very surprised. U Boon Shein waited in his friend’s office to hear from Sayagyi. Within an hour, he was told that everything had been arranged. Tickets had been bought and places booked on the plane for the monks, the lay disciples, and U Boon Shein. They would be leaving Mandalay on Sunday at noon, arriving in Yangon at 2:30 P.M. They would be met at the airport.

Ông Boon Shein đã về lại thành phố Mandalay và đã hướng thẳng đến tổng đài điện thoại để gọi về Yangon. Vì lễ Văn Phòng của Kế Toán Trưởng đã là một trong những cơ quan chính phủ quan trọng nhất, Ông Boon Shein mới có khả năng để nói chuyện với Giáo Thọ và truyền đạt những tin tức tốt đẹp đến ông

ta chỉ trong nháy mắt. Sau đó, ông đã đi đến văn phòng của bạn mình để nói với anh ấy về những gì đã xảy ra. Người bạn của ông ta quả là rất đỗi ngạc nhiên. Ông Boon Shein đã chờ đợi ở trong văn phòng của bạn mình để được nghe từ nơi Giáo Thọ. Trong vòng một giờ đồng hồ, ông đã được cho biết rằng tất cả mọi thứ đã được sắp xếp. Những vé máy bay đã được mua và những chỗ ngồi đã được đặt trước trên máy bay cho những vị tu sĩ, những đệ tử cư sĩ, và Ông Boon Shein. Họ sẽ rời khỏi thành phố Mandalay vào buổi trưa ngày Chủ Nhật, sẽ đến nơi Yangon vào lúc 2:30 PM. Họ sẽ được đón tiếp ở tại phi trường.

At the International Meditation Centre in Yangon, preparations for the Sayadaw and his followers were quickly made: their living quarters, robes, the toilet facilities, etc.

*Venerable Webu Sayadaw was brought to the Centre from the airport in a large car. The people who were there to welcome him took their places on either side of the flight of steps leading to the pagoda and on the pagoda platform. When the car stopped at the bottom of the steps, Sayagyi opened the door himself. After he got out of the car, Venerable Webu Sayadaw looked up at the pagoda, which had recently been gilded and crowned with its **hri** (parasol). It was shining and sparkling in the sunlight. The Sayadaw stopped at the foot of the steps and raised his hands towards the pagoda in veneration. Only after doing this did he slowly proceed up the steps towards the pagoda platform.*

Tại Trung Tâm Thiền Viện Quốc Tế ở nơi Yangon, những việc sửa soạn trước cho Đại Trưởng Lão và những môn đệ của Ngài đã được thực hiện một cách mau lẹ: những khu nhà ở của họ, những y áo, những phương tiện thuận lợi về vệ sinh, v.v.

Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã được đưa đến Trung Tâm từ nơi phi trường trong một chiếc xe rộng lớn. Những người đã đến nơi đó để nghênh đón Ngài đã chiếm lấy những vị trí ở cả hai bên của máy bay, ở những bước duỗi dài theo dẫn đến chùa và ở trên bậc thềm của ngôi chùa. Khi chiếc xe đã dừng lại ở ngay tại bậc thang cuối cùng, Giáo Thọ đã đích thân mở cửa ra. Sau khi Ngài đã ra khỏi chiếc xe, Đại Trưởng Lão Webu đã ngược lên nhìn vào

ngôi chùa, nó vừa mới được sơn phết vàng và đã được bao quanh với những **hri** (cây lọng). Nó đang chói sáng và đang lấp lánh trong ánh sáng mặt trời. Đại Trưởng Lão đã dừng lại ở ngay chân của những bậc thang và đã đưa đôi tay của mình lên hướng về chùa trong sự tôn kính. Chỉ sau khi đã làm xong điều này, Ngài đã từ từ đi tiếp bước lên những bậc thang hướng về bậc thềm của chùa.

When they arrived at the pagoda platform, Sayagyi raised his joined hands in reverence and indicated the way. They circumambulated the pagoda three times, keeping it to their right, then Sayagyi invited the Sayadaw to enter the pagoda through the north cell. The Sayadaw entered the central room (). Sayagyi U Ba Khin's disciples were seated in the cells around the central room and all around the pagoda outside, and they raised their joined hands in respect to the Sayadaw. They paid their respects, fixing their minds on the Dhamma.*

[()]: Venerable Webu Sayadaw sat facing the Shwedagon Pagoda as it could be seen through the southern door when it was left open. A marble statue of the Buddha was installed in the southern cell a year later.]*

Khi họ đã đi đến tại bậc thềm của chùa, Giáo Thọ đã chấp hai tay đưa lên trong sự tôn kính và đã hướng dẫn lối đi. Giữ từ phía bên phải của mình, họ đã đi nhiều vòng quanh ngôi chùa ba lần, sau đó Giáo Thọ đã thỉnh mời Đại Trưởng Lão đi vào trong chùa xuyên qua căn thiền trai ở hướng bắc. Đại Trưởng Lão đã đi vào trong ngôi Chánh Điện (*). Những môn đệ của Giáo Thọ Ba Khin đã ngồi trong những thiền trai chung quanh ngôi Chánh Điện và ở tất cả chung quanh bên ngoài của ngôi chùa, và họ đã chấp hai tay đưa lên trong sự tôn kính đối với Đại Trưởng Lão. Họ đã bày tỏ lòng tôn kính của họ, và đang tu sửa tâm thức của mình ở trong Giáo Pháp.

[()]: Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã ngồi hướng mặt về ngôi chùa Shwedagon vì nó có thể được nhìn thấy thông qua cánh cửa ở hướng nam khi nó đã được bỏ ngõ. Một bức tượng bằng đá*

cầm thạch của Đức Phật đã được tôn trí ở trong căn thiền trai phía nam một năm sau đó.]

*Sayagyi then said, “This Dhamma Yaung Chi Ceti is a place where the three Noble Gems of the Buddha, the Dhamma and the Saṅgha can be worshipped and our debt of gratitude to them can be repaid. It is a place that we have established in order that it can be the centre of our teaching of the Paths and the Fruition States to the world, making the qualities of **Sīla**, **Samādhi** and **Paññā** the basis of our teaching. Venerable Webu Sayadaw has made the journey here to give us the necessary strength and protection and to instruct us. After we take the precepts (**Sīla**) from him, we will fix our minds on the aspects of the Dhamma we have realized, we will pay respects to the Buddha, to Venerable Webu Sayadaw, and to the monks accompanying him. May **Sakka**, the King of the Devas, the Four Guardians of the World, and all the great Deva princes descend on this place! May they join us in the highest meritorious deed of paying respects to the Buddha, the Dhamma, and the Saṅgha, and may they protect us!”*

Everyone then took the triple refuge and the moral precepts from Venerable Webu Sayadaw, and this was followed by everyone paying their respects by meditating for five minutes.

Thế rồi Giáo Thọ đã nói, “Ánh Sáng Pháp Bảo Tự này đây, là một nơi mà ba Thánh Bảo của Phật, Pháp và Tăng có thể được tôn trí phụng thờ và món nợ của chúng ta về lòng tri ân đến Tam Bảo có thể được đáp đền. Đó là một nơi mà chúng ta đã thiết lập để mà nó có thể là trung tâm của việc giảng dạy của chúng ta về những Tầng Đạo và Quả đến với thế gian, kiến tạo những phẩm chất về **Giới**, **Định** và **Tuệ** nền tảng của việc giảng dạy của chúng ta. Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã thực hiện chuyến du hành đến đây để truyền trao cho chúng ta sức mạnh và sự bảo hộ nhu yếu và để hướng dẫn chúng ta. Sau khi chúng ta thọ trì những điều giới học (**Giới Luật**) từ nơi Ngài, chúng ta sẽ tu sửa tâm thức của chúng ta trên các khía cạnh của Giáo Pháp chúng ta đã liễu tri, chúng ta sẽ bày tỏ lòng tôn kính đến Đức Phật, đến Ngài Đại

Trưởng Lão Webu, và đến các vị tu sĩ đang tháp tùng với Ngài. Cầu xin **Ngài Đế Thích**, Thiên Chủ của Chúng Thiên, bốn Ngài Bảo Hộ của Thế Gian, và tất cả những vị Đại Thái Tử của Chư Thiên ngự xuống ở nơi đây! Cầu xin quý Ngài cùng hiệp lực với chúng ta trong thiện công đức thù thắng qua việc bày tỏ lòng tôn kính đến Đức Phật, đến Pháp Bảo, và đến Tăng Bảo, và cầu xin quý Ngài bảo hộ chúng ta!”

Sau đó mọi người đã thọ trì Tam Quy và những điều giới đức từ nơi Ngài Đại Trưởng Lão Webu, và sự việc này được tiếp nối theo bởi mọi người đang bày tỏ lòng tôn kính của mình bằng cách hành thiền trong năm phút.

Sayagyi gave a talk, relating how he had first met and paid respects to Venerable Webu Sayadaw in 1941. He said he had started to teach after Webu Sayadaw urged him to do so.

Sayagyi spoke of how he had founded the Accountant General's Vipassanā Research Association and of how he taught meditation to the office staff and to foreigners, who had become Buddhists through this. The site on Inya Myaing Road had been acquired after the Association was well established and the Dhamma Yaung Chi Ceti was built there. The International Meditation Centre was founded at this location in order to spread the Buddha-Dhamma throughout the world.

As Sayagyi spoke, Venerable Webu Sayadaw's face was lit by a smile. It was obvious from his expression that he was happy with what he heard.

Giáo Thọ đã gửi trao một cuộc nói chuyện, về mối liên hệ làm thế nào ông đã được diện kiến lần đầu tiên và đã bày tỏ lòng tôn kính đến Ngài Đại Trưởng Lão Webu vào năm 1941. Ông đã nói ông đã bắt đầu giảng dạy sau khi Đại Trưởng Lão Webu đã khuyến khích ông ta để làm như vậy.

Giáo Thọ đã nói đến làm thế nào ông đã thành lập Hiệp Hội Nghiên Cứu Thiền Minh Sát thuộc Kế Toán Trưởng và làm thế nào ông đã giảng dạy thiền định đến các nhân viên văn phòng và đến những người nước ngoài, là những người đã trở thành những Phật Tử thông qua sự việc này. Địa điểm tọa lạc trên đường Inya

Myaing đã được mua sau khi Hiệp Hội đã được thành lập và Ánh Sáng Pháp Bảo Tự đã được xây dựng tại nơi đó. Trung Tâm Thiền Viện Quốc Tế đã được kiến tạo ở tại địa điểm này nhằm để xiển dương Phật Pháp khắp cả toàn thế giới.

Khi Giáo Thọ đã phát biểu, diện mạo của Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã rạng rỡ lên bởi một nụ cười. Điều đó quả là hiển nhiên từ nơi sự diễn cảm của mình, như thế Ngài đã duyệt ý với những gì Ngài đã nghe.

*Sayagyi continued, repeating the message he had given to U Boon Shein to take to the Sayadaw in Kyauksai. He explained to Webu Sayadaw that lay people were giving their support to the study of the Buddha's Teachings (**Pariyatti-Sāsana**) by providing the four requisites for the monks, who preserve the texts, and by arranging exams on the Pāli texts. He spoke of the strenuous efforts being made to establish Vipassanā meditation centres so that the study of the Buddha's Teachings and the practice of the Buddha's Teachings (**Pariyatti-Sāsana**) could grow. The government wanted to support the Sāsana by convening the Sixth Buddhist Council.*

Giáo Thọ đã tiếp tục, với việc nhắc lại lời nhắn tin mà ông đã trao cho Ông Boon Shein để cầm đến với Đại Trưởng Lão tại Kyauksai. Ông đã giải thích với Đại Trưởng Lão Webu rằng các vị cư sĩ đã dốc sức lực vào việc hỗ trợ của mình cho việc nghiên cứu về Phật Pháp (**Pháp Học – những điều lệ về Thánh Điển**) qua việc cung cấp những tư vật dụng đến các vị tu sĩ, là những người bảo tồn các văn bản, và qua việc bố trí những cuộc khảo thí trên các văn bản Pāli. Ông đã nói đến những nỗ lực kiên cường đã được thực hiện để thành lập Trung Tâm Thiền Viện Thiền Minh Sát để cho việc nghiên cứu về Phật Pháp và việc thực hành về Phật Pháp (**Pháp Học – những điều lệ về Thánh Điển**) có thể được phát triển. Chánh phủ đã muốn ủng hộ Giáo Hội qua việc triệu tập Hội Nghị Kiết Tập Phật Giáo lần thứ sáu.

*Sayagyi then said that the power of Venerable Webu Sayadaw's **Sīla, Samādhi** and **Paññā** was very great and that the*

Sayadaw would be of great importance in strengthening the Sāsana. Up until then, however, only the people in Kyauksai, Shwebo, and Khin U had been able to benefit from the Sayadaw's uplifting loving kindness(*Mettā*). Throughout Myanmar, Sayagyi said, there were many beings who possessed the perfections (*Pāramīs*) and the Sayadaw should look on them with his great compassion, for the time had come for those who were practising the Buddha's Teachings to become well established in them. He requested the Sayadaw to teach the Dhamma and to spread the Dhamma from the Dhamma Yaung Chi Ceti during this auspicious period.

Thế rồi, Giáo Thọ đã nói rằng năng lực về **Giới, Định** và **Tuệ** của Ngài Đại Trưởng Lão Webu quả rất là vĩ đại và rằng Đại Trưởng Lão sẽ rất là quan trọng trong việc củng cố Giáo Hội. Mãi cho đến bây giờ, mặc dù vậy, chỉ có những cư dân ở tại Kyauksai, Shwebo, và Khin U đã có thể hưởng được phúc lợi từ tâm lòng lân ái (**Từ Ái**) nâng đỡ của Đại Trưởng Lão. Khắp cả đất nước Miến Điện, Giáo Thọ đã nói, có rất nhiều chúng hữu tình, là những người đã có được sở hữu các Pháp Toàn Thiện (**Pháp Độ - Ba La Mật**) và Đại Trưởng Lão nên nhìn vào họ một cách đặc biệt với tâm lòng bi mẫn to lớn của mình, để cho thời gian đã đến đối với những người đó, là những người đã thực hành Phật Pháp được thiết lập tốt đẹp ở trong họ. Ông đã yêu cầu Đại Trưởng Lão giảng dạy Giáo Pháp và xiển dương Giáo Pháp từ nơi Ánh Sáng Pháp Bảo Tụ trong giai đoạn kết tường này.

After Sayagyi finished, Venerable Webu Sayadaw said, "The practice of the Great Teacher's Teachings leads to the appeasing of suffering. You all know this for yourselves. It is very noble to pass one's own Dhamma on to others. This is the noblest gift of all. You know the gratitude you owe to the Buddha. You practise the Dhamma. This practice is the highest practice. You are all doing noble work in an auspicious place. As a result, you will obtain great benefits. The results of your efforts will be in accordance with the strength of your **Pāramī**. Establish yourselves through the power of effort and continue to

practise according to the Buddha's instructions. In this way you will attain everything that should be attained. We came here in answer to your invitation so that we would not be lacking in repaying our debt to the Buddha, so that we could pay back the debt of gratitude we have to the Buddha. In olden days, those who were wise also worked in this way, being constantly mindful, and they attained their goal. In the same way, Noble Ones today succeed through establishing effort and working hard."

All those present were delighted and said, "Sādhu, sādhu, sādhu," with great devotion and joyful voices.

Sau khi Giáo Thọ đã chấm dứt, Ngài Đại Trưởng Lão đã nói, "Việc thực hành những Giáo Lý của bậc Đại Sư dẫn đến sự xoa dịu về những khổ đau. Chính tất cả quý vị tự liễu tri được điều này. Quả thật vô cùng cao quý cho một người thừa tự được Giáo Pháp lại đem truyền trao đến cho những người khác. Đây là một tặng phẩm thù thắng hơn tất cả. Quý vị liễu tri được lòng tri ân quý vị thọ lãnh từ nơi Đức Phật. Quý vị thực hành theo Giáo Pháp. Việc thực hành này là việc thực hành tối thượng. Tất cả quý vị đang làm công việc cao quý tại một nơi kiết tường. Và kết quả là, quý vị sẽ gặt hái được những phúc lợi thù thắng. Thành quả của những sự nỗ lực của quý vị sẽ phù hợp với các năng lực của **Pháp Toàn Thiện** của quý vị. Tự ổn định cuộc sống của quý vị thông qua sức mạnh của sự nỗ lực và tiếp tục thực hành nương theo những sự chỉ dạy của Đức Phật. Bằng với phương thức này, quý vị sẽ đạt được tất cả những gì cần đạt được. Chúng tôi đã quan tâm đến đây để đáp lại lời thỉnh mời của quý vị, để cho chúng tôi không thể bị thiếu sót trong việc đáp đền món nợ của chúng tôi đối với Đức Phật, để cho chúng tôi có thể báo đáp lại món nợ về lòng tri ân mà chúng tôi có với Đức Phật. Trong những ngày cổ xưa, với các bậc trí tuệ họ cũng đã làm bằng với phương thức này, hằng luôn giữ chánh niệm, và họ đã đạt được mục đích của họ. Trong cùng một phương thức, các bậc Thánh Nhân ngày nay đã thành tựu thông qua việc thiết lập sự nỗ lực và việc làm gian khổ."

Tất cả những người hiện diện nơi đó đã hoan hỷ vui thích và

đã thốt lên, “*Lành thay, lành thay, lành thay,*” với những thanh âm hân hoan duyệt ý và lòng kính mộ tuyệt vời.

Afterwards, Webu Sayadaw was taken to his quarters in a building that had been set up as a temporary monastery, and all the monks with him were given their own accommodation. At six o'clock in the evening, cold drinks were offered to the Sayadaw and the monks, and after that, the Sayadaw gave a talk to the people who had come from Yangon to pay respects. It was only the following day that a multitude of visitors from all over the city came to the centre. The visitors included former President Saw Shwe Thaik, judges, and government ministers. They all brought offerings of food, robes, and other requisites. Venerable Webu Sayadaw gave three discourses each day to the people who came to pay respects.

Sau đó, Đại Trưởng Lão Webu đã đón nhận những chỗ ở của mình trong một tòa nhà mà đã được tạo lập như một tu viện tạm thời, và tất cả các vị tu sĩ cùng với Ngài đã được cung cấp những chỗ ngủ nghỉ tiện nghi cho họ. Vào lúc sáu giờ chiều, các thức uống lạnh đã được cúng dường đến Đại Trưởng Lão và các vị tu sĩ, và sau đó, Đại Trưởng Lão đã ban bố một buổi nói chuyện đến những người đã đến từ nơi Yangon để bày tỏ lòng tôn kính. Và chỉ vào ngày hôm sau mà vô số những khách viếng thăm từ khắp cả thành phố đã đến nơi trung tâm. Những khách viếng này đã bao gồm cựu Tổng Thống Saw Shwe Thaik, các vị thẩm phán, và các vị bộ trưởng chính phủ. Tất cả những họ đã mang đến những vật lễ cúng dường về vật thực, các y áo, và những vật dụng cần thiết khác. Mỗi ngày Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã ban bố ba bài Pháp Thoại cho đến những người đã đi đến để bày tỏ lòng tôn kính.

At that time, there were also meditation students at the centre. Sayagyi looked after them and made sure that they received the Teachings. Venerable Webu Sayadaw had his monks meditate in the cells in the pagoda, and he himself meditated in

the central room every morning and evening, filling the pagoda with **Bodhi-dhātu, Dhamma-dhātu, and Nibbāna-dhātu.**

Vào thời gian đó, cũng có những thiền sinh ở tại trung tâm. Giáo Thọ đã trông nom họ và đã bảo đảm chắc chắn rằng họ đã đón nhận được những Giáo Lý. Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã có các vị tu sĩ của Ngài hành thiền trong những thiền trai ở trong chùa, và chính bản thân Ngài đã hành thiền ở tại Chánh Điện vào mỗi buổi sáng và buổi chiều, vun bồi ngôi chùa với **Giác Tổ Chát, Pháp Tổ Chát** và **Níp Bàn Tổ Chát.**

In this way, the people of Yangon were able to pay respects to and receive the Teachings from Webu Sayadaw for seven days. They had this opportunity thanks to Sayagyi's concern, loving kindness, and foresight, and thanks to the efforts of the members of the Vipassanā Association. So the people of Yangon are greatly indebted to them for this.

After the seven days were over, Venerable Webu Sayadaw and the monks accompanying him returned to Kyauksai by train, taking with them the many gifts offered in Yangon.

Bằng phương thức này, những cư dân ở tại Yangon đã có thể bày tỏ lòng tôn kính và đón nhận những Giáo Lý từ nơi Đại Trưởng Lão Webu trong bảy ngày. Họ đã có cơ hội này nhờ vào mối quan tâm của Giáo Thọ, tấm lòng lân ái, và tầm nhìn xa, và nhờ vào những nỗ lực của các thành viên của Hiệp Hội Thiền Minh Sát. Như thế, những cư dân ở Yangon đã mang trọng ân đối với họ cho việc này.

Sau bảy ngày đã qua đi, Ngài Đại Trưởng Lão Webu và các vị tu sĩ tháp tùng theo Ngài đã trở về lại Kyauksai bằng xe lửa, mang theo với họ rất nhiều tặng phẩm đã được cúng dường ở tại Yangon.

When people heard that Venerable Webu Sayadaw had visited the International Meditation Centre, they wanted to have him come to their own villages, towns, and regions. In Yangon, former President Saw Shwe Thaik formed an association that was to organize the Sayadaw's visits to the capital. They invited him

to come in May 1954. While staying at the association's temporary monastery, Venerable Webu Sayadaw went to International Meditation Centre (I.M.C.) on May 1st and meditated with Sayagyi and his disciples in the Dhamma Yaung Chi Ceti. That afternoon, he gave them a talk in the centre's Dhamma Hall at five o'clock, and they made suitable offerings to him at that time.

Khi người dân được nghe rằng Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã có viếng thăm Trung Tâm Thiền Viện Quốc Tế, họ đã ước muốn có được Ngài đi đến những thôn làng của riêng họ, các thị trấn, và những khu vực. Tại Yangon, cựu Tổng Thống Saw Shwe Thaik đã thành lập một hiệp hội, đó đã là để sắp đặt cho các cuộc viếng thăm của Đại Trưởng Lão đến thủ đô. Họ đã thỉnh mời Ngài quan tâm vào Tháng Năm năm 1954. Trong thời gian lưu trú ở tại tu viện tạm thời của hiệp hội, Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã đi đến Trung Tâm Thiền Viện Quốc Tế (I.M.C.) vào ngày Một Tháng Năm và đã hành thiền với Giáo Thọ cùng với các môn đệ của ông ta ở tại Ánh Sáng Pháp Bảo Tự. Sau buổi trưa hôm đó, Ngài đã ban bố cho họ một buổi nói chuyện ở tại Giảng Đường của Trung Tâm vào lúc năm giờ, và họ đã thực hiện các lễ vật cúng dường thích hợp đến Ngài tại thời điểm đó.

After that, Venerable Webu Sayadaw came to Yangon each year at the association's invitation. He visited International Meditation Centre again on May 10th, 1955; February 21st, 1957; and April 5th, 1958. On each of these visits he meditated with Sayagyi and his disciples in the Dhamma Yaung Chi Ceti and then gave a talk in the Dhamma Hall. The members of the Vipassanā Association always made an offering of robes and the other requisites for monks.

Sau sự việc đó, Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã quan tâm đến Yangon vào mỗi năm thể theo lời thỉnh mời của hiệp hội. Ngài đã viếng thăm Trung Tâm Thiền Viện Quốc Tế lần nữa vào ngày 10 Tháng Năm năm 1955, ngày 21 Tháng Hai năm 1957, và ngày 5 Tháng Tư năm 1958. Trong mỗi lần của các chuyến viếng thăm này, Ngài đã hành thiền với Giáo Thọ và các môn đệ

của ông ta ở tại Ánh Sáng Pháp Bảo Tự và sau đó đã ban bố một buổi nói chuyện ở tại Giảng Đường. Các thành viên của Hiệp Hội Thiền Minh Sát đã thường luôn thực hiện một lễ vật cúng dường về những y áo, và những vật dụng cần thiết khác cho các vị tu sĩ.

In 1960, seven years after the sayadaw's first visit to International Meditation Centre, Sayagyi sent him the following letter:

*The Vipassanā Association
Office of the Accountant General
Yangon, Myanmar
(The 15th day of the new moon of Natdaw, 1321/
December 14th, 1959)*

Maung Ba Khin respectfully addresses Venerable Webu Sayadaw!

Since the month of Wagaung 1302 [August 1940], when your disciple first met the Venerable Sayadaw while on a tour in the service of the Railways Accounts Department, your disciple has undertaken many tasks and duties in the service of the Sāsana, following the Venerable Sayadaw's admonition. The Venerable Sayadaw has seen for himself the Dhamma Yaung Chi Ceti and the success of our work at our meditation centre. He has seen the many foreigners from all over the world who have been given the Dhamma by his disciple.

Vào năm 1960, bảy năm sau chuyến viếng thăm lần đầu tiên của Đại Trưởng Lão tại Trung Tâm Thiền Viện Quốc Tế, Giáo Thọ đã gửi cho Ngài lá thư sau đây:

*Hiệp Hội Thiền Minh Sát
Văn Phòng của Kế Toán Trưởng
Yangon, Miến Điện
(Ngày thứ 15 thời trăng non của Tháng Mười Hai,
năm 1321 /ngày 14 Tháng Mười Hai, năm 1959)*

Môn đệ Ba Khin một cách cung kính thưa Ngài Đại Trưởng Lão Webu!

Kể từ tháng Tám năm 1302 [Tháng Tám năm 1940], khi người môn đệ của Ngài lần đầu tiên đã diện kiến Ngài Đại Trưởng Lão trong một chuyến công du phục vụ cho Phòng Kế Toán Bộ Hỏa Xa, người môn đệ của Ngài đã đảm nhận rất nhiều bổn phận và nghĩa vụ trong việc phụng sự Giáo Hội, thể theo lời khuyên bảo của Ngài Đại Trưởng Lão. Chính tại nơi Ngài Đại Trưởng Lão đã nhìn thấy Ánh Sáng Pháp Bảo Tự và sự thành tựu về những việc làm của chúng con ở tại trung tâm thiền viện của mình. Ngài đã nhìn thấy nhiều người nước ngoài từ khắp mọi nơi trên thế giới, họ là những người đã được truyền trao Giáo Pháp do bởi người môn đệ của Ngài.

In 1315 (June 1953), the Venerable Sayadaw came to the meditation centre in Inya Myaing Road and resided there for exactly seven days. During that time, the Sayadaw gave the cooling medicine of the deathless. The Sayadaw will also remember that, having sown very special seeds for the Sāsana, he began to actively spread the Teachings.

Vào năm 1315 (Tháng Sáu năm 1953), Ngài Đại Trưởng Lão đã quan lâm đến trung tâm thiền viện ở trên đường Inya Myaing và một cách chính xác là đã lưu trú ở nơi đó bảy ngày. Trong thời gian đó, Đại Trưởng Lão đã ban tặng phương lương diệu dược của sự bất tử. Ngài cũng sẽ ghi nhớ rằng, đã gieo hạt chủng tử đặc biệt cho Giáo Hội, Ngài đã khởi sự một cách tích cực xiển dương những Giáo Lý.

Since that time, over six years ago, the Venerable Sayadaw has travelled to many places all over Myanmar and has benefited beings beyond measure. Your disciples can also say that their work has progressed satisfactorily.

As we are entering the seventh year since the Venerable Sayadaw first visited us, your disciple requests that you honour the International Meditation Centre with your presence together with your Saṅgha for a period of ten days for the benefit and development of the Sāsana, for the benefit and development of

beings, and in order to bring inspiration. If the Sayadaw wishes to come, everything will be according to the Sayadaw's wishes.

Kể từ thời gian đó, hơn sáu năm qua, Ngài Đại Trưởng Lão đã du hành đến nhiều nơi khắp cả đất nước Miến Điện và đã ban phát phúc lợi chúng sanh không thể đo lường. Các môn đệ của Ngài cũng có thể nói rằng việc làm của họ đã được tiến triển một cách hài lòng.

Vì chúng con đang bước vào năm thứ bảy kể từ Ngài Đại Trưởng Lão lần đầu tiên đã viếng thăm chúng con, người môn đệ của Ngài thỉnh cầu với sự hiện diện của Ngài cùng với Tăng Đoàn của Ngài trong thời gian là mười ngày, là điều vinh dự cho Trung Tâm Thiền Viện Quốc Tế, nhằm để cho phúc lợi và sự phát triển của Giáo Hội, nhằm để cho phúc lợi và sự phát triển của chúng hữu tình, và nhằm để mang lại nguồn cảm hứng. Nếu Đại Trưởng Lão có ước muốn quan lâm, mọi sự việc sẽ là thuận theo những ước muốn của Đại Trưởng Lão.

*The Sayadaw's disciples, who are full of hope, respectfully request the Sayadaw to come to I.M.C. for ten days, for the meditation centre is very dear to the Sayadaw, who, out of great compassion and great loving kindness, strives to make the Sāsana continue to grow. If he should come, the disciples under his protection and guidance, both monks and lay people, will have an opportunity to savour the extraordinary taste of the Dhamma (**Dhamma-rasa**). Therefore, your disciples earnestly and humbly request the Sayadaw to favour us with his visit.*

Maung Ba Khin

The International Meditation Centre

Inya Myaung Road, Yangon.

Những môn đệ của Đại Trưởng Lão, là những người tràn đầy niềm hy vọng, một cách cung kính thỉnh cầu Đại Trưởng Lão quan lâm đến Trung Tâm Thiền Viện Quốc Tế trong mười ngày, để cho trung tâm thiền viện được gần gũi thân thương với Đại Trưởng Lão, là bậc, do bởi tấm lòng khẩn cảm to lớn và tấm lòng lân ái vô lượng, nỗ lực để làm cho Giáo Hội tiếp tục tăng trưởng.

Nếu Ngài sẽ quan lâm, các môn đệ dưới sự bảo trợ và sự hướng dẫn của Ngài, với cả hai, các vị tu sĩ và cư sĩ, sẽ có cơ hội được thưởng thức hương vị phi thường của Giáo Pháp (**Pháp Vi**). Vì thế, để tạo điều kiện hỗ trợ chúng con với sự viếng thăm của Ngài, các môn đệ của Ngài một cách nghiêm cẩn và khiêm cung thỉnh nguyện cầu Đại Trưởng Lão.

Môn đệ Ba Khin
Trung Tâm Thiền Viện Quốc Tế
Đường Inya Myaung, Yangon.

Venerable Webu Sayadaw was not able to reside at the centre for ten days, however, as he had accepted other invitations. But he did come for five days (May 13-18, 1960). Once again, those at the centre were able to pay respects to the Sayadaw as they had done before. There was also an American, Dr. Hislop, at the centre at that time. He had been meditating there for nearly a month and was able to continue while Venerable Webu Sayadaw was there. Dr. Hislop took the Triple Refuge from the Sayadaw. Venerable Webu Sayadaw was very happy about this and urged Sayagyi to teach more foreigners. On the last day of his visit, he made this the main topic of his talk, "I also started teaching at this place," he said over and over again.

Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã không có thể lưu trú tại trung tâm trong mười ngày, tuy nhiên, như thể Ngài đã chấp thuận những lời thỉnh mời khác. Nhưng mà Ngài đã quan lâm đến trong năm ngày (ngày 13-18 Tháng Năm, năm 1960). Lại một lần nữa, những người ở tại trung tâm đã có thể bày tỏ lòng tôn kính đến Đại Trưởng Lão như là họ đã làm trước đó. Ngoài ra còn có một người Mỹ, Tiến Sĩ Hislop, ở tại trung tâm vào thời điểm đó. Ông ta đã có hành thiền nơi đó gần đến một tháng và đã có thể tiếp tục trong khi Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã có ở nơi đó. Tiến sĩ Hislop đã thọ Tam Quy từ nơi Đại Trưởng Lão. Ngài Đại Trưởng Lão đã rất là hoan hỷ về việc này và đã khuyến khích Giáo Thọ giảng dạy thêm những người nước ngoài. Vào ngày cuối của chuyến viếng thăm của mình, Ngài đã thực hiện điều

này ở chủ đề chính của buổi nói chuyện của mình. “Sur cũng đã khởi sự giảng dạy ở tại địa điểm này,” Ngài đã nói đi và nói lại nhiều lần.

After 1960, no special invitations were extended to the Sayadaw to come and reside at I.M.C., but the meditators there always went to pay their respects to him whenever he came to Yangon. In this way, Venerable Webu Sayadaw continued to encourage Sayagyi's international mission of spreading the Dhamma.

Sau năm 1960, không có lời thỉnh mời đặc biệt nào đã được mở rộng ra đến Đại Trưởng Lão để quan lâm và lưu trú tại Trung Tâm Thiền Viện Quốc Tế, tuy nhiên những thiền giả ở tại nơi đó đã thường luôn bày tỏ lòng tôn kính của họ đối với Ngài bất luận khi nào Ngài đã đi đến Yangon. Bằng phương thức này, Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã tiếp tục khuyến khích nhiệm vụ quốc tế của Giáo Thọ về việc xiển dương Giáo Pháp.

U KO LAY'S ACCOUNT OF SAYAGYI'S ORDINATION

BÀI TƯỜNG THUẬT CỦA ÔNG KO LAY VỀ VIỆC XUẤT GIA CỦA GIÁO THỌ

At about half past four, we arrived at Webu Sayadaw's monastery, the Ingyinbin forest retreat, in Khin U township. The sky had been overcast during the entire trip, so we were spared the oppressive heat and arrived at the monastery feeling fresh.

Vào khoảng bốn giờ rưỡi trưa, chúng tôi đã đi đến tu viện của Đại Trưởng Lão Webu, nằm ẩn khuất trong khu rừng Ingyinbin, ở tại thị trấn Khin U. Bầu trời đã u ám trong suốt chuyến đi, vì vậy chúng tôi đã bị ảnh hưởng cái nóng ngột ngạt và đã đến tại tu viện cảm giác được mát mẻ.

We immediately informed U Sumana (the Sayadaw's nephew who was the monk in charge of the refectory) of our arrival and the reason for our visit. He went to report to Webu

Sayadaw. Sayagyi and I were lodged in a new building donated by the rice mill owners U Ba Tu and Daw Hymin. That evening at about seven o'clock, the Pauk Taw Sayadaw U Sāsana ordained Sayagyi and me as **Sāmañeras** (Novices), and at about eight o'clock, we went to pay respects to Webu Sayadaw. We requested that the Sayadaw be our preceptor and that he accept us as his disciples. The Sayadaw asked Sayagyi the day of the week he was born (*) and whether he remembered the name he had been given at his ordination as a **Sāmañera** when he was a boy. Sayagyi replied that he was born on a Monday and that the Shway-gon-taing Sayadaw had given him the name U Kusala when he ordained as a novice.

[(*)]: Names are given to novices and monks depending on the day of the week the candidate was born. Different letters of the alphabet are assigned to each day of the week and the name given must begin with one of the letters corresponding to the day of birth.]

Ngay lập tức chúng tôi đã báo tin cho Sư Sumana (cháu trai của Đại Trưởng Lão là một vị tu sĩ phụ trách về trai đường) về việc đến của chúng tôi và lý do cho chuyến viếng thăm của chúng tôi. Sư đã đi trình báo đến Đại Trưởng Lão Webu. Giáo Thọ và Tôi đã được cấp chỗ ở tạm trong một tòa nhà mới xây đã được cúng dường bởi các chủ nhà máy xay lúa là Ông Ba Tu và Bà Hymin. Vào khoảng bảy giờ tối ngày hôm đó, Đại Trưởng Lão Pauk Taw U Sāsana đã xuất gia cho Giáo Thọ và Tôi như là các vị **Sa Di** (những tập sự), và vào khoảng tám giờ, chúng tôi đã đi đến bày tỏ lòng tôn kính đến Đại Trưởng Lão Webu. Chúng tôi đã thỉnh cầu Đại Trưởng Lão làm Thầy Tế Độ cho chúng tôi và như thế Ngài chấp thuận chúng tôi như là những môn đệ của Ngài. Đại Trưởng Lão đã vấn hỏi Giáo Thọ về ngày nào ở trong tuần mà ông đã được sanh ra (*) và ông ta có còn nhớ hay không cái tên gọi mà ông đã được trao truyền vào lễ xuất gia là một vị **Sa Di** của mình khi ông ta còn là một cậu bé. Giáo Thọ đã trả lời rằng ông ta đã sanh vào ngày Thứ Hai và như thế là ngày Sư Tử, Đại Trưởng Lão đã trao cho ông ta cái tên gọi là Sư Kusala khi ông ta đã xuất gia làm một vị tập sự.

[(*): Những tên gọi được trao truyền đến các tập sự và các vị tu sĩ tùy thuộc vào ngày ở trong tuần mà giới tử đã được sinh ra. Những mẫu tự khác biệt nhau của bảng chữ cái đã được quy định vào mỗi ngày ở trong tuần và tên gọi phải được bắt đầu với một trong các mẫu tự tương ứng của ngày sinh.]

“This is a name well suited to you, great lay disciple,” the Sayadaw said, “You will take this name as a monk, also.”

As I could not remember my monk’s name from my former ordination, the Sayadaw pondered for a while and then said, “As you were born on Saturday, I’ll give you the name Ashin Tejinda.”

“Đây là tên gọi rất phù hợp với con, nầy đại đệ tử cư sĩ,” Đại Trưởng Lão đã nói, “Con cũng sẽ dùng cái tên gọi nầy khi là một vị tu sĩ.”

Vì Tôi không thể nhớ đến cái tên gọi tu sĩ từ nơi lễ sự xuất gia trước đây của tôi, Đại Trưởng Lão đã suy nghĩ một lúc và rồi đã nói, “Vì con đã sinh ra vào ngày Thứ Bảy, Sư sẽ trao cho con tên gọi là Đại Đức Tejinda.”

On Friday, June 18, 1965, a group of lay disciples assembled in the Dhamma Hall after nine o’clock to pay respects to the Sayadaw. After giving a discourse, Webu Sayadaw had the ordination ceremony prepared. As on the last occasion when I had ordained, the men from the village that offered alms to the monastery put the future monks (yahan laung) under a palanquin and carried them on their shoulders around the boundaries of the monastery. In the procession behind the men came the women, carrying palm leaves and flowers. Drums and other musical instruments were played. After this, Sayagyi had alms food offered to over fifty monks and novices.

Vào Thứ Sáu, ngày 18 Tháng Sáu năm 1965, một nhóm những vị cư sĩ đã tập hợp lại sau chín giờ ở trong Giảng Đường để bày tỏ lòng tôn kính đến Đại Trưởng Lão. Sau khi đã ban bố một thời Pháp Thoại, Đại Trưởng Lão Webu đã có lễ xuất gia được chuẩn bị sẵn. Vì đây là cơ hội cuối cùng khi Tôi đã được

xuất gia, những nam nhân từ ở thôn làng mà đã để bát cúng đường đến tu viện, đặt những vị tu sĩ tương lai (*yahan laung*) vào trong một cái kiệu và đã khiêng họ ở trên những đôi vai của mình vòng quanh những ranh giới của tu viện. Trong đoàn diễu hành, đằng sau những người nam là đến các người nữ, đang cầm lấy những lá cây cọ và những bông hoa. Những cái trống và các nhạc cụ khác đã được tấu hợp. Sau sự việc này, Giáo Thọ đã để bát cúng đường vật thực đến hơn năm mươi vị tu sĩ và các tập sự.

*At about one o'clock, Sayagyi and I (both still sāmāṇeras) had to go to the **Sīmā** (ordination hall) that was in front of the **Tiloka Sabbaññu Cetī** to take part in the ordination ceremony with the local Saṅgha. When Webu Sayadaw came, we became **Dullabha Bhikkhus** (+) under him and entered the folds of the Sāsana. The reciters of the **Kammavācā** (**Kammavā** in Burmese: a formal proceeding; in the case, the ordination) were Sayadaw U Sāsana from Pauktaw Monastery, U Āsara from Sawgyi Monastery, Sayadaw U Ñāṇa from the Webu Meditation Monastery, U Sumana from Ingyinbin Monastery, and many others. We became monks at 2:06 PM. Because the sky had been overcast since that morning, it was not possible to measure a man's shadow to determine the time of day (*).*

[(+): The difficult-to-attain state of being a monk.]

[(*): In addition to recording the time according to a clock, the traditional way of telling time by measuring the shadow cast by the sun is used in ordinations whenever possible.]

Vào khoảng một giờ, Giáo Thọ và Tôi (cả hai vẫn còn là các vị Sa Di) đã đi đến Thánh Địa **Sīmā** (căn phòng làm lễ xuất gia) đó là ở phía trước của **Bảo Tháp Toàn Giác Tam Giới** để dự phần vào nghi lễ xuất gia với Tăng Đoàn địa phương. Khi Đại Trưởng Lão Webu đã quan lâm đến, chúng tôi đã trở thành những vị **Tỳ Khuru Nan Đắc** (+) ở dưới Ngài và đã gia nhập vào sự bao bọc của Giáo Hội. Những vị tụng đọc về **Tuyên Ngôn** (theo Miến Ngữ là **Kammavā**: một nghi thức thủ tục; trong trường hợp này, sự xuất gia) đó là Đại Trưởng Lão U Sāsana từ Tu Viện Pauktaw, Sư Āsara từ Tu Viện Sawgyi, Đại Trưởng Lão U Ñāṇa từ Tu Viện Thiên Đường Webu, Sư Sumana từ Tu Viện

Ingyinbin, và nhiều vị tu sĩ khác nữa. Chúng ta đã trở thành các vị tu sĩ vào lúc 2:06 PM. Bởi vì bầu trời đã là u ám kể từ buổi sáng hôm đó, thì không thể nào đo lường được cái bóng của con người để xác định thời gian ở trong ngày (*).

[(+): Trạng thái nan đắc của việc thành một vị tu sĩ.]

[(*): Ngoài việc ghi giữ lại thời gian căn cứ vào cái đồng hồ, theo phương thức cổ truyền về việc báo thời gian bằng cách đo vào cái bóng đổ theo mặt trời đã được dùng trong các lễ xuất gia bất luận khi nào có thể được.]

*Thanks to the Buddha, the Knower of the Three Worlds, the Omniscient One, in the year 2509 of the Buddhist religion, the year 1327 by the Burmese calendar, on the fourth day of the waning moon in the month of Nayon, a Thursday, at two hours and six minutes after noon, we were ordained under the Sayadaw of Ingyinbin Monastery before the **Kammavā** experts and qualified Saṅghas (monks) who were eighteen in all. Ashin Kusala and Ashin Tejinda were lifted from the lowly state of novices to the lofty state of monkhood.*

Thành kính tri ân đến Đức Phật, bậc Liễu Tri Tam Giới, bậc Toàn Giác, vào năm 2509 của Phật Lịch, năm 1327 của Miến Lịch, vào ngày thứ tư của trăng hạ huyền trong Tháng Sáu, ngày Thứ Năm, vào lúc hai giờ và sáu phút sau buổi trưa ngo, chúng tôi đã được xuất gia với Đại Trưởng Lão của Tu Viện Ingyinbin trước những Tăng Đoàn với tất cả là mười tám vị (các vị tu sĩ) **Tụng Đọc Tuyên Ngôn** tinh thông và đầy đủ phẩm hạnh. Đại Đức Kusala và Đại Đức Tejinda đã được cất nhắc lên từ vị trí bậc thấp của hàng tập sự (Sa Di) đến vị trí bậc cao thượng của hàng Tăng lữ.

*At four o'clock, having become monks, we moved from our house in the section of the monastery reserved for lay people, to a building in the part reserved for monks. The building was called Yan-aung-mingalar-kyauṅg ("**the auspicious monastery for the overcoming of danger**"). It had been donated by U Aung, Daw Yin, and their family, who were from Market Street in the*

Shantaw quarter in Monywa. The building was a new, single storey structure, and U Kusala and U Tejinda were the first monks to occupy it. As there was running water, we had a flush toilet and a bathroom. We also had electricity. Sayagyi (U Kusala) lived in the front room near the entrance and I was in the back near the bathroom. U Hla Tun stayed in a small meditation hut at the back of our building. He prepared our early morning meal there.

Vào bốn giờ, sau khi đã trở thành các vị tu sĩ, chúng tôi đã di chuyển từ căn nhà của mình trong khu vực của tu viện đã dành cho người cư sĩ, đến một tòa nhà ở trong vùng đã dành cho các vị tu sĩ. Tòa nhà đã được gọi là **“tu viện kiết tường để khắc phục sự hiểm nguy.”** Nó đã được cúng dường bởi Ông Aung, Bà Yin, và gia đình của họ, là những người ở tại đường Market, trong khu phố Shantaw, thuộc Monywa. Tòa nhà là thuộc loại mới, cấu trúc nhà một tầng, và Sư Kusala với Sư Tejinda là các vị tu sĩ đầu tiên đến cư trú ở nơi đó. Vì tòa nhà có được chạy nước máy, chúng tôi đã có một bồn cầu dội nước và một phòng tắm. Chúng tôi cũng đã có điện. Giáo Thọ (Sư Kusala) đã sống trong căn phòng ở phía trước gần lối đi vào và Tôi thì ở phía sau cạnh bên phòng tắm. Ông Hla Tun đã ở trong một tiểu thiền thất ở phía sau tòa nhà của chúng tôi. Ông ta đã chuẩn bị bữa ăn sáng sớm cho chúng tôi ở tại nơi đó.

*At 5:00 P.M., we went to the **Tipiṭaka Library** to pay respects to the Sayadaw with all the other monks. Then at 6:00 P.M., we went to see the Sayadaw in his residence and Sayagyi made an offering of the following items: one set of the Tipiṭaka texts, five sets of robes, five umbrellas, five pairs of slippers and five blankets.*

Vào 5:00 P.M., chúng tôi đã đi đến **Thư Viện Tam Tạng** để bày tỏ lòng tôn kính đến Đại Trưởng Lão, và với tất cả các vị tu sĩ khác nữa. Thế rồi vào 6:00 P.M. chúng tôi đã đi đến để diện kiến Đại Trưởng Lão ở tịnh thất của Ngài và Giáo Thọ đã thực hiện một sự cúng dường với các khoản mục sau đây: một bộ về

những văn bản Tam Tạng, năm bộ y áo, năm cây dù, năm đôi dép và năm cái mền.

Saturday, June 19, 1965, was our first day as monks. We followed the same timetable that is used during meditation courses at the International Meditation Centre in Inya Myaing Road, Yangon. I got up just before four o'clock in the morning. I do not know how long Sayagyi had already been up by then. I found him sitting cross-legged on his bed, meditating.

Thứ bảy, ngày 19 Tháng Sáu, năm 1965, đó là ngày đầu tiên của chúng tôi là các vị tu sĩ. Chúng tôi đã noi theo thời gian biểu mà đã có sử dụng trong các khóa thiền ở tại Trung Tâm Thiền Viện Quốc Tế trên đường Inya Myaing, Yangon. Tôi đã thức dậy ngay trước lúc bốn giờ vào buổi sáng. Tôi không biết Giáo Thọ đã thức dậy vào khoảng ấy được bao lâu rồi. Tôi đã thấy ông ta đang ngồi kiết già ở trên giường của ông, đang hành thiền.

*After eating our dawn meal, which consisted of rice mixed with sundry ingredients, we continued to meditate in our monastery. Then Sayagyi went to water a young Bodhi tree, and he recited the **Udāna** and **Paṭṭhāna**. He awakened the **Bodhi-dhātu** (the element of Awakening). After our midday meal at eleven o'clock, we continued to meditate, following the same schedule used at IMC – Yangon. From five to nine in the evening we took exercise, walking up and down, and then went to bed. We observed this schedule every day and I believe that in this way my observance of the monk's rules was more perfect than the first time I was there.*

*Sayagyi spent a great deal of time reciting verses of the **Udāna**, the **Uddesa** and **Niddesa** of the **Paṭṭhāna**, the **Paṭṭhāna Paññāvēra**, and the **Mahāsamaya-Sutta**, either in the shade of the Bodhi tree or in our monastery.*

Sau khi đã dùng bữa ăn vào lúc rạng đông sáng của chúng tôi, trong đó bao gồm cơm được trộn với những thành phần tạp phẩm, chúng tôi đã tiếp tục hành thiền trong tu viện của chúng tôi. Sau đó, Giáo Thọ đã đi tưới một cây bồ đề con và ông đã

trùng tụng phần **Tự Thuyết Kinh** và **Phát Thú**. Ông đã giác ngộ về **Giác Tổ Chất** (yếu tố của Sự Giác Ngộ). Sau bữa ăn trưa của chúng tôi vào lúc mười một giờ, chúng tôi đã tiếp tục hành thiền, noi theo cùng một lịch trình đã sử dụng tại Trung Tâm Thiền Viện Quốc Tế - Yangon. Từ năm đến chín giờ tối, chúng tôi đã tập thể dục, đã đi lên và xuống, và sau đó đã đi đến để diện kiến Đại Trưởng Lão. Chúng tôi đã bày tỏ lòng tôn kính đến Ngài và đã thực hiện các nhiệm vụ của chúng tôi đối với Ngài. Từ chín đến mười một giờ, chúng tôi đã hành thiền và sau đó đã đi ngủ. Chúng tôi đã tuân thủ lịch trình này vào mỗi ngày và Tôi tin tưởng rằng bằng phương thức này việc tuân thủ của tôi về những giới luật của các vị tu sĩ đã là hoàn hảo hơn so với lần đầu tiên mà Tôi đã có.

Giáo Thọ đã dành rất nhiều thời gian cho việc trùng tụng những câu kệ về **Tự Thuyết Kinh**, **Xiển Thuật** và **Xiển Minh** của **Phát Thú**, **Phát Thú – Giai Đoạn Vấn Đề**, và **Kinh Đại Hội**, ở trong bóng mát của cây Bồ Đề hoặc là ở trong tu viện của chúng tôi.

One Sunday, June 20, 1965, we went for a walk around the monastery boundary after our meal at dawn. We found Venerable Webu Sayadaw walking up and down. He was holding a broom in his hand, and whenever he saw some rubbish, he swept it up. He especially swept under some flowering trees where the ground was covered with withered blossoms.

Vào một ngày Chủ Nhật, ngày 20 Tháng sáu năm 1965, chúng tôi đã đi dạo vòng quanh ranh giới của tu viện sau bữa ăn vào lúc rạng đông sáng. Chúng tôi đã thấy Ngài Đại Trưởng Lão Webu đang đi lên và xuống. Ngài đang cầm một cây chổi ở trong tay của Ngài, và bất luận khi nào Ngài đã trông thấy một vài rác rưởi, Ngài đã quét nó lên. Một cách đặc biệt là Ngài đã quét ở dưới những cây đang nở hoa mà ở nơi đó mặt đất đã bị phủ che bởi những hoa héo tàn.

At about twenty past seven, the Sayadaw came to our building. There were lay people sweeping all around the

monastery. The Sayadaw came into our monastery and stood there as we paid respects to him. He did not speak at first. His eyes looked around the room. Then he looked at us.

“Is everything well with you?” he asked. “Are you developing understanding?”

Sayagyi told him that he wished to donate three hundred kyats towards a pagoda to be built at Webu Sayadaw’s birth place, and two hundred for repairs to the Buddha seats under the Bodhi trees. Sayagyi also said he would send flowering trees for the monastery. Webu Sayadaw accepted these offerings and left us again.

Vào khoảng bảy giờ hai mươi, Đại Trưởng Lão đã đi đến tòa nhà của chúng tôi. Nơi đó có các vị cư sĩ đang quét dọn khắp cả xung quanh tu viện. Đại Trưởng Lão đã đi vào bên trong tu viện của chúng tôi và đã đứng nơi đó trong khi chúng tôi đã bày tỏ lòng tôn kính đến Ngài. Trước tiên Ngài không nói chi cả. Đôi mắt của Ngài đã nhìn quanh căn phòng. Sau đó Ngài đã nhìn vào chúng tôi.

“Có phải mọi việc đều tốt đẹp đối với các con?” Ngài đã vấn hỏi “Có phải các con đang phát triển sự hiểu biết?”

Giáo Thọ đã bạch với Ngài rằng ông ước muốn được cúng dường ba trăm kyats (tiền Miến Điện) hướng vào một ngôi chùa sẽ được xây dựng ở tại nơi sinh quán của Đại Trưởng Lão Webu, và hai trăm kyats cho việc tu sửa lại các bồ đoàn của Đức Phật ở dưới những cây Bồ Đề. Giáo Thọ cũng đã nói ông muốn gửi những cây nở hoa đến cho tu viện. Đại Trưởng Lão đã chấp thuận các việc cúng dường này và lại từ biệt chúng tôi.

Our time of arrival coincided exactly with the beginning of preparations to build a pagoda at the spot where Webu Sayadaw was born. This was in the village of Ingyinbin. If one follows the road in front of the monastery gate, one arrives after a short while in Ingyinbin. The former site of the house of the Sayadaw’s family is to north of the village, against the boundary fence. This is where the Shwe-chet-tho Ceti () was built for the Sayadaw.*

*The Sayadaw had three Bodhi trees planted in the compound of the meditation centre. The one in the north-west corner was already quite big. The other two were planted later. Sayagyi gave **dāna** so that the surrounding walls and the Buddha seats under these two trees could be repaired.*

[(*)]: *Chet-tho in Burmese indicates the place where the umbilical cord is buried, hence: “the birth place.” “Shwe” means “golden”]*

Thời điểm của việc đi đến của chúng tôi đã trùng hợp một cách chính xác với giai đoạn đầu cho những việc chuẩn bị để xây dựng một ngôi chùa ở tại địa điểm đó là nơi Đại Trưởng Lão Webu đã được sinh ra. Đây là ở trong làng của Ingyinbin. Nếu người ta noi theo đường lộ ở phía trước cổng của tu viện, thì sau một thời gian ngắn, người ta đi đến nơi Ingyinbin. Địa điểm trước đây của căn nhà thuộc gia đình của Đại Trưởng Lão là ở về hướng bắc của thôn làng, đối nghịch lại cái hàng rào của ranh giới. Đây là nơi mà Bảo Tháp (*) **Shwe-chet-tho (Bảo Tháp bằng vàng thờ dây cuống rốn)** đã được xây dựng cho Đại Trưởng Lão.

Đại Trưởng Lão đã có ba cây Bồ Đề được trồng ở trong khuôn viên của thiền viện. Một ở trong góc tây bắc đã được khá lớn. Hai cây kia đã được trồng sau hơn. Giáo Thọ đã xả thí **cúng dường** để cho các bức tường chung quanh và các bồ đoàn của Đức Phật ở dưới hai cây này có thể được tu sửa lại.

[(*)]: **Chet-Tho** trong Miến Ngữ chỉ cho biết địa điểm mà nơi đó đã chôn cất dây cuống rốn, vì lý do đó: “sinh quán.” “**Shwe**” có nghĩa là “bằng vàng”]

*On Monday, June 22, 1965, Sayagyi went to pay respects to the monks who accompanied Webu Sayadaw whenever he came to IMC – Yangon. At 3:00 A.M. that morning, the Sayadaw, accompanied by a few monks, went to place where the new pagoda was to be built. He recited the **Parittas** and marked the site with a post. In the afternoon, the villagers cleared the ground for the foundations of the pagoda under the guidance of U Sumana (the monk who was Webu Sayadaw’s nephew.)*

Vào Thứ Hai, ngày 22 Tháng Sáu năm 1965, Giáo Thọ đã đi đến bày tỏ lòng tôn kính đến các tu sĩ là những vị đã tháp tùng theo Đại Trưởng Lão Webu bất luận khi nào Ngài đã quan lâm đến Trung Tâm Thiền Viện Quốc tế - Yangon. Vào lúc 3:00 A.M., buổi sáng hôm đó, Đại Trưởng Lão, với một vài vị tu sĩ đã tháp tùng đi theo, đã đi tới địa điểm là nơi mà ngôi chùa mới sẽ được xây dựng. Ngài đã trùng tụng **những bài Kinh an lành** và đã làm dấu định vị với một trụ cột. Vào buổi chiều, các dân làng đã dọn sạch mặt đất để làm nền móng cho ngôi chùa dưới sự hướng dẫn của Sư Sumana (vị tu sĩ là cháu trai của Đại Trưởng Lão Webu.)

From a quarter past eight until after nine o'clock on June 24th, we had the opportunity to spend some time alone with the Sayadaw. Sayagyi told Webu Sayadaw that we would disrobe and go back to Yangon the next day because he had his responsibilities towards his disciples, especially the foreign disciples, to fulfil. If the opportunity arose, Sayagyi continued, he planned to go abroad to teach meditation. He requested the Sayadaw to give him advice concerning the spreading of the Teachings in foreign countries. The Sayadaw complied with this request and explained the aspects that required special attention.

Từ tám giờ mười lăm cho đến sau chín giờ vào ngày 24 Tháng Sáu, chúng tôi đã có cơ hội để dành một ít thời gian riêng một mình với Đại Trưởng Lão. Giáo Thọ đã bạch Đại Trưởng Lão Webu rằng chúng tôi muốn cởi y và đi về lại Yangon vào ngày hôm sau, vì lẽ ông ta đã có và phải làm tròn trách nhiệm của mình đối với những môn đệ của ông ta, một cách đặc biệt là các môn đệ nước ngoài. Nếu có được cơ hội, Giáo Thọ lại tiếp tục, ông đã dự định đi ra nước ngoài để giảng dạy thiền. Ông đã thỉnh cầu Đại Trưởng Lão cho ông ta lời khuyên nhủ liên quan đến sự xiển dương về những Giáo Lý ở các nước ngoài. Đại Trưởng Lão đã chiều thuận theo lời thỉnh cầu này và đã giải thích các khía cạnh mà nhất thiết phải đặc biệt quan tâm đến.

Then I told the Sayadaw how I started practising Ānāpāna

*when I first ordained, and how I had continued to meditate, first under Shwe-zedi Sayadaw, then under Sayagyi U Ba Khin. “But Venerable Sir,” I continued, “there is one thing that is not clear to me. I have been working hard in this field of meditation for many years now, but if I compare my mind with other people’s minds, I have not developed greatly. I wonder if I have any **Pāramīs**?”*

Sau đó Tôi đã bạch Đại Trưởng Lão về cách thức Tôi đã bắt đầu tu tập **Sổ Tức** khi Tôi đã xuất gia lần đầu tiên, và cách thức Tôi đã tiếp tục hành thiền, trước tiên dưới sự chỉ dạy của Đại Trưởng Lão Shwe-zedi, sau đó dưới sự chỉ dạy của Giáo Thọ Ba Khin. “Tuy nhiên kính bạch Ngài,” Tôi đã tiếp tục, “có một điều mà không được sáng tỏ đối với con. Con đã làm việc chăm chỉ trong lãnh vực của thiền định này đã nhiều năm nay, nhưng nếu Con so sánh tâm thức của con với tâm thức của những người khác, Con đã không phát triển được bao nhiêu. Con đã tự hỏi liệu là Con có **Pháp Toàn Thiện** nào hay không?”

*The Sayadaw listened attentively to what I had to say and then replied, “You have a great many **Pāramīs**. Look at these other people,” he said, pointing to three or four people from the village who were sweeping outside. “Their **Pāramīs** are only a few, but your are many. You live now in a big brick building with a nice garden around it. I don’t mean the house you were living in before. That didn’t belong to you. I mean the house and garden in which you are living now. You have flowers and trees. You own many things. These people don’t have all that. If you listen to the Lord Buddha’s Teachings and practise them, then you will attain anything you aspire to.”*

Đại Trưởng Lão đã lắng nghe một cách chăm chú về những gì Tôi đã nói và sau đó đã trả lời, “Con có rất nhiều **Pháp Toàn Thiện**. Hãy nhìn vào những người ở trước này đây,” Ngài đã nói, đang chỉ vào ba hoặc bốn dân làng là những người đang quét ở bên ngoài. “**Pháp Toàn Thiện** của họ thì chỉ là một ít, nhưng của con thì rất nhiều. Hiện giờ con sống trong một tòa nhà gạch lớn với một khu vườn xinh xắn ở xung quanh nó. Sự không muốn

nói đến căn nhà con đã sống trước kia. Căn nhà đó đã không thuộc về con. Sự muốn nói đến căn nhà và mảnh vườn mà con hiện đang sinh sống. Con có những bông hoa và cây cối. Con làm chủ rất nhiều thứ. Những người này không có tất cả về điều đó. Nếu con lắng nghe những Giáo Lý của Đức Thế Tôn và thực hành theo chúng, thế rồi con sẽ thành đạt bất luận điều gì mà con ước nguyện đến.”

*I did not have much time to think about his words as we had to make arrangements for the offering Sayagyi was going to present to all the monks, novices, and **Sīla-shins** (*) at the monastery. We first took food to Webu Sayadaw and offered it to him. After that, food was offered to the other residents of the monastery.*

[(*): Sīla-shin “honourable keeper of the moral precepts.” *The traditional of the ordination of women has been lost in Theravāda Buddhism, and, according to the view of the leading Burmese monks, it can be reestablished only by a Buddha. This means that women who want to lead a religious life in Burma dress in certain colours, shave their heads, and live in communities where they observe the eight precepts or the ten precepts. **Sīla-shins** live as mendicants, although some accept donation in the form of money.]*

Tôi đã không có nhiều thời gian để nghĩ suy về những lời nói của Ngài vì chúng tôi đã phải chuẩn bị cho việc cúng dường Giáo Thọ sẽ đi dâng cúng đến tất cả các vị tu sĩ, những vị tập sự và các vị **Nữ Giới Tử** ở tại tu viện. Trước tiên chúng tôi đã cầm thực phẩm đến Đại Trưởng Lão Webu và đã cúng dường nó đến với Ngài. Sau đó, thực phẩm đã được cúng dường đến những cư dân khác của tu viện.

[(*): Nữ Giới Tử “người thọ giữ các điều giới đức đáng tôn kính.” Truyền thống của việc xuất gia cho những người nữ đã bị hoại diệt trong Phật Giáo Nguyên Thủy, và, căn cứ theo quan điểm của các vị tu sĩ lãnh đạo của Miến Điện, nó chỉ có thể được tái lập duy nhất do bởi một vị Phật. Điều này có nghĩa là những người nữ mà muốn sống một đời sống tu hành trong việc vận những sắc phục nhất định ở Miến Điện, cạo bỏ đầu tóc, và

sống trong những cộng đồng mà nơi đó họ tuân thủ tám điều học giới hoặc là mười điều học giới. Các **Nữ Giới Tử** sống như những vị khất sĩ, mặc dù có một vài chấp nhận những tặng vật dưới hình thức của tiền bạc.]

*It was only when I lay down after the midday meal that I started to wonder how the Sayadaw could possibly have known that I now owned my own house and garden. He had been to my house in the compound of Mandalay University. I had told him about moving to Maymyo, but nothing else. What did the Sayadaw want to tell me by comparing my situation with that of from the village, saying I had good **Pāramīs**?*

Điều đó chỉ là khi tôi nằm xuống sau bữa ăn trưa ngộ mà Tôi đã bắt đầu tự hỏi làm thế nào Đại Trưởng Lão có khả năng để biết rằng Tôi hiện giờ đã làm chủ căn nhà của mình và mảnh vườn. Ngài đã có đến căn nhà của tôi trong khuôn viên của Đại Học Mandalay. Tôi đã bạch với Ngài về việc di chuyển đến Maymyo, ngoài ra không có gì khác hơn. Đại Trưởng Lão đã muốn nói với tôi điều chi qua việc so sánh tình trạng của tôi với của người dân trong làng, khi nói rằng Tôi đã có những **Pháp Toàn Thiện** tốt đẹp?

*After taking rest, I sat on my bed meditating. After a while I opened my eyes. I looked through to the other room where Sayagyi was sitting cross-legged reciting the **Paṭṭhāna**. Behind his head I could see Webu Sayadaw's dwelling. I understood then that the Sayadaw had wanted to tell me not to look only at people of eminent **Pāramīs** such as himself and Sayagyi, but also to compare myself with people of few **Pāramīs** in order to see how far I had already come. That was why had pointed out the village men who were sweeping the compound.*

*In the evening, we went back for the last time with the other monks to pay respects to Webu Sayadaw. Sayagyi then went to water the Bodhi tree. Afterwards, he recited the **Udāna** until nine o'clock.*

Sau khi đã nghỉ ngơi, Tôi đã ngồi hành thiền trên cái giường của mình. Sau một thời gian, Tôi đã mở đôi mắt ra. Tôi đã nhìn qua các phòng khác, là nơi Giáo Thọ đã đang ngồi kiết già trùng tụng **Phát Thú**. Ở phía sau cái đầu của ông ta, Tôi có thể nhìn thấy chỗ trú ngụ của Đại Trưởng Lão Webu. Bây giờ Tôi hiểu được rằng Đại Trưởng Lão đã muốn nói với tôi không chỉ nhìn vào người xuất chúng về những **Pháp Toàn Thiện** như là chính bản thân Ngài và Giáo Thọ, mà cũng còn để so sánh bản thân mình với người có một ít **Pháp Toàn Thiện** để được thấy Tôi đã đi được đến đâu rồi. Đó đã là lý do tại sao Ngài đã chỉ ra các dân làng là những người đang quét dọn khuôn viên.

Vào buổi chiều tối, chúng tôi đã quay trở lại lần cuối cùng với các vị tu sĩ khác để bày tỏ lòng tôn kính đến Đại Trưởng Lão Webu. Thế rồi, Giáo Thọ đã đi tưới nước cây Bồ Đề. Sau đó, ông đã trùng tụng **Tự Thuyết Kinh** mãi cho đến chín giờ.

After having our meal at dawn on June 28th, we reverted to the lower state of laymen in the presence of the Sayadaw. We tidied up our things and cleaned our living quarters with the help of U Hla Tun. Then we greeted U Sumana and the other monks who were there and left the Ingyinbin forest retreat.

Sau khi đã dùng bữa ăn vào lúc rạng đông sáng của chúng tôi vào ngày 28 Tháng Sáu, chúng tôi đã trở lại vị trí bậc thấp của hàng cư sĩ trong sự hiện diện của Đại Trưởng Lão. Chúng tôi đã dọn dẹp các vật dụng của mình và đã làm sạch sẽ khu nhà ở của chúng tôi với sự giúp đỡ của Ông Hla Tun. Sau đó chúng tôi đã chào hỏi Sư Sumana và các vị tu sĩ khác là những vị đã ở nơi đó và đã rời khỏi khu rừng ẩn khuất Ingyinbin.

We stopped in Khin U to collect our pictures, which had been taken by a photographer from a studio there a few days before. From there, we continued to Shwebo where we stopped at U Hpe Tin's house for coffee and a snack. Then we went to Webu Sayadaw's monastery outside Shwebo to pay respects and have a look around. We continued our journey and arrived at eleven o'clock at the Kaung-hmudaw Pagoda. We circum-

ambulated the pagoda twice and made offerings of flowers, oil lamps, and incense. Back in Sagaing, we rested and had lunch at my wife's sisters' house.

Chúng tôi đã dừng lại trong khu Khin U để thu thập các hình ảnh của chúng tôi, mà đã được thực hiện bởi một nhiếp ảnh gia từ một phòng thu hình ở nơi đó một vài ngày trước đây. Từ nơi đó, chúng tôi đã tiếp tục đến Shwebo là nơi mà chúng tôi đã dừng lại ở tại nhà của Ông Hpe Tin cho việc dùng cà phê và một bữa ăn nhẹ. Sau đó, chúng tôi đã đi đến tu viện của Đại Trưởng Lão Webu ở bên ngoài của Shwebo để bày tỏ lòng tôn kính và thả ánh mắt nhìn chung quanh. Chúng tôi đã tiếp tục cuộc hành trình của chúng tôi và đã đi đến vào lúc mười một giờ ở tại Chùa Kaung-hmudaw. Chúng tôi đã nhiều vòng quanh ngôi chùa hai lần và đã thực hiện việc cúng dường với những bông hoa, các đèn dầu, và hương liệu. Trở lại tại Sagaing, chúng tôi đã nghỉ ngơi và đã ăn trưa ở tại nhà người em vợ của tôi.

We did not continue straight to Maymyo, but went to Kyauksai. We went to the Webu Monastery outside the town. When Sayagyi paid respects at the residence of Webu Sayadaw at the top of a hill it started to rain gently. In this light drizzle, we descended back into the valley and went to the place where Sayagyi had first paid respects to the Sayadaw twenty-four years before. Then, as Sayagyi paid respects at the pagoda, the Bodhi tree, and the residence, it began to rain more heavily.

Chúng tôi đã không tiếp tục thẳng đến Maymyo, nhưng đã đi đến Kyauksai. Chúng tôi đã đi đến Tu Viện Webu ở bên ngoài thị trấn. Khi Giáo Thọ đã bày tỏ lòng tôn kính vào nơi trú ngụ của Đại Trưởng Lão Webu ở trên đỉnh của một ngọn đồi thì mưa đã bắt đầu nhẹ hạt. Trong cơn mưa phùn nhẹ này, chúng tôi đã đi xuống trở lại vào trong thung lũng và đã đi đến địa điểm mà nơi đó Giáo Thọ đã lần đầu tiên bày tỏ lòng tôn kính đến Đại Trưởng Lão hai mươi bốn năm trước đây. Sau đó, vì Giáo Thọ đã bày tỏ lòng tôn kính ở tại ngôi chùa, cây Bồ Đề, và nơi cư trú, mưa đã bắt đầu nặng hạt nhiều hơn.

*After this we went to pay respects to a monk named Shin Saw Lu. Every time I went to Kyauksai Monastery, I went to see Venerable Shin Saw Lu. He is a monk of exceptional composure and is steadfast in the practice of meditation. He is the only monk who stayed at the **Sīmā** after listening to the Sayadaw's admonitions and quietly meditating for the whole night. When Venerable Webu Sayadaw came to the Dhamma Yaung Chi Ceti at IMC – Yangon, Sayadaw paid special attention to Venerable Shin Saw Lu and respected him for his efforts. When we came out after having paid respects to Shin Saw Lu Sayadaw, it had stopped raining and the sun was coming out again. The cloud dispersed and the weather became pleasant and fine. When we reached Mandalay, the sun was shining brilliantly.*

Sau sự việc này, chúng tôi đã đi đến để bày tỏ lòng tôn kính đến một vị tu sĩ có tên là Shin Saw Lu. Mỗi lần Tôi đã đi đến Tu Viện Kyauksai, Tôi đã đi đến gặp Trưởng Lão Shin Saw Lu. Ngài là một vị tu sĩ có một thái độ điềm tĩnh một cách đặc biệt và kiên định trong việc tu tập về thiền định. Ngài là vị tu sĩ duy nhất đã ở lại tại **Thánh Địa Sīmā** sau khi lắng nghe những lời khuyên nhủ của Đại Trưởng Lão và một cách lặng lẽ hành thiền trọn cả đêm. Khi Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã quan lâm đến Ánh Sáng Pháp Bảo Tự ở tại Trung Tâm Thiền Viện Quốc Tế - Yangon, Giáo Thọ đã đặc biệt bày tỏ sự quan tâm đến Trưởng Lão Shin Saw Lu và đã kính trọng vào hạnh tinh tấn của Ngài. Khi chúng tôi đã đi ra ngoài sau khi đã bày tỏ lòng tôn kính đến Đại Trưởng Lão Shin Saw Lu, trời đã dừng cơn mưa và mặt trời đang hiện ra một lần nữa. Những đám mây đã tan đi và thời tiết đã trở nên dễ chịu và tốt đẹp. Khi chúng tôi đã đến tận Mandalay, mặt trời đã chiếu sáng một cách rực rỡ.

The sky had been overcast from nine o'clock in the morning on June 17th (when we left Maymyo to go the Ingyinbin) until the end of our ten days as monks (when we left Kyauksai). The sun had shone for only a few short moments during that time. I remember clearly how the sun came through after a heavy downpour at the end of our journey in Kyauksai.

*We left Mandalay at 5:30 in the afternoon and arrived in Maymyo at 7:46 P.M. Sayagyi agreed to rest at my house for a day in order to give inspiration to my family. During this day, Sayagyi spent most of the time in our Buddha shrine, meditating and reciting the **Paṭṭhāna**.*

Bầu trời đã u ám từ chín giờ sáng vào ngày 17 Tháng Sáu (khi chúng tôi đã rời khỏi Maymyo để đi đến Ingyinbin) mãi cho đến khi kết thúc mười ngày của chúng tôi là các vị tu sĩ (khi chúng tôi đã rời khỏi Kyauksai). Mặt trời đã chiếu sáng chỉ một vài khoảnh khắc ngắn ngủi trong suốt thời gian đó. Tôi nhớ một cách rõ ràng như thế nào mặt trời đã đi vượt qua sau một trận mưa như thác đổ ở vào cuối hành trình của chúng tôi trong Kyauksai.

Chúng tôi đã rời khỏi Mandalay vào lúc 5:30 chiều và đã đi đến nơi Maymyo vào lúc 7:46 PM. Giáo Thọ đã đồng ý để nghỉ ngơi ở tại nhà của tôi trong một ngày để tạo nguồn cảm hứng đến gia đình tôi. Trong suốt một ngày này, Giáo Thọ đã dành phần lớn thời gian ở trong phòng thờ Phật của chúng tôi, hành thiền và tụng tụng **Phát Thú**.

On June 30th, after lunch, I took Sayagyi to Mandalay and we arrived at the train station before two o'clock. With the help of Ko Ohn, an accountant who knew Sayagyi well, we bought a seat reservation and a ticket at the station. Though Sayagyi's train left on time, he arrived an hour late in Yangon the next morning as the train had to stop in Pyinmana for an hour due to some technical problem.

*Sayagyi was in the habit of keeping a diary. In it, he gives a detailed account of this period when, for the only time in his life, he was able to become a **Dullabha Bhikkhu** I am able to give so many details about this time in Ingyinbin only because I had access to Sayagyi's notes.*

Vào ngày 30 Tháng Sáu, sau bữa ăn trưa, Tôi đã đưa Giáo Thọ đến Mandalay và chúng tôi đã đi đến trạm xe lửa trước lúc hai giờ. Với sự giúp đỡ của Ko Ohn, một kế toán viên mà đã biết rõ Giáo Thọ, chúng tôi đã mua một chỗ ngồi dành riêng và một

vé ở tại nhà trạm. Mặc dù xe lửa của Giáo Thọ đã rời khỏi đúng giờ, ông đã đi đến Yangon trễ một giờ đồng hồ vào sáng hôm sau vì xe lửa đã dừng lại tại Pyinmana trong một giờ do bởi một vài vấn đề kỹ thuật.

Giáo Thọ đã có thói quen về việc giữ một cuốn nhật ký. Ở trong đó, ông đã kể lại chi tiết của giai đoạn này khi, cho một lần duy nhất trong cuộc đời của mình, ông đã có thể trở thành một vị **Tỳ Khưu Nan Đắc** Tôi có thể cung cấp rất nhiều những thông tin chi tiết về thời gian này ở trong Ingyinbin chỉ là vì Tôi đã truy cập vào các sự ghi chú của Giáo Thọ.

There is an entry in the diary under July 6th that is entitled: “The journey to the Ingyinbin forest monastery in Khin U township in Shwebo District to pay respects and to verenate Webu Sayadaw.” He gave the text of this entry to his disciples:

*When I arrived in the presence of the Sayadaw, I venerated him, not only with material gifts, but I also verenated him by entering the folds of the Saṅgha, by observing the exalted Vinaya rules of the monks, and by practising meditation in this lofty Dhamma. The giving of **dāna** I practised was also a **perfection of dāna** I had not practised before in this life. As the Association and all the disciples take part in this giving of **dāna** as well, I went in front of the Sayadaw after I had reverted to lay life and shared the merits in his presence and with his **mettā** blessings.*

Có một khoản mục trong nhật ký ngày 6 Tháng Bảy dưới đầu đề là: “Cuộc hành trình đến Thiền Lâm Tự Ingyinbin trong thị trấn Khin U ở Quận Lỵ Shwebo để bày tỏ lòng kính trọng và tôn kính Đại Trưởng Lão Webu.” Ông đã trao văn bản của khoản mục này đến các môn đệ của ông ta:

Khi Tôi đã đi đến trước sự hiện diện của Đại Trưởng Lão, Tôi đã tôn kính Ngài, không chỉ với những món quà vật chất, tuy nhiên Tôi cũng đã tôn kính Ngài bằng việc gia nhập vào sự bảo bọc của Tăng Đoàn, bằng việc tuân thủ các Giới Luật cao quý của những vị tu sĩ, và bằng việc tu tập thiền định trong Giáo Pháp cao thượng. Việc **xả thí** cho ra Tôi đã thực hành cũng là một việc **hoàn hảo** của **xả thí** Tôi đã không có thực hành trước đây trong

kiếp sống này. Vì Hiệp Hội và tất cả môn đệ tham gia trong việc *xả thí* cho ra này một cách tốt đẹp, Tôi đã đi đến phía trước của Đại Trưởng Lão sau khi Tôi đã trở lại đời sống cư sĩ và đã chia xẻ những phước báu trong sự hiện diện của Ngài và với những lời chúc phúc *lân ái* của Ngài.

The Kusala Actions ()*

Những Thiện Sự ()*

[(*): In 1965, the minimum wage for a labourer was 3.15 kyats (K) per day.]

[(*): Vào năm 1965, mức lương tối thiểu cho một người lao động đã là 3.15 kyats (K) mỗi ngày.]

Dāna-Kusala [Merit through generosity]

<i>For Ingyinbin Pagoda</i>	300 K
<i>For Bodhi tree walls</i>	200 K
<i>For Kaung-hmudaw Pagoda</i>	20 K
<i>3 sets of the Tipiṭaka in Burmese</i>	684 K
<i>2 sets of three robes</i>	190 K
<i>3 sets of two robes</i>	240 K
<i>5 umbrellas</i>	40 K
<i>6 pairs of sandals</i>	96 K
<i>2 leather seats</i>	10 K
<i>2 bowls and strainers, etc.</i>	37 K
<i>1 razor</i>	13 K
<i>Candles and incense sticks</i>	20 K
<i>1 big box of cakes</i>	32 K
<i>Two days of food offerings</i>	
<i>(1) June 18, 1965</i>	300 K
<i>(2) June 27, 1965</i>	500 K
<i>Total</i>	2,442 K

Note: In the food cost are included 220 K from the Vipassanā Association. Apart from the above items, mangoes, mangosteen and savoury snacks were offered by my Indian disciples.

Xả Thí Thiện [Phước báu do bởi sự rộng lượng]

Cho Chùa Ingyinbin	300 K
Cho tường thành cây Bồ Đề	200 K
Cho Chùa Kaung-hmudaw	20 K
3 bộ Tam Tạng bằng Miến Ngừ	684 K
2 bộ Tam Y	190 K
3 bộ hai Y	240 K
5 cây dù	40 K
6 đôi dép	96 K
2 ghế ngồi bằng da	10 K
2 bình bát và đồ lọc nước, v.v.	37 K
1 dao cạo	13 K
Những cây nến và nhang thơm	20 K
1 hộp lớn về bánh ngọt	32 K
Hai ngày cúng dường vật thực	
(1) Ngày 18 Tháng Sáu năm 1965	300 K
(2) Ngày 27 Tháng Sáu Năm 1965	500 K
Tổng cộng:	2,442 K

Ghi chú: Trong việc chi phí vật thực đã bao gồm 220 kyats từ Hiệp Hội Thiền Minh Sát. Ngoài các mặt hàng kể trên, xoài, măng cụt và các thức ăn nhẹ với những hương vị đã được cúng dường do bởi các môn đệ người Ấn Độ của tôi.

Sīla-Kusala [Merit through morality]

Having entered the sublime state of being a bhikkhu, I observed the 227 rules of conduct with respect and diligence. I made a special effort not to infringe even the minor rules of conduct. In this lifetime, I had the opportunity to practise this high type of Sīla only during these ten days of monkhood.

Giới Luật Thiện [Phước báu do bởi sự giới đức]

Được bước vào trạng thái cao quý khi đã là một vị tỳ khưu, Tôi đã tuân thủ 227 điều giới đức với sự kính trọng và nỗ lực. Tôi đã thực hiện một cách đặc biệt tinh cần không vi phạm lỗi ngay cả những điều học giới đức thứ yếu. Trong cả cuộc đời này, Tôi đã có cơ hội để tu tập ở thể loại cao thượng này của **Giới Luật** chỉ trong thời gian mười ngày này của đời sống vị tu sĩ.

Bhāvanā-Kusala [Merit through developing the mind]

Whenever I was free from my duties towards the Buddha, the Dhamma, and the Saṅgha, I directed my mind towards the Dhamma, and in this way, showed my respects by meditating, by practising ***Paṭipatti*** [putting the Teachings into practice].

Tu Tập Thiện [Phước báu do bởi sự phát triển tâm thức]

Bất luận khi nào Tôi không phải bận bịu vào các nhiệm vụ của mình đối với Phật, Pháp và Tăng, Tôi đã hướng tâm thức của mình về Giáo Pháp, và bằng với phương thức này, đã biểu thị lòng kính trọng của mình qua việc hành thiền, qua việc tu tập

Pháp Hành [thực thi những Giáo Lý vào việc tu tập].

Daily schedule:

After eating the dawn meal, I offered water to the Bodhi tree and then recited the ***Udāna*** [the Awakening of the Buddha in three stages (1)] in its shade.

Back at my lodgings, I recited the ***Uddesa*** and ***Niddesa*** of the ***Paṭṭhāna*** (2).

At midday, I paid homage by reciting the ***Paṭṭhāna Pañhāvāra*** (3).

At four o'clock in the afternoon, I showed reverence by reciting the ***Mahāsamaya-sutta*** (4) along with the other six ***Suttas*** that were taught on the Great Occasion (5).

Before nine in the evening, I recited the ***Udāna Gāthās***, the ***Anekajati Saṃsāraṃ*** (6) and other ***Gāthās*** under Bodhi tree and then remained there meditating until exactly nine o'clock.

[(1): The opening three verses of the ***Udāna*** spoken by the Buddha after enjoying the bliss of liberation for seven days under the Bodhi tree. One verse each was spoken at the end of each of the three watches of the night. Translated by John D. Ireland, *The Udāna, Inspired Utterances of the Buddha* (Kandy: Buddhist Publication Society, 1990), pp. 11-13.]

[(2): The Enumeration of the Conditions and the Analytical Exposition of the Conditions in the ***Paṭṭhāna*** (Conditional Relations).]

[(3): The recitation of the investigation of conditional relations.]

[(4): *Dīgha-Nikāya*, II 253-262. Translated by Maurice Walshe, *The Long Discourses of the Buddha* (London: Wisdom Publication, 1987), pp. 315-320.]

[(5): *Sammāparibbājaniya-Sutta (Sutta-Nipāta*, vv. 359-375), *Kalahavivāda-Sutta (Sutta-Nipāta*, vv. 862-877), *Mahāvīyūha-Sutta (Sutta-Nipāta*, vv. 895-914), *Cūlavīyūha-Sutta (Sutta-Nipāta*, vv. 878-894), *Tuvataka-Sutta (Sutta-Nipāta*, vv. 915-934), *Purebhada-Sutta (Sutta-Nipāta*, vv. 848-861). Translated by K.R. Norman, *The Group of Discourses*, Pāḷi Text Society, 1984. For a discussion, see Sayagyi U Chit Tin, *The Great Occasion*, *Dhammadāna Series* 9.]

[(6): *Dhammapada*, vv. 153-154.]

Lịch trình hằng ngày:

Sau khi đã dùng bữa ăn vào lúc rạng đông sáng, Tôi đã cúng dường nước đến cây Bồ Đề và sau đó đã trùng tụng **Tự Thuyết Kinh** [Sự Giác Ngộ của Đức Phật trong ba giai đoạn] (1) ở trong những bóng mát của các cây đó.

Trở lại chỗ ở của mình, Tôi đã trùng tụng **Xiển Thuật** và **Xiển Minh** của **Phát Thú** (2).

Vào giữa trưa, Tôi đã bày tỏ lòng tôn kính bằng cách trùng tụng **Phát Thú – Giai Đoạn Vấn Đề** (3).

Vào bốn giờ chiều, Tôi đã biểu thị sự tôn kính qua việc trùng tụng **Kinh Đại Hội** (4) cùng với sáu bài **Kinh** khác mà đã được giảng dạy trong việc Đại Duyên Khởi (5).

Trước lúc chín giờ tối, Tôi đã trùng tụng **những Câu Kệ Tự Thuyết Kinh, Kệ Luân Hồi Nhiều Kiếp** (6) và các **Câu Kệ** khác dưới cây Bồ Đề và sau đó đã ở lại nơi đó hành thiền mãi cho đến đúng chín giờ.

[(1): Việc khởi xướng lên ba câu kệ của **Tự Thuyết Kinh** đã do bởi Đức Phật sau sự việc an hưởng hạnh phúc viên mãn của sự giải thoát trong bảy ngày ở dưới cây Bồ Đề. Từng mỗi câu kệ đã được xướng lên ở phần cuối vào từng mỗi một của ba

thâu canh đêm. Đã được phiên dịch do bởi John D. Ireland, **Tự Thuyết Kinh**, Những sự bày tỏ cảm hứng của Đức Phật (Kandy: Hiệp Hội Xuất Bản Phật Giáo, 1990), trang 11-13.]

[(2): Danh Mục của các Duyên và sự Giải Thích Phân Tích của các Duyên ở trong **Phát Thú** (*Duyên Sinh-Duyên Hệ*).]

[(3): Sự trùng tụng về việc thăm sát của các Duyên Sinh-Duyên Hệ.]

[(4): **Trường Bộ Kinh**, Tập II trang 253-262. Đã được phiên dịch do bởi Maurice Walse, Những Pháp Thoại dài của Đức Phật (Luân Đôn: Xuất Bản Trí Tuệ, 1987), trang 315-320.]

[(5): **Kinh Chánh Xuất Gia** (*Kinh Tập*, những câu kệ 359-375), **Kinh Tranh Luận** (*Kinh Tập*, những câu kệ 862-877), **Kinh Đại Chuyển Hoán** (*Kinh Tập*, những câu kệ 895-914), **Kinh Tiểu Chuyển Hoán** (*Kinh Tập*, những câu kệ 878-894), **Kinh Cấp Thiết** (*Kinh Tập*, những câu kệ 915-934), **Kinh Tiền Hủy Hoại** (*Kinh Tập*, những câu kệ 848-861). Đã được phiên dịch do bởi K. R. Norman, *Tụ Hợp những Pháp Thoại*, Hiệp Hội Văn Bản Pāli, 1984. Để cho một cuộc thảo luận, xin xem Giáo Thọ Chit Tin, *Đại Duyên Khởi*, **Pháp Thí** đợt 9.]

[(6): Kinh Pháp Cú, những câu kệ 153-154.]

The Dāna-Kusala, Sīla-Kusala, Bhāvanā-Kusala that I performed, together with the merit I gained by revering the Buddha, the Dhamma, and the Saṅgha, I share with all the Brahmās, Devas, and Humans who help me in the perfection of my Pāramīs, and especially with those of the Vipassanā Association who take responsibility in helping in the spreading of the Paṭipatti-Sāsana.

May all be happy in mind and body. May they be filled with the wisdom pertaining to the Paths (Magga) and Fruition States (Phala). May they attain to the Awakening (Bodhi) to which they aspire.

Việc **Xả Thí Thiện, Giới Luật Thiện, Tu Tập Thiện** mà Tôi đã có thực hiện, cùng với sự phước báu Tôi đã có được qua việc tôn kính Phật, Pháp và Tăng, Tôi chia xẻ với tất cả Chư Phạm Thiên, Chư Thiên, và Nhân Loại là bậc đã giúp đỡ tôi trong việc

hoàn hảo về những **Pháp Toàn Thiện** của tôi, và một cách đặc biệt với các vị ở Hiệp Hội Thiền Minh Sát, là những bậc có trách nhiệm trong việc hỗ trợ cho việc xiển dương về **Thực Hành Giáo Pháp**.

Nguyện cầu cho tất cả mọi chúng sanh được an vui trong thân và tâm. Nguyện cầu cho họ được thành tựu viên mãn với trí tuệ liên quan với các tầng Thánh **Đạo** và **Quả**. Nguyện cầu cho họ đạt đến sự Giác Ngộ (**Tuệ Giác**) với điều mà họ khao khát nguyện cầu.

*Sayagyi U Ba Khin, President
Vipassanā Association
31 A Inya Myaing Road
July 6, 1965.*

Giáo Thọ Ba Khin, Hội Trưởng
Hiệp Hội Thiền Minh Sát
31A Đường Inya Myaing
Ngày 6 Tháng Sáu Năm 1965



Venerable Webu Sayadaw and Sayagyi U. Ba Khin



Venerable Webu Sayadaw and Sayagyi U. Ba Khin



Ven. Webu Sayadaw followed by U Kusala (Sayagi U Ba Khin) and U Tejinda (U Ko Lay), Ingyinbin Monastery

NOTES BY SAYAGYI U CHIT TIN NHỮNG CHÚ THÍCH CỦA GIÁO THỌ CHIT TIN

A. At that time, Sayagyi was the Chairman of the Sub-Committee for **Paṭipatti** at the Buddha Sāsana Council, Yangon, Myanmar. He was assigned the task of setting the issues concerning the meditation centres in the country. The reports received at the Council from these centres that there were a large number of Path and Fruition State winners ranging from teenage girls to elderly people. The Executive Committee was comprised of twenty-seven members who were well-known religious people from all over the country. Most of them were learned or popular Pāḷi scholars. They were all concerned that there might be something wrong at the centres, but they did not dare criticize them since it would be very harmful to say anything against the Dhamma. In order to resolve the issue, the Executive Committee had the papers transferred to the Sub-committee for **Paṭipatti Affairs** chaired by Sayagyi. All this occurred in 1953. Sayagyi had to look for a solution that would not disappoint anyone. He wrote ***The Basic Study of the Buddha's Teachings and their Correct Application*** in Burmese and submitted it to his Sub-Committee and later to the Executive Committee. A resolution was passed to distribute it to all the meditation centres in the country for their response. No replies came from any of the centres, not even those that had sent in lists of Path and Fruition State winners. After that, no more of these lists were sent. Sayagyi sent his printed pamphlet to Webu Sayadaw separately, through the Deputy Controller of Accounts for Burma Railways, U Bo Lay, whose mother was one of the Sayadaw's lay supporters. U Maung Maung (an ex-colonel) who meditated with Sayamagyi in 1984 and who now stays at IMC-Yangon most of the time, is U Bo Lay's younger brother.

A. Vào thời gian đó, Giáo Thọ đã là Chủ Tịch của Tiểu Ban về **Pháp Hành** tại Hội Nghị Phật Giáo, Yangon, Miến Điện. Ông đã được giao nhiệm vụ giải quyết các vấn đề liên quan đến

các trung tâm thiền định ở trong nước. Các bản báo cáo biên bản đã nhận được tại Hội Nghị từ các trung tâm này đã nói rằng có rất nhiều những bậc thánh quá Tầng Thánh Đạo và Quả chạy dài từ những thiếu nữ đến các bậc cao niên. Ủy Ban Chấp Hành bao gồm hai mươi bảy thành viên, họ là các bậc tu hành nổi tiếng từ khắp cả mọi nơi trên đất nước. Hầu hết trong số họ đã là các bậc học thức hoặc là những học giả nổi tiếng về Pāli. Tất cả họ đều lo ngại rằng có thể đã có một cái gì đó không ổn ở các trung tâm, tuy nhiên họ đã không có can đảm bình phẩm về những người này, bởi vì sẽ rất là nguy hại để nói bất cứ điều chi đối nghịch lại Giáo Pháp. Nhằm để giải quyết dứt điểm vấn đề, Ủy Ban Chấp Hành đã có các văn thư được chuyển giao đến Tiểu Ban về **Pháp Hành Giáo Vụ** do bởi Giáo Thọ chủ trì. Tất cả sự việc này đã xảy ra vào năm 1953. Giáo Thọ đã phải tìm một giải pháp mà sẽ không làm thất vọng bất cứ một ai. Ông đã viết ra **Nghiên Cứu Cơ Bản và Sự Ứng Dụng Chính Xác về Phật Pháp** bằng Miến Ngữ và đã đệ trình quyển sách đến Tiểu Ban của mình, và về sau đến Ủy Ban Chấp Hành. Một nghị quyết đã được thông qua để phân phối quyển sách đến tất cả các trung tâm thiền định trong nước cho việc phản ứng của họ. Không có hồi âm đến từ bất cứ trung tâm nào, ngay cả cũng không có từ những người mà đã gửi trong danh sách là các bậc thánh quá Tầng Thánh Đạo và Quả. Sau việc đó, không còn có việc gửi các danh sách này nữa. Giáo Thọ đã gửi một tiểu luận đã được in đến Đại Trưởng Lão một cách riêng biệt, thông qua vị Phó Kiểm Soát của Văn Phòng Kế Toán thuộc Bộ Hỏa Xa Miến Điện, Ông Bo Lay, có người mẹ là một trong những vị cư sĩ ủng hộ Đại Trưởng Lão. Ông Maung Maung (một cựu đại tá) là người đã hành thiền với Nữ Giáo Thọ vào năm 1984, và hiện giờ là người ở tại Trung Tâm Thiền Viện Quốc Tế - Yangon hầu hết thời gian, là người em trai của Ông Bo Lay.

B. It was not surprising to Sayagyi and his immediate disciples that the Sayadaw should accept Sayagyi's invitation. One night after the day's work of teaching and group sittings were over, Sayagyi was inspired by an idea. So he told

Sayamagyi and Sayagyi U Chit Tin to enter the Pagoda cells. Sayagyi instructed Sayamagyi to prepare herself and then he mentally invited the Sayadaw.

Sayagyi and Sayamagyi came out of the Pagoda and Sayagyi instructed U Boon Shein, the treasurer of the centre's Vipassanā Association, to fly to Mandalay the next day. From there he was to proceed by car to Kyauksai Webu Chaung to give Webu Sayadaw a formal invitation. This incident was remembered by many of Sayadaw's disciples, including Sao Shwe Thaik was asked later on to chair the Yangon Committee that invited Webu Sayadaw to Lower Myanmar for annual visits, starting the next year. He told how he asked the Sayadaw when he had a chance to talk with him privately, "Can someone mentally invite another person?" Sao Shwe Thaik had heard that Sayagyi had mentally invited the Sayadaw and that the Sayadaw had given consent; then U Boon Shein had been sent to make a formal invitation. "Lay disciple," Webu Sayadaw replied immediately, "If the purity is there, it can happen at a certain stage."

After Venerable Webu Sayadaw came to the Centre, Sayagyi invited Sao Shwe Thaik to come and pay respects to the Sayadaw. Sao Shwe Thaik came at about seven o'clock on his way to a dinner party. He asked the Sayadaw if he and Sayagyi taught the same thing. He also asked if he should meditate under Sayagyi, and the Sayadaw told him he should. Sao Shwe Thaik immediately requested Sayagyi to teach him, so they both took leave of the Sayadaw and went into the pagoda. Sayagyi assigned Sao Shwe Thaik the south cell, the one in which the Buddha statue was installed about a year later. Then Sayagyi taught him *Ānāpāna* meditation. Sao Shwe Thaik had said that he only had one hour before the dinner party, but he remained seated for two hours. Sayagyi opened the door between the cell and the central shrine room after the two hours and Sao Shwe Thaik opened his eyes. He was surprised that he had sat for such a long time. Now he was late for his dinner party, but he was so impressed by the meditation, he said, "Never mind, I won't go now." After this, the south cell was given to elderly men.

B. Chẳng có điều chi là ngạc nhiên đến cho Giáo Thọ và các môn đệ thân cận của ông rằng Đại Trưởng Lão sẽ chấp thuận lời thỉnh mời của Giáo Thọ. Vào một đêm sau việc làm giảng dạy trong ngày và việc họp nhóm đã kết thúc, Giáo Thọ đã khởi lên cảm hứng do bởi một ý tưởng. Thế rồi ông đã bảo Nữ Giáo Thọ và Giáo Thọ Chit Tin đi vào những thiền trai của Chùa. Giáo Thọ đã chỉ dẫn Nữ Giáo Thọ để chuẩn bị tinh thần và sau đó ông đã thỉnh mời Đại Trưởng Lão bằng tâm lực.

Giáo Thọ Chit Tin và Nữ Giáo Thọ đã ra khỏi Chùa và Giáo Thọ đã chỉ thị Ông Boon Shein, người thủ quỹ của Hiệp Hội Thiền Minh Sát của trung tâm, để bay đến Mandalay vào ngày hôm sau. Từ nơi đó, ông đã tiến hành bằng xe hơi đi đến Kyauksai Webu Chaung để trình lên Đại Trưởng Lão Webu một lời thỉnh mời chính thức. Sự kiện này đã được ghi nhớ do bởi rất nhiều môn đệ của Giáo Thọ, kể cả Sao Shwe Thaik, là người đã từng là vị tổng thống đầu tiên của Miến Điện. Sao Shwe Thaik đã được yêu cầu sau này vào ghế chủ tọa của Hội Đồng Yangon để thỉnh mời Đại Trưởng Lão Webu đến Hạ Phần Miến Điện cho các chuyến thăm viếng hàng năm, sẽ được bắt đầu vào năm tới. Ông đã nói làm thế nào ông thỉnh mời được Đại Trưởng Lão khi ông có một cơ hội để nói chuyện với Ngài một cách riêng tư, “Có thể nào một người nào đó thỉnh mời một người khác bằng tâm lực?” Sao Shwe Thaik đã được nghe nói rằng Giáo Thọ đã thỉnh mời Đại Trưởng Lão bằng tâm lực và thế là Đại Trưởng Lão đã ban cho sự đồng ý của Ngài; sau đó Ông Boon Shein đã được gửi đi để thực hiện một lời thỉnh mời chính thức. “Này người môn đệ cư sĩ,” ngay lập tức Đại Trưởng Lão đã trả lời, “Nếu sự thanh tịnh có ở nơi đó, thì điều đó có thể xảy ra vào một giai đoạn nhất định.”

Sau khi Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã quan lâm đến Trung Tâm, Giáo Thọ đã mời Sao Shwe Thaik đến và để bày tỏ lòng tôn kính đến Đại Trưởng Lão. Sao Shwe Thaik đã đi đến vào lúc bảy giờ trên đường của ông đi dự một bữa tiệc tối. Ông đã thỉnh cầu Đại Trưởng Lão giá mà ông và Giáo Thọ được giảng dạy như nhau. Ông cũng đã vấn hỏi là ông có nên hành thiền dưới sự chỉ dạy của Giáo Thọ, và Đại Trưởng Lão đã bảo với ông rằng ông ta

nên làm điều đó. Ngay lập tức, Sao Shwe Thaik đã yêu cầu Giáo Thọ chỉ dạy ông ta, và như thế, cả hai người này đã từ giả Đại Trưởng Lão và đã đi vào ngôi chùa. Giáo Thọ đã chỉ định Sao Shwe Thaik căn thiền trai hướng nam, là một căn mà có bức tượng Phật đã được tôn thờ vào khoảng một năm trước đây. Sau đó Giáo Thọ đã chỉ dạy ông ta về thiền **Sổ Tức**. Sao Shwe Thaik đã nói rằng ông chỉ có một giờ trước bữa tiệc tối, tuy nhiên ông đã vẫn ngồi được cho đến hai giờ. Giáo Thọ đã mở cánh cửa ở giữa căn thiền trai và phòng thờ chánh điện sau hai giờ và Sao Shwe Thaik đã mở đôi mắt ra. Ông đã quá đỗi ngạc nhiên rằng ông ta đã ngồi được trong một thời gian dài như vậy. Bây giờ ông đã trễ cho bữa tiệc tối, tuy nhiên qua thiền định, đã gây cho ông ta một ấn tượng rất mạnh mẽ, ông đã nói, “Không hề chi, Tôi sẽ không đi ngay bây giờ.” Sau sự việc này, căn thiền trai hướng nam đã được dành cho những người có tuổi.

C. As usual, Sayagyi recounted his experiences when he returned to IMC-Yangon. Sayamagyi may have been there, but no one else was present when he told Sayagyi U Chit Tin of an extraordinary incident at Webu Sayadaw's monastery. In the late afternoon on June 17, 1965, the day of their arrival, while U Hla Tun was shaving Sayagyi's head, the Sayadaw suddenly arrived, squatted in front of Sayagyi, and started picking up the hair that had been shaved off his head. He collected some and went away. Sayagyi was amazed at this, and he told U Hla Tun to save some of the hair in an empty plastic medicine bottle that Sayagyi took back to Yangon with him. He always kept this bottle behind the Buddha statue in the IMC Pagoda. When Sayamagyi and Sayagyi U Chit Tin came out of Myanmar, they brought half of the hair with them so that the hair could be honoured and revered. The hair is now enshrined in the Dhamma Yaung Chi Cetis that have been built all around the world for the benefit of many.

C. Như thường lệ, Giáo Thọ đã kể lại chi tiết những kinh nghiệm của mình mỗi khi ông đã trở về lại Trung Tâm Thiền Viện Quốc Tế - Yangon. Nữ Giáo Thọ có thể là có ở nơi đó, tuy nhiên không có một ai khác nữa đã có mặt khi ông kể cho Giáo

Thọ Chit Tin về một sự kiện phi thường ở tại tu viện của Đại Trưởng Lão Webu. Vào cuối buổi chiều ngày 17 Tháng Sáu Năm 1965, đó là ngày đến của họ, trong khi Ông Hla Tun đang cạo tóc trên đầu của Giáo Thọ, Đại Trưởng Lão đã bắt ngờ đi đến, đã ngồi xổm trước mặt của Giáo Thọ, và đã bắt đầu lược nhặt tóc lên khi đã được cạo khỏi đầu của ông ta. Ngài đã thu lược một ít, và đã ra đi. Giáo Thọ rất đổi kinh ngạc về việc này, và ông đã bảo với Ông Hla Tun để lưu giữ lại một ít tóc trong một hộp thuốc rỗng không bằng nhựa để mà Giáo Thọ đem cùng với ông ta về lại Yangon. Ông đã thường luôn giữ cái hộp này ở phía sau bức tượng Phật trong ngôi chùa của Trung Tâm Thiền Viện Quốc Tế. Khi Nữ Giáo Thọ và Giáo Thọ Chit Tin đã ra khỏi Miến Điện, họ đã mang theo một nửa số tóc đi với họ, để mà những tóc này có thể được vinh danh và quý trọng. Tóc hiện giờ được cất giữ trong Ánh Sáng Pháp Bảo Tự đã được xây dựng lên khắp cả toàn thế giới vì phúc lợi của nhiều người.

D. As the building had just been completed, the building compound needed to be cleaned and the footpath to the main entrance laid out. Even though it was late in the evening, Venerable Webu Sayadaw assembled some lay disciples to help clear the grounds and make this footpath. The main entrance of the house was in the middle of the compound and the footpath led directly to Venerable Webu Sayadaw's monastery. The path is the Min-lan-ma or "The King's Highway."

U Hla Tun was there helping the men working on the main path, but he thought the side footpaths that had been used by the workers and tradesmen during the construction of the building would serve for one night. Sayagyi overheard him thinking out loud and decided to admonish him with a few questions.

"How would the Brahmās and Devas approach the monastery?" he asked "Would they come by the side paths or by the King's Highway?"

"They will come by the King's Highway, reverend sir," U Hla Tun replied.

“Yes,” Sayagi said, “Just as a king would take the Min-lan-ma, so too should the bhikkhus and sāmaṇeras. What has to be done should be done immediately. There is no time to waste. It should be done properly, working cooperatively and in harmony with your co-workers. (*)”

[(*)]: See *The Second International Conference and Ordination in the Tradition of Sayagi U Ba Khin, 1988–1989, Dhammadāna Series 11, pp 84f.*

D. Vì tòa nhà vừa mới được hoàn thành, khuôn viên tòa nhà cần phải được làm cho sạch sẽ và sắp đặt lại những đường bộ hành dẫn đến lộ chánh đi vào. Mặc dù đã là tối lắm rồi, Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã tập hợp được một số môn đệ cư sĩ để giúp dọn sạch khu vực và thực hiện con đường bộ hành này. Lộ chánh đi vào của căn nhà là nằm ở giữa của khuôn viên và đường bộ hành dắt dẫn một cách trực tiếp đến tu viện của Đại Trưởng Lão Webu. Đường lộ này đã được gọi là *the Min-lan-ma* hoặc là **“Quốc Lộ của Vua.”**

Ông Hla Tun đã có ở đó để giúp những người làm việc trên đường lộ chính, tuy nhiên ông đã nghĩ rằng lẽ đường bộ hành thì đã được sử dụng cho các công nhân và những người buôn bán trong thời gian việc xây dựng của tòa nhà sẽ thích hợp trong một đêm. Giáo Thọ đã nghe trộm ông ta đang nghĩ suy ra thành tiếng và đã quyết định khuyên bảo ông ta với một số câu hỏi.

“Làm thế nào Chư Phạm Thiên và Chư Thiên tiếp cận với tu viện?” ông đã vấn hỏi, “Họ sẽ đến bằng lẽ đường bộ hành hay là bằng Quốc Lộ của Vua?”

“Kính thưa Ngài tôn kính, họ sẽ đến bằng Quốc Lộ của Vua,” Ông Hla Tun đã trả lời.

“Đúng vậy” Giáo Thọ đã nói, “Ví như một vị vua sẽ dùng Quốc Lộ của Vua, và cũng như thế Chư Tỳ Khuru và các vị Sa Di sẽ là như vậy. Điều chi phải được hoàn thành thì sẽ phải được hoàn thành ngay tức thì. Không có thời gian để lãng phí. Nó sẽ phải được hoàn thành một cách chính xác, khi làm việc thì phải hợp tác lẫn nhau và trong tinh thần hài hòa với những người làm việc chung với mình.”

[(*): Xin xem trong *Hội Nghị Quốc Tế lần thứ hai và Lễ Xuất Gia trong Truyền Thống của Giáo Thọ Ba Khin*, 1988-1989, **Pháp Thí** đợt thứ 11, trang 84f.]

E. Sayagyi collected a selection of texts from the **Tipiṭaka** (Pāli canon) and had them published in a booklet on the Buddha's Day (the full-moon day of the month of Kason), 1313 Burmese Era (May 20, 1951). The texts were: **Udāna**, **Paṭicca-samuppāda**, **Uddesa**, **Niddesa**, **Aṭṭhajaya-maṅgalā-gāthā** (**Dhammapada**, vv. 153-154), "The verses celebrating the eightfold victory"). This booklet was printed as **Dhamma-dāna** (Dhamma-let-saung, "a present of the Teachings"). The **Buddha-Sāsana Akyosaung Athin** of the Accountant General's Office distributed it free of charge.

According to Venerable Ledi Sayadaw, these texts, if learned by heart and recited daily throughout one's life, make the body resemble a **Dhamma-Ceti**, and Men and devas will gain merit by worshipping and revering the reciter of the verses. Sayagyi solemnly declared that by reciting these verses with a faithful heart and a concentrated mind, visualizing the Buddha attaining Buddhahood, it is possible to awaken the **Bodhi-dhātu**. A note reproducing Ledi Sayadaw's words was added in the booklet after the **Udāna Niddesa**.

E. Giáo Thọ đã sưu tập một bộ chọn lọc các văn bản từ nơi **Tam Tạng** (kinh điển Pāli) và đã xuất bản những văn bản này trong một tập sách nhỏ vào Ngày của Đức Phật (ngày trăng tròn của Tháng Năm), Niên Kỷ Miến Điện 1313 (Ngày 20 Tháng Năm Năm 1951). Các văn bản đó là: **Kinh Tập**, **Liên Quan Tương Sinh**, **Xiển Thuật**, **Xiển Minh**, **Bát Kệ Chiến Thắng Kiết Tường** (**Pháp Cú**, những câu kệ 153-154), "Những câu kệ tán thán về tám lần chiến thắng"). Tập sách nhỏ này được in ra như là **Pháp Thí** (Dhamma-let-saung, "một tặng phẩm của Giáo Lý"). **Tiểu Ban Thực Hành Giáo Pháp** thuộc Văn Phòng Kế Toán Trưởng đã phân phát miễn phí tập sách nhỏ này.

Căn cứ vào Ngài Đại Trưởng Lão Ledi, các văn bản này, nếu được học thuộc lòng và được tụng tụng hằng ngày suốt cả

cuộc đời của một người, thì làm cơ thể tựa như một **Bảo Tháp Pháp Bảo**, và Nhân Loại cùng với Chư Thiên sẽ đạt được phước báu qua việc tôn trọng và sự quý kính với người trì tụng các văn bản. Giáo Thọ đã long trọng tuyên bố rằng qua việc trùng tụng các văn bản này bằng với một tấm lòng tín thành và một tâm thức được tập trung, thì có được khả kiến Phật và thành đạt Quả vị Phật, nó có thể làm cho thấy rõ **Giác Tổ Chất**. Một bản ghi chú đã được sao chép lại những lời nói của Đại Trưởng Lão Ledi đã được bổ túc trong tập sách nhỏ, ở sau quyển **Kinh Tập Xiển Thuật**.

*F. After becoming a monk on Friday, June 18th, 1965, Sayagyi realized that the Sayadaw desired to built a pagoda at his birthplace, nearly on kilometer north of the meditation centre. That same night, Sayagyi said he got up at midnight and left the monastery through the eastern gate without disturbing anyone's sleep. So neither U Ko Lay (U Tejinda) nor U Hla Tun were aware that he went to the site where the Sayadaw's pagoda was to be built and sat on the precise spot and meditated. Then he recited the **Parittas** and **Paṭṭhāna** and returned to his quarters.*

F. Sau khi trở thành một vị tu sĩ vào Thứ Sáu, ngày 18 Tháng Sáu Năm 1965, Giáo Thọ đã nhận thức được rằng Đại Trưởng Lão mong muốn được xây dựng một ngôi chùa ở tại sinh quán của Ngài, gần một cây số về phía bắc của trung tâm thiền định. Vào ngay đêm đó, Giáo Thọ đã nói là ông đã thức dậy vào nửa đêm và đã rời khỏi tu viện thông qua cửa ngõ phía đông mà chẳng làm quấy rầy giấc ngủ của bất cứ một ai. Vì thế, ngay cả Ông Ko Lay (Sur Tejinda) và luôn cả Ông Hla Tun cũng không hay biết được rằng ông đã đi đến địa điểm, là nơi mà ngôi chùa của Đại Trưởng Lão sẽ được xây dựng, và đã ngồi ngay ở trên chỗ đó và hành thiền. Sau đó ông đã trùng tụng **những bài Kinh an lành** và **Phát Thú**, và đã quay trở lại khu nhà ở của mình.

G. As I (Sayagyi U Chit Tin) happened to be close to Sayagyi after I started working in his office, I was aware through the officer responsible for the disbursement of salaries of all the

officers and staff that Sayagyi did not handle his salary because he observed the ten precepts from the full-moon day of each month to the new-moon day. So that officer took his pay package directly to Sayagyi's family and Sayagyi never had to handle money. One reason his pay went directly to his family was that Sayagyi had eight children to support. He would have had nine children, but the first child died when she was very young.

Sayagyi held three or four separate (three posts for three years and four posts for one year) that were all equal to the rank of a head of department. The salary for each post would have been 1,600 K, but Sayagyi was only allowed to draw a salary from one post (Director of Commercial Audit). All the other posts were only honorary. This clause was added to his appointment order, for otherwise he was entitled to draw 300 K for an additional post under the fundamental rules of the country. This clause in his appointment order took away his right to the extra pay. If he had been paid 1,900 K per month, he would have made more than his immediate superior, the Auditor General, who was paid only 1,800 K by virtue of his appointment through an act of parliament. Later, when Sayagyi was attached to the Auditor General's office as the Officer-in-charge on special duty, he prepared a very good case for increasing the Auditor General's salary to 2,500 K per month. This was approved and the act was amended. After that, Sayagyi could draw an extra 300 K for only one of his additional posts. He used this added sum for his personal expenditures. From his savings out of this additional salary, he gave **dāna** as part of his **kusala** actions.

G. Vì Tôi (Giáo Thọ Chit Tin) có dịp được gần gũi với Giáo Thọ sau khi Tôi đã bắt đầu làm việc trong văn phòng của ông. Thông qua nhân viên có trách nhiệm về việc trả tiền lương cho tất cả các nhân viên và cán sự, Tôi đã nhận thức được rằng Giáo Thọ đã không xử lý tiền lương của mình, vì lẽ ông đã thọ trì mười điều giới học, kể từ ngày trăng tròn của mỗi tháng cho đến ngày có trăng non (từ ngày Rằm đến ngày 30). Vì thế, người nhân viên đó đã trả trọn gói tiền lương trực tiếp đến gia đình của Giáo Thọ và Giáo Thọ đã không bao giờ xử lý tới tiền bạc. Một

lý do lương của ông đã được gửi trực tiếp đến gia đình của ông ta là vì Giáo Thọ đã có tám người con phải nuôi dưỡng. Ông đã có chín người con, tuy nhiên người con đầu lòng đã mất khi cô ta còn rất trẻ.

Giáo Thọ đã nắm giữ ba hoặc bốn chức vụ riêng biệt (ba chức vụ trong ba năm và bốn chức vụ trong một năm) mà tất cả đều đồng là cấp bậc của một thủ trưởng đơn vị. Mức lương cho mỗi một chức vụ sẽ có được là 1,600 K, tuy nhiên Giáo Thọ chỉ được phép lãnh lương duy nhất ở một chức vụ (Giám Đốc Kiểm Toán Thương Mại). Tất cả các chức vụ khác chỉ là danh vị. Điều khoản này đã được bổ sung vào trong nội quy bổ nhiệm chức vụ của ông ta, nếu không thì ông có được quyền lãnh 300 K cho việc thêm một chức vụ dựa theo các quy tắc cơ bản của đất nước. Chính điều khoản này trong nội quy bổ nhiệm chức vụ của ông ta đã lấy đi cái quyền của mình được trả tiền phụ trội. Nếu mỗi tháng ông đã được trả 1,900 K, ông có thể đã làm nhiều hơn cấp trên trực tiếp của mình, vị Kiểm Toán Trưởng, là người chỉ được trả 1,800 K trên cơ sở của việc bổ nhiệm chức vụ của ông ta thông qua một đạo luật của nghị viện.

Về sau, khi Giáo Thọ được gia nhập vào văn phòng của Kiểm Toán Trưởng với tư cách là Giám Đốc Thường Trực trong nhiệm vụ đặc biệt, ông đã chuẩn bị cho một trường hợp rất tốt cho việc tăng mức lương hằng tháng của Kiểm Toán Trưởng lên đến 2,500 K. Điều này đã được phê duyệt và đạo luật đã được tu chỉnh. Sau sự việc đó, Giáo Thọ có thể được lãnh phụ trội 300 K chỉ cho duy nhất một chức vụ trong các chức vụ bổ sung của mình. Ông đã sử dụng số tiền được thêm này cho việc chi tiêu cá nhân của mình. Từ số tiền tiết kiệm được lấy ra ở tiền lương bổ sung, ông đã xả thí **cho ra** như là một phần vào các **thiện sự** của mình.

DISCOURSE I
WHAT REALLY MATTERS
PHÁP THOẠI I
NHỮNG ĐIỀU CHỈ THẬT SỰ QUAN TRỌNG

Venerable Webu Sayadaw: You have taken up moral conduct (***Sīla***). Now that you have undertaken to perfect yourselves in the Perfection of Morality (***Sīla Pāramī***), fulfil it to the utmost. Only if you fulfil ***Sīla*** to the utmost will all your aspirations be met. You will be happy now and in the future.

Only the Teachings of the Buddha can give you real happiness – in the present and in the remainder of ***Samsāra*** (1). The Teachings of the Buddha are enshrined in the Three Collections of the canon (***Tiṇṇakā***) (2). The ***Tiṇṇakā*** are very extensive. If we take the essence out of the ***Tiṇṇakā*** we shall find the thirty-seven Factors of Awakening (***Bodhipakkhiyā dhammā***) (3). The essence of the thirty-seven Factors of Awakening is the eight constituents of the Noble Eightfold Path (***Maggaṅgas***). The essence of the Noble Eightfold Path is the threefold training (***sikkhā***): higher morality, higher mindfulness, and higher wisdom (***Adhisīla***, ***Adhicitta*** (4) and ***Adhipaññā***). The essence of the threefold training is the unique Universal Law (***Eko Dhammo***).

[(1): The cycle of birth and death that is without discernible beginning, but which ends with the attainment of *Nibbāna*.]

[(2): *Tiṇṇakā*, see p. 9]

[(3): See Venerable Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary* (Kandy: BPS, 1976) and Venerable Ledi Sayadaw, *The Manuals of Buddhism* (Rangoon, 1965), pp. 165ff.]

[(4): ***Citta*** in *Pāli* means mind and mental functions. ***Adhicitta*** here means “concentrated mind,” i.e. ***Samādhi***.]

Ngài Đại Trưởng Lão Webu: Quý vị đã đang gìn giữ phẩm hạnh đạo đức (***Giới Luật***). Hiện giờ quý vị đã đang đảm trách để

tự hoàn hảo cho chính mình trong Pháp Toàn Thiện về Đức Hạnh (**Trì Giới Ba La Mật**), hoàn thành viên mãn Giới Luật đến mức cùng tốt. Chỉ khi nào quý vị hoàn thành viên mãn **Giới Luật** đến mức cùng tốt thì tất cả các sở nguyện cầu sẽ được đáp ứng. Quý vị sẽ được an vui hiện tại và trong ngày vị lai.

Chỉ có Giáo Lý của Đức Phật có thể đem đến cho quý vị chân hạnh phúc – trong hiện tại và trong phần còn lại của **Luân Hối (1)**. Giáo Lý của Đức Phật đã được lưu trữ trong ba Bộ Sư Tập về kinh điển (**Tam Tạng (2)**). Tam Tạng thì quả là thậm đại. Nếu chúng ta chiết xuất tinh hoa của Tam Tạng thì chúng ta sẽ tìm thấy được ba mươi bảy Yếu Tố của sự Giác Ngộ (**Những Pháp Giác Chi Phần (3)**). Tinh hoa của ba mươi bảy Yếu Tố của sự Giác Ngộ là tám chi phần của Bát Thánh Đạo (**các Chi Đạo**). Tinh hoa của Bát Thánh Đạo (4) là bộ ba huấn dụ (**Điều Học**): đức hạnh cao quý, chánh niệm cao độ, và trí tuệ cao thượng (**Giới Chí Thượng, Tâm Chí Thượng (4), Tuệ Chí Thượng**). Tinh hoa của bộ ba huấn dụ là duy nhất Định Luật Phổ Thông (**Nhất Chi Pháp**).

[(1): Vòng tuần hoàn của sanh và tử quả là bất khả phân biệt lúc khởi điểm, tuy nhiên nó lại có phần kết thúc với sự thành đạt Níp Bàn.]

[(2): Tam Tạng, xin xem trang 9.]

[(3): Xin xem Trưởng Lão Nyanatiloka, *Từ Điển Phật Giáo* (Kandy: Hiệp Hội Xuất Bản Sách Phật Giáo, 1976) và Ngài Đại Trưởng Lão Ledi, *Giáo Khoa Thư Phật Giáo* (Rangoon, 1965) trang 165.]

[(4): **Citta (Tâm)** trong Pāli có nghĩa là tâm thức và các chức năng tinh thần. **Tâm Chí Thượng** ở tại đây có nghĩa là “tâm thức đã tập trung,” đó là **Định**.]

*If your body and mind are under control, as they are now, there can be no roughness of physical or verbal action. This is **Adhisīla** or Perfect Morality.*

*If **Adhisīla** becomes strong, the mind will become peaceful and tranquil and lose its harshness. This is called **Adhicitta**.*

*If **Adhicitta (Samādhi)** becomes strong and the mind stays*

one-pointed for a long period, then you will realize that in a split second matter arises and dissolves billions and billions of times. If mind (**Nāma**) knows matter (**Rūpa**), it knows that matter becomes and disintegrates billions and billions of times (#) in the wink of an eye. This knowledge of arising and disintegration is called **Adhipaññā**.

[(#): Matter, according to Buddhism, consist of subatomic particles (**Kālapas**) arising and disintegrating billions and billions of times in the wink of an eye. See: Introduction, Pāli terms, **Kālapa**.]

Nếu thân và tâm của quý vị được kiểm soát, như chúng hiện là bây giờ, thì có thể là không có điều thô thiển nào về thân hành và ngữ hành. Đây là **Giới Chí Thượng** hoặc là Đức Hạnh Hoàn Hảo.

Nếu **Giới Chí Thượng** trở nên mạnh mẽ, tâm thức sẽ trở nên an tịnh và tĩnh lặng và mất đi sự khắc nghiệt của nó. Đây được gọi là **Tâm Chí Thượng**.

Nếu **Tâm Chí Thượng (Định)** trở nên mạnh mẽ và tâm trụ vào một điểm trong một thời gian lâu dài, sau đó quý vị sẽ nhận thức rằng trong một khoảng giây khắc, thể chất khởi sinh và rã tan hàng tỷ tỷ lần. Nếu tâm thức (**Danh**) hiểu biết thể chất (**Sắc**), nó biết rằng thể chất trở thành và hoại diệt hàng tỷ tỷ lần (#) trong một nhấp nháy của con mắt. Sự hiểu biết về việc khởi sinh và sự hoại diệt này đây, được gọi là **Tuệ Chí Thượng**.

[(#): Thể chất, căn cứ vào Phật Giáo, gồm có các hạt hạ nguyên tử (**các Tổng Hợp**) đang khởi sinh và phân hủy hàng tỷ tỷ lần trong một nhấp nháy của con mắt. Xin xem: Lời Giới Thiệu, thuật ngữ Pāli, **Tổng Hợp**.]

Whenever we breathe in or out, the in-coming and the outgoing air touches somewhere in or near the nostrils. The sensitive matter (**Kāyapasāda**) (*) registers the touch of air. In this process, the entities touching are matter and the entity knowing the touch is mind. So do not go around asking others about mind and matter; observe your breathing and you will find out about them for yourselves.

[(*)]: *Kāyapāsāda is the sensitive matter contained in the six sense organs that registers touch, light (sight), sound waves, smells, tastes, and thoughts.*]

Bất luận khi nào chúng ta hít vô hoặc thở ra, không khí đi vào và đi ra xúc chạm ở một nơi nào đó bên trong hoặc ở gần lỗ mũi. Phần nhạy cảm vật chất (**Thân Thanh Triệt**) (*) ghi lấy sự xúc chạm của không khí. Trong quá trình này, các thực thể đang tiếp chạm là thể chất (Sắc) và thực thể hiểu biết sự xúc chạm là tâm thức (Danh). Như thế, không phải đi nơi này đến nơi khác để vấn hỏi những người khác về tâm thức (Danh) và thể chất (Sắc); hãy quán sát hơi thở của mình, và chính tự mình, quý vị sẽ khám phá ra về chúng.

[(*)]: **Thân Thanh Triệt** là phần nhạy cảm vật chất được chứa đựng trong sáu giác quan để mà ghi lấy sự xúc chạm, ánh sáng (thị giác), âm thanh rung động, các mùi hơi, các vị nếm, và những nghĩ suy.]

*When the air comes in, it will touch. When the air goes out, it will touch. If you know this touch continuously, then wanting (**Lobha**), dislike (**Dosa**), and delusion (**Moha**) do not have the opportunity to arise and the fires of greed, anger, and delusion will subside.*

You cannot know the touch of air before it actually occurs. After it has gone, you cannot know it any more. Only while the air moves in or out can you feel the sensation of touch. This we call the present moment.

Khi không khí đi vào bên trong, nó sẽ xúc chạm. Khi không khí đi ra ngoài, nó sẽ xúc chạm. Nếu quý vị hiểu biết sự xúc chạm này một cách liên tục, thế rồi sự ham muốn (**Tham**), sự không ưa thích (**Sân**), và sự mê mờ (**Si**) không có cơ hội để khởi sinh và các ngọn lửa của tham, sân và si sẽ giảm dần.

Quý vị không thể nào biết được sự xúc chạm của không khí trước khi nó thực sự xảy ra. Sau khi nó đã ra đi, quý vị không thể nào biết được nó có nữa hay không. Chỉ trong lúc không khí chuyển động bên trong hoặc đi ra có thể quý vị cảm nhận được xúc giác. Điều này chúng ta gọi là khoảnh khắc hiện tại.

While we feel the touch of air, we know that there are only mind and matter. We know for ourselves that there is no “I,” no other person, no man and woman, and we realize for ourselves that what the Buddha said is indeed true. We needn’t ask others. While we know in-breath and out-breath, there is no I or **Attā (#)**.

[(#): **Attā**, Pāli for “I,” “soul,” “personality” or any other type of permanent personal entity. In Buddhism such an entity is believed not to exist and the erroneous belief that it does exist is said to be due to wishful thinking and wrong viewing of reality. See **Samyutta Nikāya**, III 78, 196.]

Trong khi chúng ta cảm nhận sự xúc chạm của không khí, chúng ta biết được rằng chỉ có danh và sắc. Chính tự chúng ta hiểu biết được rằng không có “Tôi,” không người nào khác, không người nam và người nữ, và chính tự chúng ta nhận thức rằng Đức Phật đã nói quả đúng sự thực. Chúng ta không cần phải hỏi người nào khác. Trong khi chúng ta liễu tri thở vô và thở ra, không có Tôi hoặc **Tự Ngã (#)**.

[(#): **Tự Ngã**, Pāli ngữ, dùng cho “Tôi,” “linh hồn,” “bản ngã,” hoặc bất kỳ thể loại nào khác về thực thể cá nhân vĩnh hằng. Trong Phật Giáo, cái mà một thực thể được cho là không hiện hữu và niềm tin sai lạc rằng nó được hiện hữu được cho là do bởi điều mơ tưởng và tà kiến về thực tại. Xin xem **Tương Ưng Bộ Kinh**, III, trang 78, 196.]

When we know this, our view is pure; it is right view. We know in that moment that there is nothing but **Nāma** and **Rūpa**, mind and matter. We also know that mind and matter are two different entities. If we thus know to distinguish between **Nāma** and **Rūpa**, we have attained to the ability to distinguish between mind and matter (**Nāma Rūpa Pariccheda Ñāṇa**).

If we know the touch of air as and when it occurs, our mind is pure and we get the benefits thereof. Do not think that the benefits you get thus, even in a split second, are few. Do not think that those who meditate do not get any advantages from their practice. Now that you are born in happy plane and encounter the teachings of a Buddha, you can obtain great

benefits. Do not worry about eating and drinking, but make all the effort you can.

Khi chúng ta liễu tri điều này, tri kiến của chúng ta được tinh khiết, điều đó là chánh kiến. Trong khoảnh khắc đó chúng ta liễu tri rằng chẳng có chi cả, mà chỉ có **Danh** và **Sắc**, tâm thức và thể chất. Chúng ta cũng liễu tri rằng tâm thức và thể chất là hai thực thể khác biệt. Nếu chúng ta đã liễu tri được như thế để phân biệt được giữa **Danh** và **Sắc**, chúng ta đã đạt đến khả năng phân biệt giữa tâm thức và thể chất (**Tuệ Phân Biệt Danh Sắc**).

Nếu chúng ta liễu tri sự xúc chạm của không khí ngay khi nó xảy ra, tâm thức của chúng ta là tinh khiết và chúng ta có được những phúc lợi về điều đó. Đừng nghĩ rằng những phúc lợi quý vị có được như thế, ngay cả chỉ trong một khoảng giây khắc, là ít ỏi. Đừng nghĩ rằng những người mà hành thiền không có được một sự lợi ích nào ở sự tu tập của họ. Vào lúc này quý vị đã được sinh ra trong một cõi giới hữu phúc và gặp được giáo lý của một vị Phật, quý vị có thể thâm đạt được những phúc lợi tuyệt vời. Đừng lo lắng về việc ăn uống, mà hãy nỗ lực hết tất cả khả năng của quý vị.

Sayadaw(1): *Is this present time not auspicious?*

Disciple: *Yes sir, it is.*

S: *Yes, indeed! Can't those good people attain their aspiration of Nibbāna who with an open mind receive and practise the Teachings of the Buddha, just as the noble people of the past who received the instructions from the Buddha himself?*

D: *Yes sir, they can.*

S: *So, how long does the Buddha's Sāsana (2) (teaching) last?*

D: *For five thousand years, sir.*

S: *And now tell me, how many of these five thousand years have past?*

D: *Sir, about half this time span has gone.*

S: *So, how much remains still?*

D: *About two thousand five hundred years, sir.*

S: *What is the life span of a human being now?(3)*

D: About one hundred years, sir.

S: How old are you?

D: I am thirty-seven years old, sir.

S: So, how much longer do you have to live?

D: Sixty-three years, sir.

[(1): “Sayadaw” is a title given to senior monks. “Saya” means “Teacher” and “- daw” is a particle reserved to show respects to the Buddha and monks and to royalty. Originally the title “Sayadaw” was conferred by the king on his religious teachers. Today it is used much more widely. “Webu Sayadaw” means: the Great Teacher from Webu (the valley where he lived). His name was Venerable Kumara.]

[(2): Sāsana (The Teachings of the Buddha); there is a belief in Buddhist countries that the religion of Gotama Buddha will last five thousand years and then be lost.]

[(3): The life span of human beings is believed to change according to the level of morality observed on the humane plane. It ranges from an incalculable (Asaṅkheyya) down to ten years. See: Dīgha-Nikāya, III 81ff., and Venerable Ledi Sayadaw, The Manuals of Buddhism, pp. 112f, 116f.]

Đại Trưởng Lão (1): Có phải thời gian hiện tại này là bất hạnh không?

Môn đệ: Dạ kính bạch Ngài, đúng vậy.

S: Phải, quả đúng vậy. Có phải những thiện nam tử là người với một tấm lòng rộng mở đón nhận và tu tập Giáo Lý của Đức Phật không thể nào thành đạt sở nguyện cầu về Níp Bàn, y như thể là bậc thánh nhân ở thời quá khứ là người đã được đón nhận những lời chỉ dạy từ chính tự nơi Đức Phật hay không?

D: Dạ kính bạch Ngài, họ có thể.

S: Thế thì, Phật Giáo (2) (lời dạy) tồn tại được bao lâu?

D: Cho năm ngàn năm, kính bạch Ngài.

S: Và bây giờ hãy nói cho Sư biết, bao nhiêu năm của năm ngàn năm này đã đi qua?

D: Kính bạch Ngài, vào khoảng phân nửa của thời gian này đã ra đi.

S: Như thế, còn lại bao nhiêu nữa?

D: Vào khoảng hai ngàn năm trăm năm, kính bạch Ngài.

S: Tuổi thọ trung bình của con người hiện giờ là bao nhiêu? (3)

D: Vào khoảng một trăm tuổi, kính bạch Ngài.

S: Con được mấy tuổi?

D: Con được ba mươi bảy tuổi, kính bạch Ngài.

S: Thế thì, con còn sống được bao nhiêu lâu nữa?

D: Sáu mươi ba năm, kính bạch Ngài.

[(1): **“Đại Trưởng Lão”** là một chức danh dành cho các vị tu sĩ thâm niên đức trọng. **“Saya”** có nghĩa “Tôn Sư” và **“-daw”** là một tiểu từ được dành riêng để biểu lộ sự tôn kính đối với Đức Phật, và các vị tu sĩ, và đến Đức Vua. Khởi nguyên, danh hiệu **“Đại Trưởng Lão”** là do bởi nhà vua đã phong tặng đến vị thầy dạy đạo của mình. Ngày nay nó đã được dùng một cách rộng rãi hơn thế nữa. **“Đại Trưởng Lão Webu”** có nghĩa là bậc Đại Sư từ nơi Webu (thung lũng nơi Ngài sinh sống). Danh xưng của Ngài là Trưởng Lão **Kumara.**]

[(2): **Tôn Giáo (Giáo Lý của Đức Phật)**; có một niềm tin ở trong các nước Phật Giáo rằng tôn giáo của Đức Phật Gotama sẽ tồn tại năm ngàn năm và sau đó thì bị mất đi.]

[(3): Tuổi thọ của nhân loại được cho là thay đổi căn cứ theo mức độ đức hạnh đã được gìn giữ ở trong cõi giới của con người. Nó thay đổi trong phạm vi đặc biệt từ không thể đếm được (**A Tăng Kỳ**) xuống đến mười tuổi. Xin xem: **Trường Bộ Kinh**, III, trang 81ff, và Ngài Đại Trưởng Lão Ledi, **Giáo Khoa Thư Phật Giáo**, trang 112 f, 116f.]

S: *But can you be sure that you will live that long?*

D: *That I don't know, sir.*

S: *You don't know yourself how long you are going to live?*

D: *No sir, it isn't possible to know this for sure.*

S: *But even as we are born we can be sure to have to suffer old age, disease and death.*

D: *Yes sir.*

S: *Can we request old age, pain and death to desist for some time, to go away for some time?*

D: *No sir.*

S: *No, they never rest. Can we ask them to stop their work?*

D: *No sir, we cannot.*

S: *In that case we can be certain that we have to die?*

D: *Yes sir, it is certain that we all have to die.*

S: *It is certain that all have to die. What about living?*

D: *We can't be sure how long we have left to live, sir.*

S: *Someone whose life span is thirty years dies when the thirty years are up. If your life span is forty or fifty years, you will die when you are forty or fifty years old. Once someone is dead, can we get him back?*

D: *No sir, we can't.*

S: *However many years of your life have passed, have passed. What is it that you have not accomplished yet?*

D: *The happiness of the Path and Fruitions States, Nibbāna.*

S: Nhưng con có thể đoán chắc rằng con sẽ sống lâu đến đó không?

D: Điều đó con không biết được, kính bạch Ngài.

S: Chính tự con không biết được là con sẽ sống được bao lâu à?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, lẽ tất nhiên là không thể nào biết được điều này.

S: Tuy nhiên ngay vừa lúc chúng ta được sinh ra chúng ta có thể đoán chắc là phải bị khổ đau tuổi già, bệnh tật và cái chết.

D: Dạ đúng vậy, kính bạch Ngài.

S: Có thể nào chúng ta yêu cầu tuổi già, đau đớn và cái chết ngưng lại trong một thời gian, đi xa khỏi trong một thời gian?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Không, chúng nó không bao giờ ngưng nghỉ. Có thể nào chúng ta yêu cầu chúng nó ngưng làm việc của chúng được không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, chúng ta không thể nào.

S: Trong trường hợp đó, chúng ta có thể chắc chắn rằng chúng ta phải chết hay không?

D: Dạ đúng vậy, kính bạch Ngài; chắc chắn rằng tất cả chúng ta phải chết.

S: Chắc chắn rằng tất cả phải chết. Thế còn sự sống thì sao?

D: Chúng ta không thể nào đoán chắc chúng ta còn sống được bao lâu nữa, kính bạch Ngài.

S: Một người nào đó có tuổi thọ là ba mươi thì sẽ chết một khi đến tuổi ba mươi. Nếu tuổi thọ của con là bốn mươi hoặc là năm mươi tuổi, con sẽ chết khi con là bốn mươi hoặc là năm mươi tuổi. Một khi một người nào đó đã chết, có thể nào chúng ta làm cho vị ấy sống lại?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài; chúng ta không thể nào.

S: Cho dù như thế nào, đời sống của con đã trôi qua bao nhiêu năm rồi, đã trôi qua. Có điều chi mà con vẫn chưa được hoàn thành?

D: Sự hạnh phúc về những tầng Thánh Đạo và Quả, Níp Bàn.

S: *Yes, in as much as you haven't attained the Paths and Fruition Sates yet, you have been defeated. Have you used the years that have passed well or have you wasted your time?*

D: *I have wasted my time, sir.*

S: *Then do not waste the time that you have got left. This time is there for you to strive steadfastly with energy. You can be sure that you will die, but you can't be sure how much longer you have got to live. Some live very long, Venerable **Mahā Kassapa** (1) and Venerable **Mahā Kaccāyana** (2) lived to over one hundred years of age. Some live for eighty years. To be able to live that long we have to be full of respect for those who deserve respect and we have to be very humble. Do you pay respects to your father and mother?*

D: *We do, sir.*

S: *Do you pay respects to people who are older than you or of a higher standing than you?*

D: *We do respects to people who are older than us or are holding a higher position than we do. Even if someone is just one day older or even just half a day older, we pay respects, sir.*

[(1): ***Mahā Kassapa** was one of the eighty Main Disciples of the Buddha. As both Chief Disciples died before the Buddha, **Mahā Kassapa** was the most senior monk after the Buddha*

passed away. He led the first council.]

[(2): **Mahā Kaccāyana (Kaccāna)** was one of the eighty Main Disciples of the Buddha. He was famous for his ability to explain short discourses of the Buddha in full.]

S: Vâng, bởi vì con đã không thành đạt các tầng Thánh Đạo và Quả, là con đã bị thất bại rồi. Con có xử dụng những năm mà đã qua đi một cách đúng đắn hay là con đã lãng phí thời gian của mình?

D: Con đã lãng phí thời gian của mình, kính bạch Ngài.

S: Thế thì đừng lãng phí thời gian còn lại mà con đang có. Thời gian này là có cho con để phấn đấu một cách kiên định với sự nỗ lực. Con có thể đoán chắc rằng con sẽ chết, nhưng con không thể nào đoán chắc rằng con sẽ còn sống được bao lâu nữa. Một vài người được trường thọ. Trưởng Lão **Mahā Kassapa (Đại Ca Diếp)** (1) và Trưởng Lão **Mahā Kaccāyana (Đại Ca Chiên Diên)** (2) đã sống hơn một trăm năm của tuổi thọ. Một vài người sống tám mươi năm. Để có thể sống được trường thọ chúng ta phải có trọn đủ lòng tôn kính đối với những người đáng tôn kính và chúng ta phải rất là khiêm cung. Con có bày tỏ lòng tôn kính đối với Mẹ Cha của con không?

D: Chúng con có, kính bạch Ngài.

S: Các con có bày tỏ lòng tôn kính đối với các bậc cao niên hơn con hoặc là bậc có địa vị cao hơn con không?

D: Chúng con bày tỏ lòng tôn kính đối với các bậc cao niên hơn chúng con hoặc đang nắm giữ một vị trí cao hơn so với chúng con. Ngay cả nếu có, một người nào chỉ lớn hơn một ngày hoặc thậm chí chỉ lớn hơn nửa ngày, chúng con bày tỏ lòng tôn kính, kính bạch Ngài.

[(1): **Mahā Kassapa (Đại Ca Diếp)** là một trong tám mươi Đại Đề Tử của Đức Phật. Vì cả hai vị Đề Tử Trưởng viên tịch trước Đức Phật, **Mahā Kassapa** đã là vị tu sĩ cao niên đức trọng bậc nhất sau khi Đức Phật viên tịch. Ngài đã lãnh đạo Hội Nghị lần thứ nhất.]

[(2): **Mahā Kaccāyana (Đại Ca Chiên Diên)** là một trong tám mươi Đại Đề Tử của Đức Phật. Ngài đã nổi tiếng với khả

năng của mình để giải thích một cách đầy đủ các bài Pháp Thoại
ngăn của Đức Phật.]

S: *When do you pay respects to them?*

D: *At night, before we go to bed, we pay respects to the Buddha and at that time we also pay respects to our seniors.*

S: *What about other times?*

D: *At other times we do not pay respects, sir.*

S: *You say that you pay respects to your seniors after you have paid respects to the Buddha. But do you show respect to those who live with you and to those who are of the same age? If I were to put parcels of money worth \$1,000 each along the road for anyone to take, would you fellows take one?*

D: *Of course we would, sir.*

S: *And if you found a second one, would you take that too?*

D: *Of course we would, sir.*

S: *And if you found a third bundle of bank notes, would you take that as well?*

D: *We would take it, of course, sir.*

S: *After having got one, wouldn't you want someone else to have one?*

D: *We wouldn't think that way, sir.*

S: *If you happened to be with a friend, would you let him find one bundle of notes thinking, "I shall pretend not to see that one. After all, I have one already?" Would you let him have one or would you grab them all and run for it?*

D: *I would grab all I could get and run for it, sir.*

S: *Yes, yes, you fellows are not very pleasant. When it comes to money, you are unable to give to anyone. But then you say that you are respectful and humble just because you pay respects to the Buddha in the evenings. If you cherish thoughts such as, "Why is he better off than I am? Is his understanding greater than mine?", then your mind is still full of pride. If you pay respects to your parents, teachers, to those older, wiser or higher standing, without pride, then you will live to more than*

one hundreds years. If you show respects for such people, will you get only \$1,000? Will you get only money?

D: It will be more than just money.

S: Khi nào các con bày tỏ lòng tôn kính đối với họ?

D: Vào buổi tối, trước khi chúng con đi ngủ, chúng con bày tỏ lòng tôn kính đến với Đức Phật và vào thời gian đó, chúng con cũng bày tỏ lòng tôn kính đối với các bậc cao niên đức trọng của chúng con.

S: Các con nghĩ sao về các thời gian khác?

D: Vào những thời gian khác, chúng con không bày tỏ lòng tôn kính, kính bạch Ngài.

S: Các con nói rằng các con bày tỏ lòng tôn kính đến các bậc cao niên của mình sau khi các con bày tỏ lòng tôn kính đến với Đức Phật. Nhưng các con có biểu lộ lòng tôn kính đến những người đang sống với các con và đến những người cùng lứa tuổi không? Nếu Sư đã đặt những gói tiền với mỗi gói trị giá 1,000 đồng dài theo đường lộ để cho bất kỳ ai đến lấy, các con sẽ có ý hướng lấy một gói không?

D: Lẽ tất nhiên là chúng con sẽ lấy, kính bạch Ngài.

S: Và nếu các con thấy được một cái thứ hai, các con cũng muốn lấy cái đó không?

D: Lẽ tất nhiên là chúng con sẽ lấy, kính bạch Ngài.

S: Và nếu các con thấy được một gói thứ ba tiền ngân hàng, các con cũng muốn lấy cái đó không?

D: Các con sẽ lấy nó, lẽ tất nhiên rồi, kính bạch Ngài.

S: Sau khi đã có được một, các con sẽ không muốn một người nào khác có được một gói?

D: Các con sẽ không nghĩ như thế vậy, kính bạch Ngài.

S: Nếu các con tình cờ đi đến với một người bạn, có phải các con sẽ để cho anh ấy thấy được một gói tiền với sự nghĩ suy, “Ta sẽ giả vờ không thấy cái gói đó. Dù sao thì, Ta cũng đã có một gói rồi?” “Các con sẽ để cho anh ấy có được một gói hay là các con sẽ chụp lấy hết cả và bỏ chạy lấy nó?”

D: Con sẽ chụp lấy hết tất cả nếu con có thể và bỏ chạy lấy nó, kính bạch Ngài.

S: Phải rồi, phải rồi, những ý hướng của các con quả là

không thú vị. Khi nói đến tiền bạc, các con không thể ban tặng cho đến bất cứ một ai. Nhưng sau đó, các con nói rằng các con tôn kính và khiêm cung chỉ vì các con bày tỏ lòng tôn kính đến với Đức Phật vào buổi tối. Nếu các con ấp ủ trong lòng những nghĩ suy như sau “Vì sao anh ấy trở nên khá hơn mình vậy? Có phải kiến thức của anh ta to lớn hơn cái của mình?” thế rồi tâm thức của các con tràn đầy của sự tự hào. Nếu các con bày tỏ lòng tôn kính đến các bậc Cha Mẹ của mình, đến các vị thầy, đến các bậc cao niên đó, khôn ngoan hơn hoặc là địa vị cao hơn, mà chẳng có sự tự hào, thế rồi các con sẽ sống đến hơn một trăm năm. Nếu các con biểu lộ lòng tôn kính đến những người như thế, chỉ là vì các con sẽ lấy được \$ 1,000 đồng? Các con sẽ chỉ nhận được tiền thôi sao?

D: Nó sẽ là nhiều hơn cả tiền bạc nữa.

S: *Yes, indeed! And though you know what really matters, you wouldn't even give \$1,000 to someone else, but rather run and get it for yourselves. When the Buddha, out of compassion, taught the Dhamma, did everybody understand it?*

D: No sir, not everyone understood it.

S: Why is this so?

D: Some didn't listen to the Buddha, sir.

S: *Only if you take the teachings of the Buddha for yourselves can you attain **Sammāsambodhi** (Buddhahood), **Paccekabodhi** (**Pacceka** Buddhahood), **Aggāsāvakabodhi** (Chief discipleship), **Mahāsāvakabodhi** (Leading discipleship), **Pakatisāvakabodhi** (Arahatship). If you want to attain one of these forms of awakening, you can. Through the Teachings of the Buddha you can attain happiness now, a happiness that will stay with you also in the future. How long does it take a paddy seed to sprout?*

D: Only overnight, sir.

S: *It takes only a day for it to sprout. Now, if you keep the seed, a good quality seed of course, after sprouting and do not plant it, will it grow?*

D: No sir, it won't.

S: *Even though you have a good quality seed, if you do not plant it, it will not grow. It is just the same with the Teachings of the Buddha; only if you accept them will you understand them. If you learn how to live with the awareness of mind and matter arising, what do you achieve?*

D: *This awareness is called **Vijjā**, sir.*

S: *If one lives without the Teachings of the Buddha, what do you call that?*

D: *That is **Avijjā** sir, ignorance.*

S: Đúng thực như vậy! Và cho dù các con biết được những điều chi thực sự quan trọng, các con cũng chẳng muốn cho \$1,000 đồng đến một người nào khác, mà trái lại, chạy đến và chụp lấy nó cho chính mình. Khi Đức Phật, vì lòng bi mẫn, đã giảng dạy Giáo Pháp, có phải mọi người liễu tri được Giáo Pháp?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, không phải ai cũng liễu tri được Giáo Pháp?

S: Vì sao là như vậy hả?

D: Một vài người đã chẳng có lắng nghe đến Đức Phật, kính bạch Ngài.

S: Chỉ khi nào các con thực hiện Giáo Lý của Đức Phật cho chính mình, có thể các con thành đạt bậc **Chánh Đẳng Giác** (Quả vị Phật Toàn Giác), bậc **Độc Giác** (Quả vị Phật Độc Giác), bậc **Chí Thượng Thỉnh Văn Giác** (Quả vị Đệ Tử Trưởng), bậc **Đại Thỉnh Văn Giác** (Quả vị Đệ Tử Hàng Đầu), bậc **Thỉnh Văn Giác Thông Thường** (Quả vị Vô Sinh). Nếu các con muốn thành đạt một trong các tầng lớp của sự Giác Ngộ, các con có thể được. Thông qua Giáo Lý của Đức Phật, các con có thể thành đạt sự an vui ngay bây giờ, một sự an vui mà cũng sẽ tồn tại với các con trong ngày vị lai. Phải thực hiện bao lâu để cho hạt thóc được nảy mầm?

D: Chỉ qua một đêm thôi, kính bạch Ngài.

S: Thực hiện chỉ có một ngày để cho hạt thóc được nảy mầm. Hiện giờ, nếu các con giữ lấy hạt thóc, lẽ tất nhiên một hạt giống có phẩm chất, sau này được nảy mầm và không đi gieo trồng nó, nó sẽ mọc lên được không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Cho dù là các con có một hạt giống có phẩm chất, nếu các con không đem nó đi trồng, nó sẽ không thể mọc lên được. Điều đó cũng tương tự với Giáo Lý của Đức Phật; chỉ khi nào các con tín thọ Giáo Pháp thì các con sẽ liễu tri được Giáo Pháp. Nếu các con trú niệm với sự tỉnh giác vào sự khởi sinh của Danh và Sắc, các con đạt được điều chi?

D: Sự tỉnh giác này được gọi là **Minh**, kính bạch Ngài.

S: Nếu một người sống mà chẳng có Giáo Lý của Đức Phật, các con gọi sự việc đó là chi?

D: Đó là **Vô Minh**, kính bạch Ngài, sự si mê.

S: *If you live all your life with **Vijjā**, understanding of the Buddha-Dhamma, then where will you go after death?*

D: *To some good existence, sir.*

S: *What will happen after a life full of ignorance?*

D: *One will go to the lower realms, sir.*

S: *Now, say an old man about seventy years old is paying respects to the Buddha. While doing so, he cannot keep his mind focused on the Dhamma, but he allows it to wander here and there. If this old man dies at that moment, where will he be reborn?*

D: *He will go to the lower worlds, sir.*

S: *Really? Think carefully before you answer. He is paying respects to the Buddha and he is meditating. So, where will he go if he dies at that moment?*

D: *He will go to the lower worlds, sir.*

S: *But why?*

D: *Because his mind is wandering all over, sir.*

S: *Yes. What are the qualities arising in the mind of a person living in ignorance?*

D: *They are wanting (**Lobha**), aversion (**Dosa**), delusion (**Moha**).*

S: Nếu các con sống trọn cả cuộc đời của mình với **Minh**, liễu tri về Phật Pháp, thế rồi các con sẽ đi về đâu sau khi mệnh chung?

D: Đi đến một vài Cõi Tịnh Hảo, kính bạch Ngài.

S: Điều chi sẽ xảy ra sau một cuộc sống đầy đầy của sự thiếu hiểu biết?

D: Người ta sẽ đi đến những cõi thấp kém, kính bạch Ngài.

S: Bây giờ, nói rằng một cụ lão vào khoảng bảy mươi tuổi đang bày tỏ lòng tôn kính đến Đức Phật. Trong khi đang thực hiện như vậy, ông ta không thể giữ được tâm thức của mình tập trung vào Giáo Pháp, mà ông đã để cho phóng đi đó đây. Nếu cụ lão này mệnh chung vào ngay khoảnh khắc đó, thì ông ta sẽ đi tục sinh ở nơi đâu?

D: Ông ta sẽ đi đến những cõi thấp kém, kính bạch Ngài.

S: Thực vậy sao? Hãy suy nghĩ một cách kỹ lưỡng trước khi các con trả lời. Ông ta đang bày tỏ lòng tôn kính đến với Đức Phật và ông ta đang hành thiện. Như thế, ông ta sẽ đi về đâu nếu ông mệnh chung vào ngay khoảnh khắc đó?

D: Ông ta sẽ đi đến những cõi thấp kém, kính bạch Ngài.

S: Nhưng mà vì sao vậy?

D: Bởi vì tâm thức của ông ta đang phóng đi khắp mọi nơi, kính bạch Ngài.

S: Đúng vậy. Những đặc tính chi đang khởi sinh trong tâm thức của một người đang sống trong sự thiếu hiểu biết?

D: Đó là lòng tham muốn (**Tham**), sự ác cảm (**Sân**) và sự si mê (**Si**).

S: What is **Lobha**?

D: **Lobha** is to want something, sir.

S: **Lobha** includes any liking, being attached by something, wanting. One who dies with any liking or wanting in his mind is said to be reborn as a ghost. But what is **Dosa**?

D: **Dosa** is enmity, sir.

S: Yes, **Dosa** is the cause for your fighting. **Dosa** arises because you do not get what you want and what you get you don't want. Dislike is **Dosa**. If you die with dislike in your mind, you are reborn in hell. **Moha** is ignorance about benefits derived from being charitable, being moral and practising meditation. If you die with delusion in your mind, you will be reborn as an

animal. Nobody, no God, no Deva or Brahmā has created body and mind. They are subject to the Law of Nature, to arising and dissolution, just as the Buddha taught. If a person dies concentrating on the awareness of mind and matter and knowing about arising and dissolution of these, then, according to the Teachings of the Buddha, he will be reborn as a man, Deva or Brahmā. If someone is going where he wants to go, does he need to ask others for the way?

D: No sir.

S: Does one have to ask others, “Do I live with knowledge or in ignorance?”

D: No sir.

S: No, indeed not. Therefore, work hard to bring the Perfections (**Pāramī**) you have accumulated in the whole of **Samsāra** to fruition. Be steadfast in your effort. Act as the wise people of the past did after receiving the Teachings directly from the Buddha; they worked for Nibbāna. Knowing that you too have been born in a favourable plane of existence, nothing can stop you from working up to the attainment of the eight stages of Nibbāna. Practise with strong effort and with steadfastness and make sure that not even a little time is wasted. Advise and urge others to practise also. Strive with happiness in your heart and when you are successful, be truly happy.

S: **Tham** là chi?

D: **Tham** là sự tham muốn sự việc gì đó, kính bạch Ngài.

S: **Tham** bao gồm bất kỳ mọi sự ưa thích, đã bị thu hút vào sự việc gì đó, lòng tham muốn. Một người mà mạng chung với bất kỳ sự ưa thích nào hoặc là lòng tham muốn ở trong tâm thức của mình thì được cho là sẽ tục sinh thành một nga quý. Nhưng **Sân** là chi?

D: **Sân** là sự oán hận, kính bạch Ngài.

S: Đúng vậy, **Sân** là nguyên nhân cho sự đấu tranh của các con. **Sân** khởi sinh vì lẽ các con không muốn lấy điều mà các con muốn và các con muốn lấy điều mà các con không muốn. Không ưa thích là **Sân**. Nếu các con mệnh chung với sự không ưa thích ở trong tâm thức của mình, các con sẽ tục sinh trong địa

ngục. **Si** là sự thiếu hiểu biết về những phúc lợi thu đạt được từ việc thiện công đức, trau dồi đức hạnh và tu tập thiền định. Nếu các con mệnh chung với sự si mê ở trong tâm thức của mình, các con sẽ tục sinh thành một động vật. Không một ai, không Thượng Đế, không Chư Thiên hoặc là Phạm Thiên đã tạo ra thể xác và tâm hồn. Điều đó lệ thuộc vào quy luật của Thiên Nhiên, để khởi sinh và hoại diệt, quả đúng với Đức Phật đã dạy. Nếu một người mệnh chung mà đang tập trung vào sự tỉnh giác của Danh và Sắc, và liễu tri về sự khởi sinh và hoại diệt của chúng, thể rồi, căn cứ vào Giáo Lý của Đức Phật, vị này sẽ tục sinh thành một con người, Chư Thiên hoặc Phạm Thiên. Nếu một người nào đó đang đi đến nơi mà vị ấy muốn đi, vị ấy có cần phải vấn hỏi người nào khác để chỉ đường hay không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Người ta có cần vấn hỏi người nào khác “Tôi đang sống với kiến thức hay là trong sự thiếu hiểu biết?”

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Không, quả thật là không. Do đó, hãy làm việc chăm chỉ để mang lại những Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**) mà các con đã tích lũy trong suốt trọn cả vòng Luân Hồi cho thành trái quả. Hãy kiên định trong sự nỗ lực của các con.

Hãy hành động như các bậc trí tuệ ở thời quá khứ đã hành động sau khi được đón nhận Giáo Lý một cách trực tiếp từ nơi Đức Phật, họ đạt được Níp Bàn. Nên biết rằng các con cũng đã được sinh ra ở trong một cõi giới thuận lợi của chúng sanh, chẳng có chi có thể cản ngăn các con qua việc tu tập để thành đạt về tám giai đoạn của Níp Bàn.

Hãy tu tập với sự tỉnh cần mãnh liệt cùng với sự kiên định, và đoan chắc rằng không có sự lãng phí dù chỉ là một chút ít thời gian. Hãy khuyến bảo và khuyến khích những người khác cũng cùng tu tập. Hãy phấn đấu với niềm hạnh phúc trong nội tâm của các con, và khi các con đã được thành tựu, hãy hưởng lấy chân hạnh phúc.





DISCOURSE II

EXTINGUISHING THE FIRES WITHIN

PHÁP THOẠI II

HÃY DẬP TẮT CÁC NGỌN LỬA TRONG LÒNG

Webu Sayadaw: *There are duties towards the **cetiyaṅgaṇa**, the **bodhiyaṅgaṇa**, towards teachers, parents, wife and children. If we fulfil these, we practise good conduct (**carana**), and this is?*

*While we are fulfilling our duties, is it not possible to practise mindfulness of breathing also? If we do not fulfil these duties, can we say that our **sīla** is complete? If our **sīla** is not perfect, can we expect to experience the happiness we aspire for? If we are not happy, if we can't get good concentration, and if our mind is not concentrated, we can't attain insight wisdom (**paññā**).*

*(In accordance with the rules of Buddhist monkhood, twice a month, Venerable Webu Sayadaw assembled the monks in the ordination hall to recite 227 monks rules (the **Pātimokkha**) and to attend to other matters of the community. At the completion of this meeting, he used to give a discourse to the lay people present.)*

Đại Trưởng Lão Webu: Có những nhiệm vụ đối với **khuôn viên và bảo tháp, khuôn viên và cây bồ đề**, đối với các vị giáo thọ, Mẹ Cha, vợ và các con. Nếu chúng ta hoàn thành viên mãn các việc này, và có phải đây là chúng ta thực hiện hạnh kiểm tốt đẹp (**đức hạnh**)?

Trong khi chúng ta đang làm hoàn thành viên mãn các nhiệm vụ của mình, thì có phải chẳng không thể nào thực hiện được chánh niệm về hơi thở? Nếu chúng ta không hoàn thành các nhiệm vụ này, thì có thể nào chúng ta nói rằng **giới luật** của mình đã thành tựu? Nếu **giới luật** của chúng ta không hoàn hảo, thì có thể nào chúng ta kỳ vọng để trải nghiệm những hạnh phúc mà chúng ta ước nguyện có được? Nếu chúng ta không được hạnh phúc, nếu chúng ta không có được định thức tốt, và nếu tâm

thức của chúng ta không được tập trung, thì chúng ta không thể nào đạt được tuệ giác (**trí tuệ**).

(Đúng theo những giới luật của tu sĩ Phật Giáo, hai lần trong một tháng, Ngài Đại Trưởng Lão Webu đã tập hợp các vị tu sĩ vào trong hội trường xuất gia (*Thánh Địa Sīmā*) để trùng tụng 227 điều giới của vị tu sĩ (**Biệt Biệt Giải Thoát Giới**) và quan tâm đến những vấn đề khác của đoàn thể. Vào lúc kết thúc cuộc hội hợp này, Ngài thường ban một Pháp Thoại đến những cư sĩ đang hiện diện.)

Sayadaw: Today is the **Uposatha** (*) day. At dawn you all got up with the thought. “Today is the Uposatha day,” and you understood to keep the eight precepts. Have you been mindful continuously since then?

[(*): **Uposatha:** There are four **Uposatha** days a month, using lunar months: full-moon, new-moon, and both half-moon days. On the **Uposatha** days Buddhists traditionally observe the eight precepts and go to the monasteries for meditation and to listen to religious discourses. In urban Burma, Sundays replace **Uposatha** days while in rural Burma, the lunar calendar is still in use.]

Disciple: No sir, we haven't.

S: How much of this time have you spent being aware of in -breath and out-breath?

D: At times we are aware, at times we are not, sir.

S: How long did your mind stay with the object and how much time did you lose?

D: (No reply).

S: As you remain silent, I assume that you have been able to keep up your awareness all the time.

D: No sir, we haven't.

S: In that case I have to ask you some more questions. How many times does your mind dissolve in a flash of lightning?

D: Billions and billions of times, sir.

S: So it arises and disintegrates billions of times. Every time the mind arises it takes some object, pleasant or unpleasant,

liked or disliked. Is there a time when this constant, continuous stream of mental objects is cut or interrupted?

D: *No sir, the mind always takes an object.*

S: *Yes, and these good and bad friends arise in your mind due to the skillful and unskillful deeds or **kamma** you have done in the past. Now, if a pleasant object which we call a good friend enters the stream of consciousness, what happens?*

D: *Liking or **lobha** arises, sir.*

S: *If liking arises, is this good or bad?*

D: *It is bad (**akusala**), sir.*

Đại Trưởng Lão: Hôm nay là ngày **Thanh Tĩnh Giới (*)**. Vào lúc rạng sáng các con đã khởi lên sự nghĩ suy “Hôm nay là ngày **Thanh Tĩnh Giới**” và các con đã đàm trách việc thọ trì tám điều học giới. Kể từ đó, các con vẫn tiếp tục giữ được chánh niệm?

[(*): Thanh Tĩnh Giới (Bát Quan Trai Giới): Có bốn ngày **Thanh Tĩnh Giới** trong một tháng, dùng theo Âm Lịch: trăng tròn (ngày 15), trăng lưỡi liềm (ngày 30), và hai ngày của tuần trăng. Vào những ngày **Thanh Tĩnh Giới** các Phật Tử thọ trì tám điều học giới một cách truyền thống và đi đến các tu viện để hành thiền và để lắng nghe những Pháp Thoại thuộc đạo giáo. Trong các vùng thành thị của Miến Điện, những ngày Chủ Nhật được thay thế cho các ngày **Thanh Tĩnh Giới**, trong khi các vùng nông thôn của Miến Điện, thì âm lịch vẫn còn được áp dụng.]

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, chúng con không có.

S: Vào thời gian này, các con đã có được bao nhiêu lần tỉnh giác về thở vô và thở ra?

D: Thỉnh thoảng chúng con có tỉnh giác, thỉnh thoảng chúng con không có, kính bạch Ngài.

S: Tâm thức của các con an trú với đối tượng được bao lâu và bao nhiêu lần các con đã bị thất thoát?

D: (Không trả lời).

S: Trong khi các con giữ im lặng, Sư cho rằng các con đã có khả năng luôn giữ vững sự tỉnh giác của mình.

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, chúng con không có.

S: Trong trường hợp đó, Sư phải vấn hỏi các con một vài câu hỏi nữa. Bao nhiêu lần tâm thức của các con biến mất trong một tia chớp của ánh sáng?

D: Hàng tỷ tỷ lần, kính bạch Ngài.

S: Như thế, nó khởi sinh và hoại diệt hàng tỷ lần. Mỗi lần tâm thức khởi sinh, nó nắm bắt một vài đối tượng, duyệt ý hoặc bắt duyệt ý, ưa thích hoặc không ưa thích. Có khi nào dòng tâm thức liên tục không ngừng này bị cắt đứt hoặc bị gián đoạn không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, tâm thức luôn nắm bắt một đối tượng.

S: Đúng vậy, và những người bạn tốt và xấu khởi sinh trong tâm thức của các con là do bởi những hành động khôn khéo và không khôn khéo hoặc là **nghiệp báo** mà các con đã tạo trong quá khứ. Bây giờ, nếu một đối tượng duyệt ý mà các con gọi là một hảo bằng hữu đi vào dòng tâm thức, thì điều chi xảy ra?

D: Sự ưa thích hay là **Tham** khởi sinh, kính bạch Ngài.

S: Nếu sự ưa thích khởi sinh, đây có phải là tốt hay xấu?

D: Nó là xấu (**bất thiện**), kính bạch Ngài.

S: *But if a bad friend, an unpleasant mind-object arises, what happen then?*

D: *Dislike or **dosa** arises, sir.*

S: *If we allow **dosa** or dislike to arise, are we skillful or unskillful? Is this action **kusala** or **akusala**?*

D: *It is unskillful, sir.*

S: *So, if we accept the agreeable mind-objects, liking, craving, wanting and lust arise, and we are creating unskillful acts which lead to the four lower planes of existence. But, if unpleasant thoughts or images arise and we take possession of them, then worry, grief, suffering, anger, and aversion arise, and these mental states lead to the lower planes too. Now, when is the time at which no pleasant or unpleasant thought, or image, or sound, or sight, or taste, or touch arises?*

D: *There is no such time, sir. The mind always takes an object.*

S: *And all these objects arising in our minds are the results of the deeds we have done in the past, in **samsāra**. If an object is pleasant or unpleasant, when it arises, what do you normally do?*

D: *We react unskillfully and create **akusala-kamma** for ourselves, sir.*

S: *If a pleasant object arises in the mind, liking, craving, wanting arise. This craving, this **lobha**, what is it like? Is it not like a fire? **Lobha** (craving) is like a fire. What about **dosa**, disliking, aversion, and hatred?*

D: ***Dosa** is also like a fire, sir.*

S: *So, whatever arises, we have to suffer the burning of fire, don't we?*

D: *Yes, sir.*

S: *Nhưng nếu là một bạn xấu, một đối tượng của tâm thức bất duyệt ý khởi sinh, điều gì xảy ra sau đó?*

D: *Sự không ưa thích hay là **Sân**, kính bạch Ngài.*

S: *Nếu chúng ta cho phép **Sân** hoặc sự không ưa thích khởi sinh, là chúng ta khôn khéo hay không khôn khéo? Hành động này là **thiện** hay là **bất thiện**?*

D: *Đó là không khôn khéo, kính bạch Ngài.*

S: *Như thế, nếu chúng ta chấp nhận những đối tượng của tâm thức dễ chịu, ưa thích, khao khát, mong muốn, và tham dục khởi sinh, và chúng ta đang tạo ra những hành động không khôn khéo, đó là dẫn đến những cõi giới của chúng sanh thấp kém. Tuy nhiên, nếu những nghĩ suy hoặc các hình ảnh bất duyệt ý khởi sinh, và chúng ta sở hữu về chúng nó, thế thì sự lo lắng, ưu não, khổ đau, sân hận và ác cảm khởi sinh, và những trạng thái tinh thần này cũng dắt dẫn đi đến những cõi giới thấp kém. Bây giờ, khi là thời gian ở vào sự nghĩ suy duyệt ý hoặc bất duyệt ý thì hình ảnh, hoặc âm thanh, hoặc cảnh tượng, hoặc vị nếm, hoặc xúc chạm có khởi sinh hay không?*

D: *Không có thời gian như thế, kính bạch Ngài. Tâm thức luôn luôn bắt lấy một đối tượng.*

S: *Và tất cả các đối tượng này đang khởi sinh ở trong tâm thức của chúng ta là những kết quả của các hành động mà chúng ta đã tạo trong quá khứ, trong vòng **luân hồi**. Nếu một đối tượng*

là duyệt ý hoặc bất duyệt ý, khi nó khởi sinh, thì các con thường hay làm điều chi?

D: Chúng con phản ứng một cách không khôn khéo và tạo **bất thiện nghiệp** cho chính mình, kính bạch Ngài.

S: Nếu một đối tượng duyệt ý khởi sinh ở trong tâm thức, sự ưa thích, sự khao khát, sự mong muốn khởi sinh. Sự khao khát này, sự **tham** này, nó giống cái chi? Nó chẳng giống như một ngọn lửa hay sao? **Tham** (sự khao khát) giống một ngọn lửa. Thế còn **sân**, sự không ưa thích, ác cảm và hận thù thì sao?

D: **Sân** cũng giống như một ngọn lửa, kính bạch Ngài.

S: Như thế, bất cứ điều gì xảy ra, có phải chúng ta phải chịu thọ khổ đau bởi sự đốt cháy của ngọn lửa hay không?

D: Dạ đúng vậy, kính bạch Ngài.

S: *But of course, if **lobha** and **dosa** have to arise, let them arise. If we are practising the Teachings of the Buddha, can they affect us? While we are practising **Ānāpāna** meditation, **lobha** and **dosa** don't get an opportunity to possess our minds.*

*The Teachings of the Buddha resemble the great lake **Anottata** (*). If the fires of **lobha** or **dosa** or any others fires fall into this lake, they are extinguished, and we don't have to suffer their scorching heat any longer.*

[(*): Lake Anottata: a lake in the Himavant (Himalaya) region whose waters always remain cool.]

*Only if we know each arising of the mind in the billions of times it arises in a split second, can we justly say that we have achieved **adhipaññā** or real wisdom and insight.*

Mind and body arise billions of times in the wink of an eye, and with your good and bad friends. If you are not watchful, these good and bad deeds of yours will again be accumulated in you billions of times. Now, who is responsible for the pleasant and unpleasant sensations that continuously arise in your body?

D: *We are responsible for them ourselves, sir.*

S: Tuy nhiên về quá trình diễn biến, nếu **tham** và **sân** có khởi sinh, thì hãy để chúng khởi sinh. Nếu chúng ta đang thực hành Giáo Lý của Đức Phật, có thể nào chúng tác động được

chúng ta? Trong khi chúng ta đang tu tập thiền **Sổ Tức**, thì **tham** và **sân** không có một cơ hội để sở hữu được tâm thức của chúng ta.

Giáo Lý của Đức Phật giống với đại hồ **Anottata (*)**. Nếu các ngọn lửa của **tham** hoặc **sân** hoặc bất cứ các ngọn lửa nào khác mà rơi xuống hồ này, chúng nó được dập tắt, và chúng ta không phải chịu thọ khổ đau cái nóng thiêu đốt của chúng nữa.

[(*): Hồ **Anottata**: một hồ ở trong dãy núi **Himavant** (Hy Mã Lạp Sơn) khu vực mà nước vẫn luôn mát lạnh.]

Chỉ khi nào chúng ta liễu tri từng mỗi khởi sinh của tâm thức trong hàng tỷ lần nó khởi sinh trong một khoảng giây khắc, thì chúng ta có thể công bằng mà nói rằng chúng ta đã đạt được **Tuệ Chí Thượng**, hoặc Chân Tuệ và Tuệ Giác.

Tâm thức và thể xác khởi sinh hàng tỷ lần trong một nháy nháy của con mắt, và cùng với nó, là những bạn bè tốt và xấu của các con. Nếu các con không cảnh giác phòng hộ, thì những hành động tốt và xấu của các con lại một lần nữa sẽ được tích lũy ở trong các con hàng tỷ lần. Bây giờ, ai là người chịu trách nhiệm về những cảm giác duyệt ý và bất duyệt ý mà khởi sinh một cách liên tục ở trong thân xác của các con?

D: Chính tự bản thân chúng con chịu trách nhiệm về chúng, kính bạch Ngài.

S: *The debts you have accumulated in the calculably long period of **samsāra** are with you. If you don't apply the Buddha's Teachings and practise them, you will accumulate the same debts again and again, billions of times in every split second. Are you able to count these debts?*

D: *No, sir, they are incalculable.*

S: *Therefore, you should apply this practice the Buddha taught. If you don't accept what arises and disintegrates of its own accord, then your accumulated debts will diminish and no new debts will accumulate. If you realize this arising and vanishing for yourselves, then you don't make new debts and you get rid of the old ones. Thus you attain to **Adhipaññā**.*

This technique of being aware of in-breath and out-breath can be practised anywhere. You can practise it while you are alone or in company, while you are sitting, walking, standing or lying down. Wherever you are, you can practise it. Now, do you have to spend money in order to practise Ānāpāna?

D: No, sir.

S: Do you have to take time off to practise?

D: No, sir.

S: In that case, what is so difficult about it? Will this practice make you feel tired?

D: No, sir.

S: If you make great profits with your business and people ask you, “How much gold, how much silver have you got?” will you tell them?

D: No, sir.

S: And why not?

D: One shouldn’t tell others such things, sir.

S: Now, which jewel is more precious, gold and silver, or the Dhamma?

D: The Dhamma is more precious, sir.

S: Then don’t talk to others about your achievements. What is the time, now?

D: Seven P.M., sir.

S: How much time have you got left until sunrise?

D: About ten hours, sir.

S: Do you think that you can practise meditation for that long without a break? Work hard to rid yourselves of your debts. The efforts of the past and meritorious deeds performed in the past are giving their good results.

S: Các khoản nợ mà các con đã tích lũy trong thời gian dài vô hạn lượng của vòng **luân hồi** là đang ở với các con. Nếu các con không thích ứng với Giáo Lý của Đức Phật và thực hành chúng, thì các con sẽ tích lũy cùng cùng các khoản nợ không biết bao nhiêu lần nữa, hàng tỷ lần trong một khoảng giây khắc. Các con có khả năng đếm được các khoản nợ này không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, chúng là vô hạn lượng.

S: Bởi vậy, các con nên thích ứng với việc tu tập này mà Đức Phật đã giảng dạy. Nếu các con không chấp nhận những điều mà khởi sinh và hoại diệt theo cách riêng của nó, thế thì các khoản nợ của các con đã tích lũy sẽ giảm bớt và sẽ không có tích lũy các khoản nợ mới. Nếu tự nơi các con nhận thức được việc khởi sinh và biến mất này đây, thì các con không tạo ra các khoản nợ mới và các con giải thoát khỏi các khoản nợ cũ. Như thế các con đạt đến **Tuệ Chí Thượng**.

Kỹ thuật về việc hiện đang tinh giác vào thở vô và thở ra này đây có thể được thực hiện ở bất cứ nơi nào. Các con có thể tu tập nó trong khi các con ở một mình hoặc là trong công ty, trong khi các con đang ngồi, đang đi, đang đứng hoặc đang nằm. Các con đang ở bất cứ nơi nào, các con có thể tu tập được nó. Bây giờ, các con có phải trả tiền để thực hành **Sổ Túc** hay không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Các con có phải bỏ thời gian làm việc để thực hành hay không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Trong trường hợp đó, điều chi là quá khó khăn cho việc này? Việc thực hành này sẽ làm cho các con cảm thấy mệt mỏi?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Nếu các con làm ra rất nhiều lợi nhuận với doanh nghiệp của mình, và người ta vẫn hỏi các con “Có bao nhiêu vàng, bao nhiêu bạc mà bạn đã có?” “Các con sẽ nói cho họ biết không?”

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Và tại sao không?

D: Người ta không nên nói cho người khác biết về những việc như thế, kính bạch Ngài.

S: Bây giờ, với vật châu báu, vàng và bạc hay là Giáo Pháp, cái nào quý giá hơn?

D: Giáo Pháp là quý giá hơn, kính bạch Ngài.

S: Như thế, đừng nói cho những người khác biết về những thành tựu của mình. Bây giờ là mấy giờ rồi?

D: Bảy giờ P.M., kính bạch Ngài.

S: Bao nhiêu thời gian mà các con đã bỏ đi cho đến khi mặt trời mọc?

D: Vào khoảng mười giờ đồng hồ, kính bạch Ngài.

S: Các con có nghĩ rằng các con có thể thực hành thiền định với thời gian dài như thế đó mà chẳng có nghỉ ngơi? Hãy gắng công gắng sức lên để chính tự bản thân giải thoát khỏi các khoản nợ của mình. Những sự nỗ lực và các thiện công đức hạnh đã được thực hiện ở trong thời quá khứ đang trở sanh những kết quả tốt đẹp của nó.



DISCOURSE III
KEEP YOUR MIND ON THE SPOT
PHÁP THOẠI III
HÃY GIỮ TÂM CỦA MÌNH VÀO ĐIỂM CHẠM

Webu Sayadaw: *You have undertaken to keep **sīla**. Having taken up the training in **sīla**, practise it to the utmost. Only if you really practise morality will the aspirations you treasure in your heart be fulfilled completely.*

Once you are established in moral conduct, the skillful actions you undertake will result in the fulfillment of your noble aspirations. You believe in the benefits accruing to you from giving charity, and you respect the receiver of your gift. So, straighten your mind and give to the Dhamma which has no peer. Prepare your donations yourselves and prepare them well, without employing others for the purpose.

*Giving your gift, you ought to aspire to awakening by saying: “I desire to attain Nibbāna” (**Idaṃ me puññam nibbānassa paccayo hotu**). The noble ones who attained Nibbāna according to their aspirations are so numerous that they cannot be counted in numbers.*

Đại Trưởng Lão Webu: Các con đã đang đảm trách thọ trì **Giới Luật**. Hãy tiếp tục huân tập trong **Giới Luật**, hãy trau dồi giới luật đến mức cùng tột. Chỉ khi nào các con thực sự trau dồi giới đức thì những sở nguyện cầu mà các con ấp ủ ở trong lòng sẽ được hoàn thành viên mãn một cách trọn vẹn.

Một khi các con đã an trú trong phẩm hạnh đạo đức, những hành động khôn khéo mà các con đảm trách sẽ cho kết quả trong việc hoàn thành viên mãn các nguyện vọng thánh thiện của mình. Các con có niềm tin trong những phúc lợi đang gia bội đến các con từ các việc xả thí thiện, và các con tôn trọng người thọ thí các tặng phẩm của mình. Như thế, hãy uốn nắn tâm thức của các con và truyền bá Giáo Pháp mà chẳng có bạn đồng hành. Hãy tự mình chuẩn bị các việc xả thí và chuẩn bị chúng một cách tốt

đẹp, chẳng cậy nhờ một ai khác cho mục đích này.

Trong khi xả thí tặng phẩm của mình, các con nên phát nguyện trong sự tỉnh giác với lời nói rằng “Con ước nguyện thành đạt Níp Bàn” (***Do quả phước báu hiện tại này xin làm duyên cho con đạt Níp Bàn***). Các bậc Thánh nhân mà đã được thành đạt Níp Bàn là do nương vào vô số lượng lời phát nguyện mà các Ngài không thể nào đếm thành những con số.

*The reality one realizes and knows for oneself after penetrating the Four Noble Truths is called **bodhi**. There are different types of **bodhi**: **sammāsambodhi** (the supreme self awakening of a Teaching Buddha), **pacceka-bodhi** (the self-awakening of a non-teaching Buddha), and **sāvaka-bodhi** (the awakening of a disciple of a Teaching Buddha). The **sāvaka-bodhi** is divided into three levels: **agga-sāvaka-bodhi** (attained by the two Chief-disciples), **Mahā-sāvaka-bodhi** (attained by the eighty Leading Disciples) and **pakati-sāvaka-bodhi** (attained by all other Arahats). All of us have to aspire to Nibbāna, the highest blessing. Why can you bring your aspirations to Nibbāna to fulfillment now? Because the time is right, your form of existence (*) is right, and because of the fact that all virtuous people who put forth effort can fulfil their aspirations.*

[() : The Dhamma, the Buddhas Teachings, can be practised only in some of the thirty-one planes of existence. In the ones below the human plane, beings in the hells suffer too intensely to be able to practise the Teachings (even morality), those in the animal world do not possess the intelligence required to understand the Teachings, while in some of the highest Brahmā planes it is impossible to have contact with the lower planes and therefore it is impossible to receive the teachings. Buddhas always arise in the human plane.]*

Sự thực là, một người tự nhận thức và tự liễu tri cho chính mình sau việc thấu triệt Tứ Thánh Đế được gọi là **Giác Ngộ**. Có nhiều thể loại sai biệt về **Giác Ngộ**: **Chánh Đẳng Giác** (sự tự giác ngộ tối thượng của một vị Phật đi giảng dạy), **Độc Giác** (sự tự giác ngộ của một vị Phật không đi giảng dạy), và **Thinh Văn**

Giác (sự giác ngộ của một môn đệ của một vị Phật đi giảng dạy). **Thỉnh Văn Giác** được chia ra làm ba cấp bậc: **Chí Thượng Thỉnh Văn** (thành đạt do bởi hai vị Đệ Tử Trưởng), **Đại Thỉnh Văn Giác** (thành đạt do bởi tám mươi Đệ Tử Hàng Đầu), và **Thỉnh Văn Giác Thông Thường** (thành đạt do bởi tất cả bậc Vô Sinh khác). Tất cả chúng ta phải ước nguyện đến Níp Bàn, điều phúc lành tối thượng. Lý do tại sao ngay lúc này các con có thể hoàn thành viên mãn đạt được các sở nguyện cầu đến Níp Bàn? Vì lẽ thời gian là thích hợp, hình tướng của chúng hữu sinh (*) của các con là thích hợp, và vì thực tế là, tất cả các bậc đạo đức là người gắng sức nỗ lực để có thể hoàn thành viên mãn những sở nguyện cầu.

[(*)]: Giáo Pháp, Giáo Lý của Đức Phật, chỉ có thể thực hành trong một số cõi của ba mươi một cõi của chúng sanh. Trong các cõi ở phía dưới cõi Nhân Loại, những chúng sanh ở trong địa ngục thọ hình khổ đau một cách mãnh liệt, cũng có thể thực hành Giáo Lý (ngay cả đạo đức), các chúng sanh ở trong cõi động vật không sở hữu đủ trí thông minh cần phải có để liễu tri được Giáo Lý, trong khi có một số cõi Phạm Thiên không có thể tiếp xúc với các cõi giới thấp kém, và do đó, không có thể tiếp nhận Giáo Lý. Chư Phật thường luôn xuất hiện ở trong cõi nhân loại.]

The right time is the time when a Buddha arises and the time during which his Teachings are available. All those who are born in the human plane or in a celestial plane are said to have the right birth. Now you have to fulfil your aspirations through your effort.

Look to it that you bring your work to a conclusion in the way so many before you have done. Once they reached their goal they were truly happy not only for a short time, or for one lifetime, but for all the remaining lives (#).

[(#): **Ariyas**, people who have experienced Nibbāna, have only a limited number of lives to live until they reach the end of all suffering. (See, Introduction, Pāli terms.)]

Thời gian thích hợp là thời gian khi một vị Phật xuất hiện và thời gian khi mà Giáo Lý của Ngài đang còn hiệu lực. Tất cả

chúng sinh được sinh ra ở trong cõi nhân loại hoặc ở trong cõi Chư Thiên được cho là sanh hợp thời. Bây giờ, các con phải hoàn thành viên mãn các sở nguyện cầu thông qua sự nỗ lực của mình.

Nhìn vào sự việc đó mà các con đem việc tu tập của mình đi đến một sự kết luận theo rất nhiều phương hướng trước khi các con được thực hiện. Một khi người ta đã đạt tới mục tiêu của mình, thì người ta thực sự hạnh phúc không chỉ trong một thời gian ngắn, hoặc chỉ cho một đời người, mà cho tất cả những kiếp sống còn lại (#).

[(#): *Chư Thánh nhân*, là các bậc đã trải qua kinh nghiệm Níp Bàn, chỉ còn có một số giới hạn của cuộc sống để sống cho tới khi họ đạt đến sự chấm dứt tất cả sự khổ đau. (Xin xem, Lời giới thiệu, Pāli thuật ngữ.)]

Now that you do have this aspiration for Nibbāna, do not think that you can't attain to such happiness or, that you can't fulfil such a high aspiration. Establish energy and effort to such a degree that they are sufficiently strong for you to reach the goal. If you do so, you will beyond all doubt realize your aspiration at the right time.

What will you know once you have done the work that has to be done? At the time of the Buddha, Men, Devas and Brahmās went to him to pay their respects. But no human being, Deva or Brahmās was satisfied just by being in the presence of the Buddha and by paying homage to him. So, the Buddha out of compassion wanted to teach them what he had discovered and understood for himself. This communicating of his knowledge we call preaching. When the Buddha preached, in one split second many men, devas and Brahmās attained what they had been aspiring to.

Vào lúc này, các con có sở nguyện cầu về Níp Bàn này đây, đừng nghĩ rằng các con không đạt được hạnh phúc như thế, hoặc là các con không thể nào hoàn thành viên mãn một sở nguyện cầu cao xa như thế. Hãy thiết lập nghị lực và sự tinh cần đến một mức độ mà nó có đủ năng lực mạnh mẽ để cho các con đạt đến

mục tiêu. Nếu các con làm được như thế, các con sẽ vượt qua mọi sự nghi ngại để thực hiện sở nguyện cầu vào đúng thời điểm.

Điều chi các con sẽ được biết một khi các con đã hoàn thành công việc mà đã được thực hiện? Vào thời gian của Đức Phật, Nhân Loại, Chư Thiên và Chư Phạm Thiên đã đi đến với Ngài để bày tỏ lòng tôn kính của mình. Tuy nhiên không có người nào, Chư Thiên hoặc Phạm Thiên đã được hài lòng chỉ qua sự hiện diện của Đức Phật và qua việc tôn kính đến với Ngài. Như thế, Đức Phật vì lòng bi mẫn muốn dạy cho chúng sanh điều mà chính tự Ngài đã tìm ra và đã tự liễu tri cho chính mình. Việc truyền đạt kiến thức của Ngài, chúng ta gọi là việc thuyết giảng. Khi Đức Phật đã thuyết giảng, trong một khoảng giây khắc, có rất nhiều con người, Chư Thiên và Chư Phạm Thiên đã thành đạt được điều mà họ đã đang có ước nguyện đến.

Knowing that this is the right time and the right form of existence, we should establish awareness as the wise people did before us and thus we can experience the fulfillment of our aspirations.

*What are the Teachings of the Buddha? The monks and the wise people have passed on the Teachings of the Buddha to you out of great compassion. Every time you were instructed, you understood some of it, according to your capability to understand. You know that the Teachings are enshrined in the **Tipiṭaka**, the Three Baskets. You know: “This is from the **Suttanta-Piṭaka**. This is from the **Vinaya-Piṭaka**. This is from the **Abhidhamma-Piṭaka**.” All of you know a lot about the Teachings.*

The holy scriptures are very extensive. Even though the wise read, and teach these scriptures without interruption, they are too extensive for one person to study and understand them completely. It is impossible for one person to master the whole of the scriptures because these contain all the Teachings of Buddha. They are complete, wanting in nothing. They represent what the Buddha has penetrated and understood for himself. The Teachings contained in the three Piṭaka are the only way of

escape from suffering, and the monks, having understood this for themselves, out of compassion point this out to you again and again. But can the wise people expound all the scriptures to you, so that not a single aspect is left out?

Disciple: *No sir, this is impossible.*

Nên hiểu biết rằng đây là thời gian thích hợp và hình tướng thích hợp của kiếp hữu sinh, chúng ta hãy nên thiết lập sự tỉnh giác như các bậc trí tuệ đã làm trước chúng ta, và như thế, chúng ta có thể trải nghiệm việc hoàn thành viên mãn các sở nguyện cầu.

Giáo Lý của Đức Phật là chi? Vì lòng đại bi, những vị tu sĩ và các bậc trí tuệ đã lưu truyền Giáo Lý của Đức Phật cho đến các con. Mỗi khi các con đã được hướng dẫn, các con được hiểu biết thêm một ít về Giáo Lý, tùy thuận theo khả năng hiểu biết của mình. Các con biết rằng Giáo Lý đã được lưu trữ ở trong Ba Giỏ **Tam Tạng**. Các con biết rằng: “Đây là từ nơi **Tạng Kinh**. Đây là từ nơi **Tạng Luật**. Đây là từ nơi **Tạng Vô Tỷ Pháp**.” Tất cả các con hiểu biết rất nhiều về Giáo Lý.

Thánh điển quả là thậm đại. Cho dù là bậc trí tuệ đọc, nghiên cứu và giảng dạy các kinh điển này không có sự gián đoạn, kinh điển quả là thậm đại cho một người nghiên cứu và hiểu biết được chúng một cách trọn vẹn. Không thể nào có một người thông thạo toàn bộ kinh điển, vì lẽ chúng chứa đựng tất cả Giáo Lý của Đức Phật. Chúng quả là toàn hảo và chẳng có chi là vô ích. Chúng tiêu biểu cho điều mà Đức Phật đã tự thấu triệt và tự liễu tri cho chính mình. Giáo Lý đã được chứa đựng ở trong Tam Tạng, là con đường duy nhất để thoát khỏi sự khổ đau, và các vị tu sĩ, đã tự bản thân liễu tri được điều này, với lòng bi mẫn đã chỉ về điều này cho chúng ta không biết bao nhiêu lần. Tuy nhiên có thể nào bậc trí tuệ trình bày chi tiết hết tất cả các kinh điển thiêng liêng đến với các con, cho đến nỗi không bỏ sót một khía cạnh nào?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, không thể nào có điều này.

Sayadaw: *How long would it take to expound all the*

Teachings of the Noble Ones? How many days would you have to sit and talk in order to cover all the Teachings of the Noble Ones that are remembered?

The purpose of all these Teachings is to show the path to the end of suffering. You know quite enough of the Teachings of Buddha. In all these manifold aspects of the Teachings you have to take up one and study it with perseverance. If you focus your mind on one single object as the wise of old did, does it not stay with that object?

D: *It does, sir.*

S: Các bậc Thánh Nhân sẽ phải mất bao nhiêu lâu để trình bày chi tiết tất cả Giáo Lý? Phải mất bao nhiêu ngày các con sẽ ngồi và nói chuyện để trang trải tất cả Giáo Lý mà các bậc Thánh Nhân đã có được ghi nhớ?

Mục đích của tất cả Giáo Lý này đây, là để hiển thị con đường dẫn đến chấm dứt sự khổ đau. Các con hiểu biết khá đầy đủ về Giáo Lý của Đức Phật. Trong tất cả các khía cạnh đa dạng của Giáo Lý, các con phải nắm bắt lấy một Pháp và tu học nó với sự kiên trì. Nếu các con tập trung tâm thức của mình vào một đối tượng duy nhất như các bậc trí tuệ của thời cổ xưa đã làm, thì nó không có an trú vào đối tượng đó phải không?

D: Nó an trú, kính bạch Ngài.

S: *So, select one instruction for meditation out of the many different ones the Buddha gave, and work with it, being aware always. Work with as much effort and determination as the disciples of the Buddha did in the past. If you focus your mind on one object, it will give up its habit of wandering off to objects it desires. When you are thus capable of keeping your mind on one single object, can there still be greed which is the cause of unhappiness?*

D: *When the mind is stable, there is no greed, sir.*

S: *Is there aversion?*

D: *No, sir.*

S: *Can there be delusion?*

N: *No, sir.*

S: If there is no liking, disliking, and delusion, can there be fear, worry, and agitation?

D: No, sir.

S: If there is no fear, worry, and agitation, will you be happy or unhappy?

D: There will be happiness, sir.

S: If you choose an object of meditation given by the Buddha and practise with strong effort, will the **Viriya-Iddhipāda** factor (*) hesitate to arise in you?

D: It will not fail to come, sir.

[(*) Iddhipāda: The root or basis of attaining completion or perfection. **Viriya** (Effort): A person with **viriya** is infused with the thought that the aim can be attained by energy and effort. He is not discouraged even though it is said to him that he must undergo great hardships. He is not discouraged even though he actually has to undergo great hardships. He is not discouraged even though it is said to him that he must put forth effort for many days, months and years. He is not discouraged even though he actually has to put forth effort for such long periods. (Ledi Sayadaw, *The Manuals of Buddhism*, pp. 190f.)]

S: As soon as you establish yourselves in effort, the **Viriya-Iddhipāda** factor will arise. But we are good at talking about the Teachings. Let us instead put forth effort right away. The **Viriya-Iddhipāda** factor will arise immediately. This is called **Akālika**, the immediate result that arises here and now. It doesn't arise because we think or know about it, but only because of practice. So then, focus your entire attention at the spot below the nose above the upper lip. Feel your in-breath and your out-breath, and feel how it touches at the spot below the nose and above the upper lip.

I think you had your mind's attention focused on the spot even before I finished giving the instructions?

D: I don't think all were able to do that, sir.

S: Vì vậy, hãy chọn lấy một sự huấn thị về thiền định được rút ra từ rất nhiều Pháp môn khác biệt nhau mà Đức Phật đã chỉ dạy, và hãy thường luôn tu tập với nó một cách tinh giác. Hãy tu

tập với nhiều nỗ lực và sự quyết tâm như các môn đệ của Đức Phật đã làm trong thời quá khứ. Nếu các con tập trung tâm thức của mình trên một đối tượng, thì nó sẽ từ bỏ được thói quen của nó đi lang thang đến các đối tượng mà nó ưa thích. Khi các con có khả năng giữ được tâm thức của mình trên một đối tượng như thế, thì có thể nào vẫn còn có tham là nguyên nhân của sự bất hạnh?

D: Khi tâm thức được ổn định, thì không có tham, kính bạch Ngài.

S: Có sự ác cảm không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Có thể bị si mê không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Nếu không có sự ưa thích, sự ghét bỏ, và sự si mê, có thể có sự sợ hãi, sự lo lắng và sự kích động không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Nếu không có sự sợ hãi, sự lo lắng và sự kích động, các con sẽ được hạnh phúc hay là bất hạnh?

D: Thì sẽ được hạnh phúc, kính bạch Ngài.

S: Nếu các con đã chọn được một đối tượng của thiền định mà Đức Phật đã trao truyền và thực hành với sự nỗ lực mãnh liệt, thì yếu tố **Căn Như Ý Túc (*)** sẽ bắt định khởi sinh đến các con?

D: Nhất định nó sẽ đến, kính bạch Ngài.

[(*)]: Như Ý Túc: Căn nguyên hoặc nền tảng của sự thành đạt sự hoàn thành hoặc sự toàn thiện. **Tinh Tấn (Nỗ Lực):** Một người với sự **Tinh Tấn** đã được truyền trao với sự suy nghĩ rằng mục đích có thể được thành đạt là do bởi nghị lực và sự tinh cần. Vị ấy đã không ngã lòng cho dù là người ta nói với vị ấy rằng ông phải trải qua muôn vàn gian khổ. Vị ấy đã không ngã lòng cho dù thật sự là ông ta đã trải qua muôn vàn gian khổ. Vị ấy đã không ngã lòng cho dù là người ta nói với vị ấy rằng ông phải gắng sức nỗ lực trong nhiều ngày, nhiều tháng và nhiều năm. Vị ấy đã không ngã lòng cho dù thật sự là ông ta đã gắng sức nỗ lực trong thời gian dài như vậy (Đại Trưởng Lão Ledi, *Giáo Khoa Thư Phật Giáo*, trang 190f.)]

S: Ngay sau khi tự bản thân các con thiết lập trong sự nỗ lực, yếu tố **Cần Như Ý Túc** sẽ khởi sinh. Tuy nhiên chúng ta đang giới nói về Giáo Lý. Thay vì đó, ngay bây giờ chúng ta hãy ra sức nỗ lực. Yếu tố **Cần Như Ý Túc** tức thì sẽ khởi sinh. Điều này được gọi là **Bất Đoạn Thời**, kết quả hiện tiền được khởi sinh tại đây và ngay tức thời. Nó không khởi sinh bởi do chúng ta nghĩ suy hoặc hiểu biết về nó, mà duy nhất là chỉ do sự thực hành. Như thế thì, hãy tập trung toàn bộ sự chú ý của các con vào ngay vị trí bên dưới mũi và ở trên môi trên. Hãy cảm giác về hơi thở vô và hơi thở ra của mình, và cảm giác như thế nào khi nó xúc chạm vào ngay vị trí bên dưới mũi và ở trên môi trên.

Sư nghĩ các con đã có tập trung sự chú tâm của mình vào vị trí ngay cả trước khi Sư kết thúc sự hướng dẫn?

D: Con không nghĩ tất cả đã có thể làm được điều đó, kính bạch Ngài.

S: Well, all understood what I said.

D: Some don't know yet how they have to practise, sir.

S: Oh my dear ... you all have learned so much in the past. The monks taught you with great compassion time and time again, and you have grasped their instruction intelligently. When I told you to concentrate on the spot with strong determination and not to let your mind wander, you said it did stay with the breath, didn't you?

D: Those who had focused their mind on the spot answered. "It does stay, sir," but there are young people in the audience who have never heard the Dhamma before.

S: Did I say anything you haven't heard before? All of you are great lay-disciples and have come so many times. All of you are capable of preaching the Dhamma yourselves.

D: Not all are, sir. Some don't know anything yet.

S: Can you others accept what he just told me?

D: Sir, I'm not talking about those people over there, I'm talking about some people not known to me.

S: Tốt lắm, tất cả đã hiểu biết được điều mà Sư đã nói.

D: Một vài người vẫn chưa hiểu biết họ phải thực hành như thế nào, kính bạch Ngài.

S: Ô các thân thương của tôi ơi ... tất cả các con đã được học rất nhiều trong quá khứ. Các vị tu sĩ, với tâm lòng bi mẫn, đã giảng dạy cho các con không biết bao nhiêu lần, và các con đã thấu hiểu những sự hướng dẫn của họ một cách thông minh. Khi Sư đã nói với các con tập trung vào điểm chạm với sự quyết tâm mãnh liệt và không để cho cái tâm của mình phóng dật, các con đã nói là nó đã an trú vào hơi thở, có phải không?

D: Đó là những người đã tập trung được tâm thức của họ vào điểm chạm, mới trả lời rằng “Nó được an trú, kính bạch Ngài,” tuy nhiên có những người trẻ tuổi trong hàng thánh chúng là những người, từ trước tới giờ, chưa bao giờ được nghe Giáo Pháp.

S: Có phải Sư đã nói bất luận điều gì các con chưa được nghe trước đây? Tất cả các con đều là những môn đệ cư sĩ tuyệt vời và đã có đến rất nhiều lần. Tất cả các con đều có khả năng tự thuyết giảng Giáo Pháp.

D: Không phải là tất cả, kính bạch Ngài. Một số người vẫn chưa hiểu biết bất luận một điều nào cả.

S: Này những người kia, các con có thể đồng ý với điều mà ông ta vừa mới nói với Sư không?

D: Kính bạch Ngài, con không có nói về những người đang ở nơi đó, mà con đang nói về một số người chưa biết đến con.

S: *In what I tell you there is nothing I have found out myself. I am only repeating to you what the Buddha preached. What the Buddha taught is without exception perfect, complete. What I preach is not complete. What the Buddha preached includes everything. His Teachings are wanting in nothing, but what I am able to convey may be lacking in many aspects. Would I able to give you all the Teachings in their completeness?*

D: *No sir, you can't tell us everything.*

S: *Well, all of you understand what the **Suttas** are, what the **Vinaya** is, and what the **Abhidhamma** is. Because your teachers have instructed you out of great compassion, you also understand*

the short and the more extensive explanation of **Samatha (*)** and **Vipassanā**. But whether you know all this or not, all of you breathe, big and small, men and women. One may know all about the Pāli scriptures, but nothing about his own breath. Don't all of you breathe in and out?

[(*)]: **Samatha** (Calm) is a synonym for **Samādhi**. (See *Dhammasaṅgaṇī*, I, 54.)

D: We do breathe, sir.

S: When do you start breathing in and out?

D: When we are born, sir.

S: Do you breathe when you sit?

D: Yes, sir.

S: Do you breathe in and out when you stand upright?

D: Yes, sir.

S: When you are walking?

D: We breathe in and out then also, sir.

S: Do you breathe when you are eating, drinking, and working to make a living?

D: Yes, sir.

S: Do you breathe when you go to sleep?

D: Yes, sir.

S: Are there times when you are so busy that you have to say "Sorry, I have no time to breathe now, I'm too busy"?

D: There isn't anybody who can live without breathing, sir.

S: Trong các điều mà Sư nói với các con, không có điều chi là Sư đã tự mình khám phá ra cả. Sư chỉ đang lặp lại với các con điều mà Đức Phật đã thuyết giảng. Điều mà Đức Phật đã giảng dạy là toàn thiện và hoàn hảo bất khả khiếm khuyết. Điều mà Sư thuyết giảng thì không hoàn hảo. Điều mà Đức Phật đã thuyết giảng bao hàm hết tất cả. Giáo Lý của Ngài là chẳng có chi là vô ích, tuy nhiên điều mà Sư có khả năng truyền đạt thì có thể là khiếm khuyết trong rất nhiều khía cạnh. Sư sẽ có khả năng trao cho các con tất cả Giáo Lý trong sự hoàn hảo của chúng?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, Ngài không thể nào nói cho chúng con biết tất cả mọi việc.

S: Tốt lắm, tất cả các con hiểu biết những gì thuộc về **Tạng Kinh**, điều gì thuộc về **Tạng Luật**, và những chi thuộc về **Tạng Vô Tỷ Pháp**. Vì lẽ các vị giáo thọ của các con đã hướng dẫn với tâm lòng đại bi, các con cũng hiểu biết về sự giải thích ngắn gọn và rộng lớn của **Thiền Chỉ (*)** và **Thiền Minh Sát**. Tuy nhiên cho dù các con có hiểu biết tất cả điều này hay không, tất cả các con đang hít thở, lớn và nhỏ, người nam và người nữ. Một người có thể hiểu biết tất cả về những kinh điển Pāli, tuy nhiên chẳng hiểu chi cả về chính hơi thở của mình. Có phải tất cả các con đang thở vô và thở ra hay không?

[(*): Thiền Chỉ(Tĩnh Lặng)] là một từ đồng nghĩa với **Thiền Định**. (Xin xem, **Pháp Tụ, I**, trang 54.)

D: Chúng con đang hít thở, kính bạch Ngài.

S: Các con bắt đầu thở vô và thở ra vào lúc nào?

D: Khi chúng con đã được sinh ra, kính bạch Ngài.

S: Các con có hít thở khi các con ngồi?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài.

S: Các con có thở vô và thở ra khi các con đứng thẳng lưng?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài.

S: Khi các con đang đi?

D: Trong trường hợp đó, các con cũng thở vô và thở ra, kính bạch Ngài.

S: Các con có hít thở khi các con đang ăn, đang uống và đang làm việc cho mưu sinh?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài.

S: Các con có hít thở khi các con đi ngủ?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài.

S: Có những thời điểm khi mà các con quá bận rộn, các con có nói rằng “Xin lỗi, Tôi hiện giờ không có thời gian để thở, Tôi quá bận rộn”?

D: Không có bất cứ một ai có thể sống mà chẳng có hít thở, kính bạch Ngài.

S: *In that case all of you can afford to breathe in and out. If you pay close attention, can you feel where the breath touches*

when you breathe? Can you feel where the air touches when it comes out of the nostrils?

D: *I can feel where it touches, sir.*

S: *And when the air enters, can't you feel at which point this feeble stream of air touches?*

D: *I can, sir.*

S: *Now, try to find out for yourselves at which spot the air touches gently when it goes in and when it comes out. Where does it touch?*

D: *It touches at a small spot at the entrance of the nostrils when it enters, sir.*

S: *Does the air touch there when it comes out also?*

D: *Yes sir, it touches at the same spot when it comes out.*

S: Trong trường hợp đó, tất cả các con có đủ khả năng để thở vô và thở ra. Nếu các con chú ý một cách cẩn trọng, các con có thể có cảm nhận ở nơi mà hơi thở xúc chạm khi các con hít thở không? Các con có thể có cảm nhận ở nơi mà không khí xúc chạm khi nó đi ra khỏi lỗ mũi không?

D: Con có thể có cảm nhận ở nơi nó xúc chạm, kính bạch Ngài.

S: Và khi không khí đi vào bên trong, các con có thể có cảm nhận ở vào điểm chạm mà luồng không khí nhẹ nhàng này xúc chạm hay không?

D: Con có thể, kính bạch Ngài.

S: Bây giờ, hãy tự các con khám phá ra vào điểm chạm mà không khí xúc chạm một cách nhẹ nhàng khi nó đi vào và khi nó đi ra. Nó xúc chạm ở nơi đâu?

D: Nó xúc chạm vào một điểm chạm nhỏ ở ngay lối đi vào của lỗ mũi khi nó đi vào, kính bạch Ngài.

S: Có phải không khí cũng xúc chạm ở nơi đó khi nó đi ra?

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài, nó xúc chạm cùng một điểm chạm khi nó đi ra.

S: *Wise people of the past have practised this awareness of the breath as the Buddha instructed them, and because they passed on the Teachings, you too have understood now.*

If you were to put your finger on the small spot under the nose, could you then feel that spot?

D: *Yes sir, I can feel it.*

S: *You can actually feel it when you touch it. Do you still have to talk about it?*

D: *No, sir, we can feel it even without talking about it.*

S: *As you can feel the spot when you touch it with your finger, you can also feel it when the breath touches there when it enters and leaves the nostrils. If you can feel it for yourselves, do you still have to talk about it?*

D: *No sir, we don't have to.*

S: *If you put your finger on the spot, do you feel the touch sensation with interruptions or continuously?*

D: *It is a continuous touch, sir.*

S: *Is the stream of air entering or leaving ever interrupted?*

D: *No, sir.*

S: *As the air streams in and out we know its continuous flow and the continuous touch resulting from it. Don't follow the air to that side.*

D: *What do you mean by that, sir?*

S: *Don't let go of the sensation produced by the breath touching the skin. Remain with the awareness of touch. Don't follow the stream of air inside or outside. And why? If you do that, you won't be able to feel the touch sensation. So, let's stay with the awareness of the spot without a break.*

D: *Do we have to be aware of the touch of air in both nostrils or just in one?*

S: *Feel only one. If you try to feel two places your attention will be split. Put your undivided attention on one spot. Does your mind stay at the spot?*

D: *Most of the time it does, sir.*

S: *But not all the time?*

D: *Most of the time it stays, but at times the sound of coughing interrupts the continuity.*

S: *Is it your own coughing or is it someone else's?*

D: *It's someone else coughing, sir.*

S: *Does this disturb you because you put in too little effort or too much effort? Is the person who coughts to be blamed?*

D: *Well, sir, to be honest, I get a little bit angry.*

S: Các bậc trí tuệ ở trong quá khứ đã có tu tập sự tỉnh giác về hơi thở là vì Đức Phật đã hướng dẫn họ, và bởi do họ đã truyền thụ lại Giáo Lý, mà bây giờ các con mới có được liễu tri.

Nếu các con đã đặt ngón tay của mình trên cái điểm chạm nhỏ ở dưới cái mũi, thế thì các con có cảm nhận về điểm chạm đó không?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài, con có thể cảm nhận về nó.

S: Các con có thể thực sự có cảm nhận về nó khi các con xúc chạm vào nó. Các con vẫn có diễn cảm về nó không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, chẳng có diễn cảm về nó ngay cả chúng con có thể cảm nhận về nó.

S: Trong khi các con có thể cảm nhận về điểm chạm khi các con xúc chạm vào nó với ngón tay của mình, thì các con cũng có thể cảm nhận về nó khi hơi thở xúc chạm vào nơi đó khi nó đi vào và rời khỏi lỗ mũi. Nếu tự bản thân các con có thể cảm nhận về nó, các con có diễn cảm về nó không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, chúng con không có điều đó.

S: Nếu các con đặt ngón tay của mình trên điểm chạm, các con cảm nhận về xúc giác với sự gián đoạn hay là một cách liên tục?

D: Đó là một sự xúc chạm liên tục, kính bạch Ngài.

S: Có phải luồng không khí đi vào hoặc đi ra là luôn mãi gián đoạn?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Vì không khí vô và ra, chúng ta liễu tri nó liên tục trôi chảy và dẫn đến kết quả sự xúc chạm liên tục từ nơi đó. Đừng dôi theo không khí về khía cạnh đó.

D: Bằng cách ấy, Ngài muốn nói điều chi, kính bạch Ngài?

S: Đừng để phóng thích vào cái cảm giác được sản sinh ra bởi do hơi thở đang xúc chạm vào da. Vẫn giữ sự tỉnh giác vào sự xúc chạm. Và vì sao vậy? Nếu các con làm điều đó, các con sẽ không thể nào cảm nhận được cái xúc giác. Vì vậy, chúng ta

hãy an trú với sự tỉnh giác vào cái điểm chạm không ngừng nghỉ.

D: Các con phải tỉnh giác vào sự xúc chạm của không khí trong cả hai lỗ mũi hay chỉ trong một?

S: Hãy cảm nhận chỉ có một. Nếu các con cố gắng cảm nhận vào hai vị trí thì sự chú ý của các con sẽ bị chia tách ra. Hãy đặt trọn vẹn sự chú ý trên một điểm. Tâm của các con có an trú vào điểm chạm không?

D: Hầu hết thời gian là nó có, kính bạch Ngài.

S: Nhưng không phải là thường xuyên?

D: Hầu hết thời gian là nó an trú, tuy nhiên vào thời điểm âm thanh của cơn ho làm gián đoạn sự liên tục.

S: Đó là tiếng ho của chính mình hay đó là của một người nào khác?

D: Đó là tiếng ho của một người nào khác, kính bạch Ngài.

S: Điều quấy rầy các con đây, là do các con tu tập quá ít hay là quá nhiều sự nỗ lực? Người mà ho đó có bị đáng bị khiển trách không?

D: Phải đấy, kính bạch Ngài, thành thật mà nói, con có một chút ít tức giận.

S: *Let's have a look at this. You have come to the Buddha to escape from suffering. Having received his Teachings you begin to practise. Then someone coughs and you are upset. But of course, if you meditate, as you are doing now, people will consider you to be a good person and they will praise you. But tell me, if this good person becomes angry just before he dies, where will he be reborn?*

D: *He will fall into the four lower planes.*

S: *Yes, you should not allow this to happen. You shouldn't be impatient and short tempered. You are practising in order to escape from suffering. Hearing this coughing you should be happy. You should say "Thank you." After all, the person who is coughing shows you that effort isn't firm enough. If you want to escape from suffering, you have to do better than this. With this type of effort, you won't make it.*

We should immediately put in more effort. If we work with more determination, will we still hear this coughing?

D: No sir, not with good effort.

S: And if there are many people, all talking loudly, will we still hear them?

D: If our effort is not of the right type, we will, sir.

S: Should we become angry at them if we hear them?

D: Most times I do get angry, sir.

S: You should not allow this to happen. You should not be short tempered. You should think of the people who disturb you as being your friends. “They are concerned with my welfare, I should thank them. I don’t want everyone to know that my effort is so weak. I will meditate and improve myself and if they begin to talk still louder. I have to put in even more effort, “If we improve ourselves until we are equal in effort to the wise who have practised before us, we will attain the goal to which we aspired.

If you don’t hear any sounds at all, you become filled with pride, thinking that your effort is perfect. That is why we should be very happy if someone disturbs us. If we go to another place, there may be disturbances again. If we change from one place to another, we just lose time. But if we establish our mindfulness firmly, do we still have to change place or complain to others?

D: No sir.

S: Is it not proper to say “Thank You” to those who disturb us? They help us to learn how to overcome our wishes and desires, and we have to thank all who are our friends. If our effort becomes as strong as that of our teachers, we will not hear anything any more. We will be aware of one thing only: this small spot and the touch sensation. Once we have gained good awareness of this, we will apply our attention fully to this awareness.

If we attain to the happiness to which we aspire through this practice, are the contents of the three Piṭaka, the ten **Pāramīs**, the threefold training, the aggregates, the sense bases, and the

relative and the ultimate truths not all contained in this awareness?

D: *Yes, sir, in the awareness of this touch sensation all the Buddha taught is contained.*

S: Chúng ta hãy nhìn vào sự việc này. Các con đi đến với Đức Phật để thoát khỏi sự khổ đau. Sau khi đã được tín thọ Giáo Lý của Ngài, các con bắt đầu thực hành. Thế rồi, một người nào đó ho và các con lấy làm khó chịu. Tuy nhiên về quá trình diễn biến, nếu các con hành thiền, như là các con đang làm hiện tại đây, mọi người sẽ coi các con như là một thiện nam tử và họ sẽ khen ngợi các con. Tuy nhiên hãy nói cho Sư biết, nếu thiện nam tử này giận dữ ngay trước khi vị ấy mệnh chung, thì ông ta sẽ đi tục sinh ở nơi đâu?

D: Ông ta sẽ rơi vào bốn cõi thấp kém.

S: Đúng vậy, các con không nên cho phép sự việc này xảy ra. Các con không nên mất đi sự kiên nhẫn và phát cái tiết lên. Các con đang thực hành nhằm để thoát khỏi sự khổ đau. Các con hãy nên rất là hạnh phúc ngay khi đang nghe tiếng ho này. Các con nên nói tiếng “Cảm Ơn.” Cuối cùng thì, người mà đang ho chỉ cho các con được thấy rằng sự nỗ lực của các con chưa đủ vững chắc. Nếu các con mong muốn thoát khỏi sự khổ đau, các con phải nên thực hiện tốt hơn sự việc này. Các con sẽ nhất định không thực hiện với thể loại của sự nỗ lực như vậy.

Các con phải tức thì tu tập hạnh tinh tấn nhiều hơn nữa. Nếu các con tu tập với nhiều sự quyết tâm hơn nữa, thì các con sẽ vẫn còn nghe tiếng ho này không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, sẽ không có với sự nỗ lực tốt đẹp.

S: Và nếu có nhiều người, tất cả đang nói chuyện lớn tiếng, chúng ta sẽ vẫn còn nghe họ?

D: Nếu sự nỗ lực của chúng ta chẳng phải thuộc thể loại đúng đắn, thì chúng ta sẽ vẫn còn phải nghe, kính bạch Ngài.

S: Chúng ta có nên nổi giận lên với họ nếu chúng ta nghe họ nói?

D: Hầu hết thời gian là con nổi giận lên, kính bạch Ngài.

S: Các con không nên cho phép sự việc này xảy ra. Các con không nên phát cáu tiết lên. Các con nên nghĩ suy về những người mà quấy rầy các con như là các bạn hữu của mình. “Họ đã quan tâm đến sự phúc lợi của mình, Tôi nên tri ân họ. Tôi không muốn mọi người biết rằng sự nỗ lực của mình quả là quá non kém. Tôi sẽ thiền định và tự cải thiện bản thân mình và nếu họ bắt đầu nói chuyện vẫn còn to tiếng hơn, Tôi lại càng tu tập tinh tấn nhiều hơn nữa.” Nếu chúng ta tự cải thiện bản thân mình cho đến khi chúng ta ngang bằng về hạnh tinh tấn đối với các bậc trí tuệ đã tu tập trước chúng ta, thì chúng ta sẽ thành đạt mục đích mà chúng ta đã có ước nguyện.

Nếu các con không có nghe bất kỳ một âm thanh nào cả, các con trở nên được thỏa mãn với lòng kiêu mạn, nghĩ rằng sự nỗ lực của mình đã hoàn hảo. Đó là lý do tại sao chúng ta nên rất là hoan hỷ nếu một người nào đó quấy rầy mình. Nếu chúng ta đi tới một nơi khác, có thể lại có sự quấy rầy tiếp nữa. Nếu chúng ta chuyển đổi từ nơi này đến nơi khác, chúng ta chỉ bỏ mất thời gian thôi. Nhưng nếu chúng ta thiết lập chánh niệm của mình một cách kiên định, chúng ta vẫn còn phải thay đổi địa điểm hoặc là than phiền với người khác không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Điều đó quả là không thích đáng để nói tiếng “Cảm Ơn” đến những người mà quấy rầy chúng ta sao? Họ đã giúp chúng ta để tìm hiểu làm thế nào để chiến thắng những ước nguyện và các mong cầu của mình, và chúng ta phải tri ân tất cả những bạn hữu của mình. Nếu những sự nỗ lực của chúng ta trở nên vững mạnh y như là các vị giáo thọ của mình, chúng ta sẽ không còn nghe bất luận một điều nào nữa. Chúng ta sẽ tỉnh giác duy nhất vào một điều: cái điểm chạm nhỏ này và sự xúc giác. Một khi chúng ta đã thành đạt sự tỉnh giác tốt đẹp vào sự việc này, chúng ta sẽ dốc tâm với sự chú ý của mình một cách trọn vẹn vào sự tỉnh giác này.

Nếu chúng ta đạt đến sự hạnh phúc mà chúng ta ước nguyện thông qua sự thực hành này đây, đó là nội dung của Tam Tạng, mười **Pháp Toàn Thiện**, ba điều huấn dụ (Tam Học), các Uẩn, các Xứ, và mỗi Liên Quan Tột Cùng của Chân Đế (Tứ Thánh Đế)

là chẳng phải tất cả đã được chứa đựng trong sự tỉnh giác này hay sao?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài, trong sự tỉnh giác vào sự xúc giác này đây, đã chứa đựng tất cả những điều Đức Phật đã dạy.

S: *You have been talking about the three Piṭaka, about the Four Noble Truths, about mind and matter, and other technical terms. But do you actually know how to distinguish between mind and matter? Is the small spot under your nose mind and matter?*

D: It is matter, sir.

S: And what is the awareness of the spot?

D: That is mind, sir.

S: And if you are as clearly aware of this spot under your nose as when you touch it with your finger?

D: Then we are aware of mind and matter, sir.

S: Is it good or bad to be aware of mind and matter simultaneously?

D: It is good, sir.

S: Is this called understanding or ignorance?

D: It is understanding, sir.

S: And what if we don't have this awareness?

D: Then we live in ignorance, sir.

S: Which is more powerful, knowledge or ignorance?

D: Knowledge has more power, sir.

S: Yes, it is understanding that has power. The whole of the cycle of birth and death is full of ignorance, but now that you have received the Teachings of the Buddha, be aware. Skillful people gain awareness because they are able to accept the Teachings of the Buddha and direct their attention here only. As they gain awareness, knowledge comes to them. When you are aware in this way, what happens to ignorance?

D: It is cut out and disappears, sir.

S: Where can we find it, if we look out for it?

D: It is gone, sir.

S: Các con đã được nói về Tam Tạng, về Tứ Thánh Đế, về tâm thức (Danh) và thể chất (Sắc), và những thuật ngữ kỹ thuật khác. Tuy nhiên, các con có thực sự hiểu biết làm thế nào để phân biệt được giữa Danh và Sắc? Cái điểm chạm nhỏ ở dưới mũi của các con là Danh hay là Sắc?

D: Nó là Sắc, kính bạch Ngài.

S: Và sự tỉnh giác vào cái điểm chạm là chi?

D: Đó là Danh, kính bạch Ngài.

S: Và nếu các con tỉnh giác một cách rõ ràng vào điểm chạm này ở dưới cái mũi của mình cũng như là khi các con đụng vào nó với cái ngón tay của mình?

D: Thế thì, chúng con tỉnh giác được Danh và Sắc, kính bạch Ngài.

S: Điều đó là tốt hay là xấu khi tỉnh giác cùng một lúc vào Danh và Sắc?

D: Điều đó là tốt, kính bạch Ngài.

S: Điều này được gọi là sự hiểu biết (Minh) hay là sự thiếu hiểu biết (Vô Minh)?

D: Điều đó là sự hiểu biết, kính bạch Ngài.

S: Và điều chi nếu chúng ta không có sự tỉnh giác này?

D: Như thế, chúng ta sống trong sự thiếu hiểu biết (Vô Minh), kính bạch Ngài.

S: Điều chi thì có nhiều mãnh lực hơn, sự hiểu biết (Minh) hay là sự thiếu hiểu biết (Vô Minh)?

D: Sự hiểu biết thì có nhiều mãnh lực hơn, kính bạch Ngài.

S: Đúng vậy, sự hiểu biết quả là có mãnh lực. Toàn bộ vòng tuần hoàn của sanh và tử quả là trọn vẹn của sự thiếu hiểu biết (Vô Minh), tuy nhiên ngay bây giờ là các con đã được lãnh thọ Giáo Lý của Đức Phật, thì hãy tỉnh giác. Người khôn khéo đạt được sự tỉnh giác là do bởi họ có khả năng tiếp thọ được Giáo Lý của Đức Phật và duy nhất, chỉ hướng sự chú ý của mình vào nơi đây. Vì họ đạt được sự tỉnh giác, sự hiểu biết (Minh) phát sinh đến với họ. Khi các con có được tỉnh giác trong phương thức này, điều chi xảy ra với sự thiếu hiểu biết (Vô Minh)?

D: Nó bị chặt đứt và biến mất, kính bạch Ngài.

S: Chúng ta có thể tìm thấy nó ở đâu, nếu chúng ta tìm kiếm lấy nó?

D: Nó đã biến mất rồi, kính bạch Ngài.

S: *Though ignorance has had so much power over you in the past of **Saṃsāra**, when you receive the Teachings of the Buddha and achieve understanding, you don't even know where your ignorance has gone. So, really, understanding has much more power than ignorance, and still you complain that ignorance has such a strong hold over your minds.*

D: *But, sir, we have been associated with ignorance for so long that we are reluctant to let go of it.*

S: *Still, if you apply the Teachings of the Buddha, ignorance will disappear. Which of the two is more agreeable to you?*

D: *For us, ignorance is more agreeable.*

S: *Would you like to sustain a state of understanding?*

D: *Yes, sir, but we can't let go of ignorance.*

S: *Does ignorance force its way into your mind?*

D: *We call it into our minds by force, sir.*

S: *All of you have had an education, and you know many things about the Teachings of the Buddha, and you can talk about them, and you practise them. You meditate and keep up your awareness all the time. But tell me, what preparations do you have to make in order to meditate?*

D: *We have to take a cushion and a mat to lie down, sir.*

S: *If you have all these things, will your meditation be good as a matter of course?*

D: *We have to stay away from other people too, sir.*

S: *What happens if you are negligent?*

D: *We fall asleep, sir.*

S: Dẫu sao thì sự thiếu hiểu biết (Vô Minh) đã có rất nhiều mãnh lực đối với các con trong thời quá khứ của **vòng luân hồi**, khi các con lãnh thọ Giáo Lý của Đức Phật và đạt được sự hiểu biết, các con vẫn không biết được sự thiếu hiểu biết của mình đã biến mất ở nơi đâu. Như thế, quả thật là, sự hiểu biết (Minh) quả

có rất nhiều mãnh lực hơn là sự thiếu hiểu biết (Vô Minh), và tuy vậy các con vẫn còn than phiền rằng sự thiếu hiểu biết đã là một vật thể lưu tồn mạnh mẽ của tâm thức mình.

D: Nhưng mà, kính bạch Ngài, các con đã kết chặt với sự thiếu hiểu biết rất lâu dài đến nỗi chúng con khó mà buông bỏ nó được.

S: Tuy vậy, nếu các con áp dụng Giáo Lý của Đức Phật, thì sự thiếu hiểu biết sẽ biến mất. Trong cả hai, thì điều nào là thích hợp hơn đối với các con?

D: Đối với các con, kính bạch Ngài, sự thiếu hiểu biết quả là thích hợp hơn.

S: Các con có muốn duy trì một trạng thái của sự hiểu biết không?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài, nhưng mà chúng con không thể nào buông bỏ sự thiếu hiểu biết (Vô Minh) được.

S: Sự thiếu hiểu biết dùng vũ lực để xâm nhập tâm thức của các con?

D: Chúng con gọi nó xâm nhập tâm thức của chúng con bằng vũ lực, kính bạch Ngài.

S: Tất cả các con đã có một trình độ học vấn, và các con biết nhiều điều về Giáo Lý của Đức Phật, và các con có thể bàn thảo về chúng, và các con thực hành chúng. Các con hành thiền và thường xuyên giữ vững sự tỉnh giác của mình. Tuy nhiên hãy nói cho Sư biết, các con chuẩn bị những điều chi để hành thiền?

D: Chúng con phải có một tấm đệm và một tấm thảm để nằm xuống, kính bạch Ngài.

S: Nếu các con có tất cả những điều này, thì việc hành thiền của các con sẽ tốt đẹp như là một việc đương nhiên không?

D: Các con cũng phải tránh xa những người khác nữa, kính bạch Ngài.

S: Điều gì xảy ra nếu các con xao lãng?

D: Chúng con ngủ thiếp đi, kính bạch Ngài.

S: *You are disciples of the Buddha. You know that ignorance is your enemy. And though you know that, you start meditating only after preparing a bed for yourself. After*

meditating for some time you will become bored, and sloth and torpor will creep in. What will you do then?

D: *We will endure them.*

S: *And if sloth and sleepiness are very strong, will you still resist?*

D: *No, sir, we will say to them, “Now only you come!”*

S: *Yes, that’s just like you! “Now only do you come! I have had the bed ready for a long time.” That’s what you are going to think, aren’t you?*

D: *Yes, sir.*

S: *When will you wake up again after going to sleep?*

D: *We will get up when it is day and time for breakfast, sir.*

S: *Your speaking in this way will have the effect that the dangers of ignorance will never be overcome. You don’t praise understanding and wisdom, but ignorance. If you work like this, will you ever obtain the happiness to which you have aspired?*

D: *No, sir.*

S: Các con là những môn đệ của Đức Phật. Các con biết rằng sự thiếu hiểu biết (Vô Minh) là kẻ thù của các con. Và mặc dù các con biết điều đó, các con bắt đầu hành thiền chỉ sau khi đã chuẩn bị một chiếc giường cho chính mình. Sau khi hành thiền trong một thời gian, các con sẽ phát sinh chán nản, và hôn trầm cùng với thụy miên sẽ len lỏi vào. Các con sẽ làm gì sau đó?

D: Chúng con sẽ chịu đựng chúng.

S: Và nếu hôn trầm và thụy miên rất là mãnh liệt, thì các con sẽ vẫn còn kháng cự lại chúng?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, các con sẽ nói với chúng “Cuối cùng rồi các người đã đến!”

S: Đúng vậy, điều đó quả giống y như các con “Cuối cùng rồi các người đã đến! Tôi đã có cái giường để sẵn sàng từ lâu rồi.” Đó là điều mà các con đang nghĩ suy, phải không?

D: Dạ đúng vậy, kính bạch Ngài.

S: Khi nào thì các con sẽ lại thức dậy sau khi đã đi ngủ?

D: Các con sẽ ngủ dậy khi đó là ban ngày và thời gian cho bữa điểm tâm, kính bạch Ngài.

S: Lời phát biểu của các con trong phương thức này sẽ có tác dụng đến những hiểm nguy của sự thiếu hiểu biết (Vô Minh) sẽ không bao giờ được khắc phục. Các con không tán dương sự hiểu biết (Minh) và trí tuệ, mà lại là sự thiếu hiểu biết (Vô Minh). Nếu các con tu tập như thế này, thì mãi đến bao giờ các con sẽ có được niềm hạnh phúc mà các con đã khao khát để có được?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: *Will you just pretend to work then?*

D: *If we just pretend, we won't get anywhere, sir.*

S: *So, if you can't achieve your goal, what will you do?*

D: *I think, we will have to continue with this practice until we reach the goal, sir.*

S: *Good. Yes, you know the difference between understanding and ignorance. Knowing what to do to achieve understanding, focus your attention on the spot and then keep it there. If you live with this awareness, do you still have to fear and be worried about the moment of death?*

D: No, sir.

S: *Tell me, what happens if you die without this awareness?*

D: *I will be reborn in one of the four lower planes.*

S: *Do you want this to happen?*

D: No, sir.

S: Thế thì, các con sẽ chỉ giả vờ để tu?

D: Nếu chúng con chỉ giả vờ, chúng con sẽ không đến được bất cứ nơi nào, kính bạch Ngài.

S: Như thế, các con sẽ làm gì, nếu các con không thể nào đạt được mục tiêu của mình?

D: Con nghĩ rằng, chúng con sẽ phải tiếp tục với việc tu tập này cho đến khi các con đạt được mục tiêu, kính bạch Ngài.

S: Tốt lắm. Đúng vậy, các con liễu tri sự khác biệt giữa sự hiểu biết (Minh) và sự thiếu hiểu biết (Vô Minh). Hãy liễu tri điều chi phải làm để đạt được sự hiểu biết, tập trung sự chú ý của mình ở ngay tại điểm chạm và sau đó duy trì nó ở tại nơi đó. Nếu các con sống với sự tỉnh giác này, các con vẫn còn sợ hãi và phải còn lo lắng về khoảnh khắc của sự mệnh chung không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Hãy nói cho Sư biết, điều chi sẽ xảy ra nếu các con mệnh chung mà không có sự tỉnh giác này?

D: Con sẽ bị tục sinh vào một trong bốn cõi giới thấp kém.

S: Các con có muốn điều này xảy ra?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: *Do you really not want to go, or are you telling me a lie?*

D: *You are right, sir, I have fallen into telling lies. I am walking on the path that leads straight to the lower worlds. I am saying only empty words when I say that I don't want to go to hell and am still staying on the broad highway leading downwards.*

S: *Very good. You have understood. If you know for yourself whether you have got some understanding or not, then you are on the right path. If you know when you don't understand, you have understood. But if you think you have understood, though you haven't understood a thing, then there is not the slightest hope for you to acquire any understanding.*

You see, he knows that he is lazy when he is lazy; he knows that he is useless, when he is useless. If you can see yourself in the correct light, then you will achieve understanding, because you are able to correct yourselves.

"I don't want to go to the lower worlds. Well, with all the meditation I'm doing I'll be alright. After all it doesn't take that much." Do you still think in this way, assuming that you needn't work much anymore, when really you do?

D: *No, sir, I don't take what is wrong to be right and what is right to be wrong?*

S: *If you firmly fix your attention on the spot and are aware of mind and matter, you practise understanding. If you have no awareness, you are living in ignorance. If you die with your mind steeped in ignorance, you will go down, even if you are observing the **Upasatha** precepts. Tell me, where would you be reborn if you happened to be at a pagoda (#) or under a Bodhi tree (*) when you die?*

[(#): *Pagoda, dome-shaped religious monument. It usually contains either relics of a Buddha or a highly respected monk, or a Buddha statue, the holy scriptures or other holy objects. Most pagodas are solid structures and cannot be entered. They are symbols of the Buddha.*]

[(*): *Ficus religiosa, the tree under which the Buddha attained Awakening.*]

D: *Wherever I am, if I can't concentrate my mind when I die, I will go down, sir.*

S: Các con có quả thực là không muốn đi, hay là các con đang nói với Sư một lời nói dối?

D: Quả là Ngài đúng thật, kính bạch Ngài. Con đã rơi vào sự việc nói dối. Con đang bước đi trên con đường để mà dấn dần thẳng tới các cõi giới thấp kém. Con đang nói chỉ toàn là những ngôn từ sáo rỗng khi con nói rằng con không muốn đi tới địa ngục, và con đang đứng trên một xa lộ rộng lớn đang dẫn dắt đến nơi đọa thú.

S: Rất tốt. Các con đã có được liễu tri. Nếu các con tự bản thân mình hiểu biết là các con đã có được một số hiểu biết hay là không, là như thế các con đang bước trên con đường chân chánh. Nếu các con biết khi mà các con bất liễu tri, là các con đã có được liễu tri. Nhưng nếu các con nghĩ rằng các con đã có được liễu tri, dù cho các con chẳng có liễu tri được một điều, là như thế không có một chút hy vọng nào cho các con để có được bất kỳ một sự hiểu biết.

Các con thấy đấy, ông ấy biết rằng ông ta là lười biếng khi mà ông là lười biếng, ông ấy biết rằng ông ta là vô dụng khi mà ông là vô dụng. Nếu các con có thể tự bản thân soi thấy mình trong ánh sáng chính lý, là như thế các con sẽ đạt được sự hiểu biết, vì lẽ các con có khả năng để tự tu sửa cho chính mình.

“Tôi không muốn đi đến những cõi giới thấp kém. Đấy, với tất cả việc hành thiền mà Tôi đang làm đây, thì Tôi cũng sẽ ổn thôi. Tóm lại, là chẳng cần chi cho lắm.” Có thực sự là các con vẫn nghĩ suy trong phương thức này, khi giả định rằng các con không cần phải làm chi thêm nữa?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, con không lấy cái sai làm cho là đúng, và cái đúng cho là sai lầm.

S: Nếu các con gắn chặt sự chú ý của mình một cách kiên định ngay tại điểm chạm và tỉnh giác về tâm thức (Danh) và thể chất (Sắc), là các con tu tập sự hiểu biết (Minh). Nếu các con không có sự tỉnh giác, là các con đang sống trong sự thiếu hiểu biết (Vô Minh). Nếu các con mệnh chung với tâm thức của mình chìm đắm vào trong sự thiếu hiểu biết (Vô Minh), là các con sẽ đi xuống, cho dù là các con đang thọ trì các điều học **Thanh Tĩnh Giới (Bát Quan Trai Giới)**. Hãy nói cho Sư biết, là các con sẽ tục sinh ở nơi đâu nếu sự việc xảy ra khi con mệnh chung ở tại một ngôi chùa (#) hay là ở dưới một cội cây Bồ Đề (*)?

[(#): Ngôi chùa, điện đài tôn giáo với hình thức mái vòm. Nó thường chứa đựng hoặc là những ngọc xá lợi của một vị Phật hay là một vị tu sĩ cao hạnh tôn kính, hoặc là một tượng Phật, những thánh điển hay là các thánh vật khác. Hầu hết các ngôi chùa có công trình kiến trúc vững chắc và không thể nào bước vào trong được. Đó là những biểu trưng của Đức Phật.]

[(*): **Cây đa tín ngưỡng:** ở dưới cội cây mà Đức Phật thành đạt Sự Giác Ngộ.]

D: Bất cứ là con ở nơi đâu, nếu con không thể tập trung được tâm thức của con khi con mệnh chung, thì con sẽ đi xuống, kính bạch Ngài.

S: *What about monks? If I think, “Ha, my stock of merit is quite great, much greater than the one of those lay people,” and then I wander about here and there with smiles on my face. If I were to die, where would I be reborn?*

D: *We don’t dare to say anything about monks, sir.*

S: *You needn’t say anything about monks, just take me as an example.*

D: *Sir, we would dare even less say anything about you.*

S: *I’m assuming that my mind wouldn’t stay with any object and I had to die, what would happen, my disciple?*

D: *Sir, I don't think there is a time at which you are not aware of this spot.*

S: *But if I were to die without this awareness?*

D: *If it were me, I would fall into the lower planes.*

S: *Whoever it is, if there is no awareness at the moment of death, the result will be rebirth in hell. Therefore, establish your mindfulness so that you never forget this small spot. If I were to wish to be reborn in hell after having reached complete understanding due to this awareness, would there be a possibility of my going to hell?*

D: *Such a wish couldn't come true, sir.*

S: Các con nghĩ sao về các vị tu sĩ? Nếu Sư nghĩ rằng “Ha, lượng dự trữ phước báu của Sư quả thực là vĩ đại, to lớn hơn nhiều so với một trong những vị tại gia cư sĩ.” Và thế rồi Sư để tâm hoang du phóng dật đó đây, với những nụ cười ở trên gương mặt của Sư. Nếu Sư đã bị mệnh chung, thì Sư sẽ tục sinh ở nơi đâu?

D: Chúng con không dám nói bất luận điều chi về các vị tu sĩ, kính bạch Ngài.

S: Các con không cần phải nói bất luận điều chi về các vị tu sĩ, mà chỉ cần lấy Sư như là một ví dụ.

D: Kính bạch Ngài, chúng con sẽ càng không dám nói bất luận một điều nhỏ nào về Ngài.

S: Sư giả định rằng tâm trí của Sư sẽ không an trú vào bất luận một đối tượng nào, và Sư đã phải mệnh chung, thì điều chi sẽ xảy ra, này các môn đệ của Sư?

D: Kính bạch Ngài, con không nghĩ rằng có thời gian nào mà Ngài không có tỉnh giác vào cái điểm chạm này.

S: Nhưng nếu Sư đã bị mệnh chung mà không có sự tỉnh giác này?

D: Nếu đó đã là con, thì con sẽ rơi xuống những cõi giới thấp kém.

S: Bất cứ điều đó là ai, nếu không có sự tỉnh giác ở ngay khoảnh khắc của sự tử vong, thì kết quả sẽ là tục sinh trong địa ngục. Do vậy, các con hãy thiết lập chánh niệm của mình để cho không bao giờ quên cái điểm chạm nhỏ này. Nếu Sư đã có ước

muốn là tục sinh trong địa ngục sau khi đã thành đạt sự hiểu biết (Minh) một cách tròn đủ do bởi sự tỉnh giác này, là như thế sẽ có khả năng đưa Sư đi đến địa ngục không?

D: Quả thật điều ước muốn không thể nào trở thành hiện thực được, kính bạch Ngài.

S: *If we don't understand what should be understood, and then start praying for Nibbāna, will we get it?*

D: No, sir. However long we pray for Nibbāna, we will go down.

S: *Ignorance leads to the four lower worlds. But if you take up this training of awareness of in-breath and out-breath, you will gradually develop towards the attainment of Nibbāna to which you have aspired. So, place your attention at this small spot steadfastly so that it doesn't budge.*

Isn't it possible for you to fix your mind to this small spot while you are sitting in front of me?

D: It is, sir.

S: *Can it be done while standing and walking?*

D: Yes, sir.

S: *Can you practise while eating, drinking or working?*

D: It is possible, sir.

S: *Can you practise Ānāpāna when you are alone?*

D: Yes, sir.

S: *Or when you are in a crowd?*

D: Even then it is possible to keep up the awareness, sir.

S: *Do you get tired if you keep your attention at the spot all the time?*

D: No, sir, it is not tiresome.

S: *Does it cost you anything?*

D: No, sir, it doesn't cost anything.

S: *Is your work interrupted or disturbed?*

D: No, sir, it isn't.

S: *Are you efficient in your work if you let your mind wander here and there or if you keep your attention focused on the spot?*

D: *It takes the same amount of time, sir.*

S: *Who is more efficient, the one with a wandering mind or the one keeps his mind under control?*

D: *The one who keeps his attention at the spot does his job, and at the same time he is working for the attainment of Nibbāna.*

S: Nếu chúng ta bất liễu tri điều mà cần phải được liễu tri, và thế rồi bắt đầu cầu nguyện cho Níp Bàn, thì chúng ta sẽ được điều đó không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài. Dù cho chúng ta có cầu nguyện Níp Bàn cho đến bao lâu, chúng ta sẽ đi xuống.

S: Sự thiếu hiểu biết (Vô Minh) dắt dẫn đi đến bốn cõi giới thấp kém. Tuy nhiên nếu các con nắm bắt sự huân tập này về sự tỉnh giác vào hơi thở vô và hơi thở ra, thì các con sẽ dần dần tiến hóa hướng đến sự thành đạt Níp Bàn mà các con đã có sở nguyện cầu. Thế thì, hãy đặt sự chú ý của các con vào điểm chạm nhỏ này một cách kiên định để nó không có dao động.

Các con có thể thực hiện việc khấn khít tâm thức của mình vào cái điểm chạm nhỏ này trong khi các con đang ngồi trước mặt Sư hay không?

D: Có thể được, kính bạch Ngài.

S: Nó có thể được thực hiện trong khi đang đứng và đang đi không?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài.

S: Các con có thể tu tập trong khi đang ăn, đang uống hoặc là đang làm việc không?

D: Có thể được, kính bạch Ngài.

S: Các con có thể tu tập **Sổ Tức** khi các con chỉ có một mình không?

D: Dạ thưa được, kính bạch Ngài.

S: Hay là khi các con ở trong một đám đông?

D: Dù cho thế nào cũng có thể thực hiện việc duy trì sự tỉnh giác, kính bạch Ngài.

S: Các con có cảm thấy mệt mỏi nếu các con thường luôn duy trì sự chú ý của mình vào ngay điểm chạm?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, điều đó không có gì mệt mỏi.

S: Liệu nó có đòi hỏi các con điều gì không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, nó không có đòi hỏi bất luận điều gì.

S: Việc làm của các con có bị gián đoạn hoặc bị xáo trộn không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, nó không có làm.

S: Các con có thêm năng lực hơn trong việc làm của mình nếu các con để cho tâm thức của mình đi hoang du đó đây, hay là nếu các con gìn giữ sự chú ý của mình đã được tập trung vào ngay điểm chạm?

D: Nó chiếm lấy cùng một lượng thời gian, kính bạch Ngài.

S: Ai là có hiệu quả hơn, với một người có tâm thức đang đi hoang du hay là với một người gìn giữ được tâm thức trong sự kiểm soát?

D: Với người làm nhiệm vụ của mình là gìn giữ sự chú ý của vị ấy vào ngay điểm chạm, và cùng một lúc vị ấy đang làm việc cho sự thành đạt Níp Bàn.

S: *One may earn hundred thousand, but the one who works and practices awareness at the same time earns twice as much. From now on you will earn two hundred thousand. But, tell me, when we make our mind firm and tranquil, will our reward be only this much?*

D: *No, sir, when the mind is clear it becomes stable, firm, and strong.*

S: *The housewives here are surely all experienced in cooking. You have to cook at times though you are very tired.*

D: *Yes, sir, at times we just stare into the fire and nod from fatigue. Then the rice is burned sometimes, sir.*

S: *Why does this happen?*

D: *Because our mind is not on the job, sir. Just yesterday I was thinking of some scene I had seen in a show and I burned the rice, sir. If my mind didn't wander, I would be able to do my work more quickly, and I wouldn't burn the food.*

S: *What happens if you eat rice that isn't properly cooked?*

D: *Some people get an upset stomach, sir.*

S: Một người có thể kiếm được một trăm ngàn, tuy nhiên một người làm việc và tu tập sự tỉnh giác trong cùng một thời gian thì kiếm được hai lần nhiều hơn. Từ bây giờ trở đi, các con sẽ kiếm được hai trăm ngàn. Tuy nhiên, hãy nói cho Sư biết, khi chúng ta thực hiện tâm thức của mình được kiên định và tĩnh lặng, thì phần thưởng của chúng ta chỉ là bấy nhiêu đây thôi sao?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, khi tâm thức được thanh tịnh, nó trở nên vững vàng, kiên định và mạnh mẽ.

S: Tất cả các cô nội trợ ở nơi đây chắc chắn là đã có kinh nghiệm trong việc nấu ăn. Các con có nấu ăn vào những thời điểm dẫn rằng các con rất là mệt mỏi.

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài, vào những thời điểm chúng con chỉ nhìn chăm chú vào ngọn lửa và ngủ gà ngủ gật vì sự mệt mỏi. Thế rồi, đôi khi gạo cũng bị cháy khét, kính bạch Ngài.

S: Vì sao sự việc này lại xảy ra?

D: Vì lẽ tâm thức của chúng con không có làm việc, kính bạch Ngài. Chỉ mới ngày hôm qua, ngay khi con đang nghĩ suy về một vài cảnh tượng mà con đã có được xem trong một chương trình và con đã làm cơm cháy khét, kính bạch Ngài. Nếu tâm thức của con đã không có đi hoang du, thì con sẽ có thể làm công việc của mình một cách nhanh chóng hơn, và con sẽ không làm cháy khét thức ăn.

S: Điều gì xảy ra nếu các con ăn cơm mà không được nấu chín một cách đáng hoàng?

D: Một số người bị rối loạn bao tử, kính bạch Ngài.

S: *If you cook in a haphazard manner, you are slow, you get tired easily, and the food isn't good. The fire burns down, and you have to kindle it anew. The water for the rice cools down, and you have to bring it to the boil again. Nothing is improved by not being attentive. When we improve our awareness, so many other things improve. I am only telling you what the Buddha taught, but of course I can't tell you all he taught. There are many more advantages resulting from this practice. The Buddha's Teachings are complete and without a flaw. It is impossible to teach every aspect of the Dhamma. But*

if you keep your attention focused on the spot and are aware from moment to moment, then you will reach your goal. The Buddha did teach this, and the wise people of old did reach their goal by this practice, and yet, there are many things the Buddha realized that are not contained in this. But you can reach your goal if you keep knowing in-and out-breath at the spot. You will become really happy.

I am talking only about this little spot. You know all the theories about meditation for tranquility (**Samatha**) and insight meditation (**Vipassanā**) and how they come about. Yes, there is **Samatha** and there is **Vipassanā**, but the Buddha did say that you have to establish yourselves well in one practice:

If you practise one, you accomplish one.

If you practise one, you accomplish two.

If you practise one, you accomplish three.

But there are mere words. We have to practise with effort equal to the effort of the wise people of old.

When we teach the Dhamma, we have to distinguish between **Sutta**, **Abhidhamma**, and **Vinaya** according to the established order, but only after having practiced meditation to the same extent and with the same effort as the noble disciples of the Buddha will you really be able to explain the Teachings.

Though I have explained the technique to you in the proper way, some of you may remain closed to it and without understanding. If I ask you about the house in which you are living, you will describe it to me accurately. If I were to think and ponder about your house, would I be able to visualize how it really is?

D: No, sir.

S: Nếu các con nấu nướng trong một cách thức cầu thả, các con làm chậm, các con sẽ mệt mỏi một cách dễ dàng, và thức ăn không được ngon. Ngon lửa bị lụn tàn, và các con phải nhóm lửa lại một lần nữa. Nước cho cơm gạo bị nguội đi, và các con phải mang nó đi đun sôi một lần nữa. Chẳng có chi được cải tiến mà không có lưu tâm cẩn ý. Khi chúng ta cải tiến được sự tỉnh giác của chúng ta, thì có nhiều sự việc khác được cải tiến. Sự chỉ

muốn nói cho các con biết điều mà Đức Phật đã dạy, nhưng lẽ tất nhiên Sư không thể nào nói cho các con biết tất cả những gì Ngài đã dạy. Có nhiều điều lợi lạc hơn thế nữa đem lại kết quả qua việc tu tập này. Giáo Lý của Đức Phật là hoàn hảo và chẳng có sự khiếm khuyết. Không thể nào giảng dạy cho mọi khía cạnh của Giáo Pháp. Tuy nhiên nếu các con gìn giữ sự chú ý của mình được tập trung vào ngay điểm chạm và tỉnh giác trong từng mỗi khoảnh khắc, thế thì các con sẽ đạt được mục tiêu của mình. Đức Phật đã dạy điều này, và các bậc trí tuệ ở thời cổ xưa đã đạt được mục tiêu của họ do bởi việc tu tập này, tuy nhiên, có rất nhiều điều Đức Phật đã chứng tri mà đã không có bao hàm ở trong sự việc này. Nhưng các con có thể đạt được mục tiêu của mình nếu các con giữ được sự liễu tri về hơi thở vô và ra ở ngay điểm chạm. Các con sẽ trở nên thực sự hạnh phúc.

Sư chỉ đang nói về cái điểm chạm nhỏ này. Các con liễu tri tất cả các lý thuyết về thiền tĩnh lặng (**Thiền Chỉ**) và thiền tuệ giác (**Thiền Minh Sát**) và chúng diễn tiến ra sao. Đúng vậy, có **Thiền Chỉ** và có **Thiền Minh Sát**, tuy nhiên Đức Phật đã nói rằng các con phải tự bản thân thiết lập một cách tốt đẹp trong một sự tu tập:

Nếu các con tu tập một, các con thành tựu một,

Nếu các con tu tập một, các con thành tựu hai,

Nếu các con tu tập một, các con thành tựu ba.

Tuy nhiên các điều này thuần túy là những ngôn từ. Chúng ta phải tu tập với sự nỗ lực ngang bằng với sự nỗ lực của các bậc trí tuệ ở thời cổ xưa.

Khi chúng ta giảng dạy Giáo Pháp, chúng ta phải phân biệt giữa **Tạng Kinh**, **Tạng Vô Tỷ Pháp** và **Tạng Luật** căn cứ theo trình tự đã được thành lập, nhưng chỉ sau khi đã có được tu tập thiền định đến cùng một mức độ và với cùng sự nỗ lực như các vị Thánh đệ tử của Đức Phật thì các con thực sự sẽ có khả năng giải thích được Giáo Lý.

Cho dù Sư đã có giải thích về kỹ thuật trong một phương thức thích hợp, có một số ở các con có thể vẫn còn đóng cửa với nó và không có sự hiểu biết. Nếu Sư vấn hỏi các con về căn nhà mà các con đang sinh sống, thì các con sẽ diễn tả nó cho Sư một

cách chính xác. Nếu Sư đã nghĩ suy và suy đoán về căn nhà của các con, thì Sư sẽ có khả năng hình dung về nó thực sự như thế nào không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: *If I were to think and ponder all day and all night without even sleeping, would I find out about your house?*

D: No, sir.

S: *Tell me then, how can I find out for myself what your house looks like?*

D: *If you come to my house yourself, you will immediately know all about it even if no one says a word to you.*

S: *So, you too should proceed in such a way that you reach your goal. When you get there you will know, “Ah, this is it.” Will you continue to put off practising? No, of course not. You can attain the Dhamma here and now.*

Understanding all this, practise, make effort. You told me just now that meditation doesn’t tire you. You said that it didn’t cost anything, it didn’t disrupt your work, and that you were able to practise it while alone and while you are with your family. Can you still find excuses for not practising, or are you going to go on living in the same way as you have been, without even trying to find excuses?

D: *Most of the time we just carry on as usual, sir.*

S: *Those who take up this practice will receive the answers to their questions. So, keep your mind focused and your cooking will be done quickly; the rice is not going to be burned, and no wood is wasted. Your whole life will improve, and the time will simply fly.*

There is right conduct, and there is understanding. Both are important. Right conduct is the fulfillment of your manifold duties and your giving of the requisites for the support and furthering of the Buddha’s Teachings. The control over your mind gives you understanding.

There are these two elements of training, and you have to train yourselves in both simultaneously. Is it not possible to be

aware of the breath while you are preparing and giving the four requisites for the community of monks?

D: *It is possible, sir.*

S: Nếu Sư đã nghĩ suy và suy đoán về căn nhà của các con trọn cả ngày và suốt cả đêm, luôn cả chẳng ngủ nghỉ, thì Sư sẽ tìm ra được về căn nhà của các con không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Thế thì hãy nói cho Sư biết, làm thế nào Sư có thể tự bản thân tìm ra được căn nhà của các con trông giống cái chi?

D: Nếu chính tự bản thân Ngài đi đến nhà của con, thì ngay lập tức Ngài sẽ biết tất cả về nó cho dù không có một ai nói một lời nào đến Ngài.

S: Như thế, các con cũng nên tiến hành theo phương thức như vậy để mà các con đạt được mục tiêu của mình. Khi các con đạt đến đó thì các con sẽ biết được “Ah, nó là như vậy đây.” Thì các con sẽ còn tiếp tục trì hoãn việc tu tập không? Không, lẽ tất nhiên là không. Các con có thể thành đạt Giáo Pháp ngay hiện tại này.

Liễu tri được tất cả điều này, hãy tu tập, cố gắng lên. Các con vừa mới nói với Sư rằng thiền định không làm cho các con mệt mỏi. Các con đã nói rằng nó đã không đòi hỏi bất luận điều chi, nó đã không làm gián đoạn việc làm của các con, và rằng các con có khả năng tu tập nó trong khi chỉ có một mình và trong khi các con ở với gia đình mình. Có thể các con vẫn còn tìm kiếm những lời biện giải để mà không tu tập, hay là các con vẫn đang tiếp tục sống trong cùng một phương thức mà các con đã có, thậm chí cũng chẳng cần tìm kiếm những lời biện giải?

D: Hầu hết thời gian là chúng con vẫn tiếp tục như thường lệ, kính bạch Ngài.

S: Với những người tiếp tục việc tu tập này thì sẽ đón nhận được các câu trả lời từ những câu hỏi của họ. Như thế, hãy gìn giữ tâm thức của mình đã được tập trung và việc nấu nướng của các con sẽ được thực hiện một cách mau lẹ, cơm gạo không bị cháy khét, và củi gỗ không bị lãng phí. Trọn cả cuộc đời của các con sẽ được cải tiến, và thời gian sẽ bình lặng trôi đi.

Đó là chánh hạnh, và đó là sự hiểu biết. Cả hai đều là quan trọng. Chánh hạnh là việc hoàn thành viên mãn rất nhiều nhiệm vụ đa dạng của các con và việc cúng dường tứ vật dụng của các con nhằm để hỗ trợ và phát huy Giáo Lý của Đức Phật. Việc luôn kiểm soát tâm thức của mình đem lại cho các con sự hiểu biết.

Đây là hai yếu tố để huân tập, và các con phải tự bản thân huân tập trong cả hai cùng một lúc. Thật không thể nào tỉnh giác được vào hơi thở trong khi các con đang chuẩn bị và đang cúng dường tứ vật dụng cho đến hội chúng tu sĩ?

D: Có thể được, kính bạch Ngài.

S: *Under which of the two disciplines does sweeping fall?*

D: *Sweeping is part of right conduct.*

S: *Can't you keep your attention at the spot while you are sweeping?*

D: *We can, sir.*

S: *Under which of the two trainings does serving your parents fall, to whom you are deeply indebted for the love, compassion, and support they have given you?*

D: *That is right conduct, sir.*

S: *What do you accomplish if you keep your attention focused at the spot while you are serving and helping your parents?*

D: *We develop our understanding, sir.*

S: *So you can train yourselves both in right conduct and understanding at the same time. Sometimes you may say that you can't meditate, though you would like to, because you can't ignore your old father and mother. Does this happen to you?*

D: *Young people often think in this way and put meditation off, sir.*

S: *What about older people?*

D: *They often say they can't meditate because they have to look after their children, sir.*

S: *To fulfil our duties is part of moral conduct. If you don't fulfil your duties, your conduct is not perfect. At the same time*

that you fulfil your duties, admonishing your children, for example, you can train yourself in the awareness of the spot. Isn't this wonderful? Now you have the time to train yourselves in both moral conduct and understanding.

Venerate and respect your benefactors – your parents, your teachers, and the community of monks – without ever resting. From now on work without ever resting, with firm effort, as the wise of old did before you. Your aspirations will be realised as were the aspirations of the wise disciples of the Buddha.

S: Rơi vào điều học nào của hai điều quy luật về việc quét dọn?

D: Việc quét dọn là một phần của chánh hạnh.

S: Các con không thể nào gìn giữ sự chú ý vào điểm chạm trong khi các đang quét dọn?

D: Chúng con có thể, kính bạch Ngài.

S: Rơi vào điều học nào của hai việc huân tập về việc phục vụ Mẹ Cha, là các bậc mà các con đã cảm thụ trọng ân về tình thương, tấm lòng bi mẫn và sự ân cần giúp đỡ mà họ đã ban tặng cho các con?

D: Điều đó là chánh hạnh, kính bạch Ngài.

S: Các con thành tựu điều chi nếu các con gìn giữ sự chú ý của mình đã được tập trung vào điểm chạm trong khi các con đang phục vụ và giúp đỡ Mẹ Cha của mình?

D: Chúng con tăng tiến sự hiểu biết của mình, kính bạch Ngài.

S: Như thế, các con có thể tự bản thân huân tập cả hai điều về chánh hạnh và sự hiểu biết trong cùng một thời gian. Đôi khi các con có thể nói rằng các con không thể hành thiền, cho dù các con ưa thích làm, vì lẽ các con không thể nào làm ngơ với Mẹ Cha già yếu của mình. Việc này có xảy ra với các con không?

D: Các người trẻ tuổi thường nghĩ suy trong phương thức này và thoái thác việc hành thiền.

S: Các con nghĩ sao về các vị cao niên?

D: Họ thường nói rằng họ không thể hành thiền được, vì lẽ họ phải trông nom con cháu của họ, kính bạch Ngài.

S: Hoàn thành viên mãn các nhiệm vụ của mình là một phần của phẩm hạnh đạo đức. Nếu các con không hoàn thành viên mãn các nhiệm vụ của mình, thì hạnh kiểm của các con không được hoàn bị. Vào cùng một thời gian mà các con hoàn thành viên mãn các nhiệm vụ của mình, chẳng hạn như là, việc khiển trách các con của mình, thì các con có thể tự bản thân huân tập trong sự tỉnh giác vào điểm chạm. Việc này chẳng phải tuyệt vời hay sao? Bây giờ các con có thời gian để tự bản thân huân tập trong cả hai, phẩm hạnh đạo đức và sự hiểu biết.

Tôn kính và kính trọng các bậc ân nhân của mình – Mẹ Cha của các con, các vị Giáo Thọ của các con, và hội chúng các vị tu sĩ – mà chẳng bao giờ ngơi nghỉ. Từ bây giờ trở đi hãy làm việc chẳng bao giờ ngơi nghỉ, với sự nỗ lực kiên định, như các bậc trí tuệ ở thời cổ xưa đã làm trước các con. Các sở nguyện cầu của các con sẽ được chứng tri y như các sở nguyện cầu của các đệ tử trí tuệ của Đức Phật.



DISCOURSE IV
A ROOF THAT DOES NOT LEAK
PHÁP THOẠI IV
MỘT MÁI NHÀ MONG SAO KHÔNG THẤM DỘT

Sayadaw: *The contents of the three baskets of the sacred scriptures taught by the Buddha are so vast that it is impossible to know all they contain. Only if you are intelligent will you be able to understand clearly what the monks have been teaching you out of great compassion. You have to pay attention only to this.*

Disciple: *Sir, we don't quite understand what you mean by "You have to pay attention only to this."*

S: *Let me try to explain in this way. If you build a house, you put a roof on it, don't you?*

D: *Yes, sir, we cover our houses with roofs.*

S: *When you put the roof on you make sure that it is watertight, don't you? If you cover your house well and it rains a little, will the roof leak?*

D: *No, sir, it won't.*

S: *And if it rains very hard, will the roof leak?*

D: *No, sir.*

S: *And when the sun burns down, will it still give you good shelter?*

D: *It will, sir.*

S: *Why is this so? Because your roof is well built. Will you be able to know whether your roof is leaking or not after it rains?*

D: *Yes, sir, when it rains it is easy to find out.*

S: Nội dung của ba giỏ Thánh điển đã được giảng dạy do bởi Đức Phật rất là quảng bác mà không thể nào biết được hết tất cả chúng chứa đựng. Chỉ khi nào các con là bậc thông minh thì các con sẽ có khả năng liễu tri một cách rõ ràng những gì mà các bậc tu sĩ đã có được giảng dạy cho chúng con với tâm lòng đại bi. Các con phải chú ý duy nhất tới điều này.

D: Kính bạch Ngài, chúng con hoàn toàn không hiểu được ý Ngài muốn nói về “Các con phải chú ý duy nhất tới điều này.”

S: Hãy để Sư cố gắng giải thích trong phương thức này. Nếu các con xây dựng một căn nhà, các con đặt một mái nhà lên trên đó, có phải không?

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài, chúng con bao phủ nhà của chúng con với những mái nhà.

S: Khi các con đặt mái nhà lên, các con đảm bảo rằng nó không thấm nước, phải không? Nếu các con bao phủ căn nhà của các con kỹ lưỡng và trời mưa nhẹ hạt, thì mái nhà sẽ thấm dột không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, nó sẽ không bị.

S: Và nếu trời mưa nặng hạt, thì mái nhà sẽ thấm dột không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Và khi ánh sáng mặt trời thiêu đốt, thì nó vẫn sẽ cho các con chỗ nướng nấu tốt lành không?

D: Nó sẽ cho, kính bạch Ngài.

S: Vì sao việc này lại như thế? Vì lẽ mái nhà của các con đã khéo lợp. Các con có khả năng sẽ biết được mái nhà của các con bị thấm dột hay là không, sau cơn mưa không?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài, khi trời mưa thì dễ dàng để phát hiện ra.

S: *You see, you think that the Teachings of the Buddha are vast and varied, but really they are just one single way of escape from suffering. Only if you take up one object of meditation given by the Buddha and pursue it with steadfast effort to the end can you justly claim that your roof is not leaking any more. If your roof is not rain-proof yet, you have to be aware of this. There must be many houses in your neighbourhood and they all have roofs. What are the materials used for roofing?*

D: *There are corrugated iron roofs, there are tiled roofs, there are houses roofed with palm leaves or bamboo.*

S: *Yes, of course. Now, if a palm-leaf roof is well built, is it reliable?*

D: *Oh yes, sir, it won't leak.*

S: *If a tin roof is well assembled, is it rain proof?*

D: *Yes, sir, it is.*

S: *What about a well-made tile roof?*

D: *No rain will come through, sir.*

S: *What about bamboo roofs or roofs made out of planks?*

D: *If they are well done, they are watertight, sir.*

S: Các con thấy đấy, các con nghĩ rằng Giáo Lý của Đức Phật quả là quảng bác và phong phú, tuy nhiên quả thực chúng chỉ là con đường độc đạo để thoát khỏi sự khổ đau. Chỉ khi nào các con nắm bắt một đối tượng của thiền định đã được chỉ dạy do bởi Đức Phật và theo đuổi lấy nó với sự nỗ lực kiên định cho đến tận cùng thì có thể các con khẳng định một cách chính xác rằng mái nhà của các con không còn bị thấm dột nữa. Nếu mái nhà của các con vẫn chưa là không thấm nước mưa, thì các con phải tỉnh giác về việc này. Chắc hẳn là có nhiều ngôi nhà trong khu phố của các con và tất cả chúng đều có mái nhà. Phải dùng những vật liệu chi để lợp mái nhà?

D: Có những mái nhà bằng tôn thiếc dọn sống, có những mái nhà bằng ngói, có những ngôi nhà được lợp với những lá cau dừa hay là bằng tre.

S: Đúng vậy, lẽ tất nhiên rồi. Bây giờ, nếu một mái nhà bằng lá cau dừa được khéo lợp, thì có đáng tin cậy không?

D: Ở dạ thưa có, kính bạch Ngài, nó sẽ không thấm dột.

S: Nếu một mái nhà tráng thiếc được khéo lắp ráp, thì nó không thấm nước mưa không?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài, nó được.

S: Các con nghĩ sao về một mái nhà ngói được khéo lợp?

D: Nước mưa sẽ không thấm qua, kính bạch Ngài.

S: Các con nghĩ sao về các mái nhà bằng tre hoặc các mái nhà được làm bằng những tấm ván?

D: Nếu chúng đã được khéo thực hiện, thì chúng không thấm nước, kính bạch Ngài.

S: *So, if you take the roofing material you like best and build a good roof, will it give you shelter when it rains and when the sun shines?*

D: *If we build it well, it will not leak, sir.*

S: *We are building roofs because we don't want to get wet when it rains, and we want to avoid the scorching sun. The Teachings of the Buddha are available now. Take up one of the techniques the Buddha taught, establish steadfast effort and practise. Only if you are steadfast does your practice resemble a roof, and greed, anger, and ignorance cannot leak through. Only if the roof is not leaking can we say that we are sheltered. If the roof is still leaking rain, is this because it is good or because it is not so good?*

D: *Because it is not so good, sir.*

S: *Is it leaking because the palm leaves are not a good roofing material?*

D: *No, sir, palm leaves are a good roofing material.*

S: *Or is it because corrugated iron, or tiles, or bamboo, or planks are not suitable as roofing materials?*

D: *No, sir, all these are quite, OK.*

S: *Then why is the roof leaking?*

D: *Because it isn't well built, sir.*

S: *But of course, the mistake is made now. Is it difficult to repair it?*

D: *If one is skillful, it is quite easy, sir.*

S: *Tell me then, if it leaks in a certain place, what do you have to do?*

D: *We have to patch up the leak, sir.*

S: *Như thế, nếu các con dùng vật liệu để lợp mái nhà mà các con ưa thích nhất và tạo dựng một mái nhà tốt đẹp, thì nó sẽ cho các con chỗ nương náu khi trời mưa và khi trời nắng hạn không?*

D: *Nếu chúng con lợp nó khéo, thì nó sẽ không thấm dột, kính bạch Ngài.*

S: *Chúng ta đang tạo dựng những mái nhà bởi vì chúng ta không muốn bị ướt khi trời mưa, và chúng ta muốn tránh ánh nắng mặt trời thiêu đốt. Giáo Lý của Đức Phật hiện đang còn hiệu lực. Hãy nắm bắt lấy một trong những kỹ thuật mà Đức Phật đã dạy, thiết lập sự nỗ lực kiên định và tu tập. Chỉ khi nào*

các con thực hiện việc tu tập của các con kiên định tương tự như một mái nhà, và sự tham lam, sự sân hận, và sự thiếu hiểu biết không thể nào thấm thấu qua được. Chỉ khi nào mái nhà không bị thấm dột thì chúng ta có thể nói rằng chúng ta đã có nơi nương náu. Nếu mái nhà vẫn còn bị thấm dột mưa, việc này là do bởi nó được lợp tốt đẹp hay là do bởi nó không được chu đáo?

D: Là do bởi nó không được chu đáo, kính bạch Ngài.

S: Nó đang bị thấm dột là do bởi các lá cau dừa không phải là một vật liệu tốt để lợp mái nhà?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, các lá cau dừa là một vật liệu tốt để lợp mái nhà.

S: Hay là do bởi tôn thiếc dợn sóng, hoặc là các ngói, hay là tre, hoặc là các tấm ván là không thích hợp để làm những vật liệu lợp mái nhà?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, tất cả những vật liệu này đều hoàn toàn tốt cả.

S: Thế thì vì sao mái nhà bị thấm dột?

D: Là vì nó không được khéo tạo dựng, kính bạch Ngài.

S: Nhưng lẽ tất nhiên, việc khiếm khuyết thì đang hiện bày. Có khó khăn để sửa chữa nó không?

D: Nếu là một người khôn khéo, thì hết sức dễ dàng, kính bạch Ngài.

S: Hãy nói cho Sư được biết, nếu nó thấm dột ở một vài nơi, thì các con phải làm gì?

D: Chúng con phải vá nơi thấm dột, kính bạch Ngài.

S: *It is just the same in meditation. Now that you exert effort, there is no leak, you are safe. If greed, anger, and ignorance still drip in, in spite of your practising the Teachings of Buddha, you have to be aware of the fact that your roof is not yet rain-proof. You have to know whether the roof you built for your own house is keeping the rain out or not.*

D: *Sir, we have all the roofing materials, but the roof is still leaking. We would like to know the technique of building a good roof.*

S: *Don't build a thin, shaky roof, build a thick, strong roof.*

D: *How are we to build a strong roof, sir? While we are sitting here like this, we still have to endure being drenched by the rain.*

S: Quả thực nó cũng y hệt như trong thiên định. Ngay bây giờ các con gắng sức nỗ lực, thì không có sự thấm dột, các con được an toàn. Nếu sự tham lam, sự sân hận, và sự thiếu hiểu biết vẫn cứ ri rỉ vào, bất chấp việc tu tập của các con về Giáo Lý của Đức Phật, các con phải biết tỉnh giác một cách thực tế rằng mái nhà của các con vẫn chưa là không thấm nước mưa. Các con cần phải biết liệu mái nhà các con đã tạo dựng cho chính căn nhà của mình là không cho nước mưa thấm vào hay không.

D: Kính bạch Ngài, các con có tất cả các vật liệu để lợp mái nhà, tuy nhiên mái nhà vẫn đang bị thấm dột. Chúng con muốn được biết kỹ thuật về việc tạo dựng một mái nhà tốt đẹp.

S: Đừng tạo dựng một cái mòng, mái nhà lung lay; tạo dựng một cái dầy, mái nhà vững chắc.

D: Làm thế nào chúng con tạo dựng được một mái nhà vững chắc, kính bạch Ngài? Trong khi chúng con đang ngồi tại nơi đây như thế này, chúng con vẫn phải chịu đựng bị ướt sũng do bởi nước mưa.

S: *The wise people of old practiced the Teachings without allowing their efforts to diminish in any of the four postures (*), and they kept up such a perfect continuity of awareness that there never was any gap. You too have to practise in this way. The disciples of the Buddha established awareness of the spot and then did not allow their minds to shift to another object. Now, can the rains of greed, anger, and ignorance still affect those who are steadfast?*

[(*): The four postures are sitting, standing, lying down, and walking.]

D: *No, sir, they can't.*

S: *If you establish the same quality of awareness whether sitting, standing, or walking, will the rain still be able to penetrate your protecting roof?*

D: *Sir, please teach us the technique which give us shelter.*

S: Những bậc trí tuệ ở thời cổ xưa đã tu tập Giáo Lý mà không cho phép các sự nỗ lực của họ bị thoái giảm đi trong bất kỳ một trong bốn oai nghi (*), và họ vẫn duy trì một sự tiếp nối một cách hoàn hảo về sự tỉnh giác mà không bao giờ có bất kỳ một sự khoảng cách nào. Các con cũng phải tu tập trong phương thức này. Các môn đệ của Đức Phật đã thiết lập sự tỉnh giác vào điểm chạm và thế rồi, đã không cho phép tâm thức của họ di chuyển đến một đối tượng khác. Bây giờ, có thể nào những cơn mưa về sự tham lam, sự sân hận, và sự thiếu hiểu biết vẫn còn tác động đến những bậc đã được kiên định?

[(*): Bốn oai nghi là việc ngồi, việc đứng, việc nằm xuống và việc đi.]

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, chúng không thể nào.

S: Nếu các con thiết lập cùng một phẩm chất của sự tỉnh giác, bất luận là đang ngồi, đang đứng, hoặc là đang đi, thì nước mưa sẽ vẫn có thể thấm nhập vào mái nhà che chở của các con không?

D: Kính bạch Ngài, kính xin vui lòng chỉ dạy cho chúng con cái kỹ thuật mà sẽ đem lại cho chúng con sự nương náu.

S: *Tell me, all of you are breathing, aren't you?*

D: *Oh yes, sir, all the breathing.*

S: *When do you first start breathing?*

D: *Why, when we are born of course, sir.*

S: *Are you breathing when you are sitting?*

D: *Yes, sir.*

S: *Are breathing while you are standing, walking, and working?*

D: *Of course, sir.*

S: *When you are very busy and have a lot to do, do you stop breathing saying, "Sorry, no time to breathe now, too much work!"*

D: *No, sir, we don't.*

S: *Are you breathing while asleep?*

D: *Yes, sir, we are.*

S: *Then, do you still have to search for this breath?*

D: *No, sir, it's there all the time.*

S: Hãy nói cho Sư được biết, tất cả các con đang hít thở, phải không?

D: Ô dạ thưa phải, kính bạch Ngài, tất cả đang hít thở.

S: Các con bắt đầu hít thở lần đầu tiên vào khi nào?

D: Thế nào, lẽ đương nhiên khi chúng con đã được sinh ra, kính bạch Ngài.

S: Các con có hít thở trong khi các con đang ngồi không?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài.

S: Các con có hít thở trong khi các con đang đứng, đang đi, và đang làm việc không?

D: Lẽ đương nhiên rồi, kính bạch Ngài.

S: Khi các con quá bận rộn và có rất nhiều việc phải làm, các con ngưng việc hít thở và nói rằng, “Xin lỗi, hiện giờ không có thời gian để thở, có quá nhiều công việc!”

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, chúng con không có làm.

S: Các con có hít thở trong khi đang ngủ không?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài, chúng con có.

S: Thế thì, các con vẫn còn phải đi tìm cái hơi thở này không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, nó thì thường luôn ở nơi đó.

S: *There is no one, big or small, who doesn't know how to breathe. Now, where does this breath touch when you breathe out?*

D: *Somewhere below the nose above the upper lip, sir.*

S: *And when you breathe in?*

D: *At the same spot, sir.*

S: *If you pay attention to this small spot and the touch of air as you breathe in and out, can't you be aware of it?*

D: *It is possible, sir.*

S: *When you are thus aware, is there still wanting, aversion, ignorance, worry, and anxiety?*

D: *No, sir.*

S: *You see, you can come out of suffering immediately. If you follow the Teachings of the Buddha, you instantly become happy. If you practise and revere the Dhamma, you remove the suffering of the present and also the suffering of the future. If you have confidence in the monks and teachers, this confidence will result in the removal of present and future suffering.*

The only way out of suffering is to follow the Teachings of the Buddha, and at this moment you are revering the Teachings by establishing awareness. Do you still have to go and ask others how the Dhamma, if practised, brings immediate relief from suffering?

D: *We have experienced it ourselves, so we don't have to go and ask others any more.*

S: *If you know for yourselves, is there still doubt and uncertainty?*

D: *No, sir, there isn't.*

S: Không có một ai, lớn hay nhỏ, là những người không biết làm thế nào để hít thở. Bây giờ, hơi thở này sẽ xúc chạm ở nơi đâu khi các con thở ra?

D: Một nơi nào đó ở dưới cái mũi và ở trên cái môi trên, kính bạch Ngài.

S: Và khi các con hít vào?

D: Ở cùng một điểm chạm, kính bạch Ngài.

S: Nếu các con có sự chú ý vào điểm chạm nhỏ này và sự xúc chạm của không khí khi các con hít thở vô và ra, các con không thể tỉnh giác về điểm đó?

D: Có thể được, kính bạch Ngài.

S: Khi các con tỉnh giác như thế, thì vẫn còn có sự tham muốn, sự ác cảm, sự thiếu hiểu biết, và sự ưu não?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Các con thấy đây, các con có thể vượt ra khỏi sự khổ đau ngay tức thì. Nếu các con làm theo Giáo Lý của Đức Phật, các con lập tức trở nên hạnh phúc. Nếu các con tu tập và tôn kính Giáo Pháp, các con loại trừ những đau khổ của khoảnh khắc hiện tại và luôn cả những đau khổ ở thời vị lai. Nếu các con có niềm

tin vào các vị tu sĩ và các vị giáo thọ, niềm tin này sẽ cho kết quả trong việc loại trừ sự đau khổ ở ngay hiện tại và vị lai.

Con đường duy nhất ra khỏi sự đau khổ là làm theo Giáo Lý của Đức Phật, và ở ngay khoảnh khắc này các con đang tôn kính Giáo Lý bởi qua việc thiết lập sự tỉnh giác. Các con có còn phải đi và vấn hỏi những người khác làm thế nào Giáo Pháp, nếu đã có tu tập, mang lại ngay tức thì sự giải thoát khỏi sự khổ đau?

D: Tự bản thân của chúng con đã có kinh nghiệm về điều này, do đó, chúng con không cần phải đi và vấn hỏi những người khác chi nữa.

S: Nếu tự bản thân của các con biết được, có còn sự nghi ngờ và sự lưỡng lự không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, không có.

S: *By keeping your attention at the spot for a short time only, you have understood this much. What will happen if you keep your mind focused for a long time?*

D: *Understanding will become deeper, sir.*

S: *If your time were up and you were to die while your attention is focused on the spot, would there be cause for worry?*

D: *There is no need to worry about one's destiny if one dies while the mind is under control.*

S: *This frees us from suffering in the round of rebirths, and having discovered this for ourselves, we need not ask others about it. If we establish strong and steadfast effort in accordance with our aspiration for awakening, is there still cause for doubt: "Shall I get it or shall I not?"*

D: *No, sir, we have gone beyond doubt.*

S: Bởi do việc duy trì sự chú ý của các con vào điểm chạm chỉ trong một thời gian ngắn, các con đã hiểu biết được rất nhiều về điều này. Điều chi sẽ xảy ra nếu các con gìn giữ tâm thức của mình đã được tập trung trong một thời gian lâu dài?

D: Sự hiểu biết sẽ trở nên sâu sắc hơn, kính bạch Ngài.

S: Nếu thời gian của các con đã hết và các con đã phải mệnh chung trong khi sự chú ý của con đã được tập trung vào điểm chạm, sẽ có lý do để lo lắng không?

D: Không cần phải lo lắng về vận mệnh của một người nếu người ta đã mệnh chung trong khi tâm thức đã được kiểm soát.

S: Điều này đã giải thoát chúng ta khỏi sự khổ đau của vòng tục sinh, và chính tự bản thân chúng ta đã khám phá ra điều này, chúng ta không cần phải vấn hỏi những người khác về việc đó. Nếu chúng ta thiết lập sự nỗ lực một cách mạnh mẽ và kiên định theo đúng sở nguyện cầu của chúng ta cho sự giác ngộ, có còn lý do để nghi ngờ “Tôi có đạt được điều đó hay là Tôi không có”?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, chúng ta đã vượt ra khỏi sự nghi ngờ.

S: *So, then you have full confidence in what you are doing and due to your effort the **Viriya-iddhipāda** factor arises. Suppose people come and say to you “You haven’t got the right thing yet, how could you ever succeed?” Will doubt arise in you?*

D: *No, sir.*

S: *You know that though you are certain that you will be able to reach the goal with your practice, other people might tell you that you will not.*

D: *Sir, knowing for oneself, one will not have doubts, whatever people may say.*

S: *What if not just a hundred people or a thousand people come to tell you that what you are doing is no good, but say the whole town?*

D: *Even if the whole town comes, no doubt will arise, sir.*

S: *Suppose the whole country came to contradict you?*

D: *Even so, sir, there will be no space for doubt to arise, because we realized this happiness for ourselves.*

S: Thế thì, sau đó các con có lòng tự tin hoàn toàn vào điều mà các con đang làm và do nhờ vào sự nỗ lực của các con mà yếu tố **Cần Như Ý Túc** khởi sinh. Giả sử có người đi đến và nói với các con “Bạn vẫn chưa có đạt được điều chân thiện, làm thế nào bạn có thể thành công được nhỉ?”. Sự nghi ngờ sẽ khởi sinh ở trong các con không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Các con có biết rằng cho dù các con đoán chắc rằng, với sự tu tập của mình, thì các con sẽ có khả năng để đạt được mục tiêu, người khác có thể nói với các con rằng các con sẽ không có được.

D: Kính bạch Ngài, chính tự mình liễu tri, thì cho dù người ta có thể nói bất cứ điều chi, mình sẽ không còn có điều nghi ngờ.

S: Nếu không chỉ là một trăm người hoặc là một ngàn người đi đến nói với các con rằng điều mà các con đang làm là không tốt, mà là toàn bộ cả thị trấn nói thì sao?

D: Cho dù nếu toàn bộ cả thị trấn đi đến, sẽ không khởi sinh sự nghi ngờ, kính bạch Ngài.

S: *Yes, you know how much effort you have established. But don't think that your effort is perfect yet. You are only at the beginning. There is still much room for improvement. While you sit, walk, stand, and work it is always possible to be aware of the in-breath and the out-breath, isn't it?*

D: Yes, sir.

S: *If you focus your attention on the spot, are you unhappy?*

D: No, sir.

S: *Does it cost you anything?*

D: No, sir.

S: *The men, Devas and Brahmās who received the Teachings after the Buddha's awakening practised continuously, and therefore their respective aspirations for awakening were fulfilled.*

*What the Buddha taught is enshrined in the **Tipiṭaka**. If you keep your attention focused on the spot and on the in-breath and the out-breath, the whole of the **Tipiṭaka** is there.*

D: *We don't quite understand this, sir.*

S: *Oh dear. Why shouldn't you understand this? Of course you understand.*

D: *But we would like to be certain that we understand this in detail, sir.*

S: You have understood already. Have you checked whether all of it (the Buddha's Teaching) is contained in this awareness?

D: But, sir, our awareness is not deep enough to check this.

S: But you can talk about the Buddha's discourses, the monks' rules, and about **Abhidhamma** philosophy.

D: When we discuss these, we just talk without really knowing.

S: Talking into the blue. Now, if you keep your attention at this spot, can you tell me whether the whole of the Teachings is present there?

D: We don't know, sir.

S: Are you not telling me because you are tired?

D: No, sir, we aren't tired. We would like to answer.

S: Đúng vậy, các con biết các con đã thiết lập biết bao nhiêu sự nỗ lực. Ấy thế mà, đừng nghĩ rằng các sự nỗ lực của các con là đã hoàn hảo. Các con mới chỉ là đang bắt đầu. Vẫn còn có rất nhiều cơ hội để cải tiến. Trong khi các con ngồi, đi, đứng và làm việc, thì có thể thường luôn tỉnh giác vào hơi thở vô và hơi thở ra, phải không?

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài.

S: Nếu các con tập trung sự chú ý của các con vào điểm chạm, thì các con không được an vui?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Nhân Loại, Chư Thiên và Chư Phạm Thiên là với những vị đã được đón nhận Giáo Lý sau khi sự giác ngộ của Đức Phật, đã tu tập một cách liên tục, và do đó, các sở nguyện cầu của họ để cho việc giác ngộ đã hoàn thành viên mãn.

Những điều mà Đức Phật đã giảng dạy đã được lưu giữ ở trong **Tam Tạng**. Nếu các con gìn giữ sự chú ý của mình đã được tập trung vào điểm chạm và vào hơi thở vô và hơi thở ra, thì toàn bộ của **Tam Tạng** là ở tại nơi đó.

D: Chúng con thì hoàn toàn không hiểu được điều này, kính bạch Ngài.

S: Trời ơi! Vì sao các con lại không hiểu biết điều này? Lẽ tất nhiên là các con hiểu biết chứ.

D: Nhưng mà các con muốn đoan chắc rằng chúng con hiểu biết điều này một cách chi tiết, kính bạch Ngài.

S: Các con đã hiểu biết rồi. Có phải là các con muốn kiểm tra xem tất cả về điều đó (là Giáo Lý của Đức Phật) đã có bao hàm ở trong sự tỉnh giác này hay không?

D: Nhưng mà, kính bạch Ngài, sự tỉnh giác của chúng con thì không đủ sâu sắc để kiểm tra điều này.

S: Nhưng mà các con có thể bàn thảo những Pháp Thoại của Đức Phật, những điều giới luật của các vị tu sĩ, và về triết học **Vô Tỷ Pháp**.

D: Khi chúng con thảo luận những điều này, chúng con chỉ có nói mà quả thực chẳng có sự hiểu biết.

S: Cuộc nói chuyện ở trong Tục Đề. Bây giờ, nếu các con gìn giữ sự chú ý của mình vào điểm chạm này, các con có thể nói cho Sư biết là toàn bộ về Giáo Lý có hiện hữu ở nơi đó không?

D: Chúng con không biết, kính bạch Ngài.

S: Các con không có nói cho Sư biết là vì các con đã mệt mỏi?

D: Dạ thưa không, chúng con đã không có mệt. Chúng con muốn được trả lời.

S: *If we want to make an end to suffering we have to observe the behaviour of mind and matter. Everyone says this Matter is composed of eight basic elements (*). There are fifty-three mental concomitants (#). All of you can tell me this off the top of your head.*

[(*): *The Four Great Elements (**Mahā Bhūta**) and the four subsidiaries. The four great elements are earth (**Paṭhavī**), water (**Āpo**), heat (**Tejo**), air (**Vāyo**). These four elements are mere behaviour, e.g., **Tejo** includes all the different temperatures, **Paṭhavī** the quality of hardness / softness, **Vāyo** is motion, and **Āpo** is cohesion. When these four characteristics and the four subsidiaries (colour, odour, taste, nutriment) come together, the smallest unit of matter, a **Kalāpa**, comes into being. See pp. 11f.]*

[(#): *A reference to the **Abhidhamma**. See Compendium of Philosophy, pp. 98ff]*

You are intelligent. When others discuss the Teachings you correct them and tell them where they went wrong and where they left something out. You refute them and criticize them. You are debating like this, aren't you?

We said just now that the thing that doesn't know is matter and the entity that knows is mind. These two entities must be evident to you. Under which of the two comes the spot below the nose, is it mind or matter?

D: *I think that the spot is matter, sir. The **kaya-pasāda** (sensitive matter) through which we feel touch sensation is **rūpa**. But those who study **Abhidhamma** philosophy tell us that we are just concepts (**paññatti**) and that the spot too is but a concept, sir...When we have debates with people who are proficient in the **Abhidhamma-Saṅgaha** (1) we become angry and agitated and get little merit.*

[(1): *The **Abhidhamma Saṅgaha** is a condensed survey of and introduction to the **Abhidhamma**. It was compiled by a monk named **Anurudha** who probably lived in Ceylon between the eight and twelfth century A.D. It is widely studied in Burma by monks and lay people alike. There are two English translations: **Compendium of Philosophy** by U Shwe Zan Aung (first published by the Pāli Text Society in 1910) and **A Manual of Abhidhamma** by Venerable **Nārada** (first published by the Buddhist Publications Society in 1956, third revised edition, 1975).]*

S: Nếu chúng ta muốn thực hiện một sự chấm dứt những khổ đau, chúng ta phải quán sát sự vận hành của tâm thức (Danh) và thể chất (Sắc). Mọi người đều nói điều này. Thể chất (Sắc) đã được hợp thành bởi tám nguyên tố cơ bản (*) (Tám Sắc Bất Ly). Có năm mươi ba thuộc tâm thức đi cùng (#) (Tâm và năm mươi hai Tâm Sở). Tất cả các con có thể nói cho Sư biết điều này mà các con không cần phải chuẩn bị hay suy nghĩ trước.

[(*): *Tứ Đại Nguyên Tố (**Đại Hiển**) và bốn sắc phụ thuộc (Y Sinh). Tứ Đại Nguyên Tố là đất (**Địa**), nước (**Thủy**), lửa (**Hỏa**), không khí (**Phong**). Bốn Nguyên Tố này chỉ thuần túy*

vận hành, thí dụ như, **Hỏa** bao gồm tất cả các nhiệt độ sai khác, **Địa** đặc tính của sự cứng / sự mềm, **Phong** là chuyển động, và **Thủy** là sự cô kết. Khi bốn đặc tính này và bốn sắc phụ thuộc (sắc, khí, vị, vật thực) kết hợp vào chung với nhau, đơn vị cực tiểu của thể chất (Sắc), một **Tổng Hợp**, hình thành ra chúng sanh. Xin xem trang 11f.]

[(#): Bản tham khảo về **Vô Tỷ Pháp**. Xin xem *Bản Khái Lược về Triết Học*, trang 98 ff.]

Các con thì thông minh. Khi những người khác thảo luận về Giáo Lý, các con chỉnh lý họ, và nói cho họ biết họ đã lầm lạc ở nơi đâu và họ đã thiếu sót một vài điều ở nơi nào. Các con bác bỏ họ và bình phẩm họ. Các con đang tranh luận như thế này, phải không?

Chúng ta mới vừa nói rằng vật thể mà bất liễu tri là thể chất (Sắc) và thực thể mà liễu tri là tâm thức (Danh). Hai thực thể này ắt hẳn phải rõ đối với các con. Ở dưới điều nào của hai thực thể diễn ra nơi điểm chạm dưới cái mũi, đó là tâm thức (Danh) hay là thể chất (Sắc)?

D: Con nghĩ rằng điểm chạm là thể chất (Sắc). **Thân Thanh Triệt** (Sắc Cảm Xúc) thông qua chúng con cảm nhận xúc giác là **Sắc**. Tuy nhiên với những người nghiên cứu Triết Học **Vô Tỷ Pháp** nói cho chúng con biết rằng chúng con chỉ là các khái niệm (**Chế Định**) và rằng cái điểm chạm cũng chỉ là một khái niệm, kính bạch Ngài. Khi chúng con tranh luận với những người mà họ tinh thông ở trong **Tổng Hợp Nội Dung Vô Tỷ Pháp (1)** thì chúng con trở nên giận dữ và đã thảo luận sôi nổi và gặt hái một chút phước báu.

[(1): **Tổng Hợp Nội Dung Vô Tỷ Pháp** là một bản nghiên cứu xúc tích về và sự giới thiệu đến **Vô Tỷ Pháp**. Nó đã được biên soạn bởi một vị tu sĩ có tên gọi là **Anuruddha** là vị có thể đã sinh sống tại nước Tích Lan ở giữa thế kỷ thứ tám và thứ mười hai Sau Công Nguyên. Nó đã được nghiên cứu rộng rãi bởi các vị tu sĩ và các vị tại gia cư sĩ ở trong nước Miến Điện. Có hai bản dịch thuật bằng Anh Ngữ: *Khái Lược về Triết Học*, do bởi Ông Shwe Zan Aung (đã xuất bản lần đầu tiên do bởi Hiệp Hội Văn Bản Pāli vào năm 1910) và *Giáo Khoa Thư về Vô Tỷ Pháp*

do bởi Đại Trưởng Lão Nārada (đã xuất bản lần đầu tiên do bởi Hiệp Hội Xuất Bản Phật Giáo vào năm 1956, bản hiệu đính lần thứ ba, năm 1975).]

S: *If you can't keep your attention on the spot, you will of course get involved in discussions.*

D: *But, sir, if we don't answer, we have to admit defeat.*

S: *Tell me, what do you have to do when you are hungry?*

D: *We have to eat rice, sir.*

S: *What about monks, what do you have to give them to still their hunger?*

D: *We have to give them oblation rice (2), sir.*

[(2): *The Burmese language has a number of nouns and verbs that are used only by or in conjunction with monks. For the rice offered to monks, a different word is used than for the rice consumed by the laity. There are also special "monks words" for eating, sleeping, coming, talking, etc. The cultured Burman not only uses these special words to show his respect when talking to a monk, he or she will also refer to himself or herself as "your disciple" and to the monk as "Lord."]*

S: Nếu các con không giữ gìn sự chú ý của mình vào điểm chạm, lẽ đương nhiên là các con sẽ dính líu lỗi kéo vào trong những cuộc thảo luận.

D: Nhưng mà, kính bạch Ngài, nếu chúng con không trả lời, chúng con phải chấp nhận sự thất bại.

S: Hãy nói cho Sư biết, các con phải làm điều chi khi các con đang đói?

D: Chúng con phải ăn cơm, kính bạch Ngài.

S: Các con nghĩ sao về các vị tu sĩ, các con phải cúng dường đến họ điều chi để làm dịu bớt cơn đói của họ?

D: Chúng con dâng cúng đến họ cơm cúng hiến (2), kính bạch Ngài.

[(2): Ngôn ngữ Miến Điện có một số danh từ và động từ mà chỉ được dùng bởi hoặc kết hợp với các vị tu sĩ. Đối với cơm gạo cúng dường đến các vị tu sĩ, một từ ngữ khác biệt đã được dùng so với cơm gạo được tiêu thụ bởi những người thế tục. Ngoài ra

còn có những “từ ngữ tu sĩ” một cách đặc biệt cho việc ăn (độ, thọ), việc ngủ nghỉ (chỉ tịnh), việc đi đến (ngự đến, quang lâm), việc nói chuyện (thuyết giảng), v.v. Văn hóa Miến Điện không chỉ sử dụng các từ ngữ đặc biệt này để biểu thị sự tôn kính của mình khi đang nói chuyện với một vị tu sĩ, mà ông ta hoặc cô ta còn tự đề cập đến bản thân mình như là “đệ tử của Ngài” và các vị tu sĩ như là “Thượng Đế.”]

S: *Are the oblation rice they eat and the rice you eat two completely different things?*

D: *They aren't different, sir. In order to show respect to the monks we call their rice oblation rice, but it is the same as the one we eat.*

S: *So, whether we call it rice or oblation rice, it will satisfy our hunger.*

D: *Yes, sir, both fill the stomach.*

S: *Now what about the nose, the spot? You can call it by its conventional name, or you can talk about sensitive matter. It's just the same as with rice and oblation rice. Is it worth arguing about?*

D: *No, sir, there is no need for long discussions.*

S: *Having understood this, will you stop arguing, or will you carry on with your debates?*

D: *No, sir, we shall not debate, but those **Abhidhamma** students (*) will.*

[(*): **Abhidhamma study for lay people was revived in Burma by a well-known monk, Venerable **Ledi Sayadaw**, at the turn of the century. In most large towns there are “**Abhidhamma Associations**” where the **Abhidhammattha Saṅgaha** especially is taught.]**

S: *Cơm cúng hiến mà họ ăn và cơm các con ăn thì cả hai hoàn toàn khác nhau không?*

D: *Chúng không có khác biệt nhau, kính bạch Ngài. Với mục đích để biểu thị lòng tôn kính đối với các vị tu sĩ, chúng con gọi cơm gạo của họ là cơm cúng hiến, tuy nhiên nó cũng giống với những gì chúng con ăn.*

S: Như thế, cho dù chúng ta gọi nó là cơm hay là cơm cúng hiến, nó sẽ làm thỏa mãn cơn đói của chúng ta.

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài, cả hai đều lấp đầy cái bao tử.

S: Bây giờ, các con nghĩ sao về cái mũi, cái điểm chạm? Các con có thể gọi nó bằng cái tên thông thường của nó, hay là các con có thể nói về vật cảm xúc (giác quan). Nó thì quả thật cũng giống với cơm và cơm cúng hiến. Thì có đáng để tranh cãi về điều đó không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, không cần thiết cho các cuộc thảo luận dài dòng.

S: Liều tri được điều này, các con sẽ ngừng việc tranh cãi, hay là các con sẽ tiếp tục với các tranh luận của mình?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, chúng con sẽ không tranh luận, tuy nhiên các sinh viên **Vô Tỷ Pháp (*)** họ thì sẽ.

[(*)]: Việc nghiên cứu **Vô Tỷ Pháp** dành cho các vị tại gia cư sĩ đã được hồi sinh ở nước Miến Điện do bởi một vị tu sĩ tài danh, Ngài Đại Trưởng Lão **Ledi**, vào thời điểm chuyển giao thế kỷ. Trong hầu hết các thị trấn rộng lớn có **“Hiệp Hội Vô Tỷ Pháp”** là những nơi mà **Tổng Hợp Nội Dung Vô Tỷ Pháp** đã được giảng dạy một cách đặc biệt.]

S: *In that case you just don't take part in the discussion of such issues. You have known all along that rice and oblation rice are the same, but we have to talk about it so that you understand. Now, what do we call the entity that is aware?*

D: *It is called mind, sir.*

S: *Only if you have gained such control over your mind that it doesn't jump from one object to another are you able to distinguish clearly between mind (Nāma) and matter (Rūpa).*

D: *Yes, sir, now we are able to distinguish between mind and matter.*

S: *Is this knowledge of mind and matter you have gained called understanding (Vijjā) and ignorance (Avijjā)?*

D: *It is understanding, sir.*

S: *Is there still ignorance present when you are able to*

distinguish clearly between mind and matter?

D: No, sir, *avijjā* has run away.

S: When you concentrate at the spot there is understanding, and ignorance has been banned. Now, if we continue to concentrate on the spot, will ignorance spring back up again?

D: No, sir, it won't.

S: Trong trường hợp đó, các con chỉ cần không tham gia vào cuộc thảo luận về các vấn đề như thế. Các con đã hiểu biết ngay từ đầu cho đến cuối rằng cơm cùng với cơm cống hiến đều là giống hệt nhau, tuy nhiên chúng ta phải nói về điều đó để mà chúng ta liễu tri. Bây giờ, chúng ta gọi cái thực thể mà được tỉnh giác là chi?

D: Nó được gọi là tâm thức (Danh), kính bạch Ngài.

S: Chỉ khi nào các con đạt được sự việc luôn kiểm soát tâm thức của mình để mà nó không nhảy từ đối tượng đến đối tượng khác, thì các con có khả năng để phân biệt một cách rõ ràng giữa tâm thức (Danh) và thể chất (Sắc).

D: Dạ đúng vậy, kính bạch Ngài, bây giờ chúng con có khả năng phân biệt giữa tâm thức (Danh) và thể chất (Sắc).

S: Các con đạt được sự liễu tri về tâm thức (Danh) và thể chất (Sắc) này đây, thì được gọi là sự hiểu biết (**Minh**) hay là sự thiếu hiểu biết (**Vô Minh**)?

D: Điều đó là sự hiểu biết (Minh), kính bạch Ngài.

S: Khi các con có khả năng phân biệt một cách rõ ràng giữa tâm thức (Danh) và thể chất (Sắc) thì sự thiếu hiểu biết vẫn còn hiện hữu không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, **Vô Minh** đã tẩu thoát.

S: Khi các con tập trung vào điểm chạm thì có sự hiểu biết, và sự thiếu hiểu biết thì đã bị cấm chỉ. Bây giờ, nếu chúng ta tiếp tục tập trung vào điểm chạm, liệu sự thiếu hiểu biết lại nảy sinh một lần nữa không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, nó sẽ không trở lại.

S: Yes, you see, you have to establish understanding in this way. You have found it now, don't allow it to escape again. Can you again suddenly be overpowered by delusion if your

understanding keeps growing moment by moment? Do good people still have to moan and complain, saying that it is difficult to get rid of **Avijjā** once they have been given the Teachings of the Buddha, which are the tool to overcome and defeat ignorance?

D: No, sir, they shouldn't complain. All they need to do is to put forth effort.

S: So, you realize that all the Buddha taught is contained in this meditation. If you put forth effort, establish yourselves in perfect effort, then you will reach full understanding. You told me that many types of material are suitable to build a good roof. Not only a tin roof or a palm leaf roof are safe, you can choose from many different materials. I think you have collected quite a variety of good roofing materials. Now you have to build a roof that really protects you against rain. Once you have built a good shelter, you won't get wet, and you won't have to suffer the heat of the sun anymore. If you build your shelter in the jungle, will it be good?

D: Yes, sir, it will.

S: If you build your roof in a city?

D: It will be safe, sir.

S: Does it make any difference whether you build your shelter in this country or in any other country?

D: Sir, it will give shelter here and there.

S: Are you happy if you're drenched by rain or if you have to live under the scorching sun?

D: No, sir, I would be unhappy.

S: In that case, put forth full effort in order not to have to suffer sun and rain ever again.

S: Đúng vậy, các con thấy đấy, các con phải thiết lập sự hiểu biết trong phương thức này. Bây giờ, các con đã tìm thấy được nó, thì không cho phép nó trốn thoát một lần nữa. Các con có thể bị chinh phục một cách bất thành linh bởi sự si mê nếu sự hiểu biết của các con không ngừng tăng trưởng trong từng khoảnh khắc? Bậc thiện nhân vẫn còn phải kêu ca và than phiền, nói rằng thật là khó khăn để thoát khỏi **Vô Minh** một khi họ đã

được truyền trao Giáo Lý của Đức Phật, mà đó là những lợi khí để chiến thắng và đánh bại sự thiếu hiểu biết?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, họ không nên than phiền. Tất cả họ cần phải làm là ra sức nỗ lực.

S: Như thế, các con nhận thức rằng tất cả các điều Đức Phật đã giảng dạy đã được bao hàm ở trong thiên định này. Nếu các con ra sức nỗ lực, chính tự mình thiết lập trong sự nỗ lực hoàn hảo, thế thì các con sẽ đạt được trọn vẹn sự hiểu biết. Các con đã nói với Sư rằng có nhiều thể loại vật liệu phù hợp để tạo dựng một mái nhà tốt đẹp. Không chỉ là một mái nhà bằng thiếc hay là một mái nhà bằng lá cau dừa là được an ổn, các con có thể chọn lựa từ nhiều thể loại vật liệu khác nhau. Sư nghĩ các con đã có thu thập được khá nhiều thể loại vật liệu để lợp mái nhà tốt đẹp. Bấy giờ chắc hẳn là các con tạo dựng một mái nhà mà quả thật là bảo vệ cho các con chống lại cơn mưa. Một khi các con đã tạo dựng được một nơi nương náu tốt đẹp, các con sẽ không bị ướt, và các con sẽ không phải chịu khổ bởi sức nóng của mặt trời nữa. Nếu các con xây dựng chỗ nương náu của các con trong khu rừng rậm, thì nó sẽ là tốt đẹp?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài, nó sẽ là.

S: Nếu các con tạo dựng một mái nhà trong một thành phố?

D: Nó sẽ được an ổn, kính bạch Ngài.

S: Có tạo ra bất kỳ sự khác biệt nào không khi các con xây dựng chỗ nương náu của các con trong đất nước này hoặc trong bất kỳ đất nước nào khác?

D: Kính bạch Ngài, nó sẽ cung cấp chỗ nương náu chỗ này chỗ nọ.

S: Các con có hạnh phúc nếu các con bị ướt sũng bởi nước mưa hoặc nếu các con phải sống dưới ánh nắng mặt trời thiêu đốt?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, con sẽ không được hạnh phúc.

S: Trong trường hợp đó, hãy ra sức nỗ lực trọn vẹn nhằm để mãi mãi không phải chịu khổ ánh nắng mặt trời và cơn mưa nữa.

DISCOURSE V
THE FLIGHT OF AN ARROW
PHÁP THOẠI V
ĐƯỜNG BAY CỦA MỘT MŨI TÊN

Sayadaw: You have taken *Sīla*. Having taken *Sīla*, practise it. Only if you fulfil the perfections of morality completely can you be successful in attaining all the various aspirations (*) for awakening without exception.

[(*)]: Aspiration for awakening: There are three types of awakened individuals: Buddhas, Pacceka Buddhas, Arahats (subdivided into two Chief disciples, eighty leading disciples and innumerable Arahats). All these individuals have attained to the complete realization of the Four Noble Truths and are thus free from all cravings, aversions and delusions about reality.

Buddhas and Pacceka Buddhas are self-awakened, i.e., they attain Nibbāna without being taught by anyone, while the ordinary Arahats can attain Nibbāna only after receiving the teachings of a Buddha. A Pacceka Buddha, though he has attained Nibbāna without the help of a Buddha, does not have the ability to teach others the practice that leads to the realization of Nibbāna.

The period of time an individual needs to perfect himself in the ten *Pāramīs* to become a Buddha is infinitely longer than the periods required for the attainment of Pacceka Buddhahood or the attainment of Arahatship after receiving the Teachings of a Buddha, but even an Arahats is said to need one hundred to one hundred thousand world cycles to develop the potential to attain Nibbāna. When Venerable Webu Sayadaw mentions aspirations he is always and exclusively referring to aspirations for the attainment of one of these forms of awakening.]

Now that you have understood that you have been born at an auspicious time and into a good existence, take up the practice of the Teachings of the Buddha with all your strength and

establish yourselves in them. The noble disciples of the Teacher practised without slackening in their effort and were mindful in all the four postures of the body, without ever resting. They worked with steadfastness, and they all attained the goal they desired. You too should take up this practice with this strong will to reach your goal.

What is this practice without break or rest to be compared to? It is like the flight of an arrow. If we shoot an arrow with a bow, we take aim according to our desire. Now tell me, does the arrow at times slow down and then speed up again after we shoot it? Does it at times take rest and then again proceed toward the target?

Disciple: *Sir, it flies fast and at a steady speed.*

S: Các con đã thọ trì **Giới Luật**. Sau khi các con đã có thọ trì **Giới Luật**, hãy tu tập điều học. Chỉ khi nào các con hoàn thành viên mãn Pháp Toàn Thiện về Đức Hạnh một cách hoàn hảo, thì các con có thể thành tựu ở việc thành đạt tất cả mọi thể loại ước nguyện (*) cho việc giác ngộ một cách không dư sót.

[(*)]: *Những ước nguyện cho sự giác ngộ*: Có ba thể loại cá nhân đã được giác ngộ: Chư Phật, Chư Phật Độc Giác, Chư vị Vô Sinh (đã được phân chia ra thành hai vị Đệ Tử Trưởng, tám mươi đệ tử hàng đầu và vô số kẻ Chư Vị Vô Sinh). Tất cả những cá nhân này đã thành đạt đến sự hoàn toàn chứng tri về Tứ Thánh Đế và một cách thiết thực giải thoát khỏi tất cả về những sự tham dục, các sự ác cảm, và những si mê.

Chư Phật và Chư Phật Độc Giác là chính tự mình đã giác ngộ, có nghĩa là, các Ngài thành đạt Níp Bàn mà chẳng có sự chỉ dạy do bởi một người nào cả, trong khi đó Chư vị Vô Sinh thông thường thì chỉ có thể thành đạt Níp Bàn sau khi đã thụ nhận Giáo Lý của một vị Phật. Một vị Phật Độc Giác, cho dù vị ấy đã thành đạt Níp Bàn mà chẳng có sự trợ giúp của một vị Phật, không có khả năng để giảng dạy những người khác việc tu tập để mà dắt dẫn cho đi đến sự chứng tri Níp Bàn.

Khoảng thời gian cần thiết để một cá nhân tự mình hoàn thành trong Thập **Pháp Toàn Thiện** cho trở thành một vị Phật quả là vô hạn định, lâu dài hơn những thời gian cần thiết cho việc

thành đạt của Quả vị Phật Độc Giác, hoặc là sự thành đạt của Quả vị Vô Sinh sau việc thụ nhận Giáo Lý của một vị Phật, tuy nhiên ngay cả một vị Vô Sinh được cho là cần thiết từ một trăm cho đến một trăm ngàn chu kỳ thế gian để phát triển tiềm năng cho được thành đạt Níp Bàn. Khi Ngài Đại Trưởng Lão Webu đề cập đến những ước nguyện thì Ngài luôn luôn và chỉ chuyên nhất việ dẫn đến những ước nguyện cho việc thành đạt về một trong những hình thức của sự giác ngộ này.]

Ngay bây giờ đây, các con đã được liễu tri rằng các con đã được sinh ra vào một thời điểm kết tường và trở thành một chúng sanh thiện hảo, thì hãy vận dụng việc tu tập về Giáo Lý của Đức Phật với tất cả năng lực của mình và chính tự mình thiết lập ở trong Giáo Lý. Chư thánh đệ tử của bậc Đạo Sư đã tu tập chẳng có chênh mảng trong sự nỗ lực của mình và đã giữ chánh niệm trong tất cả bốn oai nghi của cơ thể, mà chẳng bao giờ ngơi nghỉ. Họ đã tu tập với sự kiên định, và tất cả họ đã thành đạt mục tiêu họ đã mong cầu. Với ý chí mạnh mẽ này đây, các con cũng nên vận dụng việc tu tập này để đạt được mục tiêu của mình.

Việc tu tập này chẳng có nghỉ ngơi hay là tạm dừng nghỉ thì được so sánh với điều chi? Nó thì giống như là đường bay của một mũi tên. Nếu chúng ta bắn một mũi tên với một cây cung, chúng ta thực hiện nhằm mục đích nương tựa theo sự ước vọng của mình. Bây giờ hãy nói cho Sư biết, mũi tên có lúc thì giảm tốc độ và sau đó lại tăng tốc lên sau khi chúng ta bắn nó? Có lúc thì nó tạm dừng nghỉ và sau đó lại tiếp tục tiến đến tấm bia?

D: Kính bạch Ngài, nó bay nhanh và ở một tốc độ ổn định.

S: *And when does it stop?*

D: *It stops only when it hits the target, sir.*

S: *Yes, only when it hits its aim, its target, does it stop. In just the same way did the direct disciples of the Buddha strive to attain the goal they had taken as their target. Moving at a steady pace without a break, without interruption, they finally attained that type of awakening (**Bodhi**) they desired in their hearts.*

Of course, there are various types of awakening. All of them can be attained if you work without resting. If you work for

***Sammā sambodhi** (Buddhahood), you have to work continuously. If you work for **Pacceka Bodhi** (Non-teaching Buddhahood), you have to keep up the continuity of practice. If you aim for **Sāvaka Bodhi** (Arahatship), you have to practise steadily, just as an arrow flies steadily. If you practise with steadfastness you will be able to attain your goal.*

Though you practise without interruption, you will not get tired or exhausted. As you take up the Teachings of the Buddha, incomparable happiness will come to you.

Some people think that the Buddha taught many different things. You all remember some parts or the holy scriptures as the monks out of great compassion taught them to you. At times you may think “The Teachings of the Buddha are so vast and manifold. I can’t follow and understand all this and therefore I can’t attain my goal.” Or some people say “What is true for oneself one can only know oneself.” Or others, “I can’t work because I can’t feel the breath yet.” Now tell me what is your excuse?

D: *Saying that we have to make a living to maintain our body, we postpone meditation from the morning to the evening and from the evening to the morning. In this way we keep delaying putting forth effort.*

S: *Và khi nào thì nó dừng lại?*

D: *Nó chỉ dừng lại khi nó đụng đến tấm bia, kính bạch Ngài.*

S: *Đúng vậy, chỉ khi nào nó đụng đến mục tiêu của nó, tấm bia của nó, thì nó dừng lại. Trong cùng một phương thức thích hợp, những môn đệ chân chánh của Đức Phật đã phấn đấu để đạt được mục tiêu mà họ đã thực hiện như là tấm bia của họ. Hoạt động ở một tiến độ ổn định chẳng có sự nghỉ ngơi, không có sự gián đoạn, cuối cùng rồi họ đã đạt được thể loại của sự tỉnh giác (**Giác Ngộ**) mà họ đã ước vọng từ trong đáy lòng của họ.*

*Lẽ tất nhiên, có nhiều thể loại của sự tỉnh giác. Tất cả những thể loại này đều có thể đạt được nếu các con tu tập chẳng có sự tạm dừng nghỉ. Nếu các con tu tập để thành **Chánh Đăng Giác** (Quả vị Phật), các con phải tu tập một cách liên tục. Nếu*

các con tu tập để thành **Độc Giác** (Quả vị Phật không chỉ dạy ai), các con phải duy trì tính liên tục của sự tu tập. Nếu các con nhắm mục tiêu để thành **Thịnh Văn Giác** (Quả vị Vô Sinh), các con phải tu tập một cách kiên trì, ví tựa như một mũi tên bay một cách ổn định. Nếu các con tu tập với sự kiên định, thì các con sẽ có khả năng để thành đạt được mục tiêu của mình.

Cho dù các con tu tập chẳng có sự gián đoạn, các con sẽ không cảm thấy bị mệt mỏi hay là bị kiệt sức. Khi các con vận dụng Giáo Lý của Đức Phật, thì niềm hạnh phúc bất khả tả giáo sẽ đến với các con.

Một vài người nghĩ rằng Đức Phật đã giảng dạy nhiều điều khác biệt nhau. Tất cả các con ghi nhớ một vài phần của Thánh điển, mà với tấm lòng đại bi, các vị tu sĩ đã giảng dạy những phần đó cho các con. Có đôi khi các con có thể nghĩ suy “Giáo Lý của Đức Phật thì quảng bác và phong phú. Tôi không thể nào nương theo và hiểu biết hết tất cả Giáo Lý này đây, và do đó Tôi không thể nào thành đạt mục tiêu của mình.” Hoặc là có một vài người nói rằng “Chân lý chỉ có thể phản ánh hiện thực vào sự tự nhận thức của mỗi con người.” Hoặc là một vài người khác nữa “Tôi không thể nào tu tập được vì lẽ Tôi vẫn chưa thể nào cảm nhận được hơi thở.” Bây giờ, hãy nói cho Sư biết lời biện giải của các con là chi?

D: Nói rằng chúng con phải mưu sinh để duy trì cơ thể của mình, chúng con hoãn lại việc hành thiền từ sáng cho đến chiều, và từ chiều cho đến sáng. Bằng với phương thức này, chúng con tiếp tục trì hoãn việc thúc đẩy sự nỗ lực.

S: *And what else do people tend to say?*

D: *Some say they can't meditate because of old age and some are afraid that it will make them ill.*

S: *What do those say who are young still?*

D: *That they can't meditate because they have to study. While they are young and healthy they want to enjoy themselves.*

S: *And if you are unwell and ill?*

D: *Then, sir, we worry. We call the doctor and think about medicine, but we still don't practise.*

S: *And when you have recovered?*

D: *We somehow manage to postpone meditation day by day and let time pass.*

S: *But you do actually want to attain happiness, don't you?*

D: *Yes, sir.*

S: *So, if you really want it, why then postpone striving for it?*

D: *I don't want it really, sir.*

S: *Does this apply to you only or to all of you here?*

D: *There must be some in this audience who really aspire to attain happiness and others like me who are not so serious about it.*

S: *Và những xu hướng nào khác để người ta nói đến?*

D: *Một vài người nói họ không thể thiền định được là vì tuổi già, và một vài người e sợ rằng nó sẽ làm họ bị bệnh.*

S: *Những người vẫn còn trẻ thì họ nói điều chi?*

D: *Rằng họ không thể thiền định được là vì họ phải đi học. Trong khi họ trẻ và khỏe mạnh thì họ muốn tự bản thân hưởng thụ vui thích.*

S: *Và nếu các con không khỏe và đau yếu?*

D: *Thế thì, kính bạch Ngài, chúng con lo lắng. Chúng con gọi bác sĩ và nghĩ đến thuốc men, nhưng chúng con vẫn không thể nào tu tập được.*

S: *Và khi các con đã được bình phục?*

D: *Chúng con bằng cách này cách khác xoay sở để hoãn lại việc hành thiền ngày này qua ngày khác và để thời gian qua đi.*

S: *Nhưng quả thực là các con muốn đạt được sự hạnh phúc, phải không?*

D: *Dạ đúng vậy, kính bạch Ngài.*

S: *Như thế, nếu thực sự là các con muốn điều đó, thế thì tại sao trì hoãn sự phấn đấu cho việc đó?*

D: *Thật sự là con không muốn việc đó, kính bạch Ngài.*

S: *Điều này chỉ ứng dụng cho con, hay là cho tất cả các con ở tại đây?*

D: *Có một vài người ở trong thính chúng này quả thực là ước ao để đạt được sự hạnh phúc, và còn những người khác nữa,*

như là con, thì không xem trọng lắm về việc đó.

S: *If you put forth effort as you are doing now, you will of course get it. But thoughts and doubts may come up in your minds. “Will I have to suffer? Will this practice be trying?” You have already acquired some knowledge of the Buddha’s Teachings according to your individual capabilities. Thinking about these, however, still slow down your progress. So listen well to the Teachings now and practise. If you practise, you will arrive at your goal, and the reality of it may or may not correspond with your thoughts about it.*

Only when you know for yourselves will you also know that your thoughts and speculations about the goal were not correct. All of you know from Dhamma lectures () that if you follow the Teachings of the Buddha, you will get great happiness in the present and in the future. In fact, you are all preachers of the Dhamma yourselves. Don’t you think that thinking and speculating will slow your progress down? If you think and analyse, will every thought be correct?*

[(*): *Discourses about the Dhamma or the “Universal Law” as explained by the Buddha are given by monks to lay disciples on request. Monks normally give a Dhamma lecture after a meal offered to them, but there are also Dhamma lectures organized for big gatherings and given by famous monks.]*

D: *No, sir.*

S: Nếu các con ra sức nỗ lực như là các con đang làm bây giờ đây, thì lẽ tất nhiên là các con sẽ có được điều đó. Tuy nhiên, những nghĩ suy và những nghi ngờ có thể nảy sinh ở trong tâm thức của các con “Tôi sẽ phải chịu khổ đau à? Việc tu tập này sẽ phải cố gắng sao?” Các con đã có thâm đạt được khá nhiều kiến thức về Giáo Lý của Đức Phật tùy theo khả năng cá biệt của các con. Nghĩ suy về những điều này, tuy vậy, sẽ làm giảm tốc độ việc tiến tu của các con. Như thế, bây giờ hãy lắng nghe thật kỹ về Giáo Lý và hãy tu tập. Nếu các con tu tập, các con sẽ đi đến ngay mục tiêu của mình, và thực trạng về việc đó có thể hay là

không có thể tương ứng với những nghĩ suy của các con về việc đó.

Chỉ khi nào chính tự bản thân các con hiểu biết thì các con cũng sẽ hiểu biết rằng những nghĩ suy và những suy đoán của mình về mục tiêu đã không được chính xác. Tất cả các con hiểu biết từ những bài Pháp Thoại (*) rằng nếu các con nương theo Giáo Lý của Đức Phật, thì các con sẽ gặt hái sự hạnh phúc to lớn ngay trong hiện tại và trong thời vị lai. Trong thực tế, tất cả chính tự các con là những nhà thuyết giảng Giáo Pháp. Các con không nghĩ rằng sự nghĩ suy và sự suy đoán sẽ làm giảm tốc độ việc tiến tu của các con hay sao? Nếu các con nghĩ suy và phân tích, thì liệu mọi nghĩ suy sẽ là chính xác?

[(*) : Những Pháp Thoại về Giáo Pháp hay là “Định Luật Vũ Trụ” mà đã được giảng giải do bởi Đức Phật, thì được truyền đạt do bởi các vị tu sĩ đến những vị tại gia cư sĩ thể theo sự thỉnh cầu. Một cách thường lệ, các vị tu sĩ truyền đạt một bài Pháp Thoại, là sau bữa thọ thực đã được cúng dường đến quý Ngài, tuy nhiên cũng có những bài Pháp Thoại đã được tổ chức cho những cuộc tụ họp đồng người và được ban truyền do bởi các vị tu sĩ tại danh.]

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: *If you establish your goal as I told you and keep thinking about your wanting to attain it, will this help?*

D: No, sir.

S: So, will you continue to think and ponder?

D: *If we analyse and think all the time we shall go the wrong way, sir.*

D: *Once we start thinking there will be very many thoughts. Will much of what we think be of use to us?*

S: *It is difficult to think useful thoughts. Thoughts often become quite useless and misleading.*

D: *The community of noble monks has expounded the Teachings which are real and true to you and still your thoughts are apt to mislead you. How is this possible?*

But tell me, where are you from? You are from Kemmendine. Your house must have a garden and a fence around it.

D: *Yes, sir, this is correct.*

S: *On which side of the compound is the gate?*

D: *I have one gate opening to the south and one opening to the north, sir.*

S: *How many stories does your house have?*

D: *It is a single story house, sir.*

S: *On which side do you have your door?*

D: *There are two doors, sir, one in the west wall and in the south wall.*

S: Nếu các con thiết lập các mục tiêu của mình như Sư đã vừa nói với các con và tiếp tục suy nghĩ về sự việc mong muốn của các con đạt được điều đó, thì sẽ giúp đỡ được việc này không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Thế thì, các con sẽ tiếp tục suy nghĩ và suy đoán?

D: Nếu chúng con phân tích và thường luôn nghĩ suy thì chúng con sẽ đi đến một cách lầm lạc, kính bạch Ngài.

S: Một khi chúng ta bắt đầu suy nghĩ thì sẽ có rất nhiều sự nghĩ suy. Phần lớn những điều chúng ta suy nghĩ thì sẽ được ứng dụng cho chúng ta không?

D: Thật khó mà suy nghĩ được những điều nghĩ suy hữu ích. Những nghĩ suy thường trở nên hết sức là vô dụng và đánh lừa mình.

S: Hội chúng Thánh Tăng đã có trình bày chi tiết về Giáo Lý quả là chân chánh và xác thực đến cho các con và những nghĩ suy của các con vẫn có khả năng để đánh lừa được các con. Làm thế nào có thể xảy ra được điều này?

Tuy nhiên hãy nói cho Sư biết, các con từ đâu tới? Các con đến từ Kemmendine. Căn nhà của các con hẳn là có một khu vườn và một hàng rào bao bọc xung quanh nó.

D: Dạ kính bạch Ngài, chính xác là như vậy.

S: Cái cổng thì nằm ở hướng nào của khuôn viên?

D: Con có một cổng mở về hướng nam và một mở về hướng bắc, kính bạch Ngài.

S: Nhà của các con có bao nhiêu tầng?

D: Đó là một căn nhà một tầng, kính bạch Ngài.

S: Cửa nhà của các con thì nằm ở hướng nào?

D: Có hai cửa ra vào, kính bạch Ngài, một ở vách tường hướng tây và một ở vách tường hướng nam.

S: *So, now we know that you live in Kemmedine, that you have a fence around your garden with gates to the North and South. Your house is a one story building and has two doors facing South and West respectively. You see, because you told me, I know everything about your place. Now my knowledge and your knowledge about your house are about the same, aren't they?*

D: *They cannot be, sir.*

S: *But why? You know your village, your garden, and your house; you told me that you live in Kemmedine; and you described your garden and your house to me as you know them. Therefore I know your village, your garden, and your house, I know the reality about it, as you do.*

D: *You don't know it in the same way I know it, sir.*

S: Thế thì, chúng ta biết được rằng các con sinh sống ở trong Kemmedine, rằng các con có một hàng rào bao bọc xung quanh khu vườn của các con với các cổng ở hướng Bắc và hướng Nam. Căn nhà của các con là một tòa nhà một tầng và có hai cửa ra vào đối diện ở hướng Nam và hướng Tây một cách tương ứng. Các con thấy đấy, là vì các con đã nói cho Sư biết, Sư biết được hết mọi thứ về chỗ ở của các con. Bây giờ, kiến thức của Sư và kiến thức của các con về căn nhà của các con là như nhau, phải không?

D: Chúng không thể nào là như thế được, kính bạch Ngài.

S: Nhưng mà tại làm sao thế? Các con hiểu biết thôn làng của các con, khu vườn của các con, và căn nhà của các con; các con đã nói với Sư rằng các con sinh sống ở trong Kemmedine; và các con đã mô tả khu vườn của các con và căn nhà của các con như là các con hiểu biết được chúng. Vì vậy, Sư biết được thôn làng của các con, khu vườn của các con, và căn nhà của các con.

Sư hiểu biết xác thực về nó, như là các con biết.

D: Ngài không hiểu biết về nó trong cùng một phương thức mà con hiểu biết được nó, kính bạch Ngài.

S: *My dear friend, why should what I know be different from what you know? Just ask me where you live and I shall reply that you live in Kemmedine. Furthermore, I know about your garden and house just as you do. What is there that you can tell me that I don't know already?*

D: *Even if I told you the house number and the street it is in, you wouldn't be able to find the house, sir.*

S: *Tell me then what you know more about this matter than I do.*

D: *I can't tell you more about it, sir, but I know more because I have actually been there.*

S: *In that case, I shall think about it and figure out where Kemmedine is.*

D: *You can't find out by thinking about it, sir.*

S: *I shall think a lot and for a long time. Some of it is bound to be right. I will think about a house in Kemmedine with two gates, two doors, one story. Will some of my findings about your house be correct?*

D: *I don't think so, sir.*

S: Nay bạn thân thương của tôi ơi, tại làm sao điều mà Sư hiểu biết thì lại sai khác với điều mà các con hiểu biết? Chỉ cần hỏi Sư các con sinh sống ở nơi đâu và Sư sẽ trả lời rằng các con sinh sống ở trong Kemmedine. Hơn nữa, Sư hiểu biết về khu vườn và căn nhà của các con cũng như là các con hiểu biết. Còn có điều chi mà các con có thể bảo với Sư rằng Sư thật sự không được biết?

D: Cho dù là con đã nói với Ngài rõ về số nhà và con đường mà nó tọa lạc, Ngài sẽ không thể nào tìm ra được căn nhà, kính bạch Ngài.

S: Thế thì hãy nói cho Sư biết điều mà các con hiểu biết hơn cả Sư được hiểu biết về vấn đề này.

D: Con không thể nào nói cho Ngài biết rõ thêm về nó, kính bạch Ngài, tuy nhiên con có được hiểu biết nhiều hơn vì lẽ con đã thực sự sống ở nơi đó.

S: Trong trường hợp đó, Sư sẽ suy nghĩ về nó, và suy luận ra Kemmdine là ở nơi đâu.

D: Ngài không thể nào khám phá ra được bằng với việc nghĩ suy về nó, kính bạch Ngài.

S: Sư sẽ suy nghĩ thật nhiều và trong một thời gian lâu dài. Có một vài về nó ở phạm vi là đúng đắn, Sư sẽ suy nghĩ về một căn nhà ở trong Kemmdine với hai cái cổng, hai cửa ra vào, một tầng lầu. Một vài sự khám phá của Sư về căn nhà của các con có là chính xác không?

D: Con không nghĩ như vậy, kính bạch Ngài.

S: *Is it that difficult then? Well, I'll think in many different ways, some of it will turn out right. I shall ponder over this problem for about one year. Will I find the answer then?*

D: *If you just think about it, sir, you won't find it. But if you please come and look, you will really know for yourself.*

S: *Now, what if I were to think about it really deeply for about forty or fifty years? Or ... better, if I don't just think but also talk about it. Will I come to know it then?*

D: *Even if you think and talk about it, sir, you will never get there.*

S: *Then please tell me where Kemmdine is.*

D: *From here you would have to walk towards the South-West.*

S: *So, if I walk in a South-Westerly direction, will I get there?*

D: *Yes, sir, you will, but you will still not find my house.*

S: *Well I'll begin now. I'll think very deeply and at the same time I'll recite (your instructions and descriptions). In this way I will come to know.*

D: *No, sir, I don't think so.*

S: Điều đó quả là khó khăn thế sao? Thôi được, Sư sẽ suy nghĩ trong nhiều phương thức khác nhau, cuối cùng rồi cũng sẽ tỏ

ngộ ra một vài điều về nó. Sư sẽ suy đoán về vấn đề này trong khoảng một năm. Thời lúc bấy giờ Sư sẽ tìm ra câu trả lời?

D: Nếu Ngài chỉ là suy nghĩ về nó, thì Ngài sẽ không tìm ra được nó. Nhưng nếu Ngài hoan hỷ đi đến và nhìn thấy, thì chính tự nơi Ngài sẽ hiểu biết một cách xác thực.

S: Bây giờ, giả sử là Sư đã có suy nghĩ về nó thực sự một cách sâu sắc trong khoảng bốn mươi hoặc năm mươi năm? Hay là ... tốt hơn, nếu như Sư không chỉ suy nghĩ mà còn nói về nó. Thế thì Sư sẽ phải đi đến để được hiểu biết không?

D: Cho dù Ngài suy nghĩ và nói về nó, kính bạch Ngài, Ngài sẽ không bao giờ đạt được điều đó.

S: Thế thì hãy hoan hỷ nói cho Sư biết Kemmendine là ở nơi đâu.

D: Từ ở nơi đây Ngài sẽ phải đi hướng về phía Tây Nam.

S: Như vậy, nếu Sư đi trong hướng Tây Nam, thì Sư sẽ đến nơi đó không?

D: Dạ được, kính bạch Ngài, nhưng Ngài sẽ vẫn không tìm ra được căn nhà của con.

S: Thôi được, Sư sẽ bắt đầu ngay bây giờ. Sư sẽ suy nghĩ rất là sâu sắc và đồng thời Sư sẽ trùng tụng (những lời hướng dẫn và những sự mô tả của các con). Bằng với phương thức này Sư sẽ đi đến để được hiểu biết.

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, con không nghĩ như vậy.

S: *You tell me that you know all this about your house, but if I repeat what I know from you, then you tell me that I am talking into the blue, I cannot bear this.*

D: *Sir, you simply repeat what you heard, but you don't actually know.*

S: *So, all I say about this house is correct, but he claims that I still don't know it the way he does. I don't know whether this is true ... But now if I were to think about it deeply and recite my thoughts, would there still be a difference in understanding? Or if I were to recite all you said day and night, would it still not be possible for me to really know?*

D: Sir, you would still not know it in the same way you would if you went there yourself.

S: Before you told me about your house I didn't know anything about it, but now I know something.

D: Yes, sir, this is true, but if you came to see it you would know everything about it.

S: Tell me, if I were to talk according to your directions, would I arrive at your house?

D: Yes, sir.

S: And if I didn't know the house number?

D: You would wander aimlessly, sir.

S: And if you go there?

D: I head straight for my house, sir.

S: Will you worry about how to get there and whether you are on the right road?

D: If you come with me, sir, you can't get lost, because I have been there before.

S: Các con nói với Sư rằng các con hiểu biết tất cả điều này về căn nhà của các con, nhưng nếu như Sư lặp lại điều mà Sư hiểu biết từ nơi các con, thì các con bảo với Sư rằng Sư đang nói chuyện ở trong Tục Đế. Sư không thể nào chịu đựng được điều này.

D: Kính bạch Ngài, chẳng qua là Ngài lặp lại điều mà Ngài đã được nghe, nhưng thực sự là Ngài không hiểu biết.

S: Vậy thì, tất cả những điều mà Sư nói về căn nhà này là chính xác, nhưng anh ta khẳng định rằng Sư vẫn không hiểu biết về nó theo đường lối của anh ta. Sư không hiểu biết, quả đúng là như vậy... Tuy nhiên bây giờ nếu như Sư đã suy nghĩ một cách sâu sắc về nó và trùng tụng lại những nghĩ suy của mình, thì sẽ vẫn còn có sự khác biệt trong sự hiểu biết không? Hay là nếu như Sư đã có trùng tụng một cách liên tục cả ngày lẫn đêm tất cả những điều mà các con đã nói, thì sẽ vẫn không thể nào làm cho Sư thực sự hiểu biết về nó?

D: Kính bạch Ngài, Ngài sẽ vẫn không hiểu biết nó trong cùng một phương thức Ngài sẽ là nếu như chính tự Ngài đã đi đến nơi đó.

S: Trước khi các con đã nói với Sư về căn nhà của các con thì Sư đã không có hiểu biết bất cứ điều gì về nó, nhưng bây giờ Sư hiểu biết được một vài điều.

D: Dạ phải, kính bạch Ngài, quả đúng như vậy, tuy nhiên nếu như Ngài đã tới để nhìn thấy nó thì Ngài sẽ hiểu biết hết tất cả mọi thứ về nó.

S: Hãy nói cho Sư biết, nếu như Sư sẽ đi, dựa theo sự hướng dẫn của các con, thì Sư sẽ đi đến ngay tại ngôi nhà của các con?

D: Dạ đúng vậy, kính bạch Ngài.

S: Và nếu như Sư đã không được hiểu biết số nhà?

D: Ngài sẽ đi lang thang một cách không có chủ đích, kính bạch Ngài.

S: Và nếu như các con đi đến nơi đó?

D: Con đi thẳng một đường đến nhà của con, kính bạch Ngài.

S: Các con sẽ lo lắng về việc làm thế nào để đến nơi đó và cho dù là các con đi đúng đường không?

D: Nếu Ngài đi đến với con, kính bạch Ngài, Ngài không thể nào bị lạc đường, vì lẽ trước đây con đã từng đến nơi đó.

S: *The Buddha taught what he had realized for himself. Now, all of you have the quality of being able to accept good advice. The Buddha's Teachings are vast. There is the **Suttanta**, the **Vinaya**, and the **Abhidhamma**. You need not study all these. Choose one object of meditation, one technique that suits you, and then work with firm determination. Once you have established yourselves in this way and you arrive at the goal, all of you will understand deeply and completely.*

*But even now, before I finish speaking, you do get some understanding, and this immediate understanding is called **Akālīko(*)**, immediate understanding.*

[(*)): Akālīko: one of the six qualities of the Buddha Dhamma. **Akālīko** literally translated means "**No-time**", immediate: One who practices the Buddha's Teachings gets immediate results.]

*Ours Teachers and Parents, who instruct us out of great compassion and love, tell us: “Learn this and that...” and when we go to bed at night they call us and say: “Why didn’t you pay respects to the Buddha before going to bed? Come, pay respects.” If we don’t follow their instructions, they may even have to beat us. They have to do this even though they don’t wish to do it. Through their help these resistances in us are overcome. But of course, we get immediate knowledge of the Buddha-Dhamma only if we are interested in it ourselves. When does it actually become **Akālika**, immediate?*

D: Only when we really find the Dhamma, sir.

S: And when will we really find the Dhamma?

D: After having worked for it, sir.

S: Đức Phật đã giảng giải điều mà chính tự Ngài đã được chứng tri. Bây giờ, tất cả các con có được phẩm chất của chúng sanh có khả năng tiếp nhận hảo huấn từ. Giáo Lý của Đức Phật quả là quảng bác. Có **Kinh Tạng**, **Luật Tạng** và **Vô Tỷ Pháp Tạng**. Các con không nhất thiết phải nghiên cứu hết tất cả những điều này. Hãy chọn lấy một đối tượng về thiền định, một kỹ thuật mà phù hợp với các con, và thế rồi hãy tu tập với sự quyết tâm kiên định. Một khi chính tự bản thân các con đã thiết lập thể theo phương thức này và các con đi đến mục tiêu, tất cả các con sẽ hiểu biết một cách sâu sắc và hoàn hảo.

Tuy nhiên ngay bây giờ, trước khi Sư chấm dứt việc thuyết giảng, các con đạt được một vài sự hiểu biết, và sự hiểu biết ngay tức thì này đây được gọi là **Bất Đoạn Thời (*)**, sự hiểu biết ngay lập tức.

[**(*)**: **Bất Đoạn Thời**: là một trong sáu phẩm chất của Phật Pháp. **Bất Đoạn Thời** đã được dịch theo nghĩa đen có nghĩa là “Không có thời gian”, ngay lập tức, tức thì. Với một người mà tu tập Giáo Lý của Đức Phật thì gặt hái những thành quả ngay tức thì.]

Các vị Giáo Thọ và Mẹ Cha của chúng ta, là những bậc, với lòng đại bi và từ ái, đã hướng dẫn chúng ta, dạy bảo chúng ta “Hãy học điều này và điều nọ. “ và vào ban đêm khi chúng ta đi ngủ, họ đã gọi chúng ta và nói rằng “Tại sao các con không bây

tỏ lòng tôn kính đối với Đức Phật trước khi đi ngủ há? Hãy đi đến, bày tỏ lòng tôn kính đi.” Nếu như chúng ta không làm theo các sự hướng dẫn của họ, thì thậm chí họ có thể phải roi đòn chúng ta. Họ phải làm như vậy cho dù là họ không muốn thực hiện điều đó. Nhờ vào sự giúp đỡ của họ mà những sự kình chống ở trong chúng ta được khắc phục. Nhưng lẽ tất nhiên là, chúng ta ngay tức thì có được kiến thức về Phật Pháp là chỉ khi nào chính tự bản thân chúng ta đã có quan tâm đến Phật Pháp. Khi nào thực sự trở thành **Bất Đoạn Thời**, ngay lập tức?

D: Chỉ khi nào chúng ta thực sự liễu ngộ Giáo Pháp, kính bạch Ngài.

S: Và khi nào chúng ta sẽ thực sự liễu ngộ Giáo Pháp?

D: Sau khi đã có tu tập về Giáo Pháp, kính bạch Ngài.

S: *At what particular time do we have to practise in order to be successful?*

D: *The hour of the day or night is of no importance. If we practise and then reach the goal we shall gain immediate knowledge, sir.*

S: *It is very easy. You have received the Teachings of the Buddha. All you have to do is to make efforts in the same way the disciples of the Buddha did. It is easy. This is not my own knowledge. I too have learned the Teachings of the Buddha and I am passing them on to you. All of you are very intelligent and bright. What I am telling you, you know already. Why do you think the Buddha taught the Dhamma?*

D: *He taught people to be continuously aware of mind and matter.*

S: *He taught so that people who desire to attain the goal may be able to do so. He taught because he wished them to be able to travel on the path. But some of you may say that this is not a good time to practise. The mind is not settled with all this coming and going of people. “We shall meditate when the mind is tranquil” you may decide. And if the mind becomes tranquil after some time, what will happen?*

D: *When the mind is calm, we will go to sleep, sir.*

S: *Oh really, and this you call meditation?*

D: *Sir, we are only perfect in talking about meditation.*

S: *And then, when you have a bad conscience about not having practised and decide to go to a meditation centre, what do you take along?*

D: *We take food with us, sir.*

S: Chúng ta phải tu tập vào thời gian đặc thù nào để được thành tựu?

D: Giờ giấc về ban ngày hoặc là ban đêm thì không là quan trọng. Nếu chúng con tu tập và sau đó chúng con đạt đến mục tiêu, thì ngay lập tức chúng con sẽ thành đạt được kiến thức, kính bạch Ngài.

S: Điều đó rất là dễ dàng. Các con đã được đón nhận Giáo Lý của Đức Phật. Tất cả các con đã có thực hiện là nỗ lực trong cùng một phương thức với các vị môn đệ của Đức Phật đã thực hiện. Điều đó là dễ dàng. Đây không phải là kiến thức của riêng Sư. Sư cũng đã được học Giáo Lý của Đức Phật và Sư đang truyền thụ Giáo Pháp đến các con. Tất cả các con rất là thông minh và sáng suốt. Điều gì mà Sư đang nói với các con, thì các con đã hiểu biết rồi. Các con nghĩ vì sao Đức Phật đã giảng dạy Giáo Pháp?

D: Ngài đã giảng dạy người ta phải liên tục tỉnh giác về tâm thức (Danh) và thể chất (Sắc).

S: Ngài đã giảng dạy để người mà có ước nguyện thành đạt mục tiêu, thì có thể có khả năng thực hiện được như vậy. Ngài đã giảng dạy vì lẽ Ngài đã muốn chúng có thể rong ruổi trên con đường đạo. Tuy nhiên có một vài người trong các con có thể nói rằng đây không phải là thời điểm tốt để tu tập. Tâm thức đã không được ổn định với tất cả sự việc đến và đi của con người như thế này. Các con có thể quyết định “Chúng ta sẽ hành thiền khi tâm thức được an tĩnh.” Và nếu như tâm thức trở nên an tĩnh sau một thời gian, điều chi sẽ xảy ra?

D: Khi tâm thức được tĩnh lặng, chúng con sẽ đi ngủ, kính bạch Ngài.

S: Ô thật vậy sao, và điều này các con gọi là sự hành thiền.

D: Kính bạch Ngài, chúng con chỉ hoàn hảo trong việc nói năng về sự hành thiền.

S: Và thế thì, khi các con có một tâm bất thiện về việc không có tu tập và quyết định đi đến một trung tâm thiền viện, thì các con mang theo điều gì?

D: Chúng con mang thực phẩm theo với chúng con, kính bạch Ngài.

S: *Tell me, after having taken the precepts, do you stuff yourselves?*

D: *Yes, sir. The ladies offer food, and we just eat. We start early, and then we continue eating right up until twelve noon (*).*

[(*): *The sixth precept forbids the consumption of solid food after twelve noon (See p.10).]*

S: *Do you eat more than on ordinary days?*

D: *Oh yes, sir, much more.*

S: *Tell me now, do you stop eating at noon?*

D: *Well, you see sir, some say that even then it is all right to continue eating. Once one stops, then one can't start again after twelve noon, but if I started before noon I can continue eating even after midday, I've heard.*

S: *What about you? Do you carry on eating?*

D: *I continue eating even while we are talking like this, sir.*

S: *And what do you do after you have finished eating?*

D: *Then my stomach is full, sir, so I lie down flat on my back.*

S: *And then?*

D: *Then I sleep, sir.*

S: *And when do you wake up again?*

D: *At about 3:00 or 4:00 P.M., sir.*

S: Hãy nói cho Sư biết, sau khi đã có thọ trì những điều học, các con tự ních đầy bụng mình?

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài. Các phụ nữ cúng dường thực phẩm, và chúng con chỉ có ăn thôi. Chúng con bắt đầu rất sớm, và sau đó chúng con tiếp tục ăn mãi cho đến đúng mười hai giờ trưa (*).

[(*): Điều học thứ sáu ngăn cấm thọ dụng thực phẩm rắn chắc sau mười hai giờ trưa (Xin xem trang 10).]

S: Các con ăn nhiều hơn những ngày bình thường không?

D: Ồ có chứ, kính bạch Ngài, nhiều hơn nữa.

S: Bây giờ hãy nói cho Sư biết, các con có ngừng ăn ngay trưa ngộ không?

D: Đấy, Ngài thấy đấy, kính bạch Ngài, có một vài người nói rằng, thậm chí là sau đó, tiếp tục việc ăn cũng là hoàn toàn ổn thôi. Con đã được nghe là, một khi người ta dừng lại, thế thì người ta không thể nào bắt đầu lại sau mười hai giờ trưa, tuy nhiên nếu như con đã bắt đầu trước trưa ngộ thì con có thể tiếp tục ăn ngay cả sau buổi trưa.

S: Còn các con thì sao? Các con có tiếp tục ăn không?

D: Con tiếp tục việc ăn ngay cả trong khi chúng con đang nói như thế này, kính bạch Ngài.

S: Và các con làm gì sau khi các con đã ăn xong?

D: Vào lúc bao tử của con đã đầy, kính bạch Ngài, thế là con ngã xuống nằm thẳng lưng của con.

S: Và sau đó?

D: Sau đó thì con ngủ, kính bạch Ngài.

S: Và khi nào thì các con lại thức dậy?

D: Vào khoảng 3:00 hoặc 4:00 giờ chiều, kính bạch Ngài.

S: *Do you meditate then, being fully awake and alert?*

D: *No, sir, then I ask for some juice and lemonade (#).*

[(#): *Milk is considered to be solid food.*]

S: *Do you drink a lot or just a little?*

D: *I drink to the full, sir.*

S: *Even if you drink a lot, some will be left over. Do you share that with others?*

D: *No, sir, I drink it all myself because I like to keep it for myself.*

S: *But, do you feel good if you drink too much?*

D: *No, sir, not very good.*

S: Sau đó các con hành thiền, trong một trạng thái hoàn toàn tỉnh thức và cảnh giác?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, sau đó con yêu cầu cho một ít nước trái cây và nước chanh (#).

[(#): Sữa được xem như là thực phẩm rắn chắc.]

S: Các con uống thật nhiều hay chỉ là một chút ít?

D: Con uống cho đầy, kính bạch Ngài.

S: Nếu như các con uống thật nhiều, có một ít sẽ còn dư lại. Các con có chia xẻ cái đó đến những người khác không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, tự bản thân con uống hết tất cả vì lẽ con muốn giữ cái đó cho bản thân mình.

S: Tuy nhiên, các con có cảm thấy tốt lành nếu như các con uống quá nhiều không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, không được tốt lắm.

S: *Tell me, do you meditate then?*

D: *Well, sir, as I don't feel very good I have to lie down.*

S: *And then what happens?*

D: *I sleep again, sir.*

S: *And when do you get up?*

D: *The following morning, sir, when the sun rises. I say to myself "Well, look, the sun has risen" and I get up and have breakfast.*

S: *Now tell me, if you don't attain Nibbāna, do you think that it is because there is no such person as a fully awakened Buddha and that Nibbāna doesn't exist?*

D: *No, sir, it's because I eat too much.*

S: Hãy nói cho Sư biết, sau đó các con hành thiền?

D: Thế đấy, kính bạch Ngài, vì con không cảm nhận được tốt lắm, con phải đi nằm xuống.

S: Và rồi thì điều chi xảy ra?

D: Con ngủ lại lần nữa, kính bạch Ngài.

S: Và khi nào thì các con thức dậy?

D: Sáng hôm sau, kính bạch Ngài, khi mặt trời mọc lên. Con tự nhủ với mình “Đấy, nhìn xem, mặt trời đã lên rồi,” và con đứng dậy và ăn điểm tâm.

S: Bây giờ hãy nói cho Sư biết, nếu như các con không thành đạt Níp Bàn, thì các con có nghĩ rằng vì lẽ không có một ai

như là một vị Phật đã hoàn toàn giác ngộ và rằng Níp Bàn là không có hiện hữu?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, đó là vì con ăn quá nhiều.

S: *Well, you do make some efforts, but this greed is still a little strong, I think. Tell me, when you start to meditate and someone whispers near your ear, do you hear it or not?*

D: *If the concentration is not so good, we prick up our ears and listen to what is being whispered, sir.*

S: *When you hear this whispering, do you accept it and respect the people who are whispering?*

D: *Sir, when the determination to meditate is strong, then I do get angry at the people who are whispering.*

S: *Meditators get angry?*

D: *If people come and whisper in the place where I'm meditating, I will of course get angry, sir.*

S: *Is it skillful to get angry and think "Do they have to whisper here? Where is this chap from anyway? Who is he? Will a meditator who reach in this way attain his goal quicker? If he becomes angry and then dies, where will he be reborn?"*

D: *He will be reborn in the lower worlds, sir.*

S: *Even if he observing the eight **Uposatha** precepts?*

D: *If he becomes angry, he will go to the lower worlds even then, sir.*

S: Tốt lắm, các con thực hiện một số nỗ lực, tuy nhiên sự tham lam này vẫn còn chút ít mạnh mẽ, Sư nghĩ vậy. Hãy nói cho Sư biết, khi các con bắt đầu hành thiền và một người nào đó nói thì thầm cạnh bên lỗ tai của các con, các con có nghe điều đó hay là không?

D: Nếu sự định thức không được tốt lắm, các con vênh các lỗ tai của mình lên và lắng nghe điều gì mà đang được thì thầm, kính bạch Ngài.

S: Khi các con nghe tiếng nói thì thầm này, thì các con có chấp nhận điều đó và kính trọng người mà đang nói thì thầm không?

D: Kính bạch Ngài, khi sự quyết tâm để hành thiền là mãnh liệt, thế thì con phát khởi sự sân hận vào người mà đang nói thì thắm.

S: Những vị thiền giả nổi sân hận hả?

D: Nếu người ta đi đến và nói thì thắm ở tại chỗ nơi mà con đang hành thiền, thì lẽ tất nhiên là con sẽ nổi sân hận, kính bạch Ngài.

S: Có là khôn khéo để nổi sân hận và nghĩ rằng “Có phải họ thì thắm nơi đây không? Thằng cha này từ nơi đâu tới vậy? Ông ta là ai? Một thiền giả đã phản ứng theo cách thức này thì sẽ thành đạt mục tiêu của mình nhanh hơn không? Nếu ông ta trở nên sân hận và rồi thì mệnh chung, ông ta sẽ tục sinh ở nơi đâu?”

D: Ông ta sẽ tục sinh ở trong các cõi giới thấp kém, kính bạch Ngài.

S: Cho dù là ông ta đang thọ trì tám điều **Thanh Tịnh Giới**?

D: Nếu như ông ta trở nên sân hận, thì ông ta sẽ đi đến các cõi giới thấp kém cho dù là thế, kính bạch Ngài.

S: *How should we approach the problem of being disturbed by whispers while we are meditating? We should reflect in the following way “I have come here to meditate. My fellow meditators are whispering and I hear them. If the others find out that I pay attention to whispers, I will feel ashamed because all will know then that I don’t make sufficient effort. I shall make more effort.” We should be grateful to the people who show us through their whispering that our effort isn’t sufficient. If your effort is good, your concentration will be good, and you won’t hear anything. Being grateful, you should hope that these people continue talking, and you should continue to meditate. There is no need to go up to them and actually say, thank you. Simply continue to meditate, and as your awareness of the object of meditation becomes continuous, you don’t hear disturbances any more. Would you hear people if they spoke quite loudly?*

D: *If they spoke loudly, I think I would hear them, sir.*

S: *Again we have to be grateful. “They are telling me to*

improve my efforts.” Being grateful to those people, I steady my mind and focus on the spot again. To meditate means to be so closely aware of the object that it never escapes our attention.

D: *Please, sir, explain to us how to be so closely aware of the object.*

S: *You just have to keep your attention fully collected, concentrated on the spot. All of you have been breathing ever since the moment you were born. Can you feel where the air touches as you breathe in and out.*

D: *Sir, for me the touch sensation is most evident under the right nostril.*

S: *Not in two places?*

D: *No, sir, only in one place.*

S: Làm thế nào chúng ta nên tiếp cận vấn đề bị quấy rầy bởi những tiếng nói thì thầm trong khi chúng ta đang hành thiền? Chúng ta nên phản ánh theo phương thức sau đây “Tôi đã đến nơi đây để hành thiền. Các thiền giả đồng đạo của tôi đang nói thì thầm và tôi nghe được họ. Nếu những người khác khám phá ra rằng tôi chú ý tới những tiếng nói thì thầm, tôi sẽ cảm thấy xấu hổ vì lẽ thời bấy giờ tất cả sẽ biết được rằng tôi không thực hiện sự nỗ lực được tròn đủ. Tôi sẽ nỗ lực nhiều hơn nữa.” Chúng ta nên tri ân đến người mà chỉ cho chúng ta thấy được rằng, do nhờ vào tiếng nói thì thầm của họ, mà sự nỗ lực của chúng ta làm chưa tròn đủ. Nếu sự nỗ lực của các con là tốt đẹp, sự định thức của các con sẽ được tốt đẹp, và các con sẽ không có nghe bất cứ điều gì. Tỏ lòng tri ân, các con nên hy vọng rằng những người này tiếp tục nói chuyện, và các con nên tiếp tục hành thiền. Không cần phải đi về phía họ và ngay cả nói lời, cảm ơn. Một cách đơn thuần là tiếp tục hành thiền và vì sự tỉnh giác của các con về đối tượng của thiền định trở nên một cách liên tục, các con không còn nghe bất kỳ sự quấy rầy nào nữa. Các con sẽ nghe người ta nếu như họ đã nói hết sức âm ỉ?

D: Nếu như họ đã nói một cách ồn ào, con nghĩ rằng con sẽ nghe được họ, kính bạch Ngài.

S: Một lần nữa chúng ta phải tri ân. “Họ đang hướng dẫn tôi để cải thiện những sự nỗ lực của tôi.” Tỏ lòng tri ân đến

những người này, tôi ổn định tâm thức của tôi và lại tập trung vào điểm chạm một lần nữa. Hành thiền có nghĩa là để được tỉnh giác một cách rất nghiêm mật vào đối tượng cho đến nỗi đối tượng không bao giờ thoát khỏi sự chú tâm của chúng ta.

D: Xin vui lòng, kính bạch Ngài, giải thích cho chúng con làm thế nào để được tỉnh giác một cách rất nghiêm mật vào đối tượng.

S: Các con chỉ cần gìn giữ sự chú tâm của mình đã được trọn vẹn trầm tĩnh, đã được tập trung vào điểm chạm. Tất cả các con đã được hít thở kể từ thời khoảnh khắc các con đã được sinh ra. Các con có thể cảm nhận cái chỗ mà không khí xúc chạm khi các con hít vô và thở ra.

D: Kính bạch Ngài, đối với con xúc giác hiển hiện rõ nhất là ở dưới lỗ mũi bên phải.

S: Không ở hai chỗ?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, chỉ trong một chỗ.

S: *Yes, it touches at this small spot when you breathe in and when you breathe out. Tell me, does it enter with intervals or is it a continuous flow?*

D: *There are intervals, sir.*

S: *Is it the stream of air that is interrupted or the awareness of it? Is the touch of air continuous while you breathe in and out?*

D: *It is interrupted, sir.*

S: *Then you have to know this flow of air without interruption. Don't look elsewhere. Just know this touch of the breath. If you can't feel it, then try touching the spot of contact with your finger. When you know the sensation of touch, then take your finger away and stay with the awareness of touch-feeling at the spot. You have to become aware of the touch of air which is continuous as being continuous. If you are aware of this spot without a gap in the continuity of awareness, will you still hear whispers?*

D: *No, sir, I don't think so.*

S: *If the attention is firmly and steadfastly anchored at this spot, will you hear loud voices?*

D: No, sir.

S: You know this spot below the nose above the upper lip so exclusively that you don't hear sounds any more. Is this spot matter (*Rūpa*) or mind (*Nāma*)?

D: It is matter, sir.

S: And the entity that knows that, is aware, what is it?

D: That is mind, sir.

S: So, if you are aware of the spot without interruption, you are continuously aware of mind and matter, are you not?

D: Yes, sir, this is true, sir.

S: If you are aware of mind and matter in this way, you know that there is no self, there is no man, there is no woman, there is no human beings or Devas or Brahmās? This is what the Buddha taught. If we are aware of mind and matter, do we still think in terms of human beings, Devas, and Brahmās?

D: No, sir, we don't.

S: Đúng vậy, nó xúc chạm vào điểm chạm nhỏ này đây, khi các con hít vô và khi các con thở ra. Hãy nói cho Sư biết, nó đi vào với những khoảng cách hay là nó là một luồng trôi chảy liên tục?

D: Chúng là những khoảng cách, kính bạch Ngài.

S: Điều đó có phải là luồng không khí bị gián đoạn hay là sự tỉnh giác về điều đó? Sự xúc chạm của không khí có là liên tục trong khi các con hít thở vô và ra không?

D: Nó là bị gián đoạn, kính bạch Ngài.

S: Thế thì các con cần phải hiểu biết chẳng có sự gián đoạn về luồng không khí này đây. Không nhìn ở một nơi nào khác. Chỉ biết sự xúc chạm của hơi thở này mà thôi. Nếu như các con không thể nào cảm nhận được nó, vậy thì cố gắng xúc chạm vào điểm tiếp xúc bằng với ngón tay của các con. Khi các con hiểu biết được cảm giác của sự xúc chạm, rồi thì lấy ngón tay của các con ra và trú tâm với sự tỉnh giác vào sự cảm xúc ở điểm chạm. Các con phải trở nên tỉnh giác vào sự xúc chạm của không khí đó là liên tục như là đang liên tục. Nếu các con đã được tỉnh giác vào điểm chạm này mà chẳng có một khoảng hở nào trong sự liên tục của sự tỉnh giác, thì các con sẽ vẫn còn nghe được những

tiếng nói thì thầm không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, con không nghĩ như vậy.

S: Nếu sự chú tâm đã bám chặt vào điểm chạm này một cách kiên cố và một cách ổn định, thì các con sẽ nghe được những tiếng nói ồn ào không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Các con hiểu biết điểm chạm này ở dưới lỗ mũi và ở trên môi trên một cách chuyên nhất cho đến nỗi các con không còn nghe những thanh âm nào nữa. Điểm chạm này là thể chất (**Sắc**) hay là tâm thức (**Danh**)?

D: Nó là thể chất (**Sắc**), kính bạch Ngài.

S: Và thực thể mà hiểu biết được điều đó, được tỉnh giác, nó là cái chi?

D: Điều đó là tâm thức (**Danh**), kính bạch Ngài.

S: Như thế, nếu các con đã được tỉnh giác chẳng có sự gián đoạn vào điểm chạm, tức là các con đã được tỉnh giác một cách liên tục vào Danh và Sắc, phải không?

D: Dạ phải, kính bạch Ngài, quả đúng như vậy, kính bạch Ngài.

S: Nếu các con đã được tỉnh giác vào Danh và Sắc trong phương thức này, các con có hiểu biết rằng không có tự ngã, không có người nam, không có người nữ, không có chúng hữu tình, hay là Chư Thiên hoặc là Chư Phạm Thiên không? Đây là điều mà Đức Phật đã giảng dạy. Nếu chúng ta đã được tỉnh giác về Danh và Sắc, chúng ta vẫn còn suy nghĩ trong những thuật ngữ về chúng hữu tình, Chư Thiên và Chư Phạm Thiên không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, chúng ta không còn.

S: *Is it easy to be thus aware?*

D: *Yes, sir, it is easy.*

S: *This is knowing things as they are. Mind and matter arise without interruption. They arise and then disintegrate. How many times do they disintegrate in a flash of lightning?*

D: *I have heard that they disintegrate one hundred billion times in the wink of an eye, sir.*

S: Tell me then, how can you count to one hundred billion in the wink of an eye?

D: I can't, sir.

S: Suppose you were given one hundred billion gold coins and would have to count them, how long would it take you?

D: I think it would take about a month, sir. Even if I were to count greedily day and night, it would take about that long.

S: The peerless Buddha penetrated all this with his own super-knowledge and then was able to teach it. But what can we know for ourselves? We can know mind and matter simultaneously. And what will we get from this awareness? We will be able to understand the characteristic of their behaviour. You needn't do anything special. Just practise as you are practising now. Keep your attention focused on the spot and as you gain the ability to keep your attention with the awareness of breathing and the spot, mind and matter will talk to you.

D: Do we have to think of **Anicca** (Impermanence) when one in-breath comes to an end, sir.

S: It is good if you think of **Anicca** as a breath comes to an end. If you know **Anicca** in this way, will you be able to attain Nibbāna?

D: Not yet, sir.

S: Như thế, quả là dễ dàng để được tỉnh giác.

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài, quả là dễ dàng.

S: Đây là sự hiểu biết những sự việc như chúng đang là. Danh và Sắc khởi sinh chẳng có sự gián đoạn. Chúng khởi sinh và sau đó hoại diệt. Chúng hoại diệt bao nhiêu lần trong một tia chớp của ánh sáng?

D: Con đã được nghe rằng chúng hoại diệt một trăm tỷ lần trong sự nhấp nháy của con mắt, kính bạch Ngài.

S: Thế thì hãy nói cho Sư biết, làm thế nào các con có thể đếm đến một trăm tỷ trong sự nhấp nháy của con mắt?

D: Con không thể nào, kính bạch Ngài.

S: Giả sử các con đã được biếu tặng một trăm tỷ đồng tiền vàng và sẽ phải đếm chúng, thì bao nhiêu lâu nó sẽ lấy mất đi các con?

D: Con nghĩ rằng nó sẽ lấy mất đi khoảng một tháng, kính bạch Ngài. Cho dù là con đã đếm một cách tham lam cả ngày và đêm, nó sẽ lấy mất đi lâu khoảng chừng đó.

S: Đức Phật vô song đã thâm thấu tất cả điều này với chính tự kiến thức siêu nhiên của Ngài và sau đó đã có khả năng để giảng dạy điều đó. Tuy nhiên điều chi chúng ta có thể hiểu biết về chính bản thân mình? Chúng ta chỉ có thể hiểu biết Danh và Sắc trong cùng một lúc. Và điều chi chúng ta sẽ nhận được từ sự tỉnh giác này? Chúng ta sẽ có khả năng để liễu tri đặc tính về sự vận hành của chúng. Các con không cần phải làm bất cứ điều chi đặc biệt cả. Chỉ cần tu tập như là các con đang tu tập ngay bây giờ. Hãy gìn giữ sự chú tâm của các con đã được tập trung vào điểm chạm và khi các con đạt được năng lực để gìn giữ sự chú tâm với sự tỉnh giác vào hơi thở và điểm chạm, Danh và Sắc sẽ chuyển trò các con.

D: Chúng con có phải nghĩ suy về **Vô Thường** (sự không bền vững) khi một hơi thở vô đi đến chỗ chấm dứt, kính bạch Ngài?

S: Điều đó là tốt lắm nếu các con nghĩ suy về **Vô Thường** như là một hơi thở đi đến chỗ chấm dứt. Nếu các con hiểu biết **Vô Thường** trong phương thức này, các con sẽ có khả năng để đạt được Níp Bàn không?

D: Vẫn chưa được, kính bạch Ngài.

S: *So if you can't get Nibbāna yet, keep concentrating on the spot and you will come to know.*

D: *What do we have to know as being impermanent, sir?*

S: *You say that sugar is sweet, don't you? But if I have never tasted sugar, how are you going to explain sweetness to me?*

D: *It is much better than even palm sugar, sir, but we can't explain it so that you will really know.*

S: *But you have tasted it, so why can't you tell me about it?*

D: *Well, sir, sugar looks like salt, but ants don't go for salt while they do like sugar. But this won't help you very much, sir. You have to taste it, sir.*

S: *So salt and sugar look similar. Now, if I eat some salt, calling it sugar, will taste sugar?*

D: *No, sir, salt will remain salty.*

S: *In that case I'll think that sugar is salty.*

D: *This is just the same as us not knowing how to recognize impermanence, sir.*

S: *When we talk about the outer appearance of sugar, there are many possibilities of mistaking something else for sugar. Only if you explain the taste of sugar properly can I understand.*

D: *We would like to advise you to eat some sugar, sir.*

S: *Will you have to sit next to me while I'm eating it and say "It is sweet, it is sweet..."?*

D: *If I recited this, it would just bother you, and it isn't necessary to do this for sugar to be sweet. As soon as you put sugar into your mouth, you will be able to taste its sweetness, sir.*

S: Do đó, nếu như các con vẫn chưa có thể đạt được Níp Bàn, hãy tiếp tục tập trung vào điểm chạm và các con sẽ đi đến hiểu biết.

D: Điều mà chúng con cần hiểu biết có phải như là trạng thái vô thường không, kính bạch Ngài?

S: Các con nói rằng đường là ngọt, phải không? Tuy nhiên nếu như Sư chưa bao giờ nếm vị đường, làm thế nào các con sẽ giải thích cái vị ngon ngọt đến với Sư?

D: Nó thì tốt hơn nhiều so với ngay cả đường thốt nốt, kính bạch Ngài, tuy nhiên chúng con không thể nào giải thích để cho Ngài sẽ thực sự hiểu biết về nó.

S: Nhưng các con đã có nếm thử nó, thế thì tại sao các con không thể nào nói cho Sư biết về nó?

D: Dạ vâng, kính bạch Ngài, đường trông giống như muối, tuy nhiên những con kiến không đi đến với muối trong khi chúng thì giống như đường. Tuy nhiên điều này sẽ không thật sự giúp được bao nhiêu, kính bạch Ngài. Ngài cần phải nếm thử nó, kính bạch Ngài.

S: Như thế muối và đường trông giống như nhau. Bây giờ, nếu như Sư ăn một chút ít muối, mà gọi đó là đường, thì Sư sẽ nếm được đường?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, muối sẽ vẫn giữ vị mặn.

S: Trong trường hợp đó, Sư sẽ nghĩ rằng đường là mặn.

D: Điều này thì tương tự như là chúng con không được hiểu biết làm thế nào để nhận ra sự vô thường, kính bạch Ngài.

S: Khi chúng ta nói về ngoại hình của đường, có rất nhiều khả năng về sự nhầm lẫn một vật gì khác đối với đường. Chỉ khi nào các con giải thích cái vị của đường một cách chính xác thì Sư có thể liễu tri được.

D: Chúng con muốn khuyên Ngài nên ăn một ít đường, kính bạch Ngài.

S: Các con sẽ phải ngồi bên cạnh Sư trong khi Sư đang ăn đường và nói rằng “Nó có vị ngọt, nó có vị ngọt, ..”?

D: Nếu con trùng tụng điều này, nó chỉ sẽ làm phiền Ngài thôi, và việc đó không phải là cần thiết để làm điều này cho đường có được vị ngọt. Ngay sau khi Ngài bỏ đường vào trong miệng của mình, Ngài sẽ có thể nếm được vị ngon ngọt của nó, kính bạch Ngài.

S: *But let's say there is a jungle bhikkhu who wants to taste sugar. Will the sugar think "This is a jungle bhikkhu. I shan't be fully sweet for him. I shall be only half as sweet for him as I am for people in towns"?*

D: *Sugar isn't partial, sir, it is as sweet for one as for the other.*

S: *It is just the same with the awareness of mind and matter. If you keep up this awareness you will taste the Dhamma immediately, just as you taste sweetness when you eat sugar. Is it possible that you still mistake salt for sugar? You go to the market so many times, and you can easily distinguish between salt and sugar. You are not going to buy salt for sugar. The peerless Buddha penetrated the truth and really knew it. He can distinguish between what is liberation and what is suffering, and therefore he gave this liberation to human beings, Devas, and Brahmās alike. He just asked them to "eat." Just eat, it is real. Will you remain here without eating, fearing that it could turn out not to be true liberation?*

D: *We haven't reached that point yet, sir. We are just listening to your words.*

S: Tuy nhiên chúng ta hãy nói rằng có một vị Tỳ Khuru ở rừng già là người mong muốn nếm vị đường. Đường sẽ suy nghĩ rằng “Đây là một vị Tỳ Khuru ở rừng già. Tôi sẽ không trọn vẹn ngọt ngào với ông ta. Tôi sẽ chỉ bằng một nửa ngọt ngào cho anh ta vì Tôi là người dân ở trong thị trấn”?

D: Đường không có thiên vị, kính bạch Ngài, nó thì ngọt ngào cho người này tựa như là cho người khác.

S: Nó cũng tương tự với sự tỉnh giác về Danh và Sắc. Nếu các con giữ vững sự tỉnh giác này thì các con sẽ nếm được Pháp vị ngay tức thì, cũng như là các con nếm vị ngon ngọt ngay khi các con ăn đường. Đó có thể là các con vẫn còn nhầm lẫn muối với đường không? Các con đi chợ rất nhiều lần, và các con có thể phân biệt một cách dễ dàng giữa muối và đường. Các con không có mua muối để cho đường được. Đức Phật vô song đã thâm thấu và thực sự đã liễu tri về chân lý. Ngài có thể phân biệt được giữa điều chi là sự giải thoát và điều nào là sự khổ đau, và do đó Ngài đã truyền trao sự giải thoát này cho đến Nhân Loại, Chư Thiên và Chư Phạm Thiên đều như nhau. Ngài đã chỉ có yêu cầu họ để “ăn.” Chi là ăn, đó là xác thực. Các con sẽ tồn tại nơi đây mà chẳng cần ăn, lo sợ rằng câu chuyện thể mà hoá ra không thật sự giải thoát?

D: Chúng con vẫn chưa có đạt đến được điểm đó, kính bạch Ngài. Chúng con chỉ đang lắng nghe những lời nói của Ngài.

S: *Eat as I told you. You will not go wrong. And why can't you go wrong? Because mind and matter are actually arising and disintegrating continuously.*

*Why should you concentrate on the spot, though you don't know liberation yet? If you don't eat something, will you ever know what it tastes like? You know a lot about the Dhamma. You know about **Nāma** and **Rūpa**, you know what the **Suttas** are and you know about the **Vinaya** and the **Abhidhamma**. You know this is **Samatha**, this is **Vipassanā**.*

D: But, sir, all this is mixed up in our head like a giant hodgepodge.

S: Let it be a mix up. Pay attention to this spot only, as I taught you. Later this mix up will be disentangled, everything will fall into place. If we go east we will get to a place in the east, if we go west we will arrive at a place in the west. The spot is like a vehicle. If you want to go to Mandalay, you have to board a train to Mandalay and stay on it. The spot is like the train, don't leave it. Keep your attention focused on it very closely. This is all I have to say. There is nothing to be said apart from this.

Do you see the eight constituents of the Eightfold Noble Path? How do you think they apply to this practice of concentrating on the spot?

D: If one concentrates on the spot with right concentration then one attains the knowledge of right view, sir.

S: Are the other elements of the Noble Eightfold Path pertinent to this practice?

D: Sir, the eight constituents of the Noble Eightfold Path are (*): (1) Right View, (2) Right Thought, (3) Right Speech, (4) Right Action, (5) Right Livelihood, (6) Right Effort, (7) Right Mindfulness, (8) Right Concentration. When our mind is fixed on the spot, we don't think unskillful thoughts in any way. Therefore right thought is there, sir. As we are not talking at all, we don't speak lies and therefore there is right speech. As awareness of breathing is a good action, right action is included in this practice. There is right livelihood too, as we are not trying to make a living by deceiving others, sir. We are putting our entire effort into keeping our attention at the spot, so there is right effort. Because we focus our attention on the breath without letting go, we have right attentiveness, and as the attention remains at the spot without wandering here and there, we have attained right concentration.

[(*): **Maggan̄ga**, see Ledi Sayadaw, *The Manuals of Buddhism*, pp. 221ff.]

S: So, do you think this is like a boat or a train?

D: Yes, sir, it is like a boat, a train, or a cart or car that takes a person to his goal.

S: Ăn như Sư đã nói với các con. Các con sẽ không làm đường lạc lối. Và tại sao các con không thể nào làm đường? Vì lẽ Danh và Sắc đang thực sự là khởi sinh và hoại diệt một cách liên tục.

Vì sao các con cần phải tập trung vào điểm chạm, cho dù là các con vẫn chưa được hiểu biết sự giải thoát? Nếu các con không ăn một cái gì đó, các con sẽ bao giờ hiểu biết cái vị nếm của nó như thế nào nhỉ? Các con hiểu biết rất nhiều về Giáo Pháp. Các con hiểu biết về **Danh** và **Sắc**, các con hiểu biết điều nào là **Kinh Tạng**, và các con hiểu biết về **Luật Tạng** và **Vô Tỷ Pháp Tạng**. Các con hiểu biết đây là **Thiền Chỉ**, đây là **Thiền Minh Sát**.

D: Nhưng mà, kính bạch Ngài, tất cả sự việc này đã rối loạn trong đầu của chúng con như là một mớ lộn xộn khổng lồ.

S: Hãy bỏ mặc sự rối loạn đó đi. Chỉ chú tâm duy nhất vào điểm chạm này, như Sư đã giảng dạy các con. Sau đó sự rối loạn này sẽ được gỡ rối ra, tất cả mọi thứ sẽ rơi vào vị trí. Nếu chúng ta đi hướng đông, chúng ta sẽ đi đến một nơi ở trong hướng đông; nếu chúng ta đi hướng tây, chúng ta sẽ đi đến một nơi ở trong hướng tây. Điểm chạm thì giống như một chiếc xe. Nếu các con muốn đi đến Mandalay, các con phải đáp một chuyến xe lửa đến Mandalay và ngồi ở trên đó. Điểm chạm thì giống như xe lửa, không lìa khỏi nó. Hãy gìn giữ sự chú tâm của các con vào điểm chạm một cách hết sức nghiêm mật. Đây là tất cả Sư cần phải nói tới. Không có điều chi để phải nói ngoài ra khỏi điều này.

Các con có hiểu biết tám chi phần của Bát Thánh Đạo? Làm thế nào các con nghĩ rằng chúng ứng dụng cho việc tu tập sự định tâm vào điểm chạm?

D: Nếu một người định tâm vào điểm chạm với Chánh Định, rồi thì người ta đạt được tri kiến của Chánh Kiến, kính bạch Ngài.

S: Có những nguyên tố nào khác của Bát Thánh Đạo thích hợp cho việc tu tập này?

D: Kính bạch Ngài, có tám chi phần của Bát Thánh Đạo là: (1) Chánh Kiến, (2) Chánh Tư Duy, (3) Chánh Ngữ, (4) Chánh Nghiệp, (5) Chánh Mạng, (6) Chánh Tinh Tấn, (7) Chánh Niệm, (8) Chánh Định. Khi tâm thức của chúng con đã khấn khít vào điểm chạm, chúng con không có nghĩ suy những tư duy không khôn khéo trong bất luận phương thức nào. Do vậy, Chánh Tư Duy hiện hữu tại nơi đó, kính bạch Ngài. Bởi do chúng con không nói bất cứ về điều chi cả, chúng con không có vọng ngữ và do vậy thì có Chánh Ngữ. Bởi do tỉnh giác vào hơi thở là một thiện hạnh, Chánh Nghiệp đã được kể đến ở trong việc tu tập này. Cũng có Chánh Mạng nữa, bởi do chúng con không có cố gắng để mưu sinh qua việc lừa gạt những người khác, kính bạch Ngài. Chúng con đang dốc hết cả sự nỗ lực của mình vào việc gìn giữ sự chú tâm của chúng con ngay tại điểm chạm, do vậy có Chánh Tinh Tấn. Vì lẽ chúng con tập trung sự chú tâm của mình vào hơi thở mà chẳng cho phóng đi, chúng con có được Chánh Niệm, và bởi do sự chú tâm vẫn tồn tại ở ngay điểm chạm chẳng cho lang thang chỗ này chỗ nọ, chúng con đã thành đạt Chánh Định.

[(*): Chi Đạo: xin xem Đại Trưởng Lão Ledi, *Giáo Khoa Thư của Phật Giáo*, trang 221ff.]

S: Thế thì, các con có nghĩ rằng điều này giống như một chiếc thuyền hay là một chiếc xe lửa không?

D: Dạ phải, kính bạch Ngài, nó giống như một chiếc thuyền, một chiếc xe lửa, hoặc một chiếc xe thổ mộ hay là một chiếc xe hơi để mà đưa một người đi đến mục tiêu của mình.

S: *Do not leave this vehicle, do you understand? Keep your attention firmly focused here, on the spot, and never leave this spot. In this way you will reach your goal.*

Sometimes you may become impatient travelling on the train to Mandalay and think “I want to go to Mandalay, but is this train really going there or is it going to Rangoon?”. If this happens, will you get off? Don’t! Continue on your journey and you will see that you will eventually arrive in Mandalay.

If you get fed up and bored, don’t leave the train. When you are enjoying yourselves, don’t get down. When you are ill, stay

on the train, and stay also when you are strong and healthy. When you have plenty of company, stay. When you are all alone, don't leave. When people say unpleasant things to you, persist, and when they speak to you respectfully, don't get off your train. What would you do if people were to hit you because they don't like you?

D: *Sir, I think I would run away.*

S: *Just keep your attention on the spot. Even if robbers hit you, they can't strike down this awareness.*

D: *True, sir, but I think this awareness would go if they struck me.*

S: Đừng lìa khỏi chiếc xe này, các con có hiểu không? Hãy gìn giữ sự chú tâm của các con một cách kiên định được tập trung tại nơi đây, tại điểm chạm, và không bao giờ lìa khỏi điểm chạm này. Trong phương thức này, các con sẽ đạt đến mục tiêu của mình.

Đôi khi các con có thể trở nên thiếu kiên nhẫn việc du hành trên chuyến xe lửa đi đến Mandalay và nghĩ rằng “Tôi muốn đi đến Mandalay, nhưng có thực là chiếc xe lửa này đang đi đến đó hay là nó đang đi đến Rangoon?.” Nếu điều này xảy ra, các con sẽ xuống xe không? Đừng nha! Hãy tiếp tục trên chuyến du hành của mình và các con sẽ thấy rằng cuối cùng rồi các con đi đến nơi Mandalay.

Nếu các con có ngán ngẫm và chán chường, đừng lìa khỏi chiếc xe lửa. Khi các con đang cảm thấy vui thích, đừng bước xuống. Khi các con bị đau yếu, hãy ở lại trên xe lửa, và cũng ở lại khi các con được tráng kiện và khỏe mạnh. Khi các con có đông đảo đoàn thể, hãy ở lại. Khi các con là hoàn toàn cô độc, đừng lìa khỏi. Khi người ta nói những điều bất duyệt hỷ đến các con, cố chấp, và khi họ nói với các con một cách tôn kính, đừng xuống xe lửa của các con. Các con sẽ làm điều chi nếu người ta đã đánh đập các con do bởi họ không ưa thích các con?

D: Kính bạch Ngài, con nghĩ rằng con sẽ bỏ chạy.

S: Chỉ cần gìn giữ sự chú tâm của các con vào điểm chạm. Cho dù là bọn cướp đánh đập các con, chúng không thể nào đánh ngã sự tỉnh giác này được.

D: Chính xác, kính bạch Ngài, tuy nhiên con nghĩ rằng sự tỉnh giác này sẽ biến mất nếu như họ đã đánh đập con.

S: Not necessarily. Our Bodhisatta (*), in one of his lives, became the king of monkeys (#). One day he found a brahman who had fallen down a precipice in the jungle and was helpless and certainly going to die down there. This brahman was lamenting his fate and crying “Oh poor me, I have fallen into a chasm a hundred yards deep. I shall certainly die down here. Oh poor me, oh, oh, oh... My relatives and friends, my wife and children, don’t know about my misfortune. Nobody is here to help me. Oh, oh,..” and he cried.

[(*)]: **Bodhisatta:** (One who aspires to awakening), a Buddha-to-be; an individual who, inspired by a Buddha, takes a vow to work for the attainment of Buddhahood, “from then onwards, existence after existence, the Bodhisatta conserves mental energies of the highest order through the practice of the ten *Pāramīs* (or Virtues towards Perfection).” (U Ba Khin, *What Buddhism Is* [Yangon 1954], p. 6)

[(#): *Jātaka* No. 516 (*Mahākapi Jātaka*).]

S: Không nhất thiết vậy! Bồ Tát (*) của chúng ta, trong một trong những kiếp sống của Ngài, đã trở thành Vua của loài khỉ (#). Một ngày nọ, Khi Chúa đã phát hiện ra một vị bà la môn đã bị rơi xuống bên một vách đá dựng đứng trong khu rừng hoang vắng, và đã bắt lực, và chắc chắn rằng sẽ chết dần chết mòn ở nơi đó. Vị bà la môn này đã đang than vãn số phận của mình và đang khóc la “Ôi tội nghiệp cho tôi, Tôi đã bị rớt xuống một vực thẳm một trăm thước sâu. Chắc chắn là tôi sẽ chết dần chết mòn ở tại nơi đây. Ôi tội nghiệp cho tôi, ôi, ôi, ôi,.. Những thân bằng quyến thuộc và bạn hữu của tôi, vợ và các con của tôi, không hay biết về điều bất hạnh của tôi. Không có người nào là ở nơi đây để cứu tôi. Ôi, ôi,..” và ông ta đã khóc than.

[(*)]: **Giác Hữu Tình (Bồ Tát):** (“Một người mà có sở nguyện cầu sự giác ngộ”), một vị Phật sẽ thành, một cá nhân mà, do cảm hứng bởi một vị Phật, phát một lời thệ nguyện tu tập cho thành đạt Quả vị Phật; “từ đó trở đi, trong từng mỗi kiếp sống, vị

Giác Hữu Tình bảo tồn năng lượng tinh thần của một giai cấp tối thượng thông qua việc tu tập về mười Pháp **Ba La Mật** (hay là Những Đức Hạnh tiến tới Sự Toàn Thiện).” (Ông Ba Khin, *Phật Giáo là chi*, [Yangon, năm 1954], trang 6)

[(#): Chuyện Tiền Thân của Đức Phật số 516 (Tích truyện Khi Chúa).]

Now, noble beings are always concerned with the welfare of all beings, without exception. And as the Bodhisatta such a noble being, he who was then the monkey king felt pity for the brahman in the same way he would have felt pity for his own children. And so he climbed down the precipice and went up to the brahman. “Do not fear, do not despair, I won’t let you die. I shall take you back to the place you want to go,” he said to the brahman to reassure him and to cheer him up. And he meant it too. But he wasn’t ready yet to put him on his shoulders and carry him up the rocks, because he was afraid that he might fall and that the brahman might be hurt. He took a big rock of about the same weight as the brahman, put it on one shoulder and tried to carry it up the precipice, jumping from rock to rock. Only after having passed this test did he carefully take the brahman on his shoulders and climbed back up jumping from one boulder to the next.

Bấy giờ, chúng hữu tình tôn quý đã thường luôn quan tâm đến điều phúc lợi của tất cả chúng hữu tình, chẳng có chi ngoại lệ. Và vì Bồ tát quả thực là một hữu tình tôn quý, ở vào thời đó Ngài đã là Khi Chúa tỏ lòng thương xót cho vị bà la môn trong cùng phương thức Ngài đã tỏ lòng trắc ẩn đến chính các con của mình. Và do vậy Ngài đã trèo xuống vách đá dựng đứng và đã đi đến vị bà la môn. “Đừng có sợ hãi, đừng có tuyệt vọng, Tôi không để cho Tôn Ông chết đâu. Tôi sẽ đưa Tôn Ông trở lại nơi Tôn Ông muốn đi,” Ngài đã nói với vị bà la môn để trấn an ông ta và để cổ vũ ông ta. Và quả thật Ngài chủ ý như thế. Nhưng Ngài đã vẫn chưa có sẵn sàng để đặt ông ta lên trên những đôi vai của mình và mang ông ta lên những tảng đá, vì lẽ Ngài đã lo sợ rằng ông ta có thể rơi xuống và rằng vị bà la môn có thể bị tổn

thương. Ngài đã cầm lấy một tảng đá to về trọng lượng gần giống như vị bà la môn, đặt nó lên một vai và đã cố gắng mang nó lên vách đá dựng đứng, bằng cách nhảy từ tảng đá này đến tảng đá khác. Chỉ sau khi đã vượt qua được sự thử nghiệm này đã được thực hiện, Ngài đặt vị bà la môn lên trên những đôi vai của mình một cách cẩn trọng và đã trèo ngược trở lên bằng cách nhảy từ một tảng đá mòn đến cái kế tiếp.

After this great effort, the monkey king was exhausted. He was happy while performing this good action, but he was still happier when he had accomplished it and had saved a life. He was confident that the brahman he had saved from certain death was trustworthy, and said "After carrying you up, I am a little tired. Please keep watch for a while so that I can rest," and he placed his head in the brahman's lap thinking himself well protected from all the dangers of the jungle. But while the king of the monkeys slept, the brahman thought "I shall go back home soon, but I have nothing to give to my wife and children. I shall kill this big monkey and give his flesh to them as a gift. He took the rock the Bodhisatta had carried up for the test-run and dealt the Bodhisatta's head a deadly blow. He didn't do this hesitatingly, feeling sorry for his savior, but he hit him hard, so as to kill him with the first blow.

Sau sự nỗ lực vĩ đại này, Khi Chúa đã kiệt sức. Ngài đã vui mừng trong khi đang thực hiện việc thiện sự này, nhưng Ngài còn vui sướng hơn nữa khi Ngài đã được hoàn thành việc đó và đã cứu được một sinh mạng. Ngài đã vững tin rằng vị bà la môn mà ông ta đã được cứu thoát khỏi cái chết đã cầm chắc một cách xác tín, và đã nói rằng “sau khi mang Tôn Ông lên, Tôi đã có một chút mệt mỏi. Xin vui lòng canh phòng trong một chốc lát để Tôi có thể nghỉ ngơi,” và Ngài đã đặt cái đầu của mình vào trong lòng của vị bà la môn tự nghĩ rằng đã được khéo bảo hộ khỏi tất cả những điều nguy hiểm trong khu rừng hoang vắng. Tuy nhiên trong khi Hầu Vương đã an giấc, vị bà la môn đã nghĩ suy “Ta sẽ đi về nhà ngay, nhưng Ta chẳng có chi để cho vợ và các con của Ta. Ta sẽ giết khi to lớn này và cho thịt của nó đến chúng như là

một món quà. Ông ta đã cầm lấy tảng đá mà Bồ Tát đã mang lên cho việc chạy thử và đã giáng vào đầu của Bồ Tát một đòn chí mạng. Ông ta đã không làm việc này một cách ngần ngại, cảm thấy thương tiếc cho vị cứu tinh của mình, trái lại ông ta đã đánh Ngài mạnh mẽ, để mà giết Ngài với cú đánh đầu tiên.

When the Bodhisatta felt the pain of the blow, he quickly climbed the next tree, and he asked himself who or what had attacked him. He then saw that there was no enemy around, but that the brahman himself had tried to kill him, and he thought to himself “Yes, there are people like this in the world too.” As the Bodhisatta was thinking this, the brahman started lamenting again, exclaiming that he was lost in this big jungle and that he would perish after all. But the monkey king said to him, speaking from the tree, “Don’t worry, don’t be afraid. I have promised to take you back to your home and I shall not break the promise. I shall take you home. I can’t carry you on my shoulder any more, but as you opened my skull, there is blood dripping to the ground continuously. Just follow the track of blood I shall make for you from up in the trees.”

*This is how the Bodhisatta acted. He took all this on himself, because his goal was Omniscience, Buddhahood. He worked on all the ten **Pāramīs**.*

Khi Bồ Tát đã cảm thọ đau đớn với cú đánh, Ngài đã nhanh chóng trèo lên cây bên cạnh, và Ngài đã chính tự mình vấn hỏi ai hay là cái chi đã tấn công mình. Thế rồi, Ngài đã trông thấy rằng không có kẻ thù xung quanh, trái lại đó chính là vị bà la môn đã cố gắng để sát hại Ngài, và Ngài đã tự nghĩ suy lấy “Phải rồi, cũng có hạng người như thế này ở trong thế gian.” Trong khi Bồ Tát đã đang nghĩ suy điều này, vị bà la môn đã bắt đầu việc than vãn một lần nữa, đang kêu la ầm ĩ rằng ông ta đã bị lạc trong khu rừng hoang vắng rộng lớn này và rằng cuối cùng rồi ông ta sẽ bỏ mạng. Tuy nhiên Khi Chúa đã nói với ông ta, phát biểu từ trên cây “Đừng có lo lắng, đừng có sợ hãi. Tôi đã có hứa để đưa Tôn Ông trở về nhà của Tôn Ông và Tôi sẽ không bẻ gãy lời hứa này. Tôi sẽ đưa Tôn Ông về nhà. Tôi không thể nào mang Tôn Ông

trên vai của tôi được nữa, nhưng vì Tôn Ông đã mở hộp sọ của Tôi, thì có máu đang chảy nhỏ giọt xuống mặt đất một cách liên tục. Chỉ cần nương theo dấu vết của máu mà Tôi sẽ thực hiện cho Tôn Ông từ trên các cây.”

Đây là cung cách Bồ Tát đã hành động. Chính Ngài đã tự đảm nhiệm tất cả điều này, vì mục tiêu của mình là Toàn Giác, Quả vị Phật. Ngài đã thực hiện hết tất cả mười Pháp **Ba La Mật**.

Did the Bodhisatta turn away from accomplishing the good deed he had undertaken to complete because he was afraid that the man who had attempted to take his life might try again to kill him? Did he abandon him in the jungle?

D: No, sir, the Bodhisatta lead the Brahman home with great loving kindness, in order to perfect his **Pāramīs**.

S: You see, if one aspires to omniscient Buddhahood, he has to fulfil the perfections, the ten **Pāramīs** in this way, without ever taking a break, without ever resting. Otherwise he can't attain Buddhahood. Do you understand? He never rests, he never becomes lax, he works on the ten Perfections all the time.

You told me only a moment ago that you couldn't keep up your awareness if robbers attacked you and tried to kill you?

D: I couldn't keep it up as yet, sir.

S: But you are aspiring to awakening, aren't you?

D: Yes, sir, I am.

S: Bồ Tát có quay lưng lại với việc hoàn thành Thiện Nghiệp mà Ngài đã có thực hiện để được thành tựu, vì lẽ Ngài đã lo sợ rằng người đàn ông đã mưu hại để đoạt lấy mạng sống của Ngài, có thể cố gắng một lần nữa để giết Ngài không? Ngài có bỏ rơi ông ta trong khu rừng hoang vắng không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, Bồ Tát dắt dẫn vị bà la môn về nhà, với tấm lòng từ ái vô lượng, nhằm mục đích hoàn thành các Pháp **Ba La Mật** của Ngài.

S: Các con thấy đấy, nếu một người sở nguyện cầu để toàn tri Quả vị Phật, vị ấy phải hoàn thành viên mãn các Pháp Toàn Thiện, mười Pháp **Ba La Mật** trong phương thức này, mà không bao giờ tạm dừng lại nghỉ ngơi, không bao giờ nghỉ ngơi. Nếu

không thì vị ấy không thể nào đạt được Quả vị Phật. Các con có hiểu không? Vị ấy không bao giờ ngơi nghỉ, vị ấy không bao giờ trở nên sao lãng, vị ấy thường luôn thực hiện mười Pháp **Ba La Mật**.

Các con, mới vừa một khoảnh khắc trước đây, đã nói với Sư rằng các con không thể nào gìn giữ sự tỉnh giác của mình nếu bọn cướp đã tấn công các con và đã cố gắng để sát hại các con?

D: Cho đến bây giờ con vẫn không thể nào giữ được nó, kính bạch Ngài.

S: Nhưng các con đang có sở nguyện cầu cho việc giác ngộ, phải không?

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài, con có.

S: *If you want it you can achieve it. If you keep your attention focused as I taught you, you will get much out of it, even if people should hit you, pound you, and destroy you. Have you heard the story of Tissa Thera (*)?*

[(*): *The Path of Purification (Visuddhimagga), chapter I, p.135]*

D: *No, sir, I haven't.*

S: *Tissa Thera received the Teachings of the Buddha and appreciating their value he thought “Now I can’t continue living in this grand style,” and he gave all his possessions to his younger brother. Then he became a monk and went to live and meditate in the jungle with his begging bowl and his set of three robes.*

S: Nếu các con muốn điều đó, các con có thể thành đạt được điều đó. Nếu các con gìn giữ sự chú tâm của mình được tập trung như là Sư đã giảng dạy các con, các con sẽ thấu đạt điều đó rất nhiều, cho dù là người ta sẽ đánh đập các con, đánh liên tục các con, và giết chết các con. Các con đã có nghe câu chuyện của Trưởng Lão Tissa (*)?

[(*): Con đường của Sự Thanh Tĩnh (**Thanh Tĩnh Đạo**), Chương I, trang 135.]

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, con không có.

S: Trưởng Lão Tissa đã thọ nhận Giáo Lý của Đức Phật và

liều tri được giá trị của Giáo Pháp, Ngài đã nghĩ suy “Bây giờ, Ta không thể nào tiếp tục sống trong cách sống trưởng giả này nữa” và Ngài đã cho tất cả tài sản của mình đến người em trai của Ngài. Sau đó, Ngài đã trở thành một vị tu sĩ và đã đi đến sống và hành thiền trong khu rừng hoang vắng với bình bát khất thực và bộ Tam Y của mình.

Now his brother's wife thought "It is very enjoyable to possess all the riches of my husband's older brother. If he remains a monk we shall have these riches for the rest of our life. But maybe he will not attain awakening, and then he will possibly return to lay-life. So, I had best have him killed." And she gave money to some robbers and said to them "Go and kill Tissa Thera. I shall give you more money after you have completed the job."

Lúc bấy giờ người vợ của em trai của Ngài đã nghĩ suy “Quả rất là thú vị để sở hữu tất cả tài sản của người anh trai của chồng Ta. Nếu Ngài vẫn cứ là một tu sĩ, thì chúng ta sẽ có được những tài sản này cho phần còn lại của đời sống chúng ta. Nhưng có thể là Ngài sẽ không đạt được sự giác ngộ, và sau đó Ngài có thể sẽ trở lại đời sống tại gia. Vì vậy, tốt hơn hết là Ta phải giết chết Ngài.” Và cô ta đã đưa tiền cho một số tên cướp và nói với chúng rằng “Hãy đi và giết chết Trưởng Lão Tissa. Ta sẽ cho các người nhiều tiền hơn nữa sau khi các người đã hoàn thành công việc.”

So, the robbers went to the forest where Tissa Thera lived and grabbed him. He said "I don't possess anything, but if you want to take my bowl and my robes, please do so."

"We only want to kill you," the robbers replied. "Your brother's wife gave us money to kill you, and she will give us more still after we completed the job. That is why we have to kill you."

Thế rồi, bọn cướp đã đi đến khu rừng chỗ nơi Trưởng Lão Tissa đã sinh sống và đã bắt lấy Ngài. Ngài đã nói “Bần đạo không có sở hữu bất cứ điều chi, nhưng nếu các người muốn lấy

bình bát và các y áo của bản đạo, thì xin vui lòng làm như vậy đi.”

“Chúng tôi chỉ muốn giết chết Ngài” bọn cướp đã trả lời. “Người vợ của em trai Ngài đã cho chúng tôi tiền để giết chết Ngài, và cô ta sẽ còn cho chúng tôi thêm nữa sau khi chúng tôi đã hoàn thành công việc. Đó là lý do tại sao chúng tôi phải giết chết Ngài.”

Tissa Thera thought “I am not emancipated from suffering yet,” and he felt ashamed of himself. He said to the robbers “Yes, yes, you have to kill me, but please give me until dawn and then only make an end to my life.”

The bandits replied “Everyone is afraid of death, and if this monk escapes, we shall not get our money.”

“You don’t trust me?” Tissa Thera asked. “Well, I shall make you trust me.” And he took a rock and smashed both his legs. Then he said “Now, I can’t run away any more, so, please don’t kill me until dawn.”

Trưởng Lão Tissa đã nghĩ suy “Ta vẫn chưa giải thoát được khỏi sự đau khổ” và Ngài đã cảm thấy xấu hổ về bản thân mình. Ngài đã nói với bọn cướp “Được, được, các người phải giết chết bản đạo, tuy nhiên làm ơn cho bản đạo trước lúc bình minh và sau đó thì chỉ làm việc kết liễu cuộc đời của bản đạo.”

Bọn cướp đã đáp lời “Mọi người đều sợ tử vong, và nếu như vị tu sĩ này trốn thoát, chúng ta sẽ không nhận được tiền của chúng ta được.”

“Các người không tin tưởng bản đạo à? Trưởng Lão Tissa đã vấn hỏi. “Được rồi, bản đạo sẽ làm cho các người tin tưởng bản đạo.” Và Ngài đã cầm lấy một tảng đá và đã đập nát cả đôi chân của mình. Thế rồi Ngài đã nói “Bây giờ, bản đạo không thể nào tẩu thoát được nữa, vậy thì, xin làm ơn đừng giết chết bản đạo cho đến trước lúc bình minh.”

Though the robbers were very rough people, due to the loving kindness of Tissa Thera, they felt compassion and decided to let him live until daybreak.

Tissa Thera admonished himself “Venerable Tissa, there is not much time left, dawn is close. Put forth effort!.” He put forth strong effort in the practice of the Buddha’s Teachings, and as he worked with a steady mind, dawn arrived. As the sun rose, he fulfilled his aspiration and attained happiness. “I have attained release from the cycle of birth and death!” he rejoiced. He then woke the robbers and said “The day has dawned, rise and come!” And he was full of joy. Now, was Tissa Thera a real disciple of the Buddha, an Arahant?

D: Yes, sir, he was.

Mặc dù bọn cướp là những người rất hung tợn, do bởi lòng từ ái của Trưởng Lão Tissa, chúng đã cảm thụ lòng bi mẫn và đã quyết định để cho Ngài được sống cho đến lúc rạng đông.

Trưởng Lão Tissa đã tự khuyên nhủ lấy mình “Trưởng Lão Tissa, không còn bao nhiêu thời gian nữa, bình minh thì gần kề. Hãy nỗ lực tinh cần!” Ngài ra sức nỗ lực một cách mãnh liệt trong việc thực hành Giáo Lý của Đức Phật, và trong khi Ngài đã tu tập với một tâm thức ổn định, bình minh đã đi đến. Khi mặt trời mọc lên, Ngài đã hoàn thành viên mãn sở nguyện cầu của mình và đã đạt được sự hạnh phúc “Ta đã thành đạt được việc giải thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi!” Ngài đã lấy làm hoan hỷ. Sau đó, Ngài đã đánh thức bọn cướp và nói rằng “Ngày đã hé rạng tươi sáng, khởi sinh và đi đến!” Và Ngài đã trọn vẹn niềm an vui. Bây giờ, Trưởng Lão Tissa có phải là một đệ tử chân chánh của Đức Phật không, một bậc Vô Sinh?

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài, Ngài đó đã là.

S: *Who has faster development do you think, someone who meditates with both legs broken, or someone who meditates as you do?*

D: *Sir, I would prefer to meditate without first breaking my legs.*

S: *Tissa Thera got it before dawn even with both his legs broken. Will you get it before the day breaks?*

D: *I don’t think that I could get it, sir. It will take me longer than that. We take it easy, sir. If one doesn’t have to*

break one's legs, effort is less, and progress therefore slower.

S: *In that case, you are not so eager to attain your goal quickly?*

D: *Sir, we like to go slowly, slowly.*

S: *Well, then maybe you should break your legs and then meditate.*

D: *I don't have the courage to do that, sir. I say that I aspire to Nibbāna, but in my mind I am still fearful. I don't have the strength to accept being killed after breaking my own legs.*

S: *In that case, work just the same, but without breaking your legs.*

D: *We shall work hard in the way you taught us, sir. We are emulating Visākhā (1) and Anāthapiṇḍika (2), sir. It says in the scriptures that they are enjoying a good life in the Deva planes now (3) and we would like to have that same type of enjoyment also, sir.*

[(1): Visākhā was an eminent female lay disciple of the Buddha.]

[(2): Anāthapiṇḍika was an eminent lay disciple of the Buddha. For the story concerning him that Venerable Webu Sayadaw gives here, see The Book of the Discipline, V. 216-223.]

[(3): See Sumaṅgalavilāsinī, III, 740.]

S: Các con nghĩ suy người nào tiến hóa nhanh hơn, một người thiền định với cả đôi chân bị bể vỡ, hay là một người thiền định như là các con vậy?

D: Kính bạch Ngài, con thích nhất là thiền định mà không có sự hủy hoại đôi chân của con.

S: Trưởng Lão Tissa đã đạt được điều đó bằng với cả đôi chân bị bể vỡ. Các con sẽ đạt được điều đó trước lúc rạng đông không?

D: Con không nghĩ rằng con có thể có được điều đó, kính bạch Ngài. Nó sẽ làm cho con dài lâu hơn điều đó. Chúng con thì thư thả, kính bạch Ngài. Nếu một người không có hủy hoại đôi chân của mình, sự nỗ lực thì ít hơn, và do đó tiến độ chậm hơn.

S: Trong trường hợp đó, các con không có háo hức để đạt được mục tiêu của mình một cách mau lẹ sao?

D: Kính bạch Ngài, chúng con muốn đi một cách chậm rãi, từ từ.

S: Thôi được, thế thì có lẽ là các con nên hủy hoại các chân của mình và sau đó thiền định.

D: Con không có sự can đảm để làm điều đó, kính bạch Ngài. Con nói rằng con tha thiết được Níp Bàn, nhưng trong tâm thức của con, con vẫn còn sợ hãi, con không có đủ sức chịu đựng để đón nhận bị sát hại sau khi hủy hoại đôi chân của mình.

S: Trong trường hợp đó, tu tập y như nhau, nhưng không có sự hủy hoại đôi chân của các con.

D: Chúng con sẽ hết sức cố gắng tu tập trong phương thức mà Ngài đã giảng dạy chúng con, kính bạch Ngài. Chúng con đang thi đua với bà Visākhā (1) và ông Cấp Cô Độc (2), kính bạch Ngài. Sự việc đó được nói trong kinh điển rằng hiện giờ (3) họ đang vui hưởng một đời sống thiện hảo trong các cõi Thiên Giới và chúng con cũng muốn có được cùng thể loại của sự vui hưởng như đó vậy, kính bạch Ngài.

[(1): Visākhā đã là một nữ đệ tử cư sĩ tài danh của Đức Phật.]

[(2): Cấp Cô Độc đã là một đệ tử cư sĩ tài danh của Đức Phật. Đối với câu chuyện liên quan đến ông mà Ngài Đại Trưởng Lão Webu cung cấp tại đây, xin xem Kinh Thánh về Quy Luật, tập V, trang 216 – 223.]

[(3): Xin xem: **Hảo Kiết Tường Nữ Nhân**, III, trang 740.]

S: *They are enjoying a good life after having attained a lot. But you have not attained to the same stage yet, have you? Are you really doing as they did? Anāthapiṇḍika went to Rājagaha as a banker on business. Only when he reached there did he come to know that a Buddha had arisen in the world. He didn't go to Rājagaha to meditate or to pay respects to the Buddha. But when he was told about the Buddha, he went to him immediately, in the middle of the night. He had to leave the city walls to go to the place where the Buddha resided. When he stood before the*

Buddha, he attained what he had aspired for. If someone drops everything and hurries to the Buddha in the middle of the night, is the effort of that person great or small? Do you think he ever let go of the Buddha as the object of his mind while on the way to him?

D: *No, sir, he didn't.*

S: *Now, tell me about yourselves.*

D: *We lose the awareness of the object while we walk, or while we think and so on, sir.*

S: *If you want to become like Anāthapiṇḍika, you have to strive as he strove.*

D: *Anāthapiṇḍika had to go through a cemetery (*) on his way to the Buddha, sir. That much we can do too, sir.*

[(*)]: *Cemeteries are believed to be infested with ghosts and ogres and other lowly beings. To be able to go through a cemetery one has to be either very courageous in a worldly sense, or have a mind developed in concentration and, if possible, insight (Paññā). Persons of good morality and a developed mind are believed to be protected against mischievous lower beings. There is a meditation that is carried out in the cemetery to realize impermanence through the observation of decaying corpses. A person practising this is highly admired and respected in Burma.]*

S: Họ đang vui hưởng một đời sống thiện hảo sau khi đạt được rất nhiều. Tuy nhiên các con vẫn chưa đạt đến ở cùng tầng cấp, phải không? Các con có thực sự đang làm như họ đã làm không? Ông Cấp Cô Độc đã đi đến thành Vương Xá như là một vị chủ nghiệp vụ tài chánh. Chỉ khi ông đã đến nơi đó đã làm cho ông ta nhận biết ra rằng một vị Phật đã xuất hiện ở trong thế gian. Ông ta đã không đi đến thành Vương Xá để thiên định hay là để bày tỏ lòng tôn kính đối với Đức Phật. Nhưng khi ông ta đã được nghe nói về Đức Phật, ông ta đã đi đến với Ngài ngay tức thì, trong lúc giữa đêm khuya. Ông ta đã rời khỏi những bức tường thành để đi tới nơi mà Đức Phật đã trú ngụ. Khi ông ta đã đứng trước Đức Phật, ông ta đã đạt được điều mà ông đã có sở nguyện

cầu. Nếu một người nào đó buông xuống tất cả mọi thứ và hồi hã đến với Đức Phật trong lúc giữa đêm khuya, thì sự nỗ lực của người đó là to lớn hay là nhỏ bé? Các con nghĩ rằng ông ta có bao giờ phóng lãng Đức Phật như là đối tượng tâm thức của mình khi đang xảy đến cho ông ta không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, ông ta đã không có.

S: Bây giờ, hãy nói cho Sư biết về bản thân các con.

D: Chúng con mất đi sự tỉnh giác về đối tượng trong khi chúng con đi bộ, hoặc trong khi chúng con nghĩ suy, v.v. kính bạch Ngài.

S: Nếu các con muốn trở nên giống như Ông Cấp Cô Độc, các con phải phấn đấu như là ông ta đã phấn đấu.

D: Ông Cấp Cô Độc đã đi băng qua một nghĩa trang (*) trên con đường của ông ta đến với Đức Phật, kính bạch Ngài. Chúng con cũng có thể làm được như thế, kính bạch Ngài.

[(*)]: Những nghĩa trang đã được cho là bị quấy phá bởi những ma quỷ và các yêu tinh, và những chúng hữu tình thấp kém khác. Để có thể đi xuyên qua một nghĩa trang, người ta phải, hoặc là rất dũng cảm trong một ý nghĩa thế tục, hay là có một tâm thức đã được tiến hóa trong sự định thức và, nếu có thể là, tuệ giác (**Trí Tuệ**). Những người có giới đức tốt đẹp và một tâm thức đã được tiến hóa thì được cho là đã được bảo vệ sự chống lại nguy hại chúng hữu tình thấp kém. Có một sự hành thiện mà đã được thực hiện trong nghĩa trang để liễu tri sự vô thường thông qua việc thăm sát về những tử thi đang thối rữa. Người mà tu tập được việc này thì rất được khâm phục và được kính trọng ở trong nước Miến Điện.]

S: *It is said that Anāthapiṇḍika began his meditation in the first watch of the night and attained release (Sotapatti Magga Phala) (#)? when the day broke. But if you can't get it by day-break, never mind. It is good enough if you can get it by the time the sun has risen and it is light. Tell me, will you work so that you can attain the goal by tomorrow?*

[(#): “The Fruit of the Path of Stream-Entry,” the first of the four stages of Nibbāna (see p.16).]

D: Sir, we too shall go through a cemetery to come to your monastery and in this way we shall emulate Anāthapiṇḍika.

S: Did he allow the continuity of awareness to be interrupted?

D: He didn't, sir, but we are doing the same as he did only as far as the way is concerned.

S: If you really want to become like Anāthapiṇḍika, you have to work. If you work, you can fulfil your aspiration. If you don't work, you won't achieve anything. Is it not possible for you to concentrate on the spot where the air touches?

D: It is possible, sir.

S: To become like Anāthapiṇḍika you have to practise as I taught you. Will you tell me tomorrow that you attained your goal?

D: I shall tell you that I haven't attained it yet, sir.

S: Người ta nói rằng Ông Cấp Cô Độc đã bắt đầu việc thiền định của ông ta vào canh khuya thứ nhất và đã đạt được sự giải thoát (**Đạo Quả Thất Lai**) (#) vào lúc rạng đông. Tuy nhiên nếu như các con không thể đạt được điều đó vào lúc rạng đông, thì đừng có bận tâm. Quả là vừa đủ lượng nếu các con đạt được điều đó vào khoảng thời gian mặt trời đã mọc lên và nó tỏa ánh sáng. Hãy nói cho Sư biết, các con sẽ tu tập nhằm mục đích là để các con có thể đạt được mục tiêu vào ngày mai không?

D: Kính bạch Ngài, chúng con cũng sẽ đi bằng qua một nghĩa trang để đi đến tu viện của Ngài và trong phương thức này các con sẽ thi đua với Ông Cấp Cô Độc.

S: Ông ta có cho phép tính liên tục của sự tỉnh giác được gián đoạn không?

D: Ông ta đã không có làm, kính bạch Ngài, nhưng mà chúng con đang thực hiện về cùng với phương thức như ông ta đã làm.

S: Nếu như các con thực sự muốn trở nên giống như Ông Cấp Cô Độc, các con phải tu tập. Nếu như các con tu tập, các con có thể hoàn thành viên mãn sở nguyện cầu của mình. Nếu như các con không tu tập, các con sẽ không đạt được bất cứ điều

gì. Không thể nào làm cho các con định tâm được vào điểm chạm khi không khí xúc chạm?

D: Có thể được, kính bạch Ngài.

S: Để trở nên giống như Ông Cấp Cô Độc các con phải tu tập như là Sư đã giảng dạy các con. Các con nói cho Sư biết rằng các con sẽ đạt được mục tiêu của mình vào ngày mai không?

D: Con sẽ nói cho Ngài biết rằng con vẫn chưa có đạt được điều đó, kính bạch Ngài.

S: *Do you know how much Anāthapiṇḍika did after he had attained the first stage of awakening? He thought “This is incomparable! My king, my people, my relatives, my sons and daughters, the city dwellers and country folk, all of them have not yet heard that a Buddha has arisen. I want them experience the same bliss I have experienced. Now, how can I accomplish this? I have to invite the Buddha and make him stay for some time in my city. Sāvatthi, and all can go and meet him. The Buddha, out of great compassion, will teach them, and at the end of the teaching human beings and gods alike will attain the bliss I have attained.”*

Anāthapiṇḍika understood the ultimate truth, and he knew the reason he understood it. He invited the Buddha in order to help others to understand also. He had rest houses built every ten miles along the road from Rājagaha to his native city. In Sāvatthi he built the Jetavana monastery for the Buddha, and he arranged everything in such a way that there was place for everyone. He provided everything, giving to all, from beggar to the king. Thanks to Anāthapiṇḍika arrangements, the people who met the Buddha on his journey to Sāvatthi, gained benefits also. During the Buddha’s journey, many people, Devas and Brahmās attained what they had aspired to. How many do you think were those who benefited?

D: *We don’t know, sir.*

S: Các con có hiểu biết là Ông Cấp Cô Độc đã làm biết bao nhiêu sau khi ông đã đạt được giai đoạn đầu tiên của sự giác ngộ? Ông đã nghĩ suy “Đây là bất khả tỷ giáo!” Vua của tôi, dân tộc

tôi, thân bằng quyến thuộc của tôi, các con trai và con gái của tôi, những cư dân thành thị và dân thôn quê, tất cả trong số họ vẫn chưa được nghe biết rằng có một vị Phật đã xuất hiện. Tôi muốn họ được trải nghiệm niềm phúc lợi giống như Tôi đã có được trải nghiệm. Bây giờ làm thế nào Tôi có thể hoàn thành được điều này? Tôi phải thỉnh mời Đức Phật và thỉnh Ngài lưu lại trong một thời gian ở thành phố của Tôi, thành Xá Vệ, và tất cả có thể đi đến và diện kiến với Ngài. Đức Phật, với lòng đại bi, sẽ giảng dạy họ, và ở phần kết thúc của việc giảng dạy, nhân loại và thiên chúng sẽ đạt được niềm phúc lợi tương tự như Tôi đã được thành đạt.”

Ông Cấp Cô Độc đã liễu tri được chân lý thủ thắng, và ông ta đã hiểu biết nguyên do mà ông đã liễu tri được điều đó. Ông đã thỉnh mời Đức Phật nhằm để giúp đỡ những người khác cũng được liễu tri. Ông đã kiến tạo nhiều nhà nghỉ cứ từng mỗi mười dặm đường dọc theo con lộ từ thành Vương Xá đến thành phố địa phương của ông ta. Trong thành Xá Vệ, ông ta đã kiến tạo Kỳ Viên Tự cho Đức Phật, và ông đã sắp xếp tất cả mọi thứ để làm thế nào có được chỗ cho tất cả mọi người. Ông đã cung cấp tất cả mọi thứ, bổ thí đến tất cả, từ người ăn xin cho đến nhà vua. Nhờ vào những sắp đặt của Ông Cấp Cô Độc, những người mà đã được diện kiến Đức Phật trên cuộc hành trình của Ngài đến thành Xá Vệ, cũng đã hưởng được nhiều điều phúc lợi. Trong suốt cuộc hành trình của Đức Phật, nhiều người, Chư Thiên và Chư Phạm Thiên đã đạt được điều mà họ đã có sở nguyện cầu. Các con nghĩ là có bao nhiêu người đã hưởng được phúc lợi không?

D: Chúng con không hiểu được, kính bạch Ngài.

S: *How many human beings, how many celestial beings attained Nibbāna then?*

D: *A great many, sir.*

S: *How many beings fulfilled their aspiration in the wink of an eye? It was 180 millions of Brahmās and one **Asaṅkheyya** (*) of Devas. How many beings attained awakening as time went by?*

[(*): One **Asaṅkheyya is equal to 1 followed by 140 Zeros.]**

D: They must be innumerable, sir.

S: *Anāthapiṇḍika* continued to support the Teachings of the Buddha and due to his effort many attained the deathless. Understanding this, you have to make a lot of effort to attain your goal by tomorrow. Will you do this?

D: Do not think too highly of me, sir. I don't think I am able to get it by tomorrow.

S: You are hungry and your wife offers you food, but still you don't eat?

D: When it comes to food, I will even force my way to the table, sir.

S: Do you eat even though you don't want to eat or because you want to eat?

D: Because I want to eat, sir.

S: For how long is your hunger appeased if you eat once?

D: For about half a day, sir.

S: For how long will your hunger be stilled if you eat the way *Anāthapiṇḍika* ate?

D: For the remainder of the cycle of birth and death, sir.

S: Tell me, what is the best for you? The food your wife offers you and that keeps you satisfied for half a day, or what the Buddha offers you that keeps you satisfied for the remainder of the cycle of birth and death?

D: I have to answer that what the Buddha offers is best for me, sir.

S: You eat what your wife offers you. What then do you do with the food the Buddha offers?

D: I'm hesitant about that, sir. That's why I don't approve of myself, sir.

S: Thế thì, có bao nhiêu người, bao nhiêu Chư Thiên đạt được Níp Bàn?

D: Có rất đông, kính bạch Ngài.

S: Có bao nhiêu chúng hữu tình đã hoàn thành viên mãn sở nguyện cầu của mình trong sự nhấp nháy của một con mắt? Đó đã là 180 triệu Chư Phạm Thiên và một *A Tăng Kỳ* (*) của Chư

Thiên. Có bao nhiêu chúng hữu tình đã đạt được sự giác ngộ trong thời gian đã trôi qua?

[(*): Một *A Tăng Kỳ* là bằng con số 1 theo sau là 140 con số không.]

D: Họ phải là vô số lượng, kính bạch Ngài.

S: Ông Cấp Cô Độc đã tiếp tục hỗ trợ Giáo Lý của Đức Phật và do bởi sự nỗ lực của ông ta, có rất nhiều chúng hữu tình đã đạt được sự bất tử. Liều tri được điều này, các con phải thực hiện rất nhiều sự nỗ lực để đạt được mục tiêu của mình vào ngày mai. Các con sẽ làm được điều này không?

D: Đừng nghĩ suy quá con về con, kính bạch Ngài. Con không nghĩ rằng con có khả năng để đạt được điều đó vào ngày mai.

S: Con thì đang đói và vợ của con cung cấp cho con thực phẩm, nhưng con vẫn không ăn à?

D: Khi nói tới thực phẩm, con sẽ còn áp lực con đi đến cái bàn nữa, kính bạch Ngài.

S: Các con ăn cho dù là con không muốn ăn hay là vì các con muốn ăn?

D: Vì lẽ con muốn ăn, kính bạch Ngài.

S: Trong bao lâu thì cơn đói của các con được lắng dịu xuống nếu các con ăn một lần?

D: Trong nửa ngày, kính bạch Ngài.

S: Trong bao lâu sẽ làm dịu bớt cơn đói của các con nếu như các con ăn theo phương thức mà Ông Cấp Cô Độc đã ăn?

D: Cho phần còn lại của vòng tuần hoàn của sanh và tử, kính bạch Ngài.

S: Hãy nói cho Sư biết, điều chi là tốt nhất cho con? Thực phẩm người vợ của con cung cấp cho con và để mà giúp cho con được hài lòng trong nửa ngày, hay là điều mà Đức Phật ban bố cho con để mà giúp cho con được hài lòng trong phần còn lại của vòng tuần hoàn của sanh và tử?

D: Con phải trả lời rằng điều mà Đức Phật ban bố là tốt nhất cho con, kính bạch Ngài.

S: Con ăn điều mà người vợ của con cung cấp cho con. Thế thì con sẽ làm gì với thực phẩm Đức Phật ban bố?

D: Con thì đang lưỡng lự về điều đó, kính bạch Ngài. Đó là lý do tại sao con không xác nhận được về bản thân mình, kính bạch Ngài.

S: Good, good. Work hard. You put so much effort into doing all these other things because you don't view mind and matter properly. But you do feel respect for the Buddha. Having decided to meditate, meditate. As you meditate you may find that your limbs grow aching and stiff. Now, don't think.

"Why do I get this pain? Is it dangerous?" But make a resolve "Let it be dangerous! If I have to die, so be it. I have died in the past also." How many times have you died, do you think?

D: Innumerable times, sir.

S: Tell me, have you ever died while you were meditating?

D: No, sir. I have died while being unskillful only. That is why I am still so agitated.

S: So, if we have to die, how should we look at it? "I have never died so far while meditating. I shall not wait until dawn. Let me even die right now, so that I can get the experience of dying while meditating." You should think in this way. If you die while meditating, will you become miserable?

D: No, sir.

S: If you live a life of laziness and sloth, will you become happy?

D: No, sir. I shall continue going round in the cycle of birth and death, **Saṃsāra**, sir.

S: "I have never, in the whole of **saṃsāra**, had stiff and aching limbs because of meditation. It is good if I experience these troubles now." Thus should you look at your pains. Even though your limbs ache, do not give up. Know that wise people of the past have walked on the same path. You have to work. If you only talk about putting forth effort, you will not attain anything. Only if you meditate can you come to understand. Now, you are probably thinking "We want to meditate, but this venerable monk is talking for a long time." So, focus your mind

now as the Buddha taught you to, and meditate with firm effort and with perseverance.

S: Tốt lắm, tốt lắm. Hãy tích cực tu tập. Các con dốc sức nỗ lực rất nhiều để làm tất cả cho những điều này vì lẽ các con không có thâm sát về Danh và Sắc một cách chính xác. Tuy nhiên các con lại cảm phục đối với Đức Phật. Khi đã có quyết định để hành thiền, hãy hành thiền. Trong khi các con hành thiền, các con có thể phát hiện ra rằng tay chân của mình dần dần trở nên đau nhức và tê cứng. Bây giờ, đừng có nghĩ suy:

“Vì sao Tôi phải bị đau đớn này vậy? Nó có nguy hiểm không?” Mà hãy lập chí nguyện rằng: “Hãy bỏ mặc nguy hiểm đó đi! Nếu Tôi có phải chết đi, cầu cho được như vậy. Và lại, Tôi cũng đã phải chết trong thời quá khứ.” Các con có nghĩ rằng, đã bao nhiêu lần các con đã phải chết?

D: Nhiều không thể đếm được, kính bạch Ngài.

S: Hãy nói cho Sư biết, có bao giờ con phải chết trong khi các con đang hành thiền không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, con đã phải chết chỉ khi đang vựng về không khôn khéo. Đó là lý do tại sao con vẫn còn rất lo ngại.

S: Thế thì, nếu chúng ta phải chết, chúng ta nên nhìn vào điều đó như thế nào? “Tôi đã không bao giờ chết cho đến hiện nay trong khi đang hành thiền. Tôi sẽ không chờ đợi cho đến lúc bình minh. Hãy để cho tôi, dù cho là ngay bây giờ, để tôi có thể có được sự kinh nghiệm về cận tử lâm chung trong khi đang hành thiền.” Các con thì nên nghĩ suy trong phương thức này. Nếu các con mệnh chung khi đang hành thiền, các con sẽ trở nên khôn khổ không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Nếu các con sống một cuộc sống lười biếng và trây lười, các con sẽ trở nên hạnh phúc không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài. Con sẽ tiếp tục đi vòng quanh trong vòng tuần hoàn của sanh và tử, **Vòng Luân Hồi**, kính bạch Ngài.

S: “Tôi chưa bao giờ, trong toàn bộ cả **Vòng Luân Hồi**, có

sự tê cứng và đau nhức chân tay do bởi việc hành thiền. Thật là một điều sung sướng nếu Tôi trải qua kinh nghiệm những hệ lụy này ngay bây giờ.” Vì vậy, các con nên nhìn vào những nỗi đau nhức của mình. Cho dù là chân tay của các con đau nhức, đừng có bỏ cuộc. Nên biết rằng những bậc trí tuệ ở trong quá khứ đã có bước đi trên cùng một con đường. Các con phải tu tập. Nếu các con chỉ có nói về việc ra sức nỗ lực, các con sẽ không đạt được bất cứ điều gì. Chỉ khi nào các con thiền định có thể các con đi đến liễu tri. Bây giờ các con có thể có đang nghĩ suy rằng “Chúng tôi muốn thiền định, nhưng vị tu sĩ trưởng lão này đang nói trong một thời gian lâu dài.” Thế thì, nào hãy tập trung tâm thức của các con lại, như là Đức Phật đã giảng dạy đến các con, và thiền định với sự nỗ lực kiên định và với sự kiên trì.







DISCOURSE VI WORK WITHOUT WAVERING PHÁP THOẠI VI TU TẬP KHÔNG DAO ĐỘNG

Webu Sayadaw: *You have taken the precepts. Now that you have undertaken the practice of the perfection of morality, fulfil it.*

*What you realize when you penetrate the Four Noble Truths is called **Bodhi**. You are born at a good time and in a good form of existence. Now then, emulate the wise disciples of the Buddha and put forth effort as strong as theirs, so that you may attain the awakening to which you aspired. Those who received the Teachings from the Buddha himself worked ceaselessly in all four postures (*) and thus attained enlightenment.*

[()]: The four postures of the body are: sitting, standing, lying down, and walking. When postures of the body are mentioned, reference is to these four exclusively.]*

Đại Trưởng Lão Webu: Các con đã thọ trì những điều giới học. Ngay bây giờ các con đang đảm trách việc tu tập Pháp Toàn Thiện về Đức Hạnh, hãy hoàn thành viên mãn việc đó.

Điều mà các con liễu tri khi các con thấu triệt Tứ Thánh Đế thì được gọi là **Giác Ngộ**. Các con được sinh ra vào một thời điểm thiện hảo và trong một hình tướng thiện hảo của chúng hữu sinh. Vào lúc này, hãy thi đua với chư Thánh đệ tử của Đức Phật và hãy ra sức nỗ lực mãnh liệt như họ, để mà các con có thể đạt được sự giác ngộ mà các con đã sở nguyện cầu. Với những ai đã thọ nhận Giáo Lý chính từ nơi Đức Phật, thì đã có tu tập một cách không ngừng nghỉ trong cả bốn oai nghi (*) và như thế đã đạt được sự giác ngộ.

[()]: Bốn oai nghi của thân thể là: việc ngồi, việc đứng, việc nằm xuống và việc đi. Khi những oai nghi của thân thể đã được nêu lên, việc tham khảo là về bốn sự đặc thù này.]*

The human beings, Devas, and Brahmās who achieved their aspiration (#) on just one occasion cannot be counted in hundreds, thousands, hundred of thousands, or millions. Sometimes in one split second, an incalculably large number of beings achieved their aspirations. From the time the Buddha attained full awakening, beings have been able to attain Nibbāna. But it is not only during the lifetime of the Buddha that beings can attain Nibbāna; Nibbāna can be attained as long as the Teachings of the Buddha are available.

[(#): This is to say, aspirations to Awakening, Nibbāna.]

Nhân Loại, Chư Thiên và Chư Phạm Thiên mà đã thành đạt sở nguyện cầu của mình (#) chỉ trong một cơ hội, thì không thể nào đếm được là hàng trăm, hàng ngàn, hàng trăm ngàn, hay là hàng triệu. Đôi khi trong một khoảng giây khắc, một con số rộng lớn vô hạn lượng của chúng hữu tình đã thành đạt sở nguyện cầu của mình. Kể từ khi Đức Phật đã đạt được sự hoàn toàn giác ngộ, chúng hữu tình đã có khả năng để đạt được Níp Bàn. Tuy nhiên nó không chỉ là trong suốt cuộc đời của Đức Phật mà chúng hữu tình mới có thể đạt được Níp Bàn; Níp Bàn có thể đạt được với điều kiện là Giáo Lý của Đức Phật đang còn hiệu lực.

[(#): Điều này là để nói đến, những ước nguyện để được Sự Giác Ngộ, Níp Bàn.]

The attainment of Nibbāna is not bliss just for a brief moment. It will have lasting effects for the rest of the round of birth and death (Saṃsāra). What the Buddha taught is the way out of suffering. You don't have to know a vast amount. If you practise one technique properly, with strong and steadfast effort, you will come to know for yourselves that you are people of great strength. You will not have to ask others about the Teachings, and you will not even have to tell others that you are practising.

Việc đạt được Níp Bàn không chỉ là phúc lợi trong một khoảnh khắc ngắn ngủi. Nó sẽ có những tác dụng lâu dài đối với phần còn lại của vòng tuần hoàn sanh và tử (**Vòng Luân Hồi**). Điều mà Đức Phật đã giảng dạy là con đường thoát khỏi sự khổ đau. Các con không cần phải biết một số lượng to lớn. Nếu như

các con tu tập một kỹ thuật một cách chính xác, với sự nỗ lực mãnh liệt và kiên định, các con sẽ đi đến hiểu biết cho chính bản thân mình rằng các con là người của sức mạnh vĩ đại. Các con sẽ không cần phải hỏi những người khác về Giáo Lý, và thậm chí các con sẽ không cần phải nói cho những người khác biết rằng các con là đang tu tập.

*Once you have established effort, you will not only know what good teachers told you, but you will clearly know for yourselves how the **Viriya Iddhipāda** factor arises in a split second.*

You have the good quality of being able to follow the good advice of the Buddha as his disciples did in the past.

Một khi các con đã thiết lập sự nỗ lực, các con sẽ không chỉ biết điều mà các vị giáo thọ tài giỏi đã nói với các con, mà các con sẽ biết được một cách rõ ràng cho chính mình làm thế nào yếu tố **Cần Như Ý Túc** khởi sinh trong một khoảng giây khắc.

Các con có đức tính tốt để mà có khả năng nương theo lời khuyên bảo thiện hảo của Đức Phật như là các vị đệ tử của Ngài đã làm trong thời quá khứ.

*When I increase effort, then the **Viriya Iddhipāda** factor will increase also. And then what will happen? I will think: “With just this much effort, the **Viriya Iddhipāda** factor has arisen to this extent. But my energy is not exhausted yet. There is still more. I shall increase my effort further.” And the will to increase effort will arise. At this same instant, effort increases. As effort increases, the **Viriya Iddhipāda** factor becomes stronger. When these factors have thus risen to a very high standard, then all your aspirations can be fulfilled.*

Khi Sư tăng cường sự nỗ lực, rồi thì yếu tố **Cần Như Ý Túc** cũng sẽ gia tăng. Và sau đó điều chi sẽ xảy ra? Sư sẽ nghĩ rằng “Chỉ với chừng này sự nỗ lực, yếu tố **Cần Như Ý Túc** đã có khởi sinh đến mức độ này. Tuy nhiên năng lượng của Sư thì vẫn chưa cạn kiệt. Nó vẫn còn rất nhiều. Sư sẽ tăng cường sự nỗ lực của mình hơn nữa.” Và ý chí để tăng cường sự nỗ lực sẽ khởi sinh.

Ngay trong cùng khoảnh khắc này, sự nỗ lực gia tăng. Trong khi sự nỗ lực gia tăng, yếu tố **Cần Như Ý Túc** trở nên mãnh liệt hơn. Khi các yếu tố này đã tăng trưởng đến một tiêu chuẩn rất cao như thế, rồi thì tất cả các sở nguyện cầu của mình có thể được hoàn thành viên mãn.

Do not take rest. Do not take breaks or time off. Work continuously. If you develop continuously, you will become happier and happier. In this way the disciples of the Buddha became very happy, never getting enough of this happiness. Do you understand?

If a king rules over a country, does he say complacently “This one country is sufficient for me”?

D: *No, sir, he doesn’t remain satisfied.*

S: *And if he rules a whole continent and has becomes emperor, is he satisfied then?*

D: *No, sir, he isn’t.*

S: *If he isn’t satisfied, what will he do?*

D: *He will try to acquire more and more territory, sir.*

S: *When a man is emperor over a continent, he wants the whole world. When he gets the whole world, he wants to become a Universal Monarch (*). Once he is a Universal Monarch will he say “This is enough” and be satisfied?*

[(*): *A Universal Monarch: rules the whole planet righteously. Under the rule of the Universal Monarch there is prosperity and security for human beings. (See: Dīgha Nikāya, III, 81).]*

D: *No, sir, he will not be satisfied.*

Đừng có nghỉ ngơi. Đừng có nghỉ giải lao hay để mất thời gian. Hãy tu tập một cách liên tục. Nếu các con tiến hóa một cách liên tục, các con sẽ trở nên càng nhiều nhiều hạnh phúc hơn. Trong phương thức này, các đệ tử của Đức Phật đã trở nên hết sức hạnh phúc, không bao giờ có đủ về sự hạnh phúc này. Các con có hiểu không?

Nếu một vị vua cai trị khắp cả một đất nước, ông ta nói một cách thỏa mãn “Một đất nước này có đủ cho ta chăng?”

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, ông ta vẫn không có được hài lòng.

S: Và nếu như ông ta thống trị toàn bộ một lục địa và đã trở thành hoàng đế, thế thì ông ta có được hài lòng không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, ông ta không có được.

S: Nếu như ông ta không có được hài lòng, ông ta sẽ làm điều chi?

D: Ông ta sẽ cố gắng để thu đạt thêm nhiều đất đai nữa, kính bạch Ngài.

S: Khi một người là hoàng đế khắp cả một lục địa, ông ta muốn trọn cả thế giới. Khi ông có được trọn cả thế giới, ông ta muốn trở thành một Chuyển Luân Thánh Vương (*). Một khi ông ta là một Chuyển Luân Thánh Vương thì ông sẽ nói rằng “Nhu thế này là đủ rồi” và đã có được hài lòng không?

[(*)]: Một Chuyển Luân Thánh Vương: thống trị trọn cả hành tinh một cách chánh trực. Dưới sự cai trị của Chuyển Luân Thánh Vương thì có được sự thịnh vượng và sự an ổn cho nhân loại. (Xin xem: Trường Bộ Kinh, III, trang 81).]

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, ông ta sẽ không có được hài lòng.

S: *All those who are perfect in their faith and have performed the highest form of generosity and demonstrated the greatest form of respect can't be satisfied. They will practise meditation and will gradually attain the stages of awakening (Samāpatti). Once they are able to enter into the states of Nibbāna, only this happiness will count for them.*

Tất cả những ai đã được hoàn hảo trong đức tin của mình, và đã có được thực hiện hình thức vô cùng to lớn của sự hào phóng, và đã biểu cảm hình thức cao quý của sự tôn kính thì không thể có được hài lòng. Họ sẽ tu tập thiền định và sẽ dần dần đạt được những giai đoạn của sự giác ngộ (**Sự Đắc Đạo**). Một khi họ có khả năng tiến vào trong những trạng thái của Níp Bàn, thì sự hạnh phúc này mới sẽ kể đến cho họ.

Nibbāna is the highest and noblest form of happiness there

is. It is said that one can never experience enough of the highest and noblest form of happiness. And not only the direct disciples of the Buddha were able to achieve it; if you put forth continuous effort to the same extent that the wise of old did, you too will experience this highest happiness, even now. Then you will know “I experienced a happiness that doesn’t last only for a moment, or just for a lifetime, but for the remainder of the cycle of birth and death. And why did I attain this happiness? Because I was born into the right form of existence, because I was born at the right time, because I put forth strong effort.”

Níp Bàn là hình thức tối thượng và thánh thiện của sự hạnh phúc có được. Người ta đã nói rằng một người không bao giờ có thể trải nghiệm đầy đủ về hình thức tối thượng và thánh thiện của sự hạnh phúc. Và không chỉ tuyệt đối các vị đệ tử của Đức Phật đã có được khả năng để thành đạt điều đó; nếu như các con ra sức nỗ lực liên tục với cùng mức độ mà các bậc trí tuệ của thời cổ xưa đã làm, các con cũng sẽ trải nghiệm sự hạnh phúc tối thượng như thế này, ngay cả bây giờ. Thế rồi các con sẽ biết rằng “Tôi đã trải nghiệm một sự hạnh phúc mà không chỉ kéo dài trong một khoảnh khắc, hoặc chỉ cho một cuộc đời, mà cho phần còn lại của vòng tuần hoàn của sanh và tử. Và tại sao Tôi lại đạt được sự hạnh phúc này? Vì lẽ Tôi được sinh ra trong hình tướng thích hợp của chúng hữu sinh, vì lẽ Tôi được sinh ra vào thời gian thích hợp, vì lẽ Tôi ra sức nỗ lực một cách mãnh liệt.”

At any time when human beings, Devas, and Brahmās accepted and practised the Teachings, they were successful. In this context “At any time” means that whenever one undertakes this practice, he obtains understanding. The time span in which the Teachings of the Buddha are available is very important and special: if you want to attain Nibbāna you can do so at any time, it is easy now.

Bất cứ lúc nào khi Nhân Loại, Chư Thiên và Chư Phạm Thiên đã tín thọ và đã thực hành theo Giáo Lý, thì họ đã được thành công. Trong ngữ cảnh này “**Vào bất cứ lúc nào**” có ý nghĩa rằng bất cứ lúc nào có một người nào đó đảm bảo việc tu

tập này, thì vị ấy đạt được tuệ tri. Khoảng thời gian mà Giáo Lý của Đức Phật đang còn hiệu lực, quả là rất quan trọng và đặc biệt, nếu như các con ước muốn đạt được Níp Bàn thì các con có thể làm như vậy vào bất cứ lúc nào, hiện thời thì quả là dễ dàng.

Don't say "This is not my cup of tea. This isn't suitable for me. I won't get anything out of this." You have noble aspirations and you can fulfil them now. So if you say to yourselves "I shall take up the practice right now" don't you think you can get real understanding? You can get it practising in a group or by yourself. Seek for yourself. Take up one of the techniques the Buddha taught and practise it with one-pointedness and strong effort. Establish awareness of in-breath and out-breath and the spot where the air touches while you are breathing in and out.

Đừng nói rằng “Điều này quả là không thích thú có thể làm được. Điều này quả là không phù hợp với tôi. Tôi sẽ không thấu đạt được bất cứ cái gì về điều này.” Các con có những sở nguyện cầu thánh thiện và các con có thể hoàn thành viên mãn chúng ngay bây giờ. Vì vậy, nếu các con tự nhủ với mình rằng “Tôi sẽ bắt tay vào việc tu tập ngay bây giờ” không nghĩ là các con có thể thành đạt chánh tri kiến sao? Các con có thể đạt được điều đó đang khi tu tập trong một nhóm hay là một mình. Hãy tự mưu cầu cho chính mình. Hãy nắm bắt lấy một trong những kỹ thuật Đức Phật đã giảng dạy và tu tập Pháp đó với sự nhất thống và sự nỗ lực mãnh liệt. Hãy thiết lập sự tỉnh giác vào hơi thở vô và ra, và vào điểm chạm mà ở nơi đó không khí xúc chạm vào trong khi các con đang hít thở vô và ra.

When you are thus aware of the spot, can there still be worry, anxiety, and fear? Can there still be greed, aversion, and delusion ()? And, when you concentrate your mind in this way, you revere the Teachings, don't you?*

[()]: Greed (**Lobha**), Aversion (**Dosa**), and Delusion or illusion (**Moha**) are the three root causes of all suffering. **Lobha** includes all degrees of wanting, looking forward to, desiring, lust, etc. **Dosa** includes all degrees of aversion from slight*

*aversion to intense hatred. Fear is also part of **Dosa** as it contains aversion against the thing feared. **Moha** means delusion about the nature of physical and mental states. When a person does away with **Moha**, he recognizes that all states of body and mind are unsatisfactory, impermanent and devoid of a self or soul.]*

D: Yes, sir.

S: You will understand that the degree to which you come out of suffering depends on how much effort you put in and on how strongly the **Viriya Iddhipāda** factor arises out of this effort.

D: We understand, sir.

Khi các con đã được tỉnh giác vào điểm chạm như thế, có thể là vẫn còn sự lo lắng, nổi bấn khoăn và sự sợ hãi không? Có thể là vẫn còn có tham lam, sự ác cảm và sự si mê không? Và, khi các con định mục tâm thức của mình trong phương thức này, thì các con tôn kính Giáo Lý, phải không?

[(*): Lòng tham (**Tham**), sự ác cảm (**Sân**), và sự si mê hay là ảo tưởng (**Si**) là ba căn gốc của tất cả sự khổ đau. **Tham** bao gồm tất cả mức độ của lòng tham muốn, tính tham luyến, sự khao khát, lòng tham dục, v.v. **Sân** bao gồm tất cả mức độ của sự ác cảm từ sự ác cảm vi tế đến lòng hận thù mãnh liệt. Sợ hãi cũng là một phần của **Sân** vì nó chứa đựng sự ác cảm đối diện với điều đã lo sợ. **Si** có nghĩa là sự si mê về bản chất của các trạng thái tâm sinh lý. Khi một người thoát khỏi sự **Si Mê**, vị ấy nhận chân được rằng tất cả trạng thái tâm sinh lý là bất toại nguyện, vô thường và không có một bản ngã hoặc linh hồn.]

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài.

S: Các con sẽ nhận thức được rằng mức độ dễ mà các con ra khỏi sự khổ đau là tùy thuộc vào bao nhiêu sự nỗ lực các con đã đổ dồn vào và dựa vào bao nhiêu yếu tố **Cần Như Ý Túc** khởi sinh lên một cách mãnh liệt từ sự nỗ lực này.

D: Chúng con nhận thức được, kính bạch Ngài.

S: *There will be no more room for doubt because you have now practised the technique and experienced it for yourselves, and so you know it. You will think “Even in such a short time am*

I able to come out of suffering immediately to such an extent, but my strength is not yet exhausted.” And the will to exert still more effort arises, and you will become happy with a happiness of which you never tire.

Now, tell me. There is such a thing as a Universal Monarch in the world, isn't there?

D: Yes, sir, there is.

S: When the time is right for a Universal Monarch to arise, will no one notice this fact?

D: We don't know, sir.

S: About one hundred years before the Universal Monarch arises the good news around and a commotion arises. Then all are setting their hopes and yearnings on the Universal Monarch. They are happy, and when he is born they rejoice. What are the circumstances necessary for a Universal Monarch to arise?

D: Only when the “Jewel of the Wheel” (#) arrives, sir, can someone become a Universal Monarch.

[(#): The Wheel of the Universal Monarch arises when he has fulfilled all the conditions necessary for this position. (See: *Dīgha Nikāya*, III, 81)]

S: Sẽ không có lý do gì để nghi ngờ, vì lẽ các con hiện giờ đã có tu tập kỹ thuật và đã được trải nghiệm về điều đó cho chính mình, và vì thế các con biết được điều đó. Các con sẽ nghĩ rằng “Thậm chí trong một thời gian ngắn như vậy mà Tôi có khả năng để thoát khỏi sự khổ đau một cách mau lẹ đến một mức độ như thế, tuy nhiên sức mạnh của Tôi vẫn chưa cạn kiệt.” Và ý chí để dốc sức nỗ lực thì vẫn còn rất nhiều, và các con sẽ trở nên hạnh phúc với một niềm hạnh phúc mà các con không bao giờ chán.

Bây giờ, hãy nói cho Sư biết. Một điều xác định là có một vị Chuyển Luân Thánh Vương ở trong đời, phải không?

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài, quả thực vậy.

S: Khi thời gian là thích hợp cho một vị Chuyển Luân Thánh Vương xuất hiện, sẽ không có một ai thông báo sự kiện này sao?

D: Chúng con không được biết, kính bạch Ngài.

S: Vào khoảng một trăm năm trước khi vị Chuyển Luân Thánh Vương xuất hiện, những tin tức tốt lành lan truyền khắp mọi nơi và một sự rung chuyển khởi sinh. Sau đó, tất cả đã được sắp bày bao niềm hy vọng và những nỗi khát khao của họ vào vị Chuyển Luân Thánh Vương. Họ đã được hạnh phúc, và khi vị ấy được sinh ra thì họ hân hoan vui mừng. Những điều kiện cần thiết cho một vị Chuyển Luân Thánh Vương khởi sinh là gì?

D: Chỉ khi nào “Luân Xa Báu” đi đến, kính bạch Ngài, một người nào đó có thể trở thành một vị Chuyển Luân Thánh Vương.

[(#): Luân Xa của Chuyển Luân Thánh Vương xuất hiện khi vị ấy đã hoàn thành viên mãn tất cả những điều kiện cần thiết cho vị trí này (Xin xem: Trường Bộ Kinh, III, 81).]

S: *Yes, before the Jewel of the Wheel arises he is called the embryo Universal Monarch, but even then his authority, wealth, and power are considerable. Will he say “Let the Jewel of the Wheel not arise, what I have got is quite enough for me!”?*

D: *No, sir, he won't.*

S: *And why not?*

D: *Because he wants to become still greater through the arising of the Jewel of the Wheel.*

S: *So, when will the Jewel of the Wheel come?*

D: *It will come at the right time, sir.*

S: *The Jewel of the Wheel arises due to merit the embryo Universal Monarch has accumulated. But there are still duties for him, and having understood these duties and keeping them in mind, he has to fulfil them.*

Now say there is an embryo Universal Monarch. His merit is ripe, but he doesn't fulfil the duties that are the final cause for his becoming a Universal Monarch. Will the Jewel of the Wheel arise of its own accord?

D: *No, sir, it will not arise by itself, I think. He will have to exercise himself further.*

S: *Now let's say you were the embryo Universal Monarch waiting for the Jewel of the Wheel to arise so that you will reign*

*over the whole world. You will still have to practise further. You have to keep **Sīla**. But would you say, “Well, I don’t need the Jewel of the Wheel any more. I am quite satisfied with the riches and splendour I have attained.”?*

D: No, sir.

S: Đúng vậy, trước khi Luân Xa Báu xuất hiện thì vị ấy được gọi là Ấu Trĩ Chuyển Luân Thánh Vương, mặc dù vậy uy quyền của ông ta, sự thịnh vượng và quyền lực quả là đáng kể. Ông ta sẽ nói rằng “Hãy để Luân Xa Báu không có xuất hiện, điều chi Ta đã có quả là khá đủ cho Ta.” ?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, ông ta sẽ không nói vậy.

S: Và tại sao không?

D: Vì lẽ ông ta vẫn còn muốn trở nên vĩ đại hơn do nhờ vào sự xuất hiện của Luân Xa Báu.

S: Thế thì, khi nào Luân Xa Báu sẽ đi đến?

D: Nó sẽ đi đến vào thời điểm thích hợp, kính bạch Ngài.

S: Luân Xa Báu xuất hiện do bởi công đức vị Ấu Trĩ Chuyển Luân Thánh Vương đã có được tích lũy. Tuy nhiên vẫn có các nhiệm vụ của ông ta, và có được sự nhận thức các nhiệm vụ này, và luôn giữ mãi chúng ở trong tâm, ông ta phải hoàn thành viên mãn chúng.

Bây giờ chẳng hạn có một Ấu Trĩ Chuyển Luân Thánh Vương. Công đức của ông ta thì đã chín muồi, nhưng ông ta không hoàn thành viên mãn các nhiệm vụ mà đó là cứu cánh cho việc trở thành một Chuyển Luân Thánh Vương của ông ta. Liệu Luân Xa Báu nó có tự xuất hiện theo tùy thích không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, nó sẽ không tự nó xuất hiện, con nghĩ vậy. Ông ta sẽ phải tự bản thân mình huấn tập thêm nữa.

S: Bây giờ hãy nói rằng các con là vị Ấu Trĩ Chuyển Luân Thánh Vương đang chờ đợi Luân Xa Báu xuất hiện để mà các con sẽ thống trị cả thế gian. Các con vẫn sẽ phải tu tập thêm nữa. Các con phải thọ trì **Giới Luật**. Tuy nhiên các con sẽ nói rằng “Đấy, Tôi cũng không cần Luân Xa Báu nữa. Tôi thì đã hoàn toàn mãn nguyện với sự giàu sang và sự huy hoàng mà Tôi đã đạt được”?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: *You will not give up at this point, because if you become a Universal Monarch you will be able to reign according to the Dhamma so that the whole world will be happy. Do you think the people of your provinces will say to you “Oh embryo Universal Monarch, you have got enough power”?*

D: No, sir, certainly not.

S: So, what will the people say?

D: “Work hard and fulfil your duties” they will say, sir.

S: And why is this?

D: Because they want the jewel of the Wheel to arise, sir.

S: Yes, you see, because of the power of the Wheel of the Universal Monarch, all will experience many different types of happiness. But when one has become a Universal Monarch, will this give him results for the rest of the cycle of birth and death? How long can he be Universal Monarch?

D: Only as long as the Jewel of the Wheel is there, sir.

S: Các con sẽ không từ bỏ vào điểm này, vì lẽ nếu các con trở thành một vị Chuyển Luân Thánh Vương, các con sẽ có khả năng để thống trị do nương vào Chánh Pháp để mà cả thế gian sẽ có được hạnh phúc. Các con có nghĩ rằng người dân ở tỉnh thành của mình sẽ nói với các con rằng “Ồ Ngài Ấu Trĩ Chuyển Luân Thánh Vương ơi, Ngài đã hội đủ quyền lực rồi”?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, chắc chắn là không.

S: Thế thì, người ta sẽ nói điều chi?

D: Họ sẽ nói rằng “Hãy làm việc tích cực và hoàn thành viên mãn các nhiệm vụ của mình,” kính bạch Ngài.

S: Và vì sao lại như thế này?

D: Là vì họ muốn Luân Xa Báu xuất hiện, kính bạch Ngài.

S: Đúng vậy, các con thấy đấy, bởi vì quyền lực của Luân Xa của Chuyển Luân Thánh Vương, tất cả sẽ được trải nghiệm nhiều thể loại sai khác nhau của sự hạnh phúc. Tuy nhiên khi một người đã trở thành một vị Chuyển Luân Thánh Vương, thì điều này sẽ cho ông ta kết quả cho phần còn lại của vòng tuần hoàn của sanh và tử không? Bao lâu thì ông ta có thể thành

Chuyển Luân Thánh Vương?

D: Chỉ duy nhất với điều kiện là có Luân Xa Báu, kính bạch Ngài.

S: *Yes, even a Universal Monarch can be on his throne at best for one life span, but now the Buddha's Teachings are available. It all the good beings who have taken birth in a happy existence take up the practice of the Buddha's Teachings, they can attain awakening – as they aspired to in the past. But it is as with the embryo Universal Monarch, he doesn't become a Universal Monarch by just enjoying the royal splendour that he has already achieved, he will only become a universal ruler when he has fulfilled the duties and disciplines necessary to obtain the Jewel of the Wheel.*

Now, approximately when do you want to attain Nibbāna?

D: Very soon, sir.

S: What does that mean?

D: Now, immediately, sir.

S: So, if you are going to attain it right now?

D: If it's possible, sir.

S: Well, at the time you accept it, you will reach it.

D: One can get it only when the ten Perfections (**Pāramīs**) are completed, fulfilled, sir.

S: Đúng vậy, cho dù một vị Chuyển Luân Thánh Vương có thể ngự lên ngai vàng của mình trong hoàn cảnh tốt nhất của một khoảng ngắn cuộc đời, nhưng hiện giờ Giáo Lý của Đức Phật thì đang còn hiệu lực. Nếu tất cả chúng hữu tình thiện hảo, là những người đã được sinh ra trong một cuộc sống hạnh phúc, nắm bắt việc thực hành theo Giáo Lý của Đức Phật, thì họ có thể đạt được sự giác ngộ – như họ đã có ước nguyện trong thời quá khứ. Trái lại, trong khi mà, với vị Áu Trĩ Chuyển Luân Thánh Vương, ông ta không trở thành một vị Chuyển Luân Thánh Vương chỉ vì đang vui hưởng sự huy hoàng của vương giả mà ông ta đã có thù đạt được; ông ta sẽ chỉ trở thành một vị thống trị thế gian, một khi ông ta đã hoàn thành viên mãn các nhiệm vụ và những kỷ cương cần thiết để có được Luân Xa Báu.

Bây giờ, một cách ước chừng khi nào thì các con muốn đạt được Níp Bàn?

D: Chẳng bao lâu nữa, kính bạch Ngài.

S: Điều đó có nghĩa là gì?

D: Bây giờ, ngay tức thì, kính bạch Ngài.

S: Như thế, các con sẽ đạt được nó ngay bây giờ sao?

D: Nếu có thể được, kính bạch Ngài.

S: Vâng, vào thời điểm các con đón nhận nó, thì các con sẽ đạt được nó.

D: Người ta có thể đạt được nó một khi mười Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**) đã được thành tựu, hoàn thành viên mãn, kính bạch Ngài.

S: *You still don't understand. We were talking about the embryo Universal Monarch just now. He attained that point because of his fulfilling the ten **Pāramīs**. This fulfilment of the **Pāramīs** means that he can become a Universal Monarch for certain. But when will he become a Universal Monarch? When he has fulfilled the practices and duties that cause the arising of the Jewel of the Wheel. So, if he undertakes these, the Jewel will arise. Now, don't tell me you want Nibbāna. If you practise now, you will realize it now. Will you take up practising? But then don't get up after some time and run away.*

If you want to become sovereign rulers, what do you have to do? You have to master all the arts that are required of an accomplished prince and princess. So what do you think you have to master as sons and daughters of the Buddha?

D: We have to master **Sīla**, **Samādhi**, and **Paññā**, sir.

S: *What do you have to do to become a king? You have to study and practise the eighteen arts a king has to master. You have to learn about war-elephants, strategy, how to overcome enemies, and so forth. Once you have learned all this, what will you do when you encounter enemies?*

D: *We'll attack them, sir.*

S: *There are enemies who obstruct our progress towards Nibbāna, and if we want to get there, we have to fight them. Will*

you fight them after having equipped yourselves with weapons?

D: *Yes, sir.*

S: *You will have to sit a long time. Once the battle starts, you have to fight for real. Once you have deployed your troops in the battlefield, you will have to go ahead. Only if you prevail will you become a king.*

D: *We shall fight, sir.*

S: Các con vẫn không có hiểu. Chúng ta hiện bây giờ đang nói về vị Áu Trĩ Chuyển Luân Thánh Vương. Ông ta đã đạt được điểm đó, là do bởi việc hoàn thành viên mãn mười Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**) của ông ta. Việc hoàn thành viên mãn các Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**) có nghĩa một cách đoan chắc là ông ta có thể trở thành một Chuyển Luân Thánh Vương. Tuy nhiên khi nào ông ta sẽ trở thành một Chuyển Luân Thánh Vương? Khi ông ta đã hoàn thành viên mãn các sự huấn tập và những nhiệm vụ mà đó là nguyên nhân của việc xuất hiện của Luân Xa Bát. Như thế, nếu như ông ta đảm trách những việc này, thì Luân Xa sẽ xuất hiện. Bây giờ, đừng nói cho Sư biết các con muốn Níp Bàn. Nếu như các con tu tập bây giờ, thì các con sẽ liễu tri nó bây giờ. Các con sẽ bắt tay vào việc tu tập không? Nhưng rồi sau đó, đừng có đứng dậy sau một thời gian và bỏ chạy.

Nếu như các con muốn trở thành những bậc đế vương, thì các con cần phải làm những điều chi? Các con cần phải tinh thông tất cả các nghệ thuật mà nó đã đòi hỏi một vị thái tử và công chúa thành thực. Vậy những điều chi làm cho các con nghĩ rằng các con cần phải tinh thông khi là các con trai và các con gái của Đức Phật?

D: Chúng con cần phải tinh thông **Giới, Định và Tuệ**, kính bạch Ngài.

S: Các con cần phải làm những điều chi để trở thành một vị vua? Các con cần phải học và huấn tập mười tám nghệ thuật mà một vị vua cần phải tinh thông. Các con cần phải học về những voi chiến trận, chiến lược, làm thế nào để chiến thắng những kẻ thù, và v.v. Một khi các con đã học được tất cả điều này, các con sẽ làm điều chi khi các con chạm trán những kẻ thù?

D: Chúng con sẽ tấn công họ, kính bạch Ngài.

S: Có những kẻ thù mà họ cản trở sự tiến bộ của chúng ta hướng tới Níp Bàn, và nếu như các con muốn đạt được điều đó, thì chúng ta phải chiến đấu với họ. Các con sẽ chiến đấu với họ sau khi tự mình đã được trang bị vũ khí?

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài.

S: Các con sẽ phải ngồi trong một thời gian dài. Một khi trận chiến bắt đầu, các con phải chiến đấu thực sự. Một khi các con đã triển khai quân đội của mình trên chiến trường, các con sẽ phải đi tiên phong. Chỉ khi nào các con chiến thắng thì các con sẽ trở thành một vị vua.

D: Chúng con sẽ chiến đấu, kính bạch Ngài.

S: *Good, go ahead. Don't get up and run away, even if time seems long. If you fight well, you will become a sovereign king.*

During the time of the Buddha, people learned the Teachings from the Buddha himself. The Buddha simply taught how to defeat all forms of ignorance. Do you think that all those who listened to his words and then practised accordingly repulsed ignorance? They really refuted all forms of ignorance and therefore they were victorious. They attained supreme happiness. Establish yourselves in effort and all your aspirations will be realized. You are well equipped with weapons for the battle, aren't you?

D: Yes, sir.

S: *And you will fight, won't you? Your enemies do attack, and they attack often and with full force. Are sloth, torpor, and laziness friends or enemies? What do you do when they come? I think it has been some time since you fought a battle?*

D: Quite some time, sir.

S: *Tell me about the weapons you will have to use, and how you have to fight.*

D: We have to fight for one hour every day, sir.

S: Only one hour a day?

D: We can't even always manage that much, sir.

S: Tốt lắm, hãy xúc tiến đi. Đừng có đứng lên và bỏ chạy, cho dù là thời gian có vẻ như dài lâu. Nếu các con chiến đấu giỏi, các con sẽ trở thành một vị đế vương.

Trong suốt thời kỳ của Đức Phật, người ta đã tu học Giáo Lý chính từ nơi Đức Phật. Đức Phật đã giảng dạy một cách thuần túy làm thế nào đánh bại tất cả các hình thức của sự thiếu hiểu biết (Vô Minh). Các con có nghĩ rằng tất cả những ai đã được lắng nghe những huấn từ của Ngài và sau đó đã tu tập một cách thích ứng đã đẩy lùi được sự thiếu hiểu biết (Vô Minh)? Họ đã thực sự bác bỏ tất cả các hình thức của sự thiếu hiểu biết (Vô Minh) và do đó họ đã chiến thắng. Họ đã đạt được sự hạnh phúc tối thượng. Hãy tự củng cố mình trong sự nỗ lực và tất cả sở nguyện cầu của các con sẽ được chứng tri. Các con đã được trang bị đầy đủ với các loại vũ khí cho cuộc chiến, phải không?

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài.

S: Và các con sẽ chiến đấu, phải không? Những kẻ thù của các con tấn công, và chúng thường xuyên tấn công và với đầy đủ lực lượng. Sự trây lười, tính thụ miên và sự lười biếng, chúng là những người bạn hay là các kẻ thù? Các con sẽ làm gì khi chúng đến? Sự nghĩ rằng nó đã có hiện bày một thời gian từ khi các con đã chiến đấu một trận chiến?

D: Một thời gian khá khá, kính bạch Ngài.

S: Hãy nói cho Sư biết về các loại vũ khí các con sẽ phải sử dụng, và các con phải chiến đấu như thế nào.

D: Chúng con phải chiến đấu một giờ đồng hồ cho mỗi ngày, kính bạch Ngài.

S: Mỗi ngày chỉ có một giờ đồng hồ?

D: Chúng con không thể nào duy trì mãi luôn đều đặn đến thế được, kính bạch Ngài.

S: *Look here! Is this because the weapons are soft or because the warriors are soft?*

D: *We are soft, sir.*

S: *Are princes and princesses who want to become rulers soft too?*

D: *No, sir. They can't be because soft princes are defeated.*

S: *But these princes here, are they people with strength and fortitude or are they soft?*

D: *We are soft, sir.*

S: *As sons and daughters of the Buddha do you want to become sovereigns of Nibbāna, or do you want to remain princes and princesses?*

D: *We all want to become rulers, sir.*

S: *The weapon you have is good, so attack! But only if you hold the weapons properly will the enemy fear you. I think you don't hold the weapon properly.*

D: *We do attack, sir, but our way of attack is weak. Out of compassion give us a powerful weapon, sir.*

S: *I can only give you the weapon. This weapon will not do anything, only if you take this weapon and make use of it can you win. No weapon is weak, and you don't have just one. You have a whole store of weapons. If I were to enumerate them, it would become a long list.*

D: *Sir, we fail because we have so many weapons.*

S: *No, it's because you don't fight. You have to fight. Do you understand? Don't you want to become sovereign kings? Do you want to stay princes and princesses?*

D: *We try hard, sir, but never succeed.*

S: *Hãy nhìn đây! Đây có phải là vì các loại vũ khí mềm yếu hay là vì các chiến binh nhu nhược?*

D: *Chúng con nhu nhược, kính bạch Ngài.*

S: *Các vị thái tử và các vị công chúa là những người muốn trở thành các nhà cai trị thì cũng nhu nhược luôn sao?*

D: *Dạ thưa không, kính bạch Ngài. Họ không thể là như vậy, vì lẽ nhu nhược, các vị thái tử sẽ bị đánh bại.*

S: *Nhưng mà các vị thái tử này đây, họ là những người có sức mạnh và cương quyết hay họ là nhu nhược mềm yếu?*

D: *Chúng con thì nhu nhược, kính bạch Ngài.*

S: *Là các con trai và các con gái của Đức Phật, các con có muốn trở thành các vị đế vương của Níp Bàn, hay là các con muốn vẫn cứ là các vị thái tử và các vị công chúa?*

D: Tất cả chúng con muốn trở thành các nhà cai trị, kính bạch Ngài.

S: Các con có các loại vũ khí tốt đẹp, thế thì hãy tấn công đi! Tuy nhiên chỉ khi nào các con cầm lấy các loại vũ khí một cách chính xác thì những kẻ thù sẽ khiếp đảm các con. Sự nghĩ rằng các con không có cầm lấy các loại vũ khí một cách chính xác.

D: Chúng con sẽ tấn công, kính bạch Ngài, nhưng mà phương thức tấn công của chúng con quả là yếu đuối. Vì lòng bi mẫn, hãy ban bố cho chúng con một loại vũ khí dũng mãnh, kính bạch Ngài.

S: Sư chỉ có thể cung cấp cho các con các loại vũ khí. Loại vũ khí này sẽ không làm bất cứ điều gì, chỉ khi nào các con nắm giữ vũ khí này và sử dụng lấy nó, thì các con có thể giành chiến thắng. Không có vũ khí nào là yếu đuối cả, và các con không phải chỉ có một. Các con có cả một cửa hàng các loại vũ khí. Nếu như Sư liệt kê chúng, thì nó sẽ trở thành một danh sách dài.

D: Kính bạch Ngài, chúng con thất bại bởi vì chúng con có rất nhiều vũ khí.

S: Không phải vậy, đó là vì các con không chiến đấu. Các con phải chiến đấu. Các con có hiểu không? Các con không muốn trở thành các vị đế vương sao?

Các con muốn ở lại vị trí các vị thái tử và các vị công chúa sao?

D: Chúng con cố gắng hết sức, kính bạch Ngài, nhưng chúng con chẳng bao giờ được thành công.

S: *Yes, yes, but the weapon is all right. You don't succeed because you don't fight. You are talking like most people. You meditate, you put forth effort, but in spite of that you sound as if there was no effort. There is no much energy in you, but you don't use it. You do have energy. If you put all your stock of energy to use, you will assuredly become real sons and daughters of the Buddha, become kings by attaining Nibbāna. Sons and daughters of the Buddha have the ability to accept instructions, make effort, and follow the Teachings of the Buddha. All who*

practise the Teachings, be they humans, Devas, or Brahmās, can fulfil their different aspirations for Nibbāna. Even if you keep up the awareness of in-breath and out-breath throughout only one day, you will understand much. You may say that you have been meditating for so many years, but have you really been able to keep your mind focused for a full day?

D: No, sir.

S: By one day I mean a day and a night, twenty-four hours. Now, do this, practise the Teachings of the Buddha to the full for one day and one night. If you have done this once, you will all be able to appreciate the value of just one single day. Some of you may have been practising for twenty or thirty years and some even longer. But just examine yourselves. Have you really, having established yourselves in complete effort, fulfilled one single day in practice? Have you?

D: No, sir, we haven't.

S: And why have you never devoted yourselves fully for one whole day? You do have the energy required, don't you?

D: Yes, sir.

S: You don't use the energy you have in the right place. You waste it for no purpose. Are you still going to shows and entertainments?

D: Yes, sir. We watch a **pwe (*)** all night until dawn, without sleeping.

[(*): Pwe, traditional Burmese theatre. It incorporation in a traditional play elements such as drama, clowns, music, dances, etc. It usually lasts all night until sunrise and the people eat and enjoy themselves. It is attended by the whole family, takes place on the village green or in modern Burma, in town halls. The performing troupes tour Burma in the dry season.]

S: Phải, phải, tuy nhiên các loại vũ khí thì không có gì đáng lo. Các con không thành công là vì các con không chiến đấu. Các con đang nói giống như hầu hết mọi người. Các con thiên định, các con ra sức nỗ lực, tuy nhiên mặc dù như thế các con phát ra âm thanh y như thể là không có sự nỗ lực. Có quá nhiều năng lượng ở trong các con, nhưng mà các con không sử dụng

nó. Các con phải có năng lượng. Nếu như các con đem tất cả lượng dự trữ năng lượng của các con ra sử dụng, thì tin chắc rằng các con sẽ trở thành các con trai và các con gái chân chánh của Đức Phật, trở thành các vị vua bởi do việc thành đạt Níp Bàn. Các con trai và các con gái của Đức Phật có khả năng để đón nhận những huấn thị, ra sức nỗ lực, và nương theo Giáo Lý của Đức Phật. Tất cả những ai thực hành theo Giáo Lý, dù là Nhân Loại, Chư Thiên hoặc Chư Phạm Thiên, có thể hoàn thành viên mãn các sở nguyện cầu sai biệt của mình cho được Níp Bàn. Dù cho là các con duy trì sự tỉnh giác vào việc hít vô và thở ra duy chỉ trọn cả một ngày, các con sẽ hiểu biết được rất nhiều. Các con có thể nói rằng các con đã có thiền định rất nhiều năm, nhưng đã bao giờ các con thực sự đã có thể giữ tâm thức của mình được tập trung cho trọn cả một ngày không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Bằng với một ngày, ý Sư muốn nói một ngày và một đêm, hai mươi bốn giờ. Bây giờ, hãy làm điều này: thực hành theo Giáo Lý của Đức Phật cho trọn đủ một ngày và một đêm. Nếu như các con đã làm được điều này một lần, tất cả các con sẽ có khả năng liễu tri được giá trị dù chỉ là một ngày một. Một số của các con có thể đã có tu tập trong hai mươi hoặc ba mươi năm và có một số thậm chí lâu hơn. Nhưng chỉ là tự phản tỉnh. Các con đã thực sự, đã tự mình củng cố trong sự nỗ lực hoàn hảo, đã hoàn thành viên mãn dù chỉ là một ngày trong việc tu tập không? Các con có không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, chúng con đã không có.

S: Và tại sao các con đã không bao giờ cố gắng đòi mình một cách đầy đủ cho trọn cả một ngày? Các con đã có năng lượng cần thiết, phải không?

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài.

S: Các con không sử dụng năng lượng các con có vào đúng chỗ. Các con lãng phí nó cho việc không chủ đích. Các con vẫn còn đi xem các cuộc trình diễn và các cuộc vui chơi giải trí không?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài. Chúng con xem một **Pwe** suốt cả đêm mãi cho đến rạng đông, không có ngủ nghỉ.

[(*): **Pwe:** Nhà hát truyền thống của nước Miến Điện. Nó kết hợp trong một sự trình diễn truyền thống các tiết mục như là nghệ thuật kịch trường, các chú hề, âm nhạc, nhảy múa, v.v. Nó thường kéo dài suốt cả đêm cho đến khi mặt trời mọc, và người ta ăn uống và tự vui chơi thỏa thích. Nó đã được tham dự bởi cả gia đình, diễn ra trên bãi đồng cỏ thôn quê, hay trong những tòa thị sảnh, hiện đại của nước Miến Điện. Đoàn nghệ thuật đi lưu diễn khắp cả Miến Điện trong mùa khô ráo.]

S: How many nights in a row do you do this?

D: About two or three nights, sir.

S: How many shows have you seen in all?

D: I can't remember, sir.

S: You see: there you have plenty of energy. Day and night. There your effort is strong. Now, how many times have you observed the Uposatha precepts?

D: Many times, sir.

S: I mean, how many days have you observed the eight Uposatha precepts day and night?

D: We have observed them ever since we were children, sir.

S: How many days altogether? A day I call a day and a night, twenty-four hours. Do you get a full day of Uposatha observances, if you look at it like this?

D: No, sir, we don't. We observed them about half a day at a time, sir.

S: Have you fulfilled them to the utmost during that half day?

D: We are unable to do that, sir. We started this morning, sir, and shall keep it up until tomorrow.

*S: You do have the will to work, but you don't usually use it for this noble purpose, but rather to watch **Pwes**. If you die while watching a **Pwe**, where will you go?*

D: To the lower world, sir.

S: Do you want that?

D: No, sir.

S: Có bao nhiêu đêm liên tiếp các con đã làm điều này?

D: Khoảng hai hay ba đêm, kính bạch Ngài.

S: Tổng cộng cả thấy bao nhiêu chương trình biểu diễn các con đã xem?

D: Con không thể nào nhớ được, kính bạch Ngài.

S: Các con thấy đấy: đó, các con có năng lượng dồi dào. Ngày và đêm. Thế thì sự nỗ lực của các con là mãnh liệt. Nào, đã bao nhiêu lần các con đã thọ trì những điều học **Thanh Tịnh Giới** (Bát Quan Trai Giới)?

D: Rất nhiều lần, kính bạch Ngài.

S: Ý Sư muốn nói, đã bao nhiêu ngày các con đã thọ trì tám điều học Thanh Tịnh Giới trọn cả ngày và đêm?

D: Chúng con đã thọ trì chúng từ khi chúng con còn nhỏ, kính bạch Ngài.

S: Bao nhiêu ngày cả thấy? Một ngày Sư gọi là một ngày và một đêm, hai mươi bốn giờ. Các con có thực hiện trọn một ngày cho việc thọ trì Thanh Tịnh Giới, nếu như các con để ý đến nó tương tự như thế này không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, chúng con không có. Vào mỗi một lần, chúng con thọ trì chúng khoảng nửa ngày, kính bạch Ngài.

S: Các con đã hoàn thành viên mãn chúng đến mức tối đa trong nửa ngày đó à?

D: Chúng con không có khả năng để làm điều đó, kính bạch Ngài. Chúng con đã bắt đầu vào sáng hôm nay, kính bạch Ngài, và sẽ tiếp tục như thế cho đến ngày mai.

S: Các con có ý chí để làm việc, nhưng các con thường không sử dụng nó cho mục đích thánh thiện này, mà trái lại là để xem **Pwe**. Nếu như các con mạng chung trong khi đang xem một **Pwe**, thì các con sẽ đi đâu?

D: Đi đến cõi giới thấp kém, kính bạch Ngài.

S: Các con có muốn điều đó không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: *Even if you don't want it, it has great power over you, doesn't it? If you were to really observe the Uposatha day, with full effort for the whole day, could you not then fulfil your*

aspirations? If you keep up the practice on an Uposatha day, you will understand, you will come to know something.

The real disciples of the Buddha take **Sīla** on Uposatha days, and then they immediately take the object and firmly keep their attention fixed on it. Now if your attention is so firmly fixed on an object, can sloth, torpor or laziness disturb you?

D: No, sir, they can't.

S: If our attention is firmly established on in-breath and out-breath and the point of contact, do we still hear other people's conversation?

D: No, sir.

S: What if someone speaks very loudly?

D: It doesn't disturb us, sir.

S: There is no wanting, aversion, or delusion. If our minds are thus purged of greed, aversion, and ignorance, will there still be loneliness, depression, and laziness?

D: No, sir.

S: Do we still miss company?

D: No, sir.

S: Do we still want to know what others are saying?

D: No, sir.

S: If someone comes and invites us out, are we excited?

D: No, sir.

S: Cho dù các con không muốn điều đó, nó có mãnh lực lớn mạnh hơn các con, phải không? Nếu như các con đã thực sự thọ trì ngày Thanh Tịnh Giới, với sự nỗ lực trọn đủ cả một ngày, thế thì các con sẽ không hoàn thành viên mãn các sở nguyện cầu của mình không? Nếu như các con tiếp tục tu tập trong một ngày Thanh Tịnh Giới, các con sẽ hiểu biết, các con sẽ đi đến nhận thức điều gì đó.

Chư đệ tử chân chánh của Đức Phật thọ trì **Giới Luật** vào những ngày Thanh Tịnh Giới, và sau đó ngay lập tức họ nắm bắt đối tượng và một cách kiên định giữ sự chú tâm của mình khấn khít trên đối tượng đó. Bấy giờ nếu như sự chú tâm của các con đã được khấn khít một cách kiên định trên một đối tượng, có thể

nào sự lười biếng, tính thụ miên hoặc sự trây lười quấy rầy các con không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, chúng không thể nào.

S: Nếu như sự chú tâm của chúng ta đã được thiết lập một cách kiên định vào hơi thở vô và hơi thở ra, và vào điểm tiếp xúc, chúng ta vẫn nghe được câu chuyện đàm thoại của người khác không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Giả sử một người nào đó nói chuyện rất ồn ào?

D: Nó không quấy rầy chúng ta, kính bạch Ngài.

S: Không có sự tham muốn, sự ác cảm hoặc sự si mê. Nếu như tâm thức của chúng ta đã được thanh lọc về sự tham lam, sự ác cảm và sự thiếu hiểu biết đến như thế, liệu sẽ vẫn còn bị sự cô độc, sự trầm cảm và sự lười biếng không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Chúng ta vẫn còn nhớ đến bạn hữu không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Chúng ta vẫn muốn biết điều gì mà các người khác đang nói không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Nếu một người nào đó đi đến, và thỉnh mời chúng ta ra ngoài, thì chúng ta có phản khởi không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: *We shall not jealously guard what we have. Good people are not like that. We share it with those with whom we live. "May they also get what I have got." Now, what will happen if all of you establish strong effort sunrise to sunset, without a break. This is a long time-span, from sunrise to sunset. But will you feel it to be long?*

D: No, sir.

S: *You will think. "Today the time went so quickly! We observed Uposatha and the time just flew! And I really don't know why this day was so short." And after sunset you will again establish awareness of the object, and then day will break, and you still continue with the awareness of the spot below the nose,*

above the upper lip until it is light. Without interruption. And you will wonder “How did this night pass so quickly? Now it is day again!”

This is how they used to practise on Uposatha days. When the direct disciples of the Buddha undertook to practise for a day, they practised for twenty-four hours. And when day came, they were still not satisfied and said “In the long cycle of birth and death we have been doing all those other things for a long time, but not this.” And they continued their work without wavering. Do you have days like this?

D: *Our days contain some interruptions, sir.*

S: Chúng ta sẽ không bỏ giữ chặt điều mà chúng ta có. Bậc thiện nhân chẳng ưa thích điều đó. Chúng ta chia xẻ điều đó với tất cả những người mà chúng ta đang sống. “Cầu mong họ nhận được điều mà Tôi đã có nhận được.” Bây giờ, điều gì sẽ xảy ra nếu như tất cả các con thiết lập sự nỗ lực một cách dũng mãnh từ lúc bình minh cho đến hoàng hôn, chẳng có một sự ngơi nghỉ giải lao. Đây là một khoảng thời gian dài, từ lúc bình minh cho đến hoàng hôn. Nhưng mà các con sẽ cảm nhận điều đó là dài lâu không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Các con sẽ nghĩ rằng “Hôm nay thời gian đã trôi đi rất là nhanh! Chúng ta đã thọ trì Thanh Tịnh Giới và thời gian lại vụt bay đi! Và quả thực là Tôi không biết vì sao ngày hôm nay rất là ngắn!” Và sau khi mặt trời lặn đi, các con sẽ lại thiết lập sự tỉnh giác một lần nữa vào đối tượng, và thế rồi ngày sẽ vụt tắt đi, và các con vẫn tiếp tục với sự tỉnh giác vào điểm chạm ở dưới mũi, ở trên cái môi trên cho đến khi trời sáng. Không có sự gián đoạn. Và các con sẽ tự hỏi “Làm thế nào đêm hôm nay đã qua đi quá nhanh vậy? Bây giờ ngày đã trở lại!”

Đây là cung cách họ đã sử dụng để tu tập trong những ngày Thanh Tịnh Giới. Khi các đệ tử chân chánh của Đức Phật đã đảm trách trong một ngày, là họ đã tu tập trong hai mươi bốn giờ. Và khi ngày đã tới, họ vẫn chưa được hài lòng và đã nói rằng “Trong vòng tuần hoàn dài lâu của sanh và tử chúng ta đã làm

những thứ nào khác trong một thời gian dài, nhưng quả không có điều này.” Và họ đã tiếp tục việc tu tập của họ mà không có dao động. Các con có những ngày tương tự như thế này không?

D: Những ngày của chúng con có một vài sự gián đoạn, kính bạch Ngài.

S: *If someone keeps Uposatha, and his mind wanders here and there – just anybody, I don’t mean you – so his mind flits around here and there. But he is at a pagoda or under a holy Bodhi tree, and say he dies at that moment. What will happen to this worshipper?*

D: *He will go to the lower worlds, sir.*

S: *How many lower planes are there?*

D: *There are four lower planes, sir.*

S: *What are they?*

D: *Hell, the animal world, the plane of the hungry ghosts, and the demon world.*

S: *Now, who wants to go to hell or the animal world?*

D: *I don’t, sir.*

S: *What about the ghost world or the demon world?*

D: *I don’t want to go there, sir.*

S: *If you take **Sīla** and then don’t firmly put your mind to observing the Teachings of the Buddha, is that skillful (*) or not?*

[(*): Skillful (Kusala**) unskillful (**Akusala**): in Buddhism “Sin,” as determined by a higher being, does not exist. Whatever is conducive to the attainment of Nibbāna is **Kusala** (skillful), whatever is a hindrance to the attainment of Nibbāna is **Akusala** (unskillful).]**

D: *It is unskillful, sir.*

S: *If someone observes the Upasatha days without keeping his mind focused, where will he be reborn when he dies?*

D: *In the lower planes of existence, sir.*

S: *Are you sure?*

D: *Yes, sir, I’m sure.*

S: *If I talk about someone who doesn’t keep his mind fixed*

on the object, I am not talking about you people, I'm talking about that (fictional) worshipper.

D: *Sir, out of compassion show us the good road out of the lower worlds.*

S: *Do you remember how you focused your mind as the Buddha taught?*

D: *Yes, sir, I remember.*

S: Nếu một người nào đó thọ trì Thanh Tịnh Giới, và tâm thức của ông ta đi lang thang chỗ này chỗ nọ – chỉ là bất luận người nào, Sư không có ý muốn đến các con – như thế tâm thức của ông ta phóng đi chỗ này chỗ nọ. Tuy nhiên ông ta đang ở tại một ngôi chùa hay là dưới một cây bồ đề linh thiêng, và nói rằng ông ta mạng chung vào khoảnh khắc đó. Điều chi sẽ xảy ra đối với người tín đồ này?

D: Ông ta sẽ đi đến các cõi giới thấp kém, kính bạch Ngài.

S: Có bao nhiêu cõi giới thấp kém?

D: Có bốn cõi giới thấp kém, kính bạch Ngài.

S: Chúng là những cái chi?

D: Địa ngục, cõi súc sanh, cõi giới của chúng ngạ quỷ, và cõi giới a tu la (quỷ dữ).

S: Bây giờ, người nào muốn đi tới địa ngục, hay là cõi súc sanh?

D: Con không muốn, kính bạch Ngài.

S: Thế còn cõi ngạ quỷ và cõi a tu la thì sao?

D: Con không muốn đi đến nơi đó, kính bạch Ngài.

S: Nếu như các con thọ trì **Giới Luật** và sau đó các con không đặt tâm thức của mình một cách kiên định để tuân thủ Giáo Lý của Đức Phật, thì đó là khôn khéo (*) hay là không?

[(*): Khôn khéo (**Thiện**), không khôn khéo (**Bất Thiện**): trong Phật Giáo “tội lỗi,” đã được xác định bởi một hữu tình cao quý, không có hiện hữu. Bất cứ điều chi dẫn đến sự thành đạt về Níp Bàn là **Thiện** (khôn khéo), bất cứ điều chi làm cản trở đến sự thành đạt về Níp Bàn là **Bất Thiện** (không khôn khéo).]

D: Đó là không khôn khéo, kính bạch Ngài.

S: Nếu một người nào đó thọ trì những ngày Thanh Tịnh

Giới mà không cần giữ tâm thức của mình được tập trung, thì ông sẽ tục sinh ở nơi nào khi ông ta mạng chung?

D: Trong các cõi chúng sinh thấp kém, kính bạch Ngài.

S: Các con có chắc chắn không?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài, con thì chắc chắn vậy.

S: Nếu Sư nói về một người nào đó mà không giữ tâm thức của mình được khấn khít trên đối tượng, Sư đang không nói đến những người của các con, Sư thì đang nói (giả định) về người tín đồ đó.

D: Kính bạch Ngài, vì lòng bi mẫn, hãy chỉ cho chúng con con đường tốt đẹp ra khỏi các cõi giới thấp kém.

S: Các con có nhớ làm thế nào các con tập trung được tâm thức của mình như Đức Phật đã giảng dạy không?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài, con có nhớ.

S: *So then, let us keep the mind on the spot. What do you think?*

D: Yes, sir.

S: *But of course, now you can't do a full day any more. But if you practise until it is light, you will have done half a day. What do you think?*

D: *We will keep our minds at the spot, sir.*

S: *What other things do you have to do tonight?*

D: *There is nothing to do at night, sir.*

S: *You have eaten, so you don't have to cook any more, and there is nothing else to do. Very good. Will you stay here now that you have undertaken to keep the Uposatha days? Won't you want to go away?*

D: *We shall do our best, sir.*

S: *If you say "We shall do our best" will there be no disturbances coming in? Will no enemy attack? Only if you really mean it are the enemies afraid. If you are firm, they run. You know about **Mahā Kassapa**, don't you?*

D: Yes, sir, we have heard about him.

S: *He met the Buddha and then practised what the Buddha*

taught in order to escape from suffering. There are four bodily postures: sitting, standing, walking, and lying down. Which of these is prone to let in the enemy? Laziness and sloth come in while lying down, and they come to stay, don't they? If we indulge in laziness and sloth, shall we be able to develop in morality, concentration, and wisdom?

D: *No, sir, we shan't.*

S: Thế thì, chúng ta hãy giữ tâm thức vào điểm chạm. Các con nghĩ như thế nào?

D: Dạ thưa được, kính bạch Ngài.

S: Nhưng mà, lẽ tất nhiên, hiện giờ các con không thể nào làm trọn cả một ngày được nữa. Tuy nhiên nếu như các con tu tập cho đến khi trời sáng, thì các con sẽ thực hiện được nửa ngày. Các con nghĩ như thế nào?

D: Chúng con sẽ giữ tâm thức của mình vào điểm chạm, kính bạch Ngài.

S: Các con phải làm những điều gì khác vào đêm nay?

D: Không có điều chi để làm vào ban đêm, kính bạch Ngài.

S: Các con đã ăn xong, vì vậy các con không cần phải nấu nướng nữa, và không có điều chi để làm nữa. Rất tốt. Các con sẽ ở tại đây vì nghĩ rằng các con đã cam kết để tuân thủ những ngày Thanh Tịnh Giới? Các con sẽ không muốn bỏ ra đi?

D: Chúng con sẽ làm hết sức mình, kính bạch Ngài.

S: Nếu các con nói rằng “*Chúng con sẽ làm hết sức mình*” thì sẽ không có các sự quấy rầy xen vào sao? Sẽ không có kẻ thù tấn công sao? Chỉ khi nào các con thực sự muốn nói về điều đó là các kẻ thù khiếp đảm. Nếu như các con đã kiên định, chúng bỏ chạy. Các con có biết về Ngài **Đại Ca Diếp**, phải không?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài, chúng con đã có nghe về Ngài đó.

S: Ngài đó đã gặp Đức Phật và sau đó đã tu tập điều mà Đức Phật đã giảng dạy nhằm để cho thoát khỏi sự khổ đau. Có bốn oai nghi thuộc về cơ thể: việc ngồi, việc đứng, việc đi và việc nằm xuống. Điều nào trong những điều này là có khuynh hướng để cho kẻ thù xâm nhập? Sự lười biếng và sự trây lười xâm nhập

trong khi nằm xuống, và chúng đi đến để ở lại, phải không? Nếu như chúng ta say đắm trong sự lười biếng và sự trây lười, thì chúng ta sẽ có khả năng đề tiến hóa trong sự đức hạnh (**Giới**), sự định mục (**Định**), và trí tuệ (**Tuệ**) không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, chúng ta sẽ không có thể.

S: *Laziness and torpor are our enemies. Therefore Mahā Kassapa rejected these postures in which the enemy attacks and adopted the other three postures in which the enemy can't remain for long.*

There are thirteen ascetic practices and Mahā Kassapa practiced all thirteen. Only those among the disciples of Buddha with the strongest determination practised the Sitter's Practice, that is, did not lie down for twenty four hours a day. If one takes up the Sitter's Practice and makes the strong determination not to sleep, this sloth and laziness can't overpower him. Though these noble disciples of the Buddha neither by down nor slept, they lived long and were very healthy. Do you fight wars?

D: Yes, sir, we do.

S: Now, you are going to start your meditation. What preparation do you have to make?

D: We have to spread out our mat (*).

[(*): *In rural Burma people sleep on mats on the floor. Spreading a mat means getting ready to lie down.*]

S: *If you spread out your mat before starting your meditation, soon someone will come along. Who do you think that will be? Do you think laziness and sleepiness will come your way?*

D: *If they come, sir, I shall lie down and sleep.*

S: What will you say to them?

D: *I won't say anything, sir.*

S: *You will say "Ha, now only you come, I got the mat ready a long time ago." And what are you going to do then? You are going to lie down flat on your back and sleep. If you do this, will you be able to fulfil your aspiration for Nibbāna?*

D: No, sir.

S: Sự lười biếng và tính thụ miên là những kẻ thù của chúng ta. Vì vậy Ngài **Đại Ca Diếp** đã khước từ những oai nghi này mà trong đó, kẻ thù tấn công và đã áp dụng những ba oai nghi khác mà trong đó, kẻ thù không thể nào duy trì được lâu dài.

Có mười ba Pháp tu tập khổ hạnh và Ngài **Đại Ca Diếp** đã tu tập tất cả mười ba. Chỉ có trong số những đệ tử của Đức Phật với sự quyết tâm vô cùng dũng mãnh đã tu tập với Hạnh Oai Nghi Ngồi, đó là, không có nằm xuống cho trọn hai mươi bốn giờ một ngày. Nếu một người áp dụng Hạnh Oai Nghi Ngồi và thực hiện sự quyết tâm dũng mãnh không có ngủ, thì sự trây lười và sự lười biếng này đây không có thể nào chinh phục được ông ta. Dù cho chư thánh đệ tử của Đức Phật đã không có nằm xuống cũng không có ngủ, các Ngài đã sống trường thọ và rất khỏe mạnh. Các con có chống lại các cuộc chiến không?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài, chúng con có làm.

S: Bây giờ, các con sẽ bắt đầu việc thiền định của mình. Các con phải thực hiện những điều chỉ cho việc chuẩn bị?

D: Chúng con phải trải tám đệm (*) của chúng con ra.

[(*): Trong vùng nông thôn của Miền Điện, người ta ngủ trên các tấm đệm trên sàn nhà. Việc trải một tấm đệm có nghĩa là đã sẵn sàng để nằm xuống.]

S: Nếu như các con trải tám đệm của mình ra trước khi việc bắt đầu thiền định của mình, chẳng bao lâu sẽ có một người nào đó tháp tùng theo. Các con có nghĩ ai sẽ là người đó không? Các con có nghĩ rằng sự lười biếng và tính hôn trầm sẽ đến với các con không?

D: Nếu chúng đi đến, kính bạch Ngài, con sẽ nằm xuống và ngủ thiếp đi.

S: Các con sẽ nói điều gì với chúng?

D: Con sẽ không nói bất cứ điều gì, kính bạch Ngài.

S: Các con sẽ nói rằng “Ha, thế là cuối cùng rồi các người đã đến, Tôi đã sẵn sàng có tám đệm một thời gian lâu rồi.” Và các con sẽ làm những điều gì sau đó? Các con sẽ nằm xuống, thẳng cái lưng của mình và ngủ thiếp đi. Nếu như các con làm

điều này, các con sẽ có khả năng để hoàn thành viên mãn sở nguyện cầu của mình để cho Níp Bàn không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: *If you practise without sleeping, you are establishing full effort and are always keeping your attention firmly fixed on the object, day and night. If you practise in this way, your morality, your concentration and control over the mind, and your insight and wisdom will become stronger and stronger. They will develop from moment to moment.*

If you watch a Pwe all night, you will feel tired in the morning. But if you practise the Teachings of the Buddha all night, you will experience happiness and joy without end, and you will not feel sleepy. Do you understand? ... The Buddha taught this, it is not my teaching. If you follow the Teachings of the Buddha and don't rest until you understand it completely, you will really know.

If people tell you: This shade is cool," don't simply believe them, but try it out for yourselves. If you just repeat "It is cool, it is cool,..." because others say so, you don't really know about its coolness, you merely talk about it. If someone just babbles along, he doesn't show appreciation. But if someone speaks from experience, then will he not be able to speak with deep appreciation and radiant happiness and love?

So pay attention and practise. If you practise, you will reach your goal. Not just hundreds, not thousands, not tens of thousands, not hundreds of thousands; all who follow the Teachings will master them.

When you start to meditate you still have to check: Is everything arranged? Is there a place to sleep at night and one to rest during the day? Only when all this is in order, will you meditate. Isn't that so?

If you act in this way, you nourish your enemy, you call him a friend, you love him. Once you recognize your enemy as such, do you still associate with him?

D: No, sir.

S: Nếu như các con tu tập mà chẳng có ngủ nghỉ, các con đã đang thiết lập đầy đủ sự nỗ lực và các đã đang luôn gìn giữ sự chú tâm của mình một cách kiên định đã khấn khít trên đối tượng, liên tục ngày và đêm. Nếu như các con tu tập trong phương thức này, thì đức hạnh của các con, sự định mục và việc luôn kiểm soát tâm thức của các con, và tuệ giác cùng với trí tuệ của các con sẽ trở nên càng ngày càng vững mạnh hơn. Chúng sẽ tăng tiến trong từng khoảnh khắc.

Nếu như các con xem một **Pwe** trọn cả đêm, các con sẽ cảm thấy mệt mỏi vào buổi sáng. Nhưng nếu như các con tu tập Giáo Lý của Đức Phật trọn cả đêm, các con sẽ trải nghiệm niềm hạnh phúc và sự hoan hỷ vô tận, và các con sẽ không cảm thấy buồn ngủ. Các con có hiểu không? ... Đức Phật đã giảng dạy điều này, điều đó không phải là lời dạy của Sư. Nếu như các con noi theo Giáo Lý của Đức Phật và không có sự nghỉ ngơi cho đến khi các con hiểu biết Giáo Lý một cách hoàn hảo, thì các con sẽ thực sự liễu tri.

Nếu người ta nói với các con rằng “Bóng râm này thì mát lạnh,” đừng có hoàn toàn tin tưởng vào họ, mà trái lại hãy thử nghiệm điều đó cho chính mình. Nếu như các con chỉ có lặp lại “Nó thì mát, nó thì mát...” vì lẽ những người khác đã nói như thế, thế các con thực sự không hiểu biết về tính mát lạnh của nó, các con chỉ nói một cách đơn thuần về nó. Nếu như một người nào đó chỉ nói theo một cách lảm nhảm, thì ông ta không biểu thị được sự nhận thức sâu sắc. Trái lại nếu có một người nào đó, từ sự kinh nghiệm, mà nói ra, thế thì ông ta sẽ không có khả năng để trình bày với sự nhận thức một cách sâu sắc và niềm hân hoan hạnh phúc và lòng thương yêu sao?

Thế thì hãy hết sức chú ý đến và tu tập. Nếu như các con tu tập, các con sẽ đạt đến mục tiêu của mình. Không chỉ hàng trăm, không chỉ hàng ngàn, không chỉ hàng chục ngàn, không chỉ hàng trăm ngàn, mà cho tất cả những ai hành theo Giáo Lý sẽ được tinh thông về chúng.

Khi các con bắt đầu để thiền định, các con vẫn phải kiểm tra: Là tất cả mọi thứ đã có được sắp xếp không? Có một nơi để

ngủ vào ban đêm và một để nghỉ ngơi vào lúc ban ngày không? Chỉ khi nào tất cả điều này đã được trình tự, thì các con sẽ thiên định. Điều đó có phải như vậy không?

Nếu các con hành động trong phương thức này, các con nuôi dưỡng kẻ thù của mình, các con gọi anh ta là một người bạn, các con thương yêu anh ta. Một khi các con nhận thức được kẻ thù của mình là như vậy, các con vẫn còn kết giao với anh ta không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: *What do you do if he comes?*

D: *We check him and defend ourselves.*

S: *How do you defend yourselves? Will you attack him? Will you mount a full attack?*

D: *We shall repulse him, sir.*

S: *How do you repulse him? Softly, so that he doesn't get hurt?*

D: *We shall ward him off immediately so that he can't even come back.*

S: *Yes, carry on. Cut him off and throw him overboard so that he can't ever come back. Well then, what will you do when tiredness and laziness really arise?*

D: *I shall probably fall asleep, sir.*

S: *What about others in the audience?*

D: *I don't know, sir.*

S: *Will you recognize the enemy and destroy him?*

D: *Just so, sir.*

S: *Very good. I shall give you a simile. If a man sleeps a deep sleep and you wake him up, he will awake quickly. If you try to wake up someone who pretends to sleep, you will not be successful. Why is this so?*

D: *The more one works on him the more he pretends to sleep.*

S: *Yes. Now what about you, are you really fast asleep or do you pretend to sleep?*

D: *I don't know, sir.*

S: *If you are really asleep, you will simply get up when I wake you up. Will you get up?*

D: *Yes, sir.*

S: *Yes, and after getting up, you will go back to sleep, I think. But I'm not sure about that. I only think so.*

D: *I shall work hard as you instruct me, sir.*

S: Các con sẽ làm điều chi nếu như anh ta đi đến?

D: Chúng con sẽ chặn anh ta lại và tự bảo vệ bản thân mình.

S: Làm thế nào các con tự bảo vệ bản thân mình? Các con sẽ tấn công anh ta? Các con sẽ mở một cuộc tấn công trọn vẹn?

D: Chúng con sẽ đẩy lùi anh ta, kính bạch Ngài.

S: Làm thế nào các con đẩy lùi được anh ta? Một cách nhẹ nhàng, để cho anh ta không bị tổn thương.

D: Các con sẽ đề phòng anh ta ngay lập tức, để cho anh ta không bao giờ có thể quay trở lại.

S: Đúng vậy, hãy xúc tiến đi. Hãy chặn anh ta và ném anh ta qua mạn tàu để anh ta không bao giờ có thể quay trở lại. Vậy thì, các con sẽ làm điều chi khi sự mệt mỏi và sự lười biếng thực sự khởi sinh?

D: Rất có thể là con sẽ rơi vào giấc ngủ, kính bạch Ngài.

S: Thế còn những người khác trong thính chúng thì sao?

D: Con không được biết, kính bạch Ngài.

S: Các con sẽ nhận thức được kẻ thù và tiêu diệt anh ta không?

D: Đúng như vậy đó, kính bạch Ngài.

S: Tốt lắm. Sư sẽ cho các con một sự so sánh. Nếu có một người nam ngủ một giấc ngủ say sưa và các con đánh thức anh ta dậy, thì anh ta sẽ tỉnh táo một cách nhanh chóng. Nếu các con cố gắng để đánh thức một người nào đó mà giả vờ để ngủ, thì các con sẽ không được thành công. Tại sao là như vậy?

D: Người càng lừa dối về mình thì anh ta càng giả vờ để ngủ.

S: Đúng vậy. Hiện thời các con thì thế nào, các con có thực sự là ngủ say hay là các con giả vờ để ngủ?

D: Con không biết, kính bạch Ngài.

S: Nếu như các con thực sự đang ngủ, các con sẽ dễ dàng đứng dậy khi Sư đánh thức các con dậy. Các con sẽ đứng dậy không?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài.

S: Đúng vậy, và sau khi đã đứng dậy, Sư nghĩ rằng các con sẽ đi ngủ trở lại. Nhưng Sư không chắc chắn về điều đó. Sư chỉ nghĩ như vậy thôi.

D: Con sẽ tích cực tu tập theo như Ngài dạy bảo cho con, kính bạch Ngài.

S: *Put forth effort and you will become perfect. You have all you need.*

All of you acquired the elements of insight and renunciation. Because of this, you now esteem the teachings of the Buddha, you want to fulfil and practise them. If the accumulation of the perfection of renunciation is small, your ears will be blocked to the Teachings of the Buddha. For instance, if somebody tells you to come to this place, you don't want to come because you are bored by this. But now you are attracted by this Teaching. All you need now is the same amount of effort that the noble disciples of the Buddha made.

When you begin to practise you may worry "If I sit just for one or two hours. I am aching and stiff. How can I possibly sit for a whole day and night? I think that's quite impossible." Don't you worry like this?

D: *No, sir, I don't.*

S: *Though you may not worry now, it will come up. But don't worry in this way. The Buddha didn't teach suffering. He taught the way leading to happiness. You may not believe this because you think your own thoughts. But you have to work with full effort and without wavering. Now, when you meditate with full effort, the **Viriya Iddhipāda** factor will arise. You will understand this. But when you sit, all of you feel some discomfort, don't you?*

D: *Yes, sir, we do.*

S: *Even if you are aching and stiff, there is a place where*

there is no pain. There is sleepiness, and there is also a place where there is no sleepiness. What do you do when you are drowsy?

D: *I go to sleep, sir.*

S: *Do you ever get enough sleep?*

D: *Yes, sir, I do.*

S: Hãy gắng sức nỗ lực và các con sẽ trở nên toàn hảo. Các con có tất cả điều mà các con cần phải có.

Tất cả các con đã có được các yếu tố về Tuệ Giác và Xuất Ly. Bởi do điều này, bây giờ các con trân quý Giáo Lý của Đức Phật, các con muốn hoàn thành viên mãn và tu tập chúng. Nếu như sự tích lũy của Pháp Toàn Thiện về Xuất Ly là nhỏ bé, thì đôi tai của các con sẽ bị đóng kín lại Giáo Lý của Đức Phật. Ví dụ như, nếu có một người nào đó bảo với các con để đi đến nơi này, các con không muốn đi đến vì lẽ các con đã chán ngán về điều này. Nhưng bây giờ các con đã bị thu hút bởi Giáo Lý này. Điều mà tất cả các con cần phải có hiện giờ là cùng một số lượng về sự nỗ lực mà chư Thánh đệ tử của Đức Phật đã thực hiện.

Khi các con bắt đầu để tu tập, có thể là các con có lo lắng. “Nếu như Tôi chỉ mới ngồi cho một hoặc hai giờ đồng hồ, Tôi đang bị đau nhức và tê cứng. Làm thế nào Tôi có khả năng để có thể ngồi cho trọn cả một ngày và đêm? Tôi nghĩ rằng điều đó hoàn toàn là bất khả thi.” Các con có lo lắng như thế này không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, con không có.

S: Cho dù hiện giờ có thể là các con không có lo lắng, nó sẽ nảy sinh ra. Tuy nhiên đừng có lo lắng trong phương thức này. Đức Phật đã không có giảng dạy sự đau khổ. Ngài đã giảng dạy con đường dẫn dắt đi đến sự hạnh phúc. Có thể các con không tin tưởng về điều này là vì các con nghĩ suy theo những tư tưởng riêng tư của mình. Tuy nhiên các con phải tu tập với sự nỗ lực viên mãn và không có dao động. Ngay hiện giờ, khi các con thiền định với sự nỗ lực viên mãn, yếu tố **Cần Như Ý Túc** sẽ khởi sinh. Các con sẽ hiểu biết về điều này. Nhưng khi các con ngồi, tất cả các con cảm nhận một vài sự khó chịu, phải không?

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài, chúng con có.

S: Cho dù các con đang bị đau nhức và tê cứng, có một nơi mà không có sự đau. Có sự buồn ngủ, và cũng có một nơi mà không có sự buồn ngủ. Các con làm điều chi khi các con đang bị buồn ngủ?

D: Con đi ngủ, kính bạch Ngài.

S: Có bao giờ các con ngủ tròn đủ giấc không?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài, con có.

S: *But you sleep every day, and now you want to sleep again? So you haven't actually had enough yet. If you sleep every day, you will never get enough sleep. So when you feel sleepy, make an effort to reach the place where there is no sleepiness, and then you will need no more sleep. Get up and walk up and down. Keep your attention at the spot where the air touches when you breathe in and out. If you keep it fixed on this spot with full effort, at some time you will find the place of no sleep. There is no "I shan't find it," there is only a "I haven't got there yet." You will get it.*

If you sleep and postpone meditation until you are rested, you will wake up when it is light and there will be no time left to meditate. I am just telling you what the Buddha taught. There is nothing I know. Everything the Buddha taught is true. All of you have to make a living, work, toil, and shoulder burdens, don't you?

D: Yes, sir.

S: So let us be simply. You breathe, don't you?

D: Yes, sir, we do.

S: So, simply be aware of the in-breath, the out-breath and the point below the nose where the air touches. It goes in and out without interruption, doesn't it?

D: Yes, sir, that's right.

S: Nhưng mà các con ngủ mỗi ngày, và bây giờ các con lại muốn ngủ một lần nữa à? Thế thì thực tế là các con vẫn chưa có đủ. Nếu các con ngủ mỗi ngày, các con sẽ không bao giờ có được tròn đủ giấc ngủ. Như thế, khi các con cảm nhận buồn ngủ, hãy nỗ lực để đạt đến vị trí mà nơi đó không có sự buồn ngủ, và

sau đó các con sẽ không cần thiết để ngủ nữa. Hãy đứng dậy và hãy đi lên và xuống. Hãy giữ sự chú tâm của mình vào điểm chạm ở nơi mà không khí tiếp xúc khi các con hít thở vô và ra. Nếu như các con giữ được điều đó được khấn khít vào điểm chạm này với đầy đủ sự nỗ lực, thì vào một ít thời gian các con sẽ nghiệm thấy được vị trí không ngủ. Không có điều “Tôi sẽ không nghiệm thấy được nó” mà chỉ có là “Tôi vẫn chưa đạt được nơi đó.” Các con sẽ đạt được điều đó.

Nếu như các con ngủ và hoãn lại việc hành thiền cho đến khi các con đã được nghỉ ngơi, các con sẽ thức dậy khi trời đã sáng và sẽ không có thời gian còn lại để thiền định. Sư chỉ đang nói với các con điều mà Đức Phật đã giảng dạy. Không có điều chi Sư không biết. Tất cả điều mà Đức Phật đã giảng dạy đều là xác thực. Tất cả các con phải lo việc mưu sinh, làm việc, vất vả cực khổ, và đôi vai nặng gánh, phải không?

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài.

S: Vì vậy hãy để yên cho chúng ta một cách bình lặng. Các con đang hít thở, phải không?

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài, chúng con đang làm.

S: Thế thì, một cách đơn giản là hãy tỉnh giác vào hơi thở vô, hơi thở ra và điểm chạm dưới mũi ở nơi không khí tiếp xúc. Nó đi vô và đi ra không có sự gián đoạn, phải không?

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài, quả đúng vậy.

S: *Only when your attention wanders away is the continuity broken. And then, don't allow your attention to follow the breath. Your attention should always remain with this small spot. When you keep your attention there at the spot, your respiration will become soft and subtle. Once it has become subtle, you don't have to make it rough again. The Buddha taught that we have to make the rough and harsh subtle and fine. The Buddha didn't say that we should make the subtle rough. When you feel the spot, touching it with your finger, your attention will not wander to other objects. Can't you fix your attention firmly on the spot with the breathing?*

D: *I can, sir.*

S: *Will greed, aversion, and delusion still arise when your attention is focused on the spot? When you are well concentrated, even for a short moment, your mind is cleansed of greed, aversion, and delusion for that short moment. Can't you keep your attention fixed on the spot for a longer time-span?*

D: *Yes, sir, I can.*

S: *So, make a strong effort and keep your attention here. If you keep it there, is there any drowsiness or laziness disturbing you?*

D: *They don't come up, sir.*

S: *But what will happen if you reduce your effort?*

D: *Laziness will come in, sir.*

S: Chỉ khi nào sự chú tâm của các con phóng dật đi, thì sự liên tục bị đứt quãng. Và vì thế, không cho phép sự chú tâm của các con để trôi theo hơi thở. Sự chú tâm của các con sẽ luôn duy trì mãi với điểm chạm nhỏ này. Khi các con gìn giữ sự chú tâm ở ngay tại điểm chạm, thì sự hô hấp của các con sẽ trở nên nhẹ nhàng và vi tế. Một khi nó đã trở nên vi tế, các con không cần phải làm cho nó thô thiển một lần nữa. Đức Phật đã giảng dạy rằng chúng ta tạo ra sự thô thiển và nặng nề, vi tế và nhẹ nhàng. Đức Phật đã không dạy rằng chúng ta nên tạo ra thô tế. Khi các con cảm nhận điểm chạm, hãy đụng vào nó với ngón tay của các con, sự chú tâm của các con sẽ không phóng dật đến những đối tượng khác. Các con không thể nào khấn khít sự chú tâm của mình một cách kiên định vào điểm chạm với hơi thở sao?

D: Con có thể, kính bạch Ngài.

S: Sự tham lam, sự ác cảm và sự si mê sẽ vẫn còn khởi sinh khi sự chú tâm của các con đã được tập trung vào điểm chạm không? Khi các con đã định mục tốt đẹp, dù chỉ là một khoảnh khắc ngắn ngủi, tâm thức của các con đã tẩy sạch sự tham lam, sự ác cảm và sự si mê ngay trong khoảnh khắc ngắn ngủi đó rồi. Các con không thể nào gìn giữ sự chú tâm của mình được khấn khít vào điểm chạm trong một khoảng thời gian dài sao?

D: Dạ thưa được, kính bạch Ngài, con có thể.

S: Vậy thì, hãy tạo một sự nỗ lực dũng mãnh và giữ sự chú tâm của các con nơi đây. Nếu như các con giữ được nó ngay tại

nơi đó, thì có bất luận sự buồn ngủ hay sự lười biếng làm quấy rối các con không?

D: Chúng không có nảy sinh lên, kính bạch Ngài.

S: Tuy nhiên điều chi sẽ xảy ra nếu các con giảm bớt sự nỗ lực của mình?

D: Sự lười biếng sẽ xâm nhập, kính bạch Ngài.

S: *Sloth and laziness will come, and your concentration will become weak. This is because you're at the beginning, later it will improve. And then you should view this laziness as a friend, not as an enemy, and you will get used to it. Though it comes, you will not get lazy any more. When we feel sleepy, we say "This is good. Now I want to find the place where one doesn't feel sleepy quickly. Then there will be an end to sleeping." Work, fix your attention firmly on the spot as I just instructed you, and when your limbs ache, know "The only way out of this is to get to a place where there is no pain." Now, if the discomfort becomes very intense, is it too difficult then? It is not difficult. Don't worry about all this. Simply keep your attention on the spot. Put it back on the spot. Don't allow it to go away! If it runs away, you will never get to the place I just told you about.*

Though we can't avoid being offered food and having to eat it, don't you think that we can keep our attention at the spot and eat? Do you think you will make comments like "Too much salt. Too little salt," about the food that your wife, daughter, granddaughter brought from home?

D: *I wouldn't make that sort of comment, sir.*

S: So, if they offered you food that was far too salty, would you become angry?

D: *No, sir, I wouldn't.*

S: Do you think you would even notice that the food had too much salt?

D: *No, sir.*

S: Why? Because you are aware of something far better, so you don't notice their food. If you get upset and angry about

food, even though you are observing the eight precepts, and you die at that moment of anger, where will you go?

D: *To the lower worlds, sir.*

S: Sự trây lười và sự lười biếng sẽ đi đến, và sự định mục của các con sẽ trở nên yếu kém đi. Điều này là do các con đang ở giai đoạn sơ cơ, về sau nó sẽ được cải thiện. Và vì thế các con nên xem sự lười biếng này như là một người bạn, không phải là một kẻ thù, và các con sẽ làm quen với nó. Cho dù nó có đi đến, các con sẽ không còn phải bị lười biếng nữa. Khi chúng ta cảm nhận buồn ngủ, chúng ta nói rằng “Tốt lắm. Bây giờ Tôi muốn nghiệm thấy vị trí mà nơi đó người ta không cảm nhận buồn ngủ một cách nhanh chóng. Và rồi ngay tại nơi đó sẽ chấm dứt việc buồn ngủ.” Hãy tu tập, hãy khẩn khít sự chú tâm của các con một cách kiên định vào điểm chạm như là Sư vừa mới chỉ dạy các con, và khi chân tay của các con đau nhức, biết rằng “Phương thức duy nhất ra khỏi điều này là đạt đến vị trí mà nơi đó không có đau nhức.” Bây giờ, nếu như sự khó chịu trở nên rất mãnh liệt, thế thì có quả là khó khăn lắm không? Chẳng có khó khăn chi. Đừng có quá lo lắng về điều này. Một cách đơn giản là hãy giữ sự chú tâm của các con vào điểm chạm. Hãy đặt nó trở lại vào điểm chạm. Không cho phép nó bỏ ra đi! Nếu nó tẩu thoát, thì các con sẽ không bao giờ đạt đến vị trí mà Sư mới vừa nói với các con. Cho dù chúng ta không thể nào tránh khỏi về việc cúng dường vật thực và việc phải thọ thực, các con không nghĩ rằng chúng ta có thể giữ sự chú tâm của mình vào điểm chạm và thọ thực? Các con có nghĩ là các con sẽ đưa ra những lời nhận xét như “Quá nhiều muối. Quá nhiều muối,” về thực phẩm mà vợ của các con, con gái, cháu gái đã từ nhà mang đến không?

D: Con sẽ không đưa ra loại nhận xét như thế đó, kính bạch Ngài.

S: Thế thì, nếu như họ cúng dường thực phẩm cho các con mà nó quá mặn đi, thì các con sẽ trở nên tức giận không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, con sẽ không có.

S: Ngay cả các con có nghĩ là các con sẽ còn nhận thấy rằng thực phẩm có quá nhiều muối không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Tại sao? Bởi vì các con đang tỉnh giác về điều gì đó tốt đẹp hơn, do đó các con không để ý đến thực phẩm của họ. Nếu như các con có khó chịu và sân hận về thực phẩm, ngay cả khi các con đang thọ trì tám điều giới học, và các con mạng chung vào khoảng khắc đó của sự sân hận, thì các con sẽ đi đâu?

D: Đến các cõi giới thấp kém, kính bạch Ngài.

S: *If you work with proper effort, not just superficially, will you even know whether the food tastes good or bad?*

D: No, sir.

S: *Keep your mind steadfastly focused on the spot. Your daily work needn't suffer. It doesn't cost you anything. Others won't know about it. Will you practise the Sitter's Practice (*) tonight? Keep your attention on the spot and you will find it very easy. If you feel drowsy, or if you are aching, say "Good it has come early" and then concentrate still harder on the spot.*

[(*): One of thirteen **Dhutaṅgas**, practices of Great Renunciation. The monk observing the Sitter's Practice never lies down. Disciples of Venerable Webu Sayadaw still keep this practise up. (For a description of the practice, see the **Path of Purification**, chapter II, p. 73-76).]

If you reach the goal before drowsiness and discomfort come up, so much the better. If these disturbances don't manifest themselves, don't stop working, thinking "If they don't even come up now, there is no need to work to get to a place where they don't exist." Just keep working.

Will you undertake the Sitter's Practice? Or will you, when sleepiness and tiredness set in, change to another (of the four) postures and reduce your effort?

D: *We shan't reduce our effort, sir.*

S: Ngay cả nếu như các con tu tập với sự nỗ lực đúng mực, không chỉ là một cách nông cạn, các con sẽ biết các vị của thực phẩm là tốt hay xấu không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Hãy giữ tâm thức của các con một cách kiên định được tập trung vào điểm chạm. Công việc hằng ngày của các con

không nhất thiết phải cam chịu. Nó không đòi hỏi các con bất cứ điều gì. Những người khác sẽ không biết được về điều đó. Tối nay các con sẽ tu tập về Hạnh Oai Nghi (*) không? Hãy giữ sự chú tâm của các con vào điểm chạm và các con sẽ nghiệm thấy điều đó rất dễ dàng. Nếu các con cảm nhận buồn ngủ, hoặc nếu như các con đang bị đau nhức, hãy nói rằng “Tốt thay nó đã đến sớm rồi” và sau đó lại còn định mục mạnh mẽ hơn nữa vào điểm chạm.

[(*)]: Một trong mười ba Pháp **Hạnh Đầu Đà**, tu tập về hạnh Đại Xuất Ly. Vị tu sĩ thọ trì Hạnh Oai Nghi Ngồi không bao giờ nằm xuống. Các đệ tử của Ngài Đại Trưởng Lão Webu vẫn còn duy trì hạnh tu tập này. (Để miêu tả về việc tu tập, xin xem **Thanh Tịnh Đạo**, chương II, trang 73-76.)

Nếu các con đạt đến mục tiêu trước khi sự buồn ngủ và sự khó chịu nảy sinh lên, thế càng tốt hơn nữa. Nếu các sự quấy rầy này tự chúng không hiện lộ ra, thì đừng có ngưng việc tu tập, mà nghĩ suy rằng “Ngay cả nếu chúng không nảy sinh lên ngay bây giờ, thì không nhất thiết phải tu tập để đạt đến vị trí mà nơi đó chúng không hiện hữu.” Vẫn cứ tiếp tục tu tập.

Các con sẽ đảm trách về Hạnh Oai Nghi Ngồi không? Hay là các con sẽ, khi sự buồn ngủ và sự mệt mỏi xâm nhập, chuyển đổi đến oai nghi khác (của bốn oai nghi) và giảm bớt lại sự nỗ lực của mình?

D: Chúng con sẽ không giảm bớt lại sự nỗ lực của mình, kính bạch Ngài.

S: *All of you, or just a few among you?*

D: *All of us, sir.*

S: *So, if you keep each other company, so much the better. Now, then, undertake to carry out the Sitter’s Practice! I’ll say it in Pāli, you repeat after me:*

Seyyam paṭikkippami, nesajjikaṅgaṃ samādiyāmi. (#)

(I shall abstain from lying down, I undertake the Sitter’s Practice.)

[(#): *The moral precepts when taken by lay disciples from a monk are always recited in Pāli. Venerable Webu Sayadaw treats*

this taking up of the Sitter's Practice as a taking up of moral precepts. Taking this vow in Pāli gives it weight.]

You may think "It wasn't right that we just gave in to sleepiness in the past." Well, now you have undertaken the Sitter's Practice, and I think it is for the first time isn't it?

D: Yes, sir, the first time.

S: Tất cả các con, hay chỉ một vài trong số các con?

D: Tất cả chúng con, kính bạch Ngài.

S: Như thế, nếu như các con trông nom bạn bè lẫn nhau, thế càng tốt hơn nữa. Nào, ngay bây giờ, hãy phát nguyện thực hành Hạnh Oai Nghi Ngồi! Sư sẽ đọc câu nguyện bằng Pāli ngữ, các con lặp lại theo sau Sư:

Xin gấn oai nghi nằm, xin thọ trì oai nghi ngồi (#)

(Tôi sẽ tránh xa việc nằm xuống, Tôi nguyện thực hiện Hạnh Oai Nghi Ngồi)

[(#): Những điều giới học đạo đức mà khi được thọ trì bởi các môn đệ cư sĩ từ một vị tu sĩ là thường luôn được trùng tụng bằng Pāli ngữ. Ngài Đại Trưởng Lão Webu xử sự việc tu tập Hạnh Oai Nghi Ngồi này như là một việc thọ trì các điều giới học đạo đức. Việc thực hiện lời phát nguyện này bằng Pāli ngữ đem tính trọng lượng đến lời phát nguyện.]

Các con có thể nghĩ rằng “Quả là sai lầm khi mà chúng ta vừa mới đầu hàng sự buồn ngủ ở trong quá khứ.” Đây, hiện giờ các con đã thực hiện được Hạnh Oai Nghi Ngồi, và Sư nghĩ rằng đó là lần đầu tiên, phải không?

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài, lần đầu tiên.

S: *This is the weapon. With this weapon you can fight your battle. With this weapon you will be victorious. If you fight with a pillow as a weapon, you cannot win. I shall tell you a story you probably already know. At the time of the Buddha, there was a rich lady who owned a big estate. When she became old, she distributed the inheritance among her children. But the children, after receiving the money, didn't care for their mother any more. She was not treated well in the houses of her sons and daughters and she was in distress.*

S: Đây là vũ khí. Với loại vũ khí này các con có thể chiến đấu cuộc chiến của mình. Với loại vũ khí này các con sẽ được chiến thắng. Nếu các con chiến đấu với một cái gỏi như là một loại vũ khí, các con không thể nào chiến thắng.

Sư sẽ kể cho các con một câu chuyện có thể là các con đã biết rồi. Vào thời kỳ của Đức Phật, lúc bấy giờ có một phụ nữ giàu có đã sở hữu một bất động sản to lớn. Khi bà trở nên lão邁, bà đã phân phát của thừa kế cho từng mỗi người con của bà. Tuy nhiên các người con, sau khi đã nhận lãnh tiền, không còn quan tâm đến người Mẹ của chúng nữa. Bà ta đã không được đối xử tốt ở trong các căn nhà của những người con trai và con gái của mình, và bà ta lâm vào cảnh túng quẫn.

*When she was about eighty or ninety years old, the neighbours had her ordained as a nun (**Bhikkhunī**) (1) as they couldn't bear to see her poverty and suffering. When the nuns of her nunnery were invited for alms food to a house one day, they all went. Only Sonā Therī (2) our old woman, had to stay back because she was too old to go along.*

[(1): A **Bhikkhunī** is a Buddhist nun observing a code of conduct even stricter than the monks. Today the Order of Bhikkhunīs is extinct and cannot be re-established according to the Burmese Senior Monks' Council. There are, however, women in Burma who live a religious life observing as many precepts as they can. They are not bound by any formal vows.]

[(2): The verses of this Therī are found in **Elders Verses II**, verses 102-106. Her story is given in the commentary on the **Therīgāthā** (Thī-a, 95 f., The Commentary on the Verses of the Therīs, 126-132). Cf. the story of Bahuputtikā, *Buddhist Legends*, II 160 f.]

Khi bà đã vào khoảng tám mươi hoặc chín mươi tuổi, những người hàng xóm đã giúp bà được xuất gia thành một nữ tu (**Tỳ Khưu Ni**) (1), vì lẽ họ không thể chịu được để nhìn thấy sự nghèo túng và sự đau khổ của bà ta. Vào một ngày, khi các vị nữ tu ở nữ tu viện của bà ta đã được thỉnh mời để bát thực phẩm ở tại nhà, tất cả các vị ấy đã đi. Chỉ có Trưởng Lão Ni Sonā (2),

người phụ nữ lão邁 của chúng ta, đã phải ở lại vì lẽ bà ta đã quá già yếu để đi cùng.

[(1): Một **Tỳ Khuru Ni** là một nữ tu Phật Giáo đang thọ trì một bộ luật về đức hạnh thậm chí còn nghiêm mật hơn các vị tu sĩ. Ngày nay Giáo Hội Chư Tỳ Khuru Ni đã tuyệt chủng và không thể nào được tái thành lập do căn cứ vào Hội Đồng Chư vị Cao Tăng Miến Điện. Tuy nhiên, có nhiều phụ nữ Miến Điện sống với đời sống tín ngưỡng đang thọ trì nhiều điều giới học mà họ có thể. Họ không có bị giới hạn bởi bất kỳ các hình thức thế nguyện nào.]

[(2): Các câu kệ của vị Trưởng Lão Ni này đã được tìm thấy trong bộ **Trưởng Lão Ni Kệ II**, các câu kệ 102-106. Truyện tích của Cô ta đã được cung cấp ở trong bộ Chú Giải về **Trưởng Lão Ni Kệ** (Thì-a, trang 95. Bộ Sách Chú Giải về các câu kệ của Chư Trưởng Lão Ni, trang 126-132). Cf. tích truyện của Bahuputikā, Những Tích Truyện Phật Giáo, II, trang 160.]

Before they left the nunnery they said to Sonā Therī “You are very old, you can’t come with us. But fill the water pots for drinking water, and those for washing hands and feet, so that everything is ready when we return, and also prepare some hot water.”

But this nun was very old. To carry the water she had to use a small pot, and as she was working away, she got very tired. But she didn’t rest. She forced herself to do what she had been ordered to do. Because she overworked herself, she fell down between the water pots, and couldn’t lift herself up any more. She wasn’t pretending, she was exhausted from carrying water.

She had been given the Teachings of the Buddha. So she thought “Well...I can’t fill the pots any more. There is more water to be carried and I haven’t prepared any hot water yet either. But I can’t even get up. I will take up an object of meditation given by the Buddha.” And she started meditating as we did. She fixed her attention firmly on the spot. She focused her attention so that it stayed there, whatever happened. That’s all! And as she was meditating with strong effort, she did what

had to be done and made an end to suffering.

Trước khi họ rời khỏi nữ tu viện, họ đã nói với Trưởng Lão Ni Soṇā rằng “Cô đã quá già yếu, cô không thể nào đi cùng với chúng tôi được. Tuy nhiên hãy đổ đầy các chậu nước cho việc uống nước, và những chậu kia cho việc rửa tay và chân, để cho mọi thứ việc được sẵn sàng khi chúng tôi trở về, và cũng chuẩn bị một ít nước nóng.

Nhưng mà vị nữ tu đã quá già yếu. Để thực hiện việc đổ nước, bà ta đã phải dùng một bình nhỏ, và vì bà đã làm việc liên tục, bà ta đã hết sức nhọc mệt. Trái lại bà ta đã không ngơi nghỉ. Bà đã tự ép mình để làm điều mà bà ta đã được chỉ thị để làm. Bởi do bà đã làm việc quá sức mình, bà ta đã té ngã giữa các chậu nước, và đã không thể nào tự nhắc mình lên được nữa. Bà đã không có giả vờ, bà đã kiệt sức từ nơi việc đổ nước.

Bà đã được truyền trao Giáo Lý của Đức Phật. Do vậy bà đã nghĩ suy “Đây... Tôi không thể nào đổ đầy các chậu được nữa. Còn có nhiều nước phải được đổ và nước nóng Tôi cũng vẫn chưa chuẩn bị được chút nào cả. Mà ngay cả Tôi không thể nào đứng dậy được. Tôi sẽ nắm bắt một đôi tượng của thiên định đã trao truyền bởi Đức Phật.” Và bà đã bắt đầu hành thiền như chúng ta đã làm. Bà đã khấn khít sự chú tâm của mình một cách kiên định vào điểm chạm. Bà đã tập trung sự chú tâm của mình để cho được trú vào nơi đó, bất luận sự cố nào. Chỉ có thế! Và vì bà đã thiền định với sự nỗ lực mãnh liệt, bà đã làm điều mà phải được làm xong và đã khiến cho chấm dứt sự khổ đau.

Of course she was full of the bliss of emancipation. When the others come back, they couldn't find her. “Where could this old nun have gone?” they said and looked all over the nunnery. Eventually they found her lying between the water pots, and they all gathered around her and abused her. “Now what about our orders? You didn't fill the pots, and there is no hot water either. You are so lazy that you just lie down and sleep.”

But the old nun was absorbed in bliss. The other nuns were worldlings, of course, and they stood there blaming her. “Look how lazy she is. No water pot is full, no hot water. Just lying around!”

You too can talk like that, can't you? Not pleasant talk. But this nun was an Arahāt. She had attained Arahātship along with the super-normal powers. She said "All you desire will be done. There will be water in the pots and there will be hot water too." And after saying this, she made a strong determination and the water pots were filled to the brim and the hot water was boiling over.

This nun was very old, and in exhaustion she fell down and could not get up again. She practised as you are doing now. Do you hear this? How long will it take you to reach the goal, you who are healthy and strong?

D: *We shall work hard.*

Lẽ tất nhiên là bà đã ngập tràn hồng phúc của sự giải thoát. Khi những người kia đã trở lại, họ đã không thể tìm thấy được bà ta. “Bà nữ tu già yếu này đã đi đâu rồi vậy?” họ đã bảo nhau và đã lướt nhìn khắp cả nữ tu viện. Cuối cùng họ đã tìm thấy bà đang nằm ở giữa các chậu nước, và tất cả họ đã tập trung xung quanh bà ta và đã mắng nhiếc bà “Các chỉ thị của chúng tôi thì như thế nào hả? Cô đã không đổ đầy các chậu, và luôn cả cũng không có nước nóng. Quả là cô quá lười biếng chỉ có việc nằm xuống và ngủ thôi.”

Tuy nhiên vị nữ tu già yếu đã được tận hưởng trong hồng phúc. Các vị nữ tu đang là hiệp thể, lẽ tất nhiên, và họ đã đứng tại nơi đó đang khiển trách bà. “Trông bà ta lười biếng làm sao đấy. Không có chậu nước được đổ đầy, không có nước nóng. Chỉ có việc nằm dài ra thôi!”

Các con cũng có thể nói tương tự như thế đó, phải không? Nói chuyện bất hỷ duyệt. Tuy nhiên vị nữ tu này đã là một bậc Vô Sinh. Bà ta đã đạt Quả vị Vô Sinh cùng với các năng lực siêu nhiên. Bà ta đã nói “Tất cả các bạn mong muốn sẽ được hoàn thành. Sẽ có nước trong các chậu và cũng sẽ có nước nóng luôn.” Và sau khi đã nói như thế, bà đã thực hiện một sự quyết tâm mãnh liệt và các chậu đã được đổ đầy lên tới miệng và nước nóng đã đang được sôi trào.

Người nữ tu này rất là già yếu, và trong tình trạng kiệt sức bà ta đã té ngã và đã không thể nào đứng lên được nữa. Bà đã tu

tập như các con đang làm hiện giờ. Các con có nghe thấy điều này không? Bao lâu thì các con sẽ đạt đến mục tiêu, các con là những người khỏe mạnh và tráng kiện?

D: Các con sẽ tích cực tu tập.

S: *Will you still say “Oh, we are old, we can’t practise any more?” Soṇā Therī was eighty or ninety years old and she still carried the water as she had been told to do. When she fell down in exhaustion she just meditated. The disciples of Buddha attained the goal because their power of effort was great.*

You have the Teachings, the technique. All you need now is effort. And why do you need effort? Because during meditation the enemies will come to disturb you.

Keep your attention on this small spot. If your limbs ache, work so that you reach the state where there is no aching. When you are drowsy, work so that you reach the state where there is no drowsiness. Good, good... establish effort and meditate, work to make an end to all suffering.

S: Các con sẽ vẫn còn nói rằng “Ồ, chúng con đã già, chúng con không thể nào tu tập được nữa.” Trưởng Lão Ni Soṇā đã tám mươi hoặc chín mươi tuổi và bà ta vẫn còn đi đổ nước theo như bà đã được bảo phải làm. Khi bà đã té ngã trong tình trạng kiệt sức thì bà ta đã liền vội hành thiền. Chư đệ tử của Đức Phật đã đạt được mục tiêu là bởi do năng lực của sự nỗ lực của họ quả là to lớn.

Các con có Giáo Lý, có kỹ thuật. Điều mà tất cả các con cần phải có hiện giờ là sự nỗ lực. Và tại sao các con cần phải có sự nỗ lực? Bởi vì trong quá trình việc hành thiền các kẻ thù sẽ đi đến để quấy rầy các con.

Hãy giữ sự chú tâm của các con vào điểm chạm nhỏ này. Nếu tay chân của các con đau nhức, hãy tu tập để cho các con đạt đến trạng thái ở nơi đó không có sự đau nhức. Khi các con buồn ngủ, hãy tu tập để cho các con đạt đến trạng thái ở nơi đó không có sự buồn ngủ. Tốt lắm, tốt lắm... hãy thiết lập sự nỗ lực và thiền định, hãy tu tập để khiến cho chấm dứt tất cả sự khổ đau.

DISCOURSE VII
TO LIGHT A FIRE
PHÁP THOẠI VII
NHEN NHÓM MỘT NGỌN LỬA

Sayadaw: You have taken the moral precepts, now practise them. Only when your practice of morality (**Sīla**) is perfect can you fulfil your aspirations for awakening. Having perfected yourselves in **Sīla**, you have to perform various other meritorious practices, and these can take you to the pinnacle and the fulfillment of your aspirations.

The Teachings of the Buddha are enshrined in the Tipiṭaka. These Teachings were not given by the Buddha just to be preached and studied. You are good people, you have to practise the Teachings with unwavering effort from the time you obtain them in order to escape from this suffering.

Do not get confused about the Teachings. We don't have to know many techniques, only one, but that we should know clearly. If we establish one technique with strong effort and get rid of all doubts, then, without asking anyone else, we shall find the answers, I think.

Choose one technique and practise it steadfastly. If you focus your mind at the small spot where the air touches when you breathe in and out, then there will be no wanting, no aversion or delusion, and as these there are absent, you are immediately out of suffering. So, for a short moment your mind is pure. Now, if your last mind-moment (*) came up at this time and you died, would there be anything to be worried about or to be afraid of?

[(*)]: In the Abhidhamma the Buddha explains that the last mind-moment is responsible for the rebirth consciousness. If the last mind-moment is accompanied by good mental states, the being produced by it is a happy being; if the last mind-moment is accompanied by fear or greed or aversion, for example, a being in the lower planes will spring into existence as a result. There is no gap in time between the last mind-moment before death and

*the first mind-moment of the rebirth. (See the reference to **Paṭisandhi, Cuti and Bhavanga Citta** in the Index to Pāli words in the Compendium of Philosophy.)*

Đại Trưởng Lão: Các con đã thọ trì những điều giới học đạo đức, bây giờ hãy tu tập chúng. Chỉ khi nào sự tu tập của các con về đức hạnh (**Giới Luật**) được toàn hảo thì các con có thể hoàn thành viên mãn các sở nguyện cầu cho sự giác ngộ. Khi tự bản thân đã được toàn thiện trong **Giới Luật**, các con còn phải thực hiện thêm nhiều Thiện Hạnh khác nữa, và những điều này mới có thể đưa các con lên đến tột đỉnh và việc hoàn thành viên mãn các sở nguyện cầu của mình.

Giáo Lý của Đức Phật đã được lưu trữ trong Tam Tạng. Những Giáo Lý này đã được trao truyền do bởi Đức Phật là chẳng phải chỉ để được thuyết giảng và để được nghiên cứu. Các con là những người tốt, các con phải tu tập Giáo Lý với sự nỗ lực bất dao động từ thời điểm các con tín thọ chúng nhằm để thoát khỏi sự khổ đau này.

Không nên bị bối rối về Giáo Lý. Chúng ta không cần phải biết nhiều kỹ thuật, chỉ cần biết một, nhưng mà chúng ta nên biết một cách rõ ràng. Nếu chúng ta thiết lập một kỹ thuật với sự nỗ lực và để loại bỏ tất cả mọi sự nghi ngờ, thế rồi, Sư nghĩ rằng, không cần vấn hỏi bất cứ người nào khác, chúng ta sẽ tìm ra được những câu trả lời.

Hãy chọn lấy một kỹ thuật và tu tập nó một cách kiên định. Nếu như các con tập trung tâm thức của mình vào điểm chạm nhỏ, là nơi không khí tiếp xúc khi các con hít thở vô và ra, sau đó sẽ không có sự tham muốn, không có sự ác cảm hoặc sự si mê, và vì đã mất đi cả ba điều này, thì các con ngay lập tức thoát khỏi sự khổ đau. Như thế, trong một khoảnh khắc ngắn ngủi, tâm thức của các con được thuần tịnh. Bây giờ, nếu như sát na tâm thức cuối cùng của các con khởi sinh vào thời điểm này và các con đã mạng chung, thì sẽ có bất cứ điều gì để phải bị lo lắng hoặc sợ hãi không?

[(*)]: Trong **Vô Tỷ Pháp** Đức Phật giải thích rằng khoảnh khắc (sát na) Tâm Thức cuối cùng có trách nhiệm quan trọng đối với Tâm Tục Sinh. Nếu khoảnh khắc (sát na) Tâm Thức cuối

cùng đã đi kèm theo bởi những trạng thái Tâm Sở tịnh hảo, hữu tình được tạo ra do bởi việc đó, là một hữu tình hạnh phúc; nếu như khoảnh khắc Tâm Thức cuối cùng đã đi kèm theo bởi sự sợ hãi hoặc sự tham lam, hoặc sự ác cảm, chẳng hạn, sẽ xuất hiện một hữu tình trong các cõi giới thấp kém như là một kết quả hiện bày. Không có khoảng cách về thời gian giữa sát na Tâm cuối cùng trước khi tử vong và sát na Tâm đầu tiên của sự tái tục. (Xin xem tài liệu tham khảo về **Tâm Tái Tục, Tâm Tử** và **Tâm Hữu Phần** trong bản mục lục Pāli ngữ ở trong bộ *Kinh Khái Lược về Triết Học*.)

The benefits accruing to you from this practice don't last for just a short moment or one lifetime. This short moment of purity will bring benefits for the remainder of the cycle of birth and death. And why can you accomplish this? Because the time is right, your form of existence is right, and you are putting forth right effort.

The disciples of the Buddha took the practice from the Teacher and worked with unwavering perseverance. Therefore, they achieved the awakening they had aspired for.

How did they work? In the same way as a man who wants to light a fire with a fire stick, as in the olden days. They rubbed two pieces of wood together, and heat was produced. Eventually the wood started to glow, and then they could light a fire. So, if a man wants to start a fire in this way and rubs two pieces of wood together, does he count "One rub, two rubs, three rubs, ...?"

Disciple: *No, sir, that wouldn't work very well.*

S: *How would he have to do it then?*

D: *He would have to rub continuously until he got a flame.*

S: *Yes, when they wanted to start a fire in those days, this was the only way to do it. They had to rub with strong determination and without taking breaks. Now, if one were to rub two pieces of wood together in this way, how long would it take for the fire to start?*

D: *When it gets hot enough, the fire will start, sir.*

S: *Will that take long?*

D: Not very long, sir.

S: No, if this man works with determination, it doesn't take long. It is just the same with this practice here. You want fire. You know that if you rub these two pieces of wood together you can have it. Now, if you count. "One rub, two rubs, ..." it will become a little hot. And then you take rest for a while. Will you start a fire?

D: No, sir.

S: OK, so you start again, one, twice, three times ...and again heat is produced. Then you lay back again and take a bit of rest. Will you start a fire?

D: No, sir.

S: And if you continue in this way for a whole month?

D: We won't get fire.

S: And if you continue for a whole year?

D: It will just get warm, sir, but there will be no fire.

S: Now, what if you were to work like this for one hundred years?

D: It will just become warm, sir.

S: In that case, there is no fire in these two pieces of wood?

D: There is fire, sir, but the effort and perseverance are not sufficient.

Những phúc lợi đang dần gia bội đến cho các con từ việc tu tập này không chỉ là kéo dài trong một khoảnh khắc ngắn ngủi hay là một cuộc đời. Khoảnh khắc ngắn ngủi của sự thanh tịnh sẽ mang lại những phúc lợi cho đến phần còn lại của vòng tuần hoàn sanh và tử. Và vì sao các con có thể hoàn thành được điều này? Là vì thời gian thì thích hợp, hình thức của sự hiện hữu của các con là thích hợp, và các con đã ra sức nỗ lực thích hợp.

Chư đệ tử của Đức Phật đã nắm bắt sự huấn tập từ nơi Bạc Đạo Sư và đã tu tập với sự kiên trì bất thối. Do đó, họ đã đạt được sự giác ngộ mà họ đã có sở nguyện cầu.

Họ đã tu tập như thế nào? Trong cùng một phương thức y như là một người nam muốn nhen nhóm một ngọn lửa với một que lửa, theo như trong những ngày xa xưa. Họ đã cọ xát hai miếng gỗ lại với nhau, và nhiệt lực đã được tạo ra. Cuối cùng

thanh gỗ đã bắt đầu rực sáng lên, và như thế họ có thể nhen nhóm một ngọn lửa. Vậy thì, nếu một người nam muốn khởi động một ngọn lửa trong phương thức này và cọ xát hai miếng gỗ lại với nhau, liệu rằng ông ta đếm “Một sự cọ xát, hai sự cọ xát, ba sự cọ xát, v.v.”?

Đệ Tử: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, làm như thế sẽ không được tốt lắm.

S: Thế thì ông ta sẽ phải làm như thế nào?

D: Ông ấy sẽ phải cọ xát một cách liên tục cho đến khi ông ta có được một ngọn lửa.

S: Đúng vậy, khi họ muốn khởi động một ngọn lửa trong những ngày đó, điều này là con đường duy nhất để làm việc đó. Họ đã phải cọ xát với sự quyết tâm mãnh liệt và không có thời gian ngơi nghỉ. Bây giờ, nếu có một người đã cọ xát hai miếng gỗ lại với nhau trong phương thức này, thì bao lâu nó sẽ làm cho ngọn lửa được bắt đầu?

D: Khi nó có được đủ độ nóng, thì ngọn lửa sẽ bắt đầu, kính bạch Ngài.

S: Nó sẽ mất nhiều thời gian không?

D: Không lâu lắm, kính bạch Ngài.

S: Không lâu, nếu người nam này làm việc với sự quyết tâm, nó không mất nhiều thời gian. Điều đó thì cũng tương tự với sự tu tập ở tại nơi đây vậy. Các con muốn có ngọn lửa. Các con biết rằng nếu các con cọ xát hai miếng gỗ này lại với nhau thì các con có thể có được nó. Bây giờ, các con đếm “Một cọ xát, hai cọ xát, ..” nó sẽ trở nên một chút ít nóng. Và sau đó các con lại nghỉ ngơi một thời gian. Các con sẽ khởi động được một ngọn lửa không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Được lắm, do đó các con lại khởi động một lần nữa, một lần, hai lần, ba lần, .. và một lần nữa nhiệt lực đã được tạo ra. Thế rồi các con lại nằm xuống một lần nữa và nghỉ ngơi một chốc lát. Các con sẽ khởi động được một ngọn lửa không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Và nếu các con tiếp tục trong phương thức này cho trọn cả một tháng?

D: Chúng con sẽ không có được ngọn lửa.

S: Và nếu các con tiếp tục cho trọn cả một năm?

D: Nó sẽ chỉ có được ẩm áp, kính bạch Ngài, nhưng sẽ không có ngọn lửa.

S: Bây giờ, nếu như các con đã làm việc như thế này trong một trăm năm thì ra sao?

D: Nó sẽ chỉ trở nên ẩm áp, kính bạch Ngài.

S: Trong trường hợp đó, thì không có lửa ở trong hai miếng gỗ này?

D: Có ngọn lửa, kính bạch Ngài, nhưng sự nỗ lực và sự kiên trì thì không tròn đủ.

S: *It is just the same with our work. You have to work as the fire maker does, without taking rest. Soon it will become hot and then, before long, a fire will start. Only then will you be able to use the fire in the way you want. You should all make the effort to fulfil your aspiration for awakening. You have received the teachings of the Buddha. Now, you have to work so that your efforts are equal to the efforts of those wise men of old who attained their goal. The Teachings of the Buddha are the only path out of suffering, and you can practise them only when a Buddha has arisen, and as long as his Teachings are available. When no Teachings of a Buddha are available, you cannot fulfil your aspirations for Nibbāna. When a Buddha arises in the world, right conduct (**Carana**) and understanding (**Vijjā**) which lead out of suffering are expounded. If you use the opportunity and put them into practice, you will become perfect. Right conduct can also be practised when there are no Teachings of a Buddha, but insight and understanding is not available.*

S: Việc đó thì cũng tương tự với việc tu tập của chúng ta. Các con phải tu tập như người nhen nhóm ngọn lửa đã làm, không có được ngời ngời. Tức thì nó sẽ trở nên nóng lên và thế rồi, chẳng bao lâu, một ngọn lửa sẽ bắt đầu.

Chỉ có như thế các con sẽ có thể sử dụng được ngọn lửa theo cách thức các con mong muốn. Tất cả các con sẽ nỗ lực để hoàn thành viên mãn sở nguyện cầu của mình cho sự giác ngộ.

Các con đã được đón nhận Giáo Lý của Đức Phật. Bây giờ, các con phải tu tập để mà những sự nỗ lực của các con sẽ ngang bằng với những sự nỗ lực của các bậc trí tuệ ở thời cổ xưa mà họ đã thành đạt được mục tiêu của họ. Giáo Lý của Đức Phật là con đường duy nhất thoát khỏi sự khổ đau, và các con chỉ có thể tu tập được Giáo Lý khi Đức Phật đã được xuất hiện, và với điều kiện Giáo Lý của Ngài đang còn hiệu lực. Khi Giáo Lý của một vị Phật đã không còn hiệu lực, các con không thể nào hoàn thành viên mãn sở nguyện cầu của mình cho được Níp Bàn. Khi một vị Phật hiện hữu trong thế gian, Chánh Hạnh (**Đức Hạnh**) và sự hiểu biết (**Minh**), điều mà dẫn dắt thoát khỏi sự khổ đau, đã được giải thích một cách chi tiết. Nếu các con sử dụng các cơ hội và đưa chúng vào việc tu tập, các con sẽ trở nên toàn hảo. Chánh Hạnh cũng có thể được tu tập khi không có Giáo Lý của một vị Phật, tuy nhiên Tuệ Giác hoặc sự Hiểu Biết (**Minh**) thì không có hiệu lực.

*What exactly does right conduct mean? Now that the Teachings of a Buddha are available, all of you untiringly give the four requisites of food, robes, shelter, and medicine to the monks. When you give, you offer the best you can afford. But still you are not satisfied yet, you want to do more and more. This is good conduct (**Carana**)?*

*To practise the Teachings of the Buddha to the point of being able to escape from all suffering, we have to be aware of one single object continuously, without break or interruption. If we are thus aware, we are practising understanding (**Vijjā**). Practising both together and being perfect in effort, the wise men of old attained to the awakening to which they aspired.*

You may think “Well, we make offerings to the Teachings by giving food, clothing, shelter, and medicine to the monks. To realize the Teachings for ourselves we would have to practise insight. We shall do that if we have some free time after preparing our offerings.” Now if you work like this, are you practising right conduct or insight?

D: *It is right conduct, sir.*

Ý nghĩa chính xác của Chánh Hạnh là chi? Vào lúc này Giáo Lý của một vị Phật đang còn hiệu lực, tất cả các con cúng dường tứ vật dụng một cách không mệt mỏi về thực phẩm, y áo, trú xứ và thuốc men đến các vị tu sĩ. Khi các con xả thí, các con cúng dường hết khả năng các con có thể cho ra. Tuy nhiên các con vẫn chưa có được hài lòng, các con muốn làm càng nhiều nhiều hơn nữa. Đây có phải là Chánh Hạnh (**Đức Hạnh**) không?

Đề tu tập Giáo Lý của Đức Phật cho đến mức đề có khả năng được thoát khỏi tất cả mọi sự khổ đau, chúng ta cần phải tỉnh giác một cách liên tục vào một đối tượng duy nhất, không được ngơi nghỉ hay là gián đoạn. Nếu chúng ta có được tỉnh giác như thế, là chúng ta đang tu tập sự Hiểu Biết (**Minh**). Tu tập cùng một lúc có cả hai và trong trạng thái sự nỗ lực toàn hảo, các bậc trí tuệ ở thời cổ xưa đã đạt sự giác ngộ đến điều mà họ đã sở nguyện cầu.

Các con có thể nghĩ rằng “Tốt lắm, chúng ta thực hiện việc cúng dường đến Giáo Pháp qua việc xả thí thực phẩm, y áo, trú xứ và thuốc men đến các vị tu sĩ. Để được tự liễu tri Giáo Pháp chúng ta sẽ cần phải tu tập tuệ giác. Chúng ta sẽ làm điều đó nếu chúng ta có thời gian rảnh rỗi sau khi chuẩn bị các việc cúng dường của mình.” Bấy giờ nếu như các con làm việc như thế này, là các con đang tu tập Chánh Hạnh hay là Tuệ Giác?

D: Điều đó là Chánh Hạnh, kính bạch Ngài.

S: *When you have fulfilled your duties and keep your mind steadfastly focused on one single object, what are you practising then?*

D: *Wisdom, sir.*

S: *So, what happened to right conduct? When you keep your attention focused on the spot, are you still practising right conduct?*

D: *Yes, sir, then we are practising right conduct (**Carana**) and understanding (**Vijjā**) at the same time.*

S: *Yes, you can practise the two jointly. First you prepare food and then you meditate. Thus we have to perfect ourselves in both practices, in right conduct and understanding. But you practise right conduct first, and only then do you practise*

understanding. Is it not possible to practise these emancipating Teachings of the Buddha simultaneously? Is it not possible to be aware of the in-breath and the out-breath even while preparing food or while building a monastery?

D: *It's possible, sir.*

S: Khi các con đã hoàn thành viên mãn các nhiệm vụ của mình và giữ tâm thức của các con một cách kiên định được tập trung vào một đối tượng duy nhất, thế là các con đang tu tập điều chi?

D: Trí tuệ, kính bạch Ngài.

S: Vậy thì, điều chi đã xảy đến với Chánh Hạnh? Khi các con gìn giữ sự chú tâm của mình được tập trung vào điềm chạm, là các con vẫn đang còn tu tập Chánh Hạnh?

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài, trong trường hợp đó là chúng con đang cùng một lúc tu tập Chánh Hạnh (**Đức Hạnh**) và sự Hiểu Biết (**Minh**).

S: Đúng vậy, các con có thể tu tập cùng chung cả hai với nhau. Trước tiên các con chuẩn bị thực phẩm và sau đó các con thiền định. Do vậy, chúng ta cần phải trau giồi cho thật thành thạo trong cả hai việc tu tập, trong Chánh Hạnh (**Đức Hạnh**) và sự Hiểu Biết (**Minh**). Tuy nhiên các con tu tập Chánh Hạnh trước tiên, và chỉ ngay sau đó, là các con tu tập sự Hiểu Biết. Điều đó có là bất khả thi để tu tập Giáo Lý giải thoát của Đức Phật này đây cùng một lúc không? Điều đó có là bất khả thi để được tỉnh giác vào hơi thở vô và hơi thở ra ngay cả trong khi đang chuẩn bị thực phẩm hoặc trong khi đang kiến tạo một tu viện không?

D: Điều đó là khả thi, kính bạch Ngài.

S: *You see, this is the way the wise disciples of the Buddha used to practise. They had the ability to accept good advice and instructions. Do you think they might have thought "Our parents, who are our highest possessions and to whom we owe an infinite debt of gratitude, are getting old. We have to serve them day and night, therefore we can't meditate?"*

D: *Sir, some must have thought in this way.*

S: *Is the fulfillment of one's duties towards parents included in right conduct or in understanding?*

D: *It is right conduct, sir.*

S: *Isn't it possible to be aware of mind and matter while you look after your parents?*

D: *It's possible, sir.*

S: Các con thấy đây, đây là phương thức các đệ tử trí tuệ của Đức Phật đã dùng để tu tập. Họ đã có khả năng để được đón nhận lời khuyên bảo và những huấn từ tốt đẹp. Các con có nghĩ là họ có thể đã có nghĩ suy “Mẹ Cha của chúng ta, họ là những người có quyền sở hữu cao nhất của chúng ta, và họ là các bậc mà chúng ta nợ một món nợ vô hạn của lòng biết ơn, hiện đang già yếu. Chúng ta phải phục vụ họ liên tục ngày và đêm, vì thế chúng ta không thể nào thiên định được?”

D: Kính bạch Ngài, một vài người chắc hẳn là phải có nghĩ suy trong phương thức này.

S: Việc hoàn thành viên mãn các nhiệm vụ của một người đối với Mẹ Cha đã được kể đến, là trong Chánh Hạnh hay là trong sự Hiểu Biết?

D: Điều đó là Chánh Hạnh, kính bạch Ngài.

S: Điều đó có là bất khả thi để được tỉnh giác vào tâm thức (Danh) và thể chất (Sắc) trong khi các con chăm sóc Mẹ Cha của các con không?

D: Điều đó là khả thi, kính bạch Ngài.

S: *Now that you know that the wise men of old practised right conduct and understanding simultaneously, do you still consider it impossible to practise understanding while serving your children and grandchildren? Can't you train your mind in the awareness of mind and matter at the same time that you are fulfilling all your duties? Wherever you are, whatever you do, you can practise right conduct and meditation at the same time. When your children are good, you can be aware of the in and out-breath, and when they are naughty and you have to correct them, then too you can practise. Tell me, what element of the training is your correcting the children?*

D: It is right conduct, sir.

S: So, if you practise awareness while you scold them, what are you practising?

D: Understanding, sir.

S: If we practise awareness while we do what we have to do, will we suffer? Does it disturb our work?

D: No, sir, if one works with awareness the work is completed more quickly.

S: If you don't allow yourselves to be distracted, you will work faster, and you will earn more money. Your aspiration to Nibbāna too will be fulfilled more quickly. All the beings who practise in this way can fulfil their aspirations. There is not a single second in which it isn't possible to fulfil your aspiration. How about those human beings, Devas, and Brahmās who don't practise the Teachings of the Buddha, though the time is good? Do they attain the fulfillment of their aspirations?

D: Those who don't make effort can't fulfil their aspirations, sir.

S: Why? Is it because they aren't reborn in the right plane of existence or because it isn't right the time?

D: No, sir, but without effort nothing can be accomplished.

S: Maybe they don't have sufficient **Pāramīs**?

D: Maybe some can't grasp the Teachings because they haven't completed their perfections sufficiently in the past, sir.

S: But if you don't put forth effort, can you still claim that you don't understand because of missing **Pāramīs**?

D: Those who have accumulated perfections in the past attain the stages of Nibbāna when they listen to the Teachings. But we, sir, because we have no perfections, we listen to the Dhamma again and again, and we remain just the same.

S: The wise men of old were just like thirsty people. They were thirsty, so they looked for water. And when they found it, what did they do? Did they look up at the sky and say "Well, we don't want to drink this water yet?" No, they were people who were really thirsty. What about you? You have the Teachings of the Buddha, do you drink them right away?

D: Sir, we linger and wait.

S: In that case it isn't true that you don't have any **Pāramīs**. If you don't drink, your thirst will not be quenched. What will you do if you find yourselves sitting right next to the water pot?

D: Because we don't have a sufficient amount of **Pāramī**, we just sit there, sir.

S: Vào lúc này các con biết được rằng các bậc trí tuệ ở thời cổ xưa đã tu tập Chánh Hạnh (**Đức Hạnh**) và sự Hiểu Biết (**Minh**) vào cùng một lúc, các con vẫn còn đắn đo điều đó bất khả thi để tu tập sự Hiểu Biết (**Minh**) trong khi đang trông nom các con cháu của mình không? Liệu các con không thể nào huấn tập tâm thức của mình trong sự tỉnh giác của tâm thức (Danh) và thể chất (Sắc) vào cùng một lúc trong khi các con đang hoàn thành viên mãn tất cả các nhiệm vụ của mình không? Bất luận là các con ở đâu, bất luận là các con làm điều chi, các con có thể tu tập cùng một lúc Chánh Hạnh và việc hành thiền. Khi các con của các con là ngoan ngoãn, các con có thể là tỉnh giác vào hơi thở vô và ra, và khi chúng là nghịch ngợm và các con phải sửa phạt chúng, thế là các con cũng có thể tu tập được. Hãy nói cho Sư biết, điều yếu tố chi của việc huấn tập trong việc sửa phạt con trẻ?

D: Điều đó là Chánh Hạnh, kính bạch Ngài.

S: Thế thì, các con đang tu tập điều chi, nếu các con tu tập sự tỉnh giác trong khi các con rầy la chúng?

D: Sự Hiểu Biết (**Minh**), kính bạch Ngài.

S: Nếu chúng ta tu tập sự tỉnh giác trong khi chúng ta làm điều mà chúng ta phải làm, chúng ta sẽ phải thọ khổ đau không? Nó có đòi hỏi chúng ta bất luận điều chi không? Nó có quấy rầy việc tu tập của chúng ta không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, nếu một người làm việc với sự tỉnh giác thì việc làm sớm mau được thành tựu hơn.

S: Nếu các con không tự cho phép bản thân mình bị rối trí, các con sẽ làm việc nhanh chóng hơn, và các con sẽ kiếm được nhiều tiền hơn. Sở nguyện cầu đến Níp Bàn của các con cũng sẽ được sớm mau hoàn thành viên mãn hơn. Tất cả các hữu tình mà tu tập trong phương thức này có thể hoàn thành viên mãn sở

nguyện cầu của mình. Chẳng có một giây khắc mà trong đó bất khả thi việc hoàn thành viên mãn sở nguyện cầu của mình. Thế còn những con người kia, Chư Thiên và Chư Phạm Thiên, họ là những vị không tu tập Giáo Lý của Đức Phật, cho dù thời gian là tốt đẹp thì sao? Liệu họ có đạt được việc hoàn thành viên mãn sở nguyện cầu của mình không?

D: Với những người không gắng sức nỗ lực thì không thể nào hoàn thành viên mãn sở nguyện cầu của mình được, kính bạch Ngài.

S: Tại sao? Đó là do bởi họ không được tái tục trong cõi giới thích hợp của chúng hữu sinh, hay là do bởi thời gian không thích hợp?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, trái lại nếu không có sự nỗ lực thì chẳng có điều chi có thể được hoàn thành cả.

S: Có thể là họ không được tròn đủ các Pháp **Toàn Thiện (Ba La Mật)**?

D: Có thể là một vài người không có khả năng thấu triệt Giáo Lý bởi do họ không có hoàn thành các Pháp **Toàn Thiện** một cách tròn đủ trong thời quá khứ, kính bạch Ngài.

S: Nhưng nếu các con không gắng sức nỗ lực, các con vẫn có thể cho rằng các con không được hiểu biết là do bởi thiếu các Pháp **Toàn Thiện** không?

D: Với những ai đã có tích lũy các Pháp **Toàn Thiện** trong thời quá khứ đạt thành các giai đoạn của Níp Bàn khi họ lắng nghe Giáo Lý. Nhưng mà chúng con, kính bạch Ngài, bởi do chúng con không có các Pháp **Toàn Thiện**, chúng con lắng nghe Giáo Pháp lặp đi lặp lại rất nhiều lần, và chúng con vẫn cứ y như vậy.

S: Các bậc trí tuệ ở thời cổ xưa tương tự như người khát nước. Họ đã khát nước, do vậy họ đã tìm kiếm nước uống. Và họ đã làm điều chi, khi họ đã tìm thấy được nó? Họ đã ngẩng mặt lên trời và nói rằng “Đấy, chúng tôi vẫn chưa muốn uống nước này?” Chưa, họ đã là những người thực sự là khát nước. Thế còn các con thì sao? Các con có được Giáo Lý của Đức Phật, các con có uống cạn Giáo Lý ngay tức thời không?

D: Kính bạch Ngài, chúng con nản nã và chờ đợi.

S: Trong trường hợp đó nó không thực sự là các con không có bất luận Pháp **Toàn Thiện** nào cả. Nếu như các con không uống, cơn khát của các con sẽ không được dịu bớt đi. Các con sẽ làm điều chi nếu các con đã tự thấy mình đang ngồi cạnh bên chậu nước?

D: Bởi do chúng con không có tròn đủ số lượng về các Pháp **Toàn Thiện**, chúng con chỉ ngồi tại nơi đó, kính bạch Ngài.

S: *What will you do if you walk into a lake full of water?*

D: *When we walk down into the water we stretch out our neck and turn our face up towards the sky, sir. And if we should dive, sir, we shall keep our mouth firmly shut.*

S: *Now, are you still telling me that you are thirsty, but that you don't have the necessary understanding to be able to drink?*

D: *Sir, because we don't have the necessary conditioning, we don't open our mouth in the water.*

S: *If you really wanted to drink, would you still keep your mouth shut?*

D: *If one really wanted to drink, one wouldn't, of course.*

S: *So you are saying "Though I do want to drink, I do not want to drink!" Aren't you contradicting yourselves?*

D: *It is as if we pretended not to want to drink, sir.*

S: *Tell me then, if you are thirsty and just bear it, are you happy or unhappy?*

D: *Unhappy, sir.*

S: *So, if you are unhappy, will you keep sitting near the water pot without drinking?*

D: *Sir, we see this kind of suffering as happiness.*

S: *Did the Buddha teach that this thirst is happiness?*

D: *No, sir, he said it was suffering.*

S: *Now, tell me, what do you do think is true: What the Buddha said or what you think?*

D: *Our view, that this is happiness, is wrong, sir.*

S: *Do you want to be happy or unhappy?*

D: *Though we would like to be happy, we continue to create unhappiness for ourselves.*

S: Các con sẽ làm điều chi nếu như các con bước vào trong một cái hồ đầy nước?

D: Khi chúng con bước xuống đi vào trong nước, chúng con căng cổ của chúng con ra và quay mặt hướng lên bầu trời, kính bạch Ngài. Và nếu chúng con sẽ nhảy lao đầu xuống nước, kính bạch Ngài, chúng con sẽ ngậm chặt cái miệng của mình lại.

S: Bây giờ, các con vẫn đang nói với Sư rằng các con đang là khát nước, nhưng mà các con không có sự hiểu biết cần thiết để có khả năng được uống nước?

D: Kính bạch Ngài, bởi do chúng con không có điều kiện cần thiết, chúng con không có mở miệng của mình ở trong nước.

S: Các con sẽ vẫn ngậm chặt cái miệng của mình lại, nếu như các con thực sự muốn uống nước?

D: Nếu một người thực sự đã muốn uống nước, lẽ tất nhiên là, họ sẽ không làm như thế.

S: Như thế các con đang nói rằng “Dẫu rằng Tôi muốn uống nước, Tôi vẫn không muốn uống!” Có phải các con đang tự mâu thuẫn với chính mình không?

D: Điều đó y như thể chúng con đã giả vờ không muốn uống nước, kính bạch Ngài.

S: Vậy thì hãy nói cho Sư biết, nếu như các con đang khát nước và phải chịu đựng điều đó, thì các con được hạnh phúc hay là không hạnh phúc?

D: Không hạnh phúc, kính bạch Ngài.

S: Thế thì, nếu như các con không có được hạnh phúc, các con sẽ vẫn tiếp tục việc ngồi cạnh bên chậu nước mà không uống nước?

D: Kính bạch Ngài, chúng con quán sát thể loại của sự đau khổ này như là niềm hạnh phúc.

S: Đức Phật đã giảng dạy rằng sự khát nước này là niềm hạnh phúc?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, Ngài đã dạy điều đó đang là đau khổ.

S: Bây giờ, hãy nói cho Sư biết, điều chi các con nghĩ là xác thực: điều mà Đức Phật đã dạy hay là điều mà các con nghĩ suy?

D: Quan kiến của chúng con, cho rằng điều này là niềm hạnh phúc, là sai lầm, kính bạch Ngài.

S: Các con có muốn được hạnh phúc hay là không hạnh phúc?

D: Cho dù chúng con muốn được hạnh phúc, chúng con vẫn tiếp tục tạo tác điều bất hạnh cho chính mình.

S: *What is better, to listen to the Buddha or not to listen to the Buddha?*

D: *Sir, we know that we should follow the word of the Buddha, but still we continue to create suffering for ourselves.*

S: *In that case it seems as if you knew your own good, but that you are simply lazy.*

D: *Because our **Pāramīs** are weak, we have to suffer from our own ignorance, sir.*

S: *Now, if there is water and you don't quench your thirst with it, is that because you have not perfected your **Pāramīs**?*

D: *It is because of the lack of perfections that the power of ignorance is so overwhelming, sir.*

S: *Tell me, what is more powerful, understanding (**Vijjā**) or ignorance (**Avijjā**)?*

D: *Sir, understanding is more powerful for human beings.*

S: *Then you know that the understanding the Buddha taught is powerful.*

D: *Sir, we know that understanding is a good thing.*

S: *So, just associate yourselves with understanding. Whether you think that the power of ignorance is strong or whatever... You have learned now to distinguish between mind and matter. While you are aware of mind and matter in the way the Buddha taught, is there still ignorance prevailing?*

D: *While we are aware, sir, there is no ignorance.*

S: Điều nào là tốt hơn, chú tâm lắng nghe Đức Phật hay là không chú tâm lắng nghe Đức Phật?

D: Kính bạch Ngài, chúng con biết rằng chúng con nên nương theo huấn từ của Đức Phật, tuy nhiên chúng con vẫn tiếp tục tạo tác sự khổ đau cho chính mình.

S: Trong trường hợp đó, nó có vẻ như là các con đã biết được điều thiện hảo của riêng mình, nhưng chẳng qua là các con lười biếng mà thôi.

D: Bởi do các Pháp **Toàn Thiện** của chúng con là yếu kém, chúng con phải chịu khổ đau từ nơi sự thiếu hiểu biết (**Vô Minh**) của chính mình, kính bạch Ngài.

S: Bây giờ, nếu như có nước uống và các con không làm voi dụ đi con khát của mình với nó, đó là do bởi các con đã không hoàn thành các Pháp **Toàn Thiện** của mình không?

D: Đó là do bởi sự khiếm khuyết về các Pháp **Toàn Thiện** mà để cho mãnh lực của sự thiếu hiểu biết (**Vô Minh**) không chế được như vậy, kính bạch Ngài.

S: Hãy nói cho Sư biết, điều nào có nhiều mãnh lực hơn, sự Hiểu Biết (**Minh**) hay là sự Thiếu Hiểu Biết (**Vô Minh**)?

D: Kính bạch Ngài, sự Hiểu Biết (**Minh**) là có nhiều mãnh lực hơn đối với Nhân Loại.

S: Như thế các con biết được rằng sự Hiểu Biết (**Minh**) mà Đức Phật đã giảng dạy là có mãnh lực.

D: Kính bạch Ngài, chúng con biết được rằng sự Hiểu Biết (**Minh**) là một điều thiện hảo.

S: Thế thì, chỉ cần tự mình kết hợp với sự Hiểu Biết (**Minh**). Cho dù các con có nghĩ rằng mãnh lực của sự thiếu hiểu biết (**Vô Minh**) là dũng mãnh hay bất luận là điều nào ... Các con đã được học ngay bây giờ để phân biệt giữa tâm thức (**Danh**) và thể chất (**Sắc**). Trong khi các con có được tỉnh giác về tâm thức (**Danh**) và thể chất (**Sắc**) trong phương thức Đức Phật đã giảng dạy, thì sự thiếu hiểu biết (**Vô Minh**) vẫn còn đang hiện hành không?

D: Trong khi chúng con có được tỉnh giác, kính bạch Ngài, thì không có sự thiếu hiểu biết (**Vô Minh**).

S: Now, let us concentrate at the spot below the nose above the upper lip with the awareness of mind and matter (**Nāma and Rūpa**), just as the Buddha taught. When we anchor our attention thus, can ignorance stay? If you look out for it, will you be able to find it?

D: It will be completely gone, sir.

S: *Are you still aware when it has gone?*

D: *Sir, it has disappeared completely.*

S: *In that case, is the power of understanding greater or that of ignorance?*

D: *The power of ignorance is great, sir.*

S: *Oh dear, how is it great? The poor thing just ran as fast as it could, you couldn't even see it any more.*

D: *But it comes back again and again, sir.*

S: *This is so because you allow it back in. If you allow only understanding and knowledge in, ignorance can't come back. But if you allow it back, then slowly your understanding will break up and ignorance takes over once more. It is like the electric lights in here. What do you need to switch on the lights?*

D: *Switches, sir.*

S: *What happens inside the switches so that we get light?*

D: *Electricity flows through them, sir.*

S: *What happens if the flow is interrupted?*

D: *It will become dark, sir.*

S: *What do you have to do to turn the darkness into light?*

D: *We have to feed electricity to the bulbs, sir.*

S: *And where does the darkness go when the lights are lit?*

D: *It disappears, sir.*

S: *Is any of the darkness left behind?*

D: *No, sir.*

S: *When understanding shines, is there any ignorance left?*

D: *No, sir.*

S: *In that case, is the power of ignorance great?*

D: *No, sir, it isn't.*

S: *Is it difficult to do what we did just now?*

D: *Not very difficult, sir.*

S: *Don't we see the reality when light suddenly comes?*

D: *We do, sir.*

S: *Will you still be able to go wrong?*

D: *No, sir.*

S: *Bây giờ, chúng ta hãy định mục vào điểm chạm dưới mũi và trên môi trên với sự tỉnh giác vào tâm thức và thể chất*

(Danh và Sắc), y như là Đức Phật đã giảng dạy. Khi chúng ta bám chặt sự chú tâm của mình như thế, có thể nào sự thiếu hiểu biết vẫn tồn tại? Nếu các con cần trọng vào nó, thì các con sẽ có khả năng tìm thấy được nó không?

D: Nó sẽ bị biến mất một cách hoàn toàn, kính bạch Ngài.

S: Các con vẫn còn tỉnh giác khi nó đã biến mất không?

D: Kính bạch Ngài, nó đã biến mất một cách hoàn toàn.

S: Trong trường hợp đó, mãnh lực của sự hiểu biết **(Minh)** là to lớn hơn hoặc đó là của sự thiếu hiểu biết **(Vô Minh)**?

D: Mãnh lực của sự thiếu hiểu biết **(Vô Minh)** là vĩ đại, kính bạch Ngài.

S: Trời ơi, nó vĩ đại như thế nào? Anh chàng tội nghiệp chỉ cần chạy nhanh như điều có thể làm được, thì các con sẽ không còn nhìn thấy nó được nữa.

D: Nhưng mà nó trở đi trở lại rất nhiều lần, kính bạch Ngài.

S: Điều này là do bởi các con cho phép nó trở lại. Nếu như các con chỉ cho phép sự hiểu biết **(Minh)** và sự liễu tri vào, thì sự thiếu hiểu biết **(Vô Minh)** không thể nào trở lại được. Trái lại nếu các con cho phép nó trở lại, thế thì dần dần sự hiểu biết **(Minh)** của các con sẽ bẻ vỡ đi và sự thiếu hiểu biết **(Vô Minh)** lại chiếm hữu một lần nữa. Điều đó giống như các bóng đèn điện tại nơi đây. Các con cần những cái chi để vận các bóng đèn lên?

D: Các thiết bị chuyển mạch (công tắc), kính bạch Ngài.

S: Điều chi xảy ra ở phía trong các thiết bị chuyển mạch để chúng ta có được ánh sáng?

D: Điện lực trôi chảy xuyên qua chúng, kính bạch Ngài.

S: Điều chi xảy ra nếu luồng trôi chảy đã bị gián đoạn?

D: Nó sẽ trở nên tối đen, kính bạch Ngài.

S: Các con phải làm điều chi để biến đổi bóng tối thành ánh sáng?

D: Chúng con phải cung cấp điện lực đến các bóng đèn, kính bạch Ngài.

S: Và bóng tối sẽ đi đâu khi các bóng đèn đã được thắp sáng?

D: Nó biến mất, kính bạch Ngài.

S: Có còn bất luận bóng tối nào đã để lại ở phía sau không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Khi sự hiểu biết (**Minh**) chiếu sáng, có còn bất luận sự thiếu hiểu biết (**Vô Minh**) nào đã để lại không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Trong trường hợp đó, mãnh lực của sự thiếu hiểu biết (**Vô Minh**) là vĩ đại không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, nó không là như vậy.

S: Có khó khăn để làm điều mà chúng ta vừa mới làm không?

D: Không khó lắm, kính bạch Ngài.

S: Chúng ta không nhìn thấy chính xác khi ánh sáng đột nhiên đến?

D: Chúng con có, kính bạch Ngài.

S: Sẽ có khả năng các con vẫn còn mắc phải sai lầm không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: *It is so easy! What did the wise disciples of the Buddha connect? If you want to switch on the light, you have to connect the wires inside the switch so that electricity flows. So, gently keep your attention on the spot, it will connect. Do you understanding?*

D: *We would like to give this up, sir.*

S: *Just concentrate your attention there. Gently. Do you become tired if you focus your mind in this way?*

D: *No, sir.*

S: *Does it cost you anything?*

D: *No, sir.*

S: *Do you have to stop your work?*

D: *No, sir.*

S: *Isn't this wonderful? You can practise in all the four postures: sitting, standing, walking, and laying down. Can you keep your attention at the spot with the awareness of the in and out-breath even while you are eating, drinking, and working?*

D: *Please, sir, teach us how to be aware of the breath while we are moving about and working.*

S: *You know about many different techniques, but you don't*

have to practise them all. Choose one and work with it. If you keep your mind steadfastly focused on one object, you will immediately be aware of what you have not been aware of before, just as you see light as soon as you turn on the switch. Can there still be wrong view and delusion in your mind while you are thus aware?

D: *No, sir, but as we don't know where the light switches are, we have to remain sitting in the dark.*

S: *Oh dear, you've got so many switches! Whichever you turn on, the light will come.*

D: *Sir, because there are so many switches, I don't know which one to turn on.*

S: *Any one will do, the results will be immediately.*

D: *When I press that switch, sir, the light bulb immediately burns up. That's why I thought it was the wrong switch.*

S: *It doesn't burn up, it will light the bulb. Even if it shorts out one day, when you try again, it will certainly burn.*

D: *But I don't know where to press the switch, sir.*

S: Điều đó quả là dễ dàng! Các đệ tử trí tuệ của Đức Phật đã liên kết với điều chi? Nếu các con muốn vặn bóng đèn lên, các con phải kết nối các dây điện ở phía trong thiết bị chuyển mạch để cho điện lực trôi chảy. Thế thì, một cách nhẹ nhàng hãy giữ sự chú tâm của mình vào điểm chạm, nó sẽ kết nối với nhau. Các con có hiểu không?

D: Chúng con muốn bỏ cuộc việc này, kính bạch Ngài.

S: Chỉ cần định mục sự chú tâm của các con ở tại nơi đó.

Một cách nhẹ nhàng. Các con có trở nên mệt mỏi nếu các con tập trung tâm thức của mình trong phương thức này không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Nó có đòi hỏi các con bất luận điều chi không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Các con có phải ngưng việc làm của mình không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Điều này quả không là phi thường sao? Các con có thể tu tập trong tất cả bốn oai nghi: việc ngồi, việc đứng, việc đi và việc nằm xuống. Các con có thể giữ sự chú tâm của mình vào

điểm chạm với sự tỉnh giác của hơi thở vô và hơi thở ra cả trong khi các con đang ăn, đang uống và đang làm việc không?

D: Kính bạch Ngài, kính xin Ngài vui lòng giảng dạy cho chúng con làm thế nào để được tỉnh giác vào hơi thở trong khi chúng con đang đi tới đi lui và đang làm việc.

S: Các con biết rõ rất nhiều kỹ thuật sai biệt, nhưng các con không cần phải thực hành hết tất cả chúng. Hãy chọn lấy một và tu tập với điều đó. Nếu các con giữ tâm thức của mình một cách kiên định được tập trung vào một đối tượng, thì ngay lập tức các con sẽ được tỉnh giác vào điều mà các con đã không được tỉnh giác trước đó, cũng tựa như các con nhìn thấy ánh sáng ngay sau khi các con vận thiết bị chuyển mạch lên. Có thể là vẫn còn bị tà kiến và ảo tưởng trong tâm thức của các con trong khi đang tỉnh giác như thế không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, nhưng là vì chúng con không được biết các thiết bị chuyển mạch bóng đèn ở nơi đâu, nên các con vẫn còn phải ngồi ở trong bóng tối.

S: Trời đất ơi, các con đã có rất nhiều thiết bị chuyển mạch! Bất luận cái nào mà các con vận lên, thì bóng đèn sẽ cháy sáng.

D: Kính bạch Ngài, bởi do có rất nhiều thiết bị chuyển mạch, nên con không biết được là cái nào để vận lên.

S: Bất luận cái nào sẽ được làm, thì kết quả sẽ có được ngay tức thì.

D: Khi con bật thiết bị chuyển mạch đó lên, kính bạch Ngài, thì ngay lập tức bóng đèn cháy sáng. Đó là lý do tại sao con đã nghĩ rằng cái đó là thiết bị chuyển mạch sai trật.

S: Nó không làm cháy bóng, mà nó sẽ thấp sáng bóng đèn. Cho dù là ngắt nó đi một ngày, khi các con thử lại một lần nữa, thì chắc chắn là nó sẽ cháy sáng.

D: Nhưng con không biết được chỗ nào để bật thiết bị chuyển mạch, kính bạch Ngài.

S: *You know the switches, you have been taught so many techniques by the monks who have compassion for you. Now, do not try them all. Select one only.*

D: *Sir, please teach us this one technique!*

S: *Every technique the Buddha taught will work as a switch to turn on the light.*

D: *We would like to learn a technique by which we can perfect our conduct and train ourselves in understanding while we work, walk, or sit, sir.*

S: *Well then, tell me, do not all of you, big and small, breathe?*

D: *Yes, sir, we do.*

S: *So, there is no one here then who doesn't know how to breathe. Can you say sometimes "Sorry, I am very busy now. I don't have time to breathe"?*

D: *No, sir.*

S: *So then, it is very easy for you to breathe, isn't it? Now just try to find out where the air comes out when you breathe out.*

D: *It comes out of the nose, sir.*

S: *Is there any other place where it comes out?*

D: *No, sir, there is only one place.*

S: *Yes, there is only one place. So, don't come and tell me that are so many switches and that you don't know which one to press. You are all breathing, aren't you? Where does this air touch when you breathe out?*

D: *It touches at a point at the base of the nose, sir.*

S: *What happens when the air enters? Where does it touch?*

D: *It touches again there, at the same spot, sir.*

S: *So, this is quite obvious to you: The air brushes over a small spot at the base of the nose as you breathe in and out. You are aware of this, aren't you?*

D: *Yes, sir.*

S: *Các con biết được các thiết bị chuyển mạch, các con đã được giảng dạy rất nhiều kỹ thuật do bởi các vị tu sĩ là những người đã có lòng bi mẫn cho các con. Nào bây giờ, không phải thử hết tất cả chúng. Chỉ chọn lấy một mà thôi.*

D: *Kính bạch Ngài, kính xin Ngài vui lòng giảng dạy chúng con cái kỹ thuật này!*

S: *Mỗi kỹ thuật Đức Phật đã giảng dạy thì sẽ tu tập như là một thiết bị chuyển mạch để vận lên bóng đèn.*

D: Chúng con muốn học một kỹ thuật mà qua đó chúng con có thể hoàn thiện đức hạnh của mình và rèn luyện bản thân trong sự hiểu biết trong khi chúng con làm việc, đi bộ, hoặc là ngồi, kính bạch Ngài.

S: Như vậy thì, hãy nói cho Sư biết, không phải hết tất cả các con, lớn và nhỏ, có hít thở không?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài, chúng con có.

S: Thế thì, không có một ai ngay tại chỗ này là người không biết làm thế nào để hít thở. Một lúc nào đó các con có thể nói rằng “Xin lỗi, hiện giờ tôi quá ư là bận rộn. Tôi không có thời gian để hít thở không?”

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Đường thế ấy, điều đó rất là dễ dàng để cho các con hít thở, phải không? Bây giờ chỉ cần tìm thấy nơi mà không khí đi ra khi các con thở ra.

D: Nó đi ra ở nơi cái mũi, kính bạch Ngài.

S: Nó có đi ra ở một nơi nào khác không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, chỉ có duy nhất một chỗ.

S: Đúng vậy, chỉ có một chỗ duy nhất. Vậy thì, đừng có tới và nói với Sư rằng có rất nhiều thiết bị chuyển mạch và thế là các con không biết được cái nào để bật lên. Tất cả các con đang hít thở, phải không? Khi các con hít thở thì luồng không khí này xúc chạm vào nơi đâu?

D: Nó xúc chạm vào cái điểm ở dưới đáy mũi, kính bạch Ngài.

S: Điều gì sẽ xảy ra khi không khí đi vào? Nó xúc chạm vào nơi đâu?

D: Nó lại xúc chạm một lần nữa ở nơi đó, vào cùng một điểm chạm, kính bạch Ngài.

S: Thế thì, điều này hết sức là rõ ràng cho các con: là không khí xúc chạm vào một điểm chạm nhỏ ở dưới đáy mũi trong khi các con hít thở vô và ra. Các con tỉnh giác được điều này, phải không?

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài.

S: *Don't allow the mind to wander away to other objects. Can you feel the spot where the air touches just as if you were touching it with your finger? Put your attention there and keep it there. Don't follow the breath outside the nostrils. Keep your attention quietly and calmly at the spot, and you will be able to know how the air goes in and out. The flow of air is continuous, isn't it?*

D: Yes, sir, it is.

S: *You can be aware of it without the slightest interruption. If you keep your attention there, there is only the awareness of mental properties and physical properties (**Nāma** and **Rūpa**). Now under which of the two do the nostrils come, under mind or under matter?*

D: Sir, as far as I know, the nostrils are matter.

S: *What is the entity that knows the touch sensation?*

D: Sir, that which knows is mind (**Nāma**).

S: *So you are aware of mind and matter at the same time. If you are aware of mind and matter, are there still some more other entities of which you aren't aware?*

D: No, sir, there is nothing apart from mind and matter.

S: *Is being aware of mind and matter ignorance or knowledge?*

D: It is knowledge, sir.

S: *If one has no awareness of mind and matter, what do we call that?*

D: That we call ignorance, sir.

S: *Can ignorance still influence us while we are training ourselves in understanding?*

D: No, sir, it can't.

S: *Is there still cause for worry and fear about the present and the future?*

D: No, sir, there isn't.

S: *Even if you are aware for just one short moment, you benefit. How much will you receive if you can keep up this awareness for a longer period?*

D: *The benefits must be many, sir.*

S: *Will there still be doubt in your mind about your own ability to attain the awakening to which you have aspired?*

D: *No, sir.*

S: *You can reach your goal even quicker than you thought. Of course you still have to fulfil your duties towards your teachers, parents and children. You have to support the Teachings of the Buddha. You have to make a living. If you don't fulfil all these duties, is your **Sīla** perfect?*

D: *It isn't, sir.*

S: *If your moral conduct isn't perfect, can you attain your goal?*

D: *No, sir, it is impossible.*

S: Không cho phép tâm thức phóng dật đi đến các đối tượng khác. Các con có thể cảm nhận được điểm chạm nơi mà không khí xúc chạm vào cũng tựa như khi các con đang xúc chạm vào nó với ngón tay của mình không? Hãy đặt sự chú tâm vào nơi đó và hãy giữ nó ở tại nơi đó. Đừng có noi theo hơi thở bên ngoài lỗ mũi. Hãy tiếp tục giữ sự chú tâm của mình một cách an tĩnh và tĩnh lặng vào điểm chạm, và các con sẽ có khả năng biết được không khí đi vô và ra như thế nào. Luồng không khí nó là liên tục, phải không?

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài, nó là như vậy.

S: Các con có thể tỉnh giác về nó mà không có sự gián đoạn một sát na nào. Nếu các con giữ được sự chú tâm của mình ở tại nơi đó, thì duy nhất chỉ có sự tỉnh giác về các đặc tính tinh thần và các đặc tính thể chất (**Danh** và **Sắc**). Bấy giờ ở dưới một trong hai mà đến nơi lỗ mũi, thì đó là thuộc về tâm thức hay là thuộc về thể chất?

D: Kính bạch Ngài, theo tất cả những điều mà con được biết, thì lỗ mũi là thể chất (**Sắc**).

S: Thực thể mà biết được cảm xúc, đó là chi?

D: Kính bạch Ngài, điều mà biết được, đó là tâm thức (**Danh**).

S: Thế là các con có được tỉnh giác cùng một lúc về tâm thức (**Danh**) và thể chất (**Sắc**). Nếu các con có được tỉnh giác về

tâm thức (**Danh**) và thể chất (**Sắc**), thì vẫn còn có một vài thực thể khác nữa để mà các con không được tỉnh giác không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, không có điều chi khác ngoài ra tâm thức (**Danh**) và thể chất (**Sắc**).

S: Trạng thái tỉnh giác về tâm thức (**Danh**) và thể chất (**Sắc**) là sự thiếu hiểu biết (**Vô Minh**) hay là sự liễu tri?

D: Đó là sự liễu tri, kính bạch Ngài.

S: Nếu một người không có sự tỉnh giác về tâm thức (**Danh**) và thể chất (**Sắc**), thì chúng ta gọi điều đó là chi?

D: Điều đó chúng ta gọi là sự thiếu hiểu biết (**Vô Minh**), kính bạch Ngài.

S: Sự thiếu hiểu biết (**Vô Minh**) có thể vẫn còn ảnh hưởng đến chúng ta trong khi chúng ta đang rèn luyện bản thân trong sự hiểu biết không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, nó không có thể.

S: Điều đó vẫn còn gây ra sự lo lắng và sự sợ hãi về hiện tại và tương lai không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, không có.

S: Cho dù các con có được tỉnh giác chỉ là một khoảnh khắc ngắn ngủi, các con hưởng được phúc lợi. Các con sẽ gặt hái được bao nhiêu nếu như các con có thể tiếp tục duy trì sự tỉnh giác này trong một thời gian lâu dài?

D: Những phúc lợi chắc hẳn là nhiều, kính bạch Ngài.

S: Sẽ vẫn còn có nghi ngờ trong tâm thức của các con về bản năng của riêng mình để đạt được sự giác ngộ mà các con đã có mong cầu không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Các con có thể đạt đến mục tiêu của mình thậm chí còn nhanh hơn cả các con đã nghĩ suy. Lẽ tất nhiên là các con vẫn phải hoàn thành viên mãn các nhiệm vụ của mình đối với các vị giáo thọ của các con, các bậc Mẹ Cha và con cái. Các con cần phải hỗ trợ Giáo Lý của Đức Phật. Các con cần phải lo việc mưu sinh. Nếu các con không hoàn thành viên mãn tất cả các nhiệm vụ này, thì **Giới Luật** của các con có hoàn thiện không?

D: Không có được, kính bạch Ngài.

S: Nếu giới hạnh của các con không được hoàn thiện, thì các con có thể đạt được mục tiêu của mình không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, điều đó là bất khả thi.

S: *Tell me, when or where is it not possible to practise right conduct and meditation simultaneously?*

D: *It is never too difficult, sir, even if one is ill.*

S: *If your insights develops through your practice, do you still need to tell others that you have become happy through the Buddha-Dhamma?*

D: *It isn't necessary to tell others, sir.*

S: *And if you don't talk about it, does it mean that you don't know about your own happiness?*

D: *Even if we don't tell everyone, we still know for ourselves, sir.*

S: *In just the same way noble people know. You know for yourselves how much you have got know, and when you reach the goal, then you will know. If you write on a piece of paper that salt is salty and someone reads this, he knows that salt is salty, doesn't he.*

D: *Of course, sir.*

S: *And if you just tell someone that salt is salty, will he know?*

D: *Why, certainly, sir.*

S: *But tell me, will salt become salty just by your writing so or saying so?*

D: *No, sir, of course not.*

S: *If you read that salt is salty, do you actually know that this is so?*

D: *Though one understands that it is salty, one doesn't*

actually know how salt tastes. Only if we put some salt on our tongue and taste it shall we actually know what "salty" means.

S: *If you have tasted it and know it is salty, do you still have to read about it? Do you still have to make declarations about its taste?*

D: *No, sir.*

S: *If we tell our neighbor about its taste, will he know then?*

D: *He will just have heard about it, sir.*

S: Hãy nói cho Sư biết: khi nào hoặc ở đâu là không thể nào tu tập Chánh Hạnh và Thiền Định cùng một lúc?

D: Điều đó hoàn toàn không khó khăn lắm, kính bạch Ngài, ngay cả là một người đang bị ốm đau.

S: Nếu Tuệ Giác của các con tiến hóa thông qua việc tu tập của mình, thì các con vẫn cần phải nói cho những người khác rằng các con đã trở nên hạnh phúc là do bởi Phật Pháp không?

D: Điều đó không nhất thiết để nói cho những người khác, kính bạch Ngài.

S: Và nếu như các con không nói về điều đó, thì điều đó có nghĩa là các con bất liễu tri về niềm hạnh phúc của riêng mình không?

D: Cho dù là chúng con không nói với mọi người, thì bản thân chúng con vẫn tự hiểu biết, kính bạch Ngài.

S: Trong cùng một phương thức các bậc Thánh nhân liễu tri. Tự bản thân các con hiểu biết được bao nhiêu các con đã có được hiện bây giờ, và khi các con đạt đến mục tiêu, thì thế là các con sẽ được liễu tri. Nếu như các con viết trên một mảnh giấy rằng muối là có vị mặn và một người nào đó đọc điều này, ông ta biết được rằng muối là có vị mặn, có phải không?

D: Lẽ tất nhiên rồi, kính bạch Ngài.

S: Và nếu như các con chỉ nói một người nào đó rằng muối là có vị mặn, thì ông ta sẽ biết được không?

D: Sao, hẳn là thế, kính bạch Ngài.

S: Tuy nhiên, hãy nói cho Sư biết, muối sẽ trở nên mặn là chỉ do việc viết của các con là như thế hay là chỉ do việc nói như thế?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, lẽ tất nhiên là không.

S: Nếu như các con đọc rằng muối có vị mặn, thì có thực sự là các con biết được điều này là như thế không?

D: Cho dù một người hiểu biết rằng muối là có vị mặn, người đó thực sự không biết được cái vị của nó là như thế nào. Chỉ khi nào chúng ta đặt một ít muối trên cái lưỡi của chúng ta và

nếm vị nó, thì chúng ta sẽ thật sự biết được “vị mặn” có ý nghĩa là làm sao.

S: Nếu như các con đã nếm được vị nó và biết nó có vị mặn, thì các con vẫn còn phải đọc về nó không? Các con vẫn còn phải đưa ra những lời tuyên bố về cái vị của nó không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Nếu như chúng ta nói cho người hàng xóm của mình biết về cái vị của nó, thế thì ông ta sẽ biết được không?

D: Ông ta sẽ chỉ được nghe nói về nó mà thôi, kính bạch Ngài.

S: *What do we have to do to make him know?*

D: *We have to give him some salt and make him taste. Otherwise, what he knows is just hearsay, sir.*

S: *Do you know for sure that right conduct and insight and wisdom constitute the path to the release from suffering?*

D: *Yes, sir, we know.*

S: *If you read that salt is salty and consider this knowledge to be quite sufficient, then that is where you stop. But if you want to make sure, you have to taste for yourselves. Is it sufficient to read that salt is salty and then have this confirmed by me?*

D: *Sir, you wouldn't lie. If you tell me it is salty, that is quite sufficient for me.*

S: *Now you are going back on what you said earlier on. You know salt is salty from hearing and reading about it, but only if you really know for yourselves will you become happy. If you tell somebody that salt is salty and he blindly accepts what you say, then he won't even feel the desire to taste for himself. After all, he thinks he knows. With this notion in mind, he won't see the need to taste it. It is not easy to know for oneself that salt is salty. Salt does exist. Take it, taste it. Then you will know for yourselves and there will be no need to ask others.*

D: *Sir, yesterday I did taste a little bit of salt.*

S: *Really? Why only a little? Did the salt run out?*

D: *No, sir, there is plenty of it.*

S: *Then take it! Don't just taste a little bit. Use as much as*

you need. Every single one of you has got some salt, haven't you?

D: *Yes, sir. We haven't eaten our full yet, sir, but we are satisfied with tasting just a little.*

S: *But, of course, you are not thinking of leaving it at that, are you?*

D: *Well sir, not actually, but as time goes by everything changes. We planned something last year and already a year has passed ...*

S: *Now, this time, don't merely think. How many "Thinkers" were there at the time of the Buddha?*

D: *They were as numerous as grains of sand on the beach, sir.*

S: *You still have to make effort and meditate. You still have to strive to understand the Teachings of the Buddha. You are planning to do that, aren't you? Will you only think about putting forth effort in this life also?*

D: *If we only think about it, we shall again be left behind in the cycle of birth and death.*

S: *Now then, there is no problem. "In the past we missed out because we were only thinking about making effort, but now we know that there is fire in the two pieces of wood. We shall rub them together." Thinking in this way, there will be effort and also the desire to fight the battle... Have you got hold of the two pieces of wood? If I continue talking, you will think "This monk is talking for a long time." I shall stop now. Only if you work can you make an end of it.*

If you have the desire to work, then meditate, work hard, apply yourselves with the same effort and determination as did the Noble Ones of old.

S: *Chúng ta phải thực hiện điều chi để làm cho ông ta biết được?*

D: *Chúng ta phải cho ông ta một ít muối và khiến cho ông ta nếm được cái vị. Nếu không thì, điều mà ông ta được biết chỉ là lời đồn đãi, kính bạch Ngài.*

S: *Các con có biết chắc chắn rằng Chánh Hạnh và Tuệ*

Giác và Trí Tuệ lập thành đạo lộ dẫn đến giải thoát khỏi sự khổ đau không?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài, chúng con biết.

S: Nếu như các con đọc rằng muối là có vị mặn và suy xét chín chắn kiến thức này cho thực sự là trọn đủ, thế rồi, đó là nơi mà các con dừng lại. Tuy nhiên nếu như các con muốn cho được chuẩn xác, thì tự bản thân của các con phải nếm được cái vị. Việc đó có trọn đủ để đọc được rằng muối là có vị mặn và rồi thì điều này đã được xác nhận do bởi nơi Sư không?

D: Kính bạch Ngài, Ngài sẽ không có vọng ngữ. Nếu như Ngài nói cho con biết được rằng nó là có vị mặn, điều đó quả thật là trọn đủ đối với con rồi.

S: Bây giờ các con sẽ quay trở lại điều mà các con đã nói về trước đó. Các con biết muối là có vị mặn từ việc được nghe và việc được đọc về nó, nhưng chỉ khi nào tự bản thân các con thực sự biết được thì các con sẽ trở nên hạnh phúc. Nếu các con nói cho một người nào đó biết rằng muối là có vị mặn, và một cách mù quáng, ông ta tin tưởng vào điều mà các con nói, thế rồi thậm chí ông ta sẽ không cảm thấy việc đòi hỏi để tự bản thân được nếm lấy vị. Rốt cuộc thì ông ta nghĩ rằng ông ta biết. Với quan niệm này ở trong tâm thức, ông ta sẽ không nhìn thấy sự cần thiết để nếm cái vị của nó. Quả thật không dễ dàng để tự bản thân của mình được biết rằng muối là có vị mặn. Muối thì đang hiện hữu. Hãy dùng nó, hãy nếm lấy cái vị nó. Thế rồi tự bản thân của các con sẽ được biết và sẽ không cần thiết để phải vấn hỏi những người khác.

D: Kính bạch Ngài, ngày hôm qua con đã có nếm một chút ít muối.

S: Thực vậy sao? Vì sao chỉ có một chút ít? Muối đã dùng hết không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, vì có rất nhiều muối. **S:** Vậy thì hãy dùng nó đi! Đừng nếm lấy cái vị chỉ là một chút ít. Hãy dùng bao nhiêu cũng được, như các con cần thiết. Từng mỗi một người của các con đã được nếm một ít muối rồi, phải không?

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài. Chúng con vẫn chưa

được ăn trọn đủ mùi vị của mình, kính bạch Ngài, tuy nhiên chúng con đã hài lòng với việc chỉ nếm lấy cái vị một chút ít.

S: Nhưng mà, lẽ tất nhiên là, các con sẽ không nghĩ đến việc để nó ở lại nơi đó, phải không?

D: Dạ kính bạch Ngài, quả không thực như vậy, nhưng vì thời gian làm thay đổi tất cả mọi thứ. Chúng con đã lên kế hoạch một sự việc nào đó vào năm ngoái và rồi một năm đã trôi qua...

S: Bây giờ, ở thời điểm này, đừng có thuận tụy nghĩ suy. Đã có bao nhiêu “Những nhà Tư Tưởng” vào thời kỳ của Đức Phật?

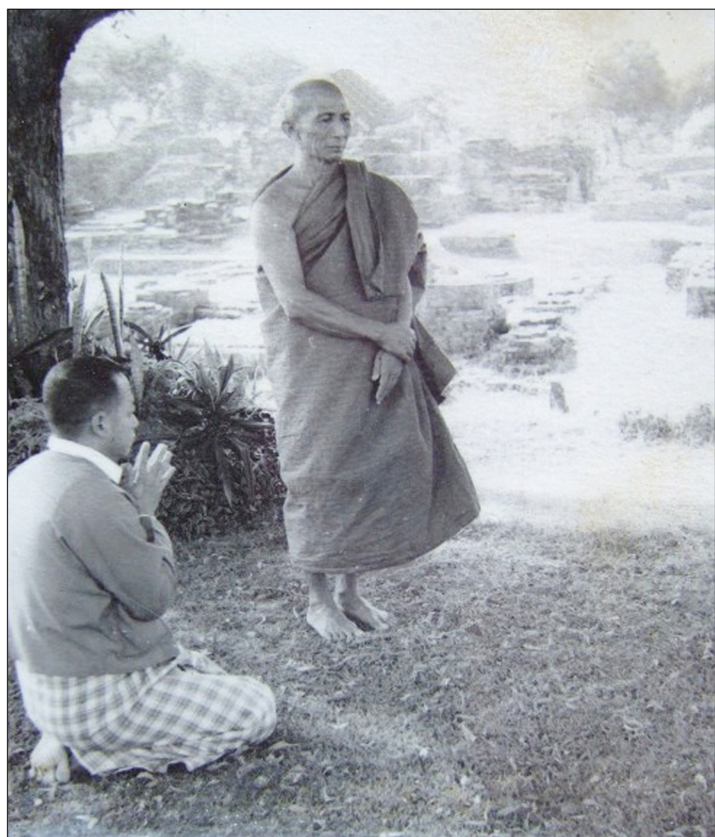
D: Họ thì nhiều như là những hạt cát trên bãi biển, kính bạch Ngài.

S: Các con vẫn còn phải nỗ lực và thiền định. Các con vẫn còn cố gắng để hiểu được Giáo Lý của Đức Phật. Các con đang có kế hoạch để làm điều đó, phải không? Các con cũng sẽ chỉ nghĩ duy nhất về việc gắng sức nỗ lực ngay trong kiếp hiện tại này?

D: Nếu như chúng con chỉ có nghĩ duy nhất về việc đó, thì kính bạch Ngài, một lần nữa chúng con sẽ bị lưu giữ lại trong vòng tuần hoàn của sự sinh và tử.

S: Bây giờ thì, không thành vấn đề. “Trong quá khứ chúng tôi đã để bỏ lỡ là vì chúng tôi đã chỉ có nghĩ suy duy nhất về việc nỗ lực, nhưng bây giờ thì chúng tôi hiểu biết được rằng có ngọn lửa trong hai mảnh gỗ. Chúng tôi sẽ cọ xát chúng vào nhau.” Nghĩ suy trong phương thức này, thì sẽ có sự nỗ lực và cũng có sự khao khát để chiến đấu chống lại cuộc chiến... Các con đã có cầm lấy hai mảnh gỗ không? Nếu Sư tiếp tục việc nói chuyện, thì các con sẽ nghĩ rằng “Vị tu sĩ này thì đang nói chuyện trong một thời gian lâu dài.” Sư sẽ ngừng lại ngay bây giờ. Chỉ khi nào các con tu tập mới có thể các con chấm dứt được việc đó.

Nếu như các con có sự khao khát để tu tập, thì hãy thiền định, hãy tích cực tu tập, hãy dốc tâm với cùng sự nỗ lực và sự quyết tâm như các bậc Thánh Nhân ở thời cổ xưa đã làm.





DISCOURSE VIII
A HAPPINESS THAT EVER GROWS
 PHÁP THOẠI VIII
 MỘT NIỀM HẠNH PHÚC MONG SAO
 LUÔN MÃI TĂNG TRƯỞNG

Webu Sayadaw: *Be perfect in the practice of? Only if your practice is perfect will all your aspirations of the present time and the future be fulfilled without exception. Because this is true, the aspirations of the good people of the past who practised and strove were fulfilled completely. You too have to take up the practice of that **Sīla** that brought about their happiness. Work hard and perfect yourselves in it.*

Đại Trưởng Lão Webu: Có được hoàn thiện trong việc tu tập không? Chỉ khi nào việc tu tập của các con đã được hoàn thiện thì tất cả sở nguyện cầu của các con trong thời hiện tại và thời vị lai sẽ được hoàn thành viên mãn không dư sót. Vì lẽ điều này là xác thực, các sở nguyện cầu của bậc thiện nhân ở trong thời quá khứ mà đã có tu tập và đã phấn đấu thì đã hoàn thành viên mãn một cách trọn vẹn. Các con cũng cần phải vận dụng việc thực hành về **Giới Luật** để mà nó đem lại niềm hạnh phúc. Hãy tích cực tu tập và tự bản thân hoàn thiện trong điều đó.

*Being perfect in **Sīla**, keep your mind straight and practise generosity (**Dāna**) as it pleases you, giving your possessions yourselves with sincerity to those who are worthy. Approach and give your **Dāna** and your respect to the peerless Buddha and his Teachings, keeping in mind your aspirations for awakening, Nibbāna. This type of aspiration is called right aspiration. What you realize when you penetrate the Four Noble Truths is called **Bodhi**.*

Khi đã được hoàn thiện trong **Giới Luật**, hãy giữ tâm thức của các con chánh trực và thực hiện tấm lòng quảng đại (**Xả Thí**) là vì nó làm cho các con được hoan hỷ, hãy xả thí tài sản của

mình với tám chân thành đến những người thích đáng. Hãy tiếp cận và ban rải việc **Xả Thí** của mình và tấm lòng tôn kính của các con đến Đức Phật và Giáo Lý vô tỷ của Ngài, hãy duy trì trong tâm thức các sở nguyện cầu của các con cho được sự giác ngộ, Níp Bàn. Thể loại của sở nguyện cầu này được gọi là nguyện vọng chân chánh. Điều mà các con liễu tri khi các con thấu triệt Tứ Thánh Đế thì được gọi là **Giác Ngộ**.

*There are different types of **Sammāsambodhi** (Buddhahood), **Pacceka-bodhi** (Non Teaching Buddhahood), **Sāvakabodhi** (Arahatship). There are different types of Arahatship: **Agga-sāvaka** (Chief Discipleship), **Mahā-sāvaka** (Leading disciples), **Pakati-sāvaka** (Disciple and Arahat). You have always to keep in mind your aspirations for Nibbāna, the highest goal.*

Có nhiều thể loại sai biệt về **Chánh Đẳng Giác** (Quả vị Phật), **Độc Giác** (Quả vị Phật không đi giảng dạy), **Thịnh Văn Giác** (Quả vị Vô Sinh). Có nhiều thể loại sai biệt về Quả vị Vô Sinh: **Chí Thượng Thịnh Văn** (Quả vị Đệ Tử Trưởng), **Đại Thịnh Văn Giác** (các vị Đệ Tử Hàng Đầu), **Thịnh Văn Giác Thông Thường** (Đệ Tử và Vô Sinh). Các con phải luôn duy trì trong tâm thức các sở nguyện cầu của mình cho được Níp Bàn, mục tiêu tối thượng.

*Aspirations thus taken are well taken. After having perfected yourself according to your aspiration, enter Nibbāna. The Noble Persons who have attained Nibbāna are innumerable. Why could they bring their various aspirations for **Bodhi** to fruition? Because they had been born into the right form of existence at the right time and because they exerted proper effort.*

When is the time that these aspirations can be brought to fruition?

From the moment the Buddha attained awakening, many human beings, Devas, and Brahmās came to the Buddha to pay respects and to show their devotion. But no human being, no Deva, and no Brahmās was satisfied by merely being in the presence of the Buddha and having the opportunity to pay

respects. The Buddha observed them through his mind's eye and taught them the truth that he had penetrated through his own super-knowledge, his omniscience. As soon as they received the instructions of the Buddha, they began to practise, to exert themselves with unwavering energy in all the four postures of the body. This effort, which is continuous without break or pause and full of joy, is called good effort. When their effort was perfect and equal to the effort of the wise men of old, they arrived at their goal in due time and all the aspirations of their hearts came to an end. Because they had achieved this state they were exceedingly happy and blissful.

Các sở nguyện cầu như thế đáng được thực hiện thì phải cố gắng thực hiện cho được. Chính tự bản thân đã được hoàn thiện theo các sở nguyện cầu của mình, thì thâm tháo Níp Bàn. Các bậc Thánh Nhân mà đã đạt đến Níp Bàn thì vô số kể. Vì sao họ có thể hướng dẫn các sở nguyện cầu sai biệt của họ để được **Giác Ngộ** cho trở sanh thành trái quả? Là vì họ đã được sanh ra trong hình tướng thích hợp của kiếp hữu sinh ở vào thời điểm thích hợp và vì lẽ họ đã gắng sức nỗ lực một cách thích đáng.

Ở thời điểm nào để mà các sở nguyện cầu này có thể dẫn đến trở sanh thành trái quả?

Từ khi Đức Phật đã đạt được sự giác ngộ, đã có rất nhiều ở Nhân Loại, Chư Thiên và Chư Phạm Thiên đã đi đến nơi Đức Phật để bày tỏ sự tôn kính và để biểu thị tấm lòng kính mộ của mình. Tuy nhiên không có người nào, Chư Thiên hoặc Phạm Thiên đã được hài lòng chỉ qua sự hiện diện của Đức Phật và có cơ hội để bày tỏ lòng tôn kính. Đức Phật đã quán sát thấy được chúng sinh do bởi Tuệ Nhãn của Ngài và đã giảng dạy cho chúng sinh Chân Lý mà Ngài đã được thấu triệt bởi do chính Tuệ Tri siêu phàm của Ngài, Tuệ Toàn Giác của Ngài. Ngay sau khi họ đã đón nhận được những lời chỉ dạy của Đức Phật, họ đã bắt đầu tu tập, họ đã gắng sức nỗ lực với năng lực bất dao động trong tất cả bốn oai nghi của cơ thể. Sự nỗ lực này, đó là liên tục mà không có sự ngơi nghỉ hay là sự tạm dừng lại, và ngập tràn niềm hoan hỷ, được gọi là sự nỗ lực tốt đẹp. Khi sự nỗ lực của họ đã được hoàn thiện và tương xứng với sự nỗ lực của các bậc Trí

nhân của thời cổ xưa, họ đã đạt tới mục tiêu của họ trong thời gian thích hợp và tất cả các sở nguyện cầu ở trong thâm tâm của họ đã được hoàn thành. Bởi do họ đã thành đạt được trạng thái này nên họ đã cực kỳ an vui và hạnh phúc hoàn toàn.

*What was the nature of their happiness, their bliss? It was not happiness or bliss that lasted for only a moment or a single lifetime; it was that happiness that is so great that it is able to last for the remainder of **Samsāra**. Even if you are born in the human plane for only one life, you are able to rise above the suffering of the cycle of birth and death.*

In this way happiness and bliss come to you. When one has attained this happiness, when one has received the sign of bliss, when one has reached the goal, there is no jealousy guarding of a secret. No, you will want all human beings, Devas, and Brahmās to attain this bliss and happiness. As you know for yourself how to attain this happiness, the actions of body, speech, and mind will always be in harmony with the cause of attaining Nibbāna. You will act with joy as your base.

How could so many human beings, Devas, and Brahmās attain such high states of bliss? Only because they knew that they were going to bring the aspirations of their heart to fruition.

Bản chất của sự an vui của họ, sự phúc lợi của họ là chi? Đó đã không là sự an vui hay là sự phúc lợi được kéo dài chỉ trong một khoảnh khắc hay là chỉ trong duy nhất một kiếp sống; đó đã là niềm an vui thật là vi diệu mà nó có khả năng kéo dài trong phần còn lại của **Vòng Luân Hồi**. Ngay cả khi các con đã được sinh ra ở trong cõi Nhân Loại dù chỉ là duy nhất một kiếp sống, các con có khả năng vượt qua khỏi sự khổ đau của vòng tuần hoàn sanh và tử.

Trong cùng phương thức này, sự an vui và sự phúc lợi đến với các con. Khi một người đã đạt được sự an vui này, khi một người đã đón nhận được tín hiệu của sự phúc lợi, khi một người đã đạt đến mục tiêu, thì không có sự thận trọng bảo quản về điều bí quyết. Không, các con sẽ mong muốn tất cả Nhân Loại, Chư Thiên và Chư Phạm Thiên đạt được sự phúc lợi và sự an vui này.

Khi chính tự các con biết làm thế nào để thành đạt niềm an vui này, thì các hành động về thân, về lời, và về ý sẽ luôn mãi đồng thuận với tác nhân của sự thành đạt Níp Bàn. Các con sẽ hành động với sự niềm hoan hỷ xem như là nền tảng của các con.

Làm thế nào có rất nhiều Nhân Loại, Chư Thiên và Chư Phạm Thiên có thể đạt được trạng thái cao siêu của sự phúc lợi như thế? Chỉ vì họ đã biết được rằng họ đã hướng dẫn các sở nguyện cầu ở trong thâm tâm của họ cho trở thành trái quả.

What are the things that support the Buddha's Teachings? They are the donation of shelter, robes, alms, food, and medicine for the monks. Having understood this, they practised it. With these four requisites the wise supported the Teachings of the Buddha. While they supported the Teachings of the Buddha by donating the four requisites, many human beings, Devas, and Brahmās received the instructions of the Buddha. They were endowed with the ability to understand and follow the instructions and they practised with a joyful mind without taking rest as the wise of old. When they thus practised they attained their goal without delay. In just one moment innumerable human beings, Devas, and Brahmās fulfilled the wish of their heart. The energetic people saw this and supported the Teachings of the Buddha and established them in a very short time. But they didn't do only this, this didn't satisfy them yet. In order to strengthen and make firm the Teachings they would also meditate. So they were full of good volition, and they were accordingly endowed with unwavering effort and faith. Since the time of the Buddha there have been such noble people who supported and carried out the Teachings of the Buddha with supreme effort, and ever since the days of the Buddha human beings, Devas, and Brahmās have been attaining Nibbāna. The number of those who have reached the goal in just a short moment can't be reckoned, let alone the number of all who have attained Nibbāna.

Now the good time for all the various noble people has come. This is so because the time when a Buddha and his

Teachings blossom is the good time. The existences of human beings, Devas, and all the happy abodes are good. Having been born into one of these, people accepted the Teachings as you are doing now. They practised with full effort and arrived at the goal.

Những điều chi đề mà bảo trợ Giáo Lý của Đức Phật? Đó là sự cúng dường trú xứ, y áo, bỏ bát vật thực, và thuốc men cho các vị tu sĩ. Khi liễu tri được điều này, họ đã thực hành việc này. Với những bốn vật dụng này, bậc Trí Tuệ đã bảo trợ Giáo Lý của Đức Phật. Trong khi họ đã bảo trợ Giáo Lý của Đức Phật qua việc cúng dường tứ vật dụng, thì có rất nhiều Nhân Loại, Chư Thiên, và Chư Phạm Thiên đã được đón nhận những lời chỉ dạy của Đức Phật. Họ đã hội đủ phúc duyên với khả năng để được liễu tri và nương theo những lời chỉ dạy và họ đã tu tập với một tâm thức duyệt ý mà không dùng đến sự nghỉ ngơi như là các bậc Trí Tuệ ở thời cổ xưa. Khi họ đã tu tập như thế thì họ đã đạt được mục tiêu của họ mà chẳng có sự chậm trễ. Chỉ trong một khoảnh khắc có vô số kẻ Nhân Loại, Chư Thiên và Chư Phạm Thiên đã hoàn thành viên mãn ước nguyện ở trong thâm tâm của họ. Những bậc cương quyết đã nhìn thấy được điều này và đã bảo trợ Giáo Lý của Đức Phật và đã thiết lập chúng trong một thời gian rất ngắn ngủi. Tuy nhiên họ đã không chỉ làm duy nhất có điều này, điều này đã vẫn chưa làm cho họ được thỏa mãn. Nhằm để gia cố và kiến tạo Giáo Lý cho được bền vững, họ cũng sẽ phải thiền định. Như thế là họ đã tròn đủ thiện ý, và họ đã hội đủ phúc duyên một cách thích ứng với sự nỗ lực và niềm tin bất dao động. Kể từ thời của Đức Phật thì đã có các bậc cao quý như thế, họ là những người đã bảo trợ và đã tiến tu Giáo Lý của Đức Phật với sự nỗ lực cùng tột, và kể từ những ngày của Đức Phật cho đến hiện nay, Nhân Loại, Chư Thiên và Chư Phạm Thiên đã được thành đạt Níp Bàn. Số lượng của những người mà đã đạt đến mục tiêu chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi thì không thể nào ước tính được, chưa kể đến số lượng của tất cả những người đã đạt được Níp Bàn.

Bây giờ là thời gian thích hợp đã đến cho tất cả các bậc cao quý sai biệt. Thời gian thích hợp, đây là do bởi thời gian khi một

vị Phật và Giáo Lý của Ngài phát triển. Những đời sống của Nhân Loại, Chư Thiên, và tất cả các cõi giới an vui là thích hợp. Khi đã được sinh ra một trong các cõi giới này, người ta đã được đón nhận Giáo Lý như là các con đang thực hiện bây giờ. Họ đã tu tập với tròn đủ sự nỗ lực và đã đi đến mục tiêu.

*After his awakening the Buddha honoured Rājagaha before any other country with his presence. The king of this great city, Bimbisāra, came to the Buddha and because he received the Teachings and followed them, he attained the goal. He was full of bliss. He wanted others to attain the same bliss, and understanding the reason, the cause for his happiness, he donated the four requisites. He did this so that his mother, father, grandmother and grandfather could fulfil their aspirations completely. The Buddha, out of his great compassion, dwelled in the king's delightful garden. Humans, Devas, and Brahmās came to revere him there and with great compassion he taught them what he had realized himself. In just one short moment innumerable Humans, Devas, and Brahmās achieved their aspirations. And after this it went on and on. The good time for all the people with noble aspirations had come! The time at which there is a Buddha or his Teaching is the good time. Human life, life as a Deva or a Brahmā, is a good life. Good effort is called the effort that is established after one has received the Teachings. And what are the Buddha's Teachings? What is contained in the **Tipiṭaka** and is preached and explained by noble disciples out of loving kindness and compassion are the Buddha's Teachings. They are very extensive, profound and difficult to understand. Though they are extensive, profound, and difficult to understand, they really are just one thing: the way of escape from suffering.*

*They are expounded by the wise in short and in full as time permits, and everyone has knowledge of them according to his capability. You all have some understanding of the **Tipiṭaka** in accordance with your capabilities. If you were to talk about what you know it would never end.*

Sau việc giác ngộ của Ngài, Đức Phật đã được tôn kính tại Rājagaha (Vương Xá) trước bất kỳ một đất nước nào khác, với sự hiện diện của Ngài. Đức Vua của thành phố to lớn này, Tần Bà Sa La, đã đi đến diện kiến Đức Phật và bởi do Ông đã được tín thọ và thuận hành theo Giáo Lý, Ông đã đạt được mục tiêu. Ông đã ngập tràn niềm phúc lợi. Ông đã mong muốn những người khác đạt được niềm phúc lợi như nhau, cùng với sự hiểu biết nguyên do, và sự tác nhân cho niềm an vui của mình, Ông đã cúng dường tứ vật dụng. Ông đã làm điều này là nhằm để cho Mẹ, Cha, Bà và Ông của ông ta có thể hoàn thành viên mãn các sở nguyện cầu của họ một cách trọn vẹn. Đức Phật, với lòng đại bi của Ngài, đã trú ngụ trong khu vườn khả ái của nhà vua. Nhân Loại, Chư Thiên, và Chư Phạm Thiên đã đi tới để tôn kính Ngài ở nơi đó, và với lòng đại bi, Ngài đã giảng dạy chúng điều mà chính tự nơi Ngài đã được liễu tri. Chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi, có vô số kẻ Nhân Loại, Chư Thiên, và Chư Phạm Thiên đã thành đạt các sở nguyện cầu của mình. Và sau đó sự việc này tiếp tục mãi, không ngừng. Thời gian thích hợp cho tất cả mọi người với các sở nguyện cầu cao quý đã đến! Thời gian mà một vị Phật hoặc Giáo Lý của Ngài hiện hữu là thời gian thích hợp. Đời sống Nhân Loại, đời sống như một vị Thiên Tử hay một vị Phạm Thiên, là một đời sống thích hợp. Gọi là sự nỗ lực tốt đẹp, là sự nỗ lực mà đã được kiến tạo sau khi một người đã được đón nhận Giáo Lý. Và điều chi là Giáo Lý của Đức Phật? Điều mà đã được chứa đựng ở trong **Tam Tạng**, và đã được thuyết giảng, và đã được giải thích do bởi các bậc Thánh đệ tử với lòng từ ái và bi mẫn, đó là Giáo Lý của Đức Phật. Chúng rất là thậm đại, thậm thâm vi diệu, và khó mà liễu tri. Mặc dù chúng là thậm đại, thậm thâm vi diệu, và khó mà liễu tri, chúng thực sự chỉ có một điều là: con đường thoát khỏi sự khổ đau.

Chúng đã được giải thích chi tiết do bởi các bậc Trí Tuệ một cách vắn tắt hay là một cách tròn đủ với thời gian cho phép, và mọi người đã được liễu tri về Giáo Lý theo sự tùy thuận với khả năng của mình. Tất cả các con có được một số hiểu biết về **Tam Tạng** theo sự phù hợp với khả năng của mình. Nếu như các con

đã nói về điều mà các con hiểu biết thì nó sẽ không bao giờ chấm dứt.

But you have to establish strong effort and focus your mind on one object according to the Teachings of the Buddha, as I said, and keep out all other objects. When you fix your mind on one object exclusively with strong and stable effort, then you will be established in the teachings. Isn't that so?

U Ba Khin: Yes, sir.

S: To establish your attention thus is effort (**Viriya**). When you fix your attention on one object and no other object enters your mind and your attention is stable, you reach **Viriya-iddhipāda**. Because the Teachings are so extensive you may think it tiresome to practise them. That is why I instruct you in this way that you can reach the goal quickly.

What happens to the cause of suffering – **Lobha, Dosa, and Moha** (greed, aversion and delusion) – when you control your mind in this way?

U: They are cut out and become quiet.

S: People write and preach a lot about **Lobha, Dosa and Moha**. Don't they? When they debate, they talk only to win the debate, whoever they are talking to. But if they establish awareness of breathing and make their minds stable they acquire real merit. Why don't we try to do this?

U: Yes, sir.

S: Will there be worry, fear, and greed at that time?

U: They won't be.

S: No, they won't; there won't be any worry, fear, or greed. If there is worry, fear, or greed, are you happy or unhappy?

U: Unhappy, sir.

S: And if there is no worry, fear, or greed?

U: Then one is happy.

Tuy nhiên các con cần phải thiết lập sự nỗ lực dũng mãnh và tập trung tâm thức của mình vào một đối tượng tùy thuận theo Giáo Lý của Đức Phật, như Sư đã nói, và giữ không cho tất cả

các đối tượng khác vào. Khi các con khấn khít tâm thức của mình vào một đối tượng duy nhất với sự nỗ lực dũng mãnh và ổn định, thế rồi các con sẽ được an trú ở trong Giáo Lý. Có phải như vậy không?

U Ba Khin: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài.

S: Thiết lập sự chú tâm của mình như thế, đó là sự nỗ lực (**Cần, Tinh Tấn**). Khi các con khấn khít sự chú tâm của mình vào một đối tượng và không có đối tượng nào khác thâm nhập tâm thức của mình và sự chú tâm của các con được ổn định, là các con đạt đến **Cần Như Ý Túc**. Vì lẽ Giáo Lý rất là thậm đại, các con có thể nghĩ rằng nó quả là một mối để tu tập chúng. Đó là lý do vì sao Sư hướng dẫn các con trong phương thức này để mà các con có thể đạt đến mục tiêu một cách nhanh chóng.

Điều chi sẽ xảy đến các tác nhân của sự khổ đau – **Tham, Sân** và **Si** (sự tham lam, sự ác cảm, và sự si mê) – khi các con kiểm soát tâm thức của mình trong phương thức này?

U: Chúng đã được chặt đứt và trở nên tĩnh lặng.

S: Người ta viết ra và thuyết giảng rất nhiều về **Tham, Sân** và **Si**. Có phải không? Khi họ tranh luận, họ đã nói chỉ để giành chiến thắng trong cuộc tranh luận, bất luận người nào mà họ đang nói tới. Tuy nhiên nếu như họ thiết lập sự tỉnh giác vào hơi thở và làm cho tâm thức của họ ổn định thì họ có được phước báu thực sự. Vì sao chúng ta không cố gắng để thực hiện điều này?

U: Dạ thưa có, kính bạch Ngài.

S: Sẽ có sự lo lắng, sự sợ hãi, và sự tham lam tại thời điểm đó không?

U: Sẽ không có.

S: Không, sẽ không có; sẽ không có bất kỳ sự lo lắng, sự sợ hãi, hay sự tham lam. Nếu như có sự lo lắng, sự sợ hãi, hoặc sự tham lam, thì các con được hạnh phúc hay không hạnh phúc?

U: Không hạnh phúc, kính bạch Ngài.

S: Và nếu như không có sự lo lắng, sự sợ hãi, hoặc sự tham lam?

U: Thế thì người ta được hạnh phúc.

S: *If one establishes effort only for one split second the*

Viriya-Iddhipāda arises. It excludes worry, fear, and greed, and there is happiness. There are types of happiness which are not related to the happiness achieved through the Buddha's Teachings, but people still call them happiness. What sort of happiness am I talking about? I am talking about the happiness of becoming a human being or Deva, of becoming a King, a rich man, a Universal Monarch, a Deva King, a Sakka, or a Brahmā. Of course their enjoyment is also called happiness... But let me give an example. If you were asked to bear the golden royal insignia and live in the golden palace of a country that abounded with gold, silver, gems, rice, water and paddy, that was plentiful in everything, would you accept this offer or not?

U: Of course I would accept.

S: Of course you would accept. This country is so rich that there is absolutely nothing missing. So you would live wearing your crown in your golden palace smiling all the time. So I think, smiling like that all the time, you would enjoy yourself; you would be happy, wouldn't you? Would this happiness keep worry, fear, and wanting away?

U: No, it wouldn't.

S: Oh, really?

U: It wouldn't, sir.

S: I mean at that moment, you see.

U: It wouldn't.

S: Why are they all smiling and happy then?

U: Somebody could try to usurp the kingdom. If something happens in his territory he would have duties to fulfil.

S: Nếu một người thiết lập sự nỗ lực chỉ cho một khoảng giây khắc thì **Cần Như Ý Tác** khởi sinh. Nó loại trừ sự lo lắng, sự sợ hãi, và sự tham lam, và có sự hạnh phúc. Có nhiều thể loại hạnh phúc mà không có liên quan đến sự hạnh phúc đã đạt được thông qua Giáo Lý của Đức Phật, tuy nhiên người ta vẫn cứ gọi chúng là sự hạnh phúc. Thể loại hạnh phúc nào mà Sư đang nói đến vậy? Sư đang nói về sự hạnh phúc để trở thành một con người hay là một Thiên Tử, để trở thành một vị vua, một người giàu có, một Chuyển Luân Thánh Vương, một Thiên Chủ, một

Đế Thích, hay là một Phạm Thiên. Lẽ tất nhiên niềm vui thích của họ cũng được gọi là sự hạnh phúc ... Tuy nhiên hãy để Sư cho một thí dụ. Nếu như các con được yêu cầu để mang huy hiệu hoàng gia bằng vàng ròng và sống trong cung điện vàng ròng của một đất nước mà đã được đầy dẫy với vàng, bạc, ngọc quý, gạo, nước và lúa thóc, quả là sung túc trong tất cả mọi thứ, các con sẽ chấp nhận lời đề nghị này hay không?

U: Lẽ tất nhiên con sẽ chấp nhận.

S: Lẽ tất nhiên các con sẽ chấp nhận. Đất nước này rất là giàu có mà quả tất nhiên là không có thiếu điều chi cả. Thế là các con sẽ sống với việc đội vương miện của mình trong cung điện vàng ròng của các con và miệng luôn mãi là mỉm cười. Thế là Sư nghĩ rằng, việc luôn mãi mỉm cười như thế đó, các con sẽ là vui thích, các con sẽ là hạnh phúc, phải không? Điều hạnh phúc này sẽ lánh xa khỏi sự lo lắng, sự sợ hãi, và sự tham lam không?

U: Dạ thưa không, nó sẽ không được.

S:Ồ, thực vậy sao?

U: Nó sẽ không được, kính bạch Ngài.

S: Sư muốn nói vào thời điểm đó, các con nắm được.

U: Nó sẽ không được.

S: Tại sao tất cả họ lại đang mỉm cười và hạnh phúc như thế?

U: Một người nào đó có thể cố gắng chiếm đoạt vương quốc. Nếu như có điều chi xảy ra ở trong lãnh thổ của mình thì ông ta sẽ có nhiệm vụ để đáp trả.

S: *There is nothing like that. This country is so good that there is no danger or worry of that kind. It is a very peaceful country. There is no problem at all; everything is calm and quiet. It is that kind of country. No troubles at all, you just have to live in the golden palace wearing your crown. You simply live there with your ministers, troops, concubines, and wives. You live always with a smile on your face. Will worry, fear, greed, and anxiety be kept at bay in these circumstances? You are always smiling and happy. So, do you think there is any worry?*

U: *There will be, sir.*

S: *Why?*

U: *Because there is the fear of death.*

S: *Yes, there will still be the fear of death. But you are smiling still. What is this smiling? What are **Lobha, Dosa, and Moha?***

U: *They won't be kept away.*

S: *Even smiles don't keep them away?*

U: *No, sir.*

S: *What do smiles mean?*

U: *They indicate that the object of mind is **Lobha** (greed).*

S: *Really? Is one happy if there is **Lobha**?*

U: *No, sir.*

S: *Is **Lobha** cool and pleasant?*

U: *No, it isn't.*

S: *Is it **Kusala** (skillful) or **Akusala** (unskillful)?*

U: *It is **Akusala**.*

S: *Are you happy when you are smiling as we just said?*

U: *No, sir.*

S: Chẳng có điều chi như thể đó. Đất nước này rất là tốt để mà không có điều nguy hiểm hay là sự lo lắng của thể loại đó. Đó là một đất nước rất là thanh bình. Không có bất cứ vấn đề nào cả, tất cả mọi thứ đều an tịnh và tĩnh lặng. Đó là bản tính của đất nước. Không có bất cứ điều hệ lụy nào cả, các con chỉ là sống trong cung điện vàng ròng với việc đội vương miện của mình. Các con đơn thuần sống ở nơi đó với các vị bộ trưởng của các con, quân đội, các phi tần và những người vợ. Các con sống luôn mãi với một nụ cười ở trên gương mặt của mình. Sự lo lắng, sự sợ hãi, sự tham lam, và sự ưu não sẽ được ngăn không cho đến gần trong những trường hợp này không? Các con luôn mãi là đang mỉm cười và hạnh phúc. Thế thì, các con có nghĩ rằng có bất kỳ sự lo lắng nào không?

U: *Điều đó sẽ có, kính bạch Ngài.*

S: *Vì sao?*

U: *Vì lẽ có sự sợ hãi về sự chết.*

S: Đúng vậy, sẽ vẫn còn bị sự sợ hãi về sự chết. Nhưng mà các con vẫn đang mỉm cười. Sự mỉm cười này là chi? **Tham,**

Sân, và **Si** là những điều chi?

U: Chúng sẽ không bị tránh ra xa.

S: Ngay cả những sự mỉm cười không làm cho chúng tránh ra xa?

U: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Những sự mỉm cười có ý nghĩa là chi?

U: Chúng biểu thị rằng đối tượng của tâm thức là **Tham** (sự tham lam).

S: Thực vậy sao? Một người là hạnh phúc nếu như có **Tham**?

U: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: **Tham** thì mát mẻ và duyệt ý?

U: Dạ thưa không, nó thì không phải vậy.

S: Nó là **Thiện** (sự khôn khéo) hay là **Bất Thiện** (sự không khôn khéo)?

U: Nó là **Bất Thiện**.

S: Các con có hạnh phúc khi các con đang mỉm cười điều mà chúng ta vừa mới nói không?

U: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: *But you are smiling great smiles, aren't you? But you aren't happy yet. You are king, aren't you? Maybe you aren't happy because you rule only one country? I'll give you another one. So?*

U: *Even then I won't be any happier.*

S: *Are you going to tell me that you don't want another country?*

U: *No sir, I would take it.*

S: *You would take it, but still not be happy. Well, I won't give you just another country; I'll give you the whole continent. Will you tell me that you don't want it?*

U: *No, sir.*

S: *So, will you be happier then?*

U: *I won't be happier.*

S: *Really? All right, I won't give you just another continent, but the whole planet and the Jewel of the Wheel of the*

Universal Monarch. Now, there won't be any worry or fear. With the turning of the Jewel of the Wheel you will become a Universal Monarch. Will you be happy now?

U: *I won't, sir.*

S: *Will you feel calm and cool?*

U: *I won't.*

S: *Why not, disciple?*

U: *There is still the burning of **Lobha, Dosa, and Moha.***

S: *Oh, is it still there?*

U: *It's still there.*

S: *So you aren't happy yet. Well now, what about Sakka, the Brahmas, and the Deva Kings?*

U: *The same applies to them also.*

S: *We said they were happy and now you tell me the contrary?*

U: *The objects of their minds are **Lobha, Dosa, and Moha.***

S: Nhưng mà các con đang tìm tìm rất nhiều nụ cười, có phải không? Tuy nhiên các con vẫn chưa được hạnh phúc. Các con là vua, phải không? Có thể là các con không được hạnh phúc là vì các con cai trị chỉ có một đất nước? Sư sẽ cho các con thêm một cái nữa. Thì sao?

U: Mặc dù vậy, con sẽ không có thêm bất kỳ hạnh phúc nào cả.

S: Các con đang nói với Sư rằng các con không muốn có thêm một đất nước nữa?

U: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, con sẽ lấy nó.

S: Các con sẽ lấy nó, nhưng vẫn không có được hạnh phúc. Thôi được, Sư sẽ không chỉ cho thêm các con một đất nước nữa, mà Sư sẽ cho các con cả toàn bộ lục địa. Các con sẽ nói với Sư rằng các con không muốn điều đó?

U: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Thế là, các con sẽ có được hạnh phúc hơn nào?

U: Con sẽ không có được thêm hạnh phúc hơn.

S: Thực vậy sao? Được rồi, Sư sẽ không chỉ cho thêm các con một lục địa nữa, mà là toàn bộ cả hành tinh và Luân Xa Bảo của Chuyển Luân Thánh Vương. Bây giờ, sẽ không có bất kỳ

một sự lo lắng hay sự sợ hãi nào. Với sự vận xoay của Luân Xa Báu các con sẽ trở thành một Chuyển Luân Thánh Vương. Bây giờ các con sẽ có được hạnh phúc không?

U: Con sẽ không có, kính bạch Ngài.

S: Các con sẽ cảm giác an tịnh và mát mẻ không?

U: Con sẽ không có.

S: Tại sao không, nầy đệ tử?

U: Vẫn còn có sự đốt cháy bởi **Tham, Sân** và **Si**.

S:Ồ, nó vẫn còn ở nơi đó sao?

U: Nó vẫn còn ở nơi đó.

S: Do vậy các con vẫn chưa có được hạnh phúc. Vậy thì bây giờ, các con nghĩ sao về Vua Trời Đế Thích, Chư Phạm Thiên, và các vị Thiên Chủ?

U: Việc này cũng thích dụng tương tự đối với họ.

S: Chúng ta đã nói rằng họ đã có được hạnh phúc và bây giờ thì các con nói với Sư điều trái ngược lại?

U: Các đối tượng của các tâm thức của họ là **Tham, Sân** và **Si**.

S: *Oh really? Let it be. If one lives to a ripe old age always smiling and then dies smilingly, will he find peace in the cycle of births and deaths?*

U: *He won't find peace.*

S: *Where will this smiling fellow go?*

U: *When the (good) **Kamma** of this smiling person comes to an end, his fate will turn.*

S: *Yes, and where will this smiling fellow end up?*

U: *Because of his smiling, the mind will be controlled by **Lobha** and he is destined for the lower worlds.*

S: *Oh really... I thought that being happy was good, disciples. Is it not good? I have to ask you "is it good?"*

U: *(Laughing) No, it isn't.*

S: *OK, we are not happy yet. But when I asked whether we would be happy later on, you said no. There was no peace, you said.*

U: *There is no peace.*

S: So, now there is no peace, what about later? Will it become just a little bit better?

U: It won't improve, sir.

S: What will happen, in the lower planes ...

U: We will go to the lower planes.

S: Really? So, there is no peace now, there won't be any after. Which is worse?

U: It will be worse later.

S:Ồ thực vậy sao? Thôi kệ nó đi. Nếu một người sống cho đến cao niên lớn tuổi luôn mãi mỉm cười và sau đó mệnh chung trong lúc đang mỉm cười, ông ta sẽ tìm thấy sự bình an trong vòng tuần hoàn của sanh và tử không?

U: Ông ta sẽ không tìm thấy sự bình an.

S: Anh bạn đang mỉm cười này sẽ đi đâu?

U: Khi (Thiện) **Nghiệp** của người đang mỉm cười này đi đến chỗ kết thúc, thì vận mạng của ông ta sẽ chuyển đổi.

S: Đúng vậy, và anh bạn đang mỉm cười này sẽ kết thúc ở nơi đâu?

U: Do bởi việc mỉm cười của ông ta, tâm thức sẽ bị điều khiển bởi **Tham** và ông ta đã đi đến các cõi giới thấp kém.

S:Ồ thật vậy à ... Sư đã nghĩ rằng trạng thái được hạnh phúc đó đã là Thiện, này các đệ tử. Đó không phải là Thiện sao? Sư chắc phải vấn hỏi các con là “Đó phải là Thiện không?”

U: (Cười) Dạ thưa không, nó không phải vậy.

S: Được lắm, chúng ta vẫn chưa có được hạnh phúc. Tuy nhiên khi Sư đã vấn hỏi liệu rằng chúng ta sẽ được hạnh phúc sau này không, thì các con đã trả lời là không. Không có được bình an, các con đã nói.

U: Không có sự bình an.

S: Vậy thì, bây giờ thì không có bình an, còn về sau thì sao? Nó sẽ trở nên khá hơn một chút ít nào không?

U: Nó sẽ không có khá hơn, kính bạch Ngài.

S: Điều chi sẽ xảy ra, trong các cõi giới thấp kém ...

U: Chúng con sẽ đi đến các cõi giới thấp kém.

S: Thực vậy sao? Thế là, không có bình an hiện bây giờ, về sau cũng sẽ không có một chút nào. Mà là tồi tệ hơn?

U: Nó sẽ là tôi tệ hơn về sau này.

S: *Oh ...We all thought we were quite all right, but not so. But now we've got the Teachings of the Buddha and we can have as much of it as we want, can't we?*

U: We can.

S: *Endowed with the ability to accept the Teachings we can take up one technique with steadfastness. Will the happiness that derives from this practice become less the more we use it, the more we practise?*

U: *It won't.*

S: *Will it ever be exhausted?*

U: *It won't.*

S: *Oh, really? My word, this thing is good. Isn't it, my dear disciples? And if we use it all the time, continuously, will it then get used up, will it come to an end?*

U: *It will neither diminish nor get used up.*

S: *Wait a minute. We shall keep our attention focused while we are sitting like this, but while we are standing, can we still practise this?*

U: We can.

S: *And when we are walking?*

U: We can.

S: *Yes, we have to carry the burden of our body. It is not the same as other worldly possessions. When you work hard to acquire various jewels and gold and are successful, you will store them away in a certain place, I think. But having acquired our body and mind, the five **Khandhas**, is it possible to live with ease, happily and without making great efforts?*

U: *It isn't possible.*

S: *We have to shoulder our burden. We can't rest for a short moment even, can we? And for whom do we have to shoulder the burden of our bodies without ever taking rest?*

U: *For ourselves.*

S: *For the five aggregates.*

U: *For the five aggregates, sir.*

S:Ồ ... Tất cả chúng ta đều đã nghĩ rằng chúng ta đã hoàn toàn ổn định rồi, nhưng mà không phải như vậy. Tuy nhiên hiện giờ chúng ta đã có được Giáo Lý của Đức Phật và chúng ta có thể có bao nhiêu về Giáo Lý cũng được nếu chúng ta muốn, phải không?

U: Chúng ta có thể.

S:Đã hội được túc duyên với khả năng để đón nhận Giáo Lý, chúng ta có thể nắm bắt một kỹ thuật với sự kiên định. Niềm hạnh phúc mà bắt nguồn từ nơi việc tu tập này sẽ trở nên ít hơn khi chúng ta càng vận dụng lấy nó, khi chúng ta càng tu tập lấy nó không?

U: Nó sẽ không là như vậy.

S: Liệu nó có bao giờ sẽ bị cạn kiệt không?

U: Nó sẽ không là như vậy.

S:Ồ, thật như vậy sao? Từ ngữ của Sư, sự việc này là Thiện. Có phải không, các đệ tử thân thương? Và nếu như chúng ta luôn mãi vận dụng nó, một cách liên tục, thế rồi nó sẽ bị cạn kiệt đi, nó sẽ đi đến một sự chấm dứt không?

U: Nó sẽ không thoái giảm đi mà cũng không bị cạn kiệt đi.

S: Hãy đợi cho một phút. Chúng ta sẽ gìn giữ sự chú tâm của chúng ta đã được tập trung trong khi chúng đang ngồi như thế này đây, nhưng mà trong khi chúng ta đang đứng, chúng ta vẫn có thể tu tập được điều này không?

U: Chúng ta có thể.

S: Và khi chúng ta đang đi?

U: Chúng ta có thể.

S: Đúng vậy, chúng ta phải cưu mang gánh nặng của cơ thể của chúng ta. Nó quả là không có giống với các tài sản khác thuộc về thể gian. Khi các con tích cực làm việc để có được rất nhiều vàng và ngọc ngà châu báu, và đã được thành công, các con sẽ cất giấu chúng trong một chỗ nơi an toàn, Sư nghĩ vậy. Tuy nhiên sau khi đã có được xác thân của chúng ta và tâm thức, ngũ **Uẩn**, thì có thể nào sống một cách dễ dàng, một cách hạnh phúc và chẳng có sự tạo tác các sự nỗ lực to lớn nào không?

U: Điều đó không thể có được.

S: Chúng ta phải gánh lấy gánh nặng của chúng ta. Ngay

cả chúng ta không thể nào nghỉ ngơi dù chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi, chúng ta có thể được không? Và để cho ai mà chúng ta phải gánh vác gánh nặng của cơ thể của chúng ta không có bao giờ được ngơi nghỉ?

U: Đề cho chúng ta.

S: Đề cho ngũ uẩn.

U: Đề cho ngũ uẩn, kính bạch Ngài.

S: *Yes we have to work, disciples. If I practise this awareness a lot, then I don't want to miss the happiness that derives from it. Isn't it possible to practise this all the time?*

U: *It is possible, sir.*

S: *This is very good. Will it diminish?*

U: *No, sir, it won't.*

S: *Is it tiresome to keep up this awareness?*

U: *It isn't tiresome.*

S: *Will you use up material goods you have saved up?*

U: *No, sir.*

S: *You won't. What about your work, will it be disturbed?*

U: *It won't be disturbed.*

S: *Will others know about our practice?*

U: *They won't notice.*

S: *Oh, the other people won't notice? Yes, disciple, when we have the Teachings of the Buddha and practise them continuously, when we are able to focus our mind on the object, we won't get tired, will we?*

U: *We won't, sir.*

S: *We won't spend anything, our work won't be disrupted, and others won't even notice. You receive the Teachings in no time and then you say to yourself "Now I shall follow these Teachings." When you have this volition and put forth effort then the **Viriya-Iddhipāda** factor will arise and you will arrive at the goal in no time. If you take up the practice now, will you progress be slow or fast, my disciples?*

U: *According to circumstances, sir, sometimes it will be slow, sometimes ...*

S: No! Wait, wait ..

U: Yes, sir.

S: Đúng vậy, chúng ta phải làm việc, này các đệ tử. Nếu như Sư tu tập sự tỉnh giác này thật là nhiều, thế rồi Sư không muốn mất đi niềm hạnh phúc mà bắt nguồn từ nơi đó. Vậy có thể thường luôn tu tập sự việc này có được không?

U: Có thể được, kính bạch Ngài.

S: Điều này rất là tốt. Nó sẽ bị thoái giảm không?

U: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, nó sẽ không bị.

S: Có một mỗi để tiếp tục duy trì sự tỉnh giác này không?

U: Không có một mỗi.

S: Các con sẽ tận dụng các thể chất thiện hảo mà các con đã có tích trữ?

U: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Các con sẽ không có. Còn việc làm của các con thì sao, nó sẽ bị quấy rầy không?

U: Nó sẽ không bị quấy rầy.

S: Những người khác sẽ hiểu biết về việc tu tập của chúng ta không?

U: Họ sẽ không nhận biết được.

S: Ồ, những người khác sẽ không nhận biết được sao? Đúng vậy, này đệ tử, khi chúng ta có được Giáo Lý của Đức Phật và tu tập chúng một cách liên tục, khi chúng ta có khả năng tập trung tâm thức của mình vào đối tượng, thì chúng ta sẽ không cảm thấy mệt mỏi, phải không?

U: Chúng ta sẽ không có, kính bạch Ngài.

S: Chúng ta sẽ không tiêu phí bất cứ điều chi, việc làm của chúng ta sẽ không bị quấy rầy, và chỉ đến những người khác sẽ không nhận biết được. Các con đón nhận Giáo Lý trong một phút chốc và sau đó các con tự nhủ “Bây giờ tôi sẽ nương theo Giáo Lý này.” Khi các con có được tác ý này và ra sức nỗ lực, thế rồi yếu tố **Cần Như Ý Túc** sẽ khởi sinh và các con sẽ đến được mục tiêu trong một phút giây. Bây giờ nếu như các con vận dụng việc tu tập, thì sự tiến trình của các con sẽ là chậm hay là nhanh, này các đệ tử của Sư?

U: Tùy theo hoàn cảnh, kính bạch Ngài, đôi khi thì nó sẽ chậm, đôi khi thì ..

S: Không, hãy chờ nào, hãy chờ ...

U: Dạ vâng, kính bạch Ngài.

S: *Never mind about this. If I focus my attention according to the Teachings and keep it with the awareness of respiration, isn't this much possible?*

U: *It is possible.*

S: *Is this quick or slow?*

U: *It is quick, sir.*

S: *You see. If you establish effort, the **Viriya-Iddhipāda** factor arises. Can you say how quick this is?*

U: *Yes, sir.*

S: *Have you put your attention there and does it stay?*

U: *Yes, sir.*

S: *As I decide to put it there, it stays, doesn't it?*

U: *It does.*

S: *So if it stays, you have reached happiness. Are you able to speak as quickly as this happiness is able to arise?*

U: *I am not, sir.*

S: *It is easy to achieve happiness if you want it.*

U: *Yes, sir.*

S: Đừng bận tâm về điều này. Nương theo Giáo Lý, nếu như Sư tập trung sự chú ý của mình và gìn giữ nó với sự tỉnh giác vào sự hô hấp, thế thì điều này có thể được hay không?

U: Điều đó thì có thể được.

S: Điều này là nhanh hay là chậm?

U: Nó thì nhanh, kính bạch Ngài.

S: Các con thấy đấy. Nếu như các con thiết lập sự nỗ lực, thì yếu tố **Cần Như Ý Túc** khởi sinh. Các con có thể nói điều này nhanh như thế nào không?

U: Dạ thưa được, kính bạch Ngài.

S: Khi các con đặt sự chú tâm của mình vào nơi đó và nó trú vào nơi đó?

U: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài.

S: Khi Sư quyết định đặt nó ở nơi đó, thì nó trú vào nơi đó, có phải không?

U: Nó là vậy.

S: Thế thì nếu như nó trú vào nơi đó, thì các con đã đạt đến niềm hạnh phúc. Các con có thể nói một cách mau lẹ rằng niềm hạnh phúc này có năng lực để khởi sinh không?

U: Con thì không, kính bạch Ngài.

S: Quả là dễ dàng để đạt được niềm hạnh phúc nếu như các con muốn nó.

U: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài.

S: *This is the highest sort of **Kusala**. Do you hear? This is the highest, the highest. Only if you have **Pāramī** can you be born as human and receive the Buddha Dhamma. This type of **Kusala** cannot be put in numbers. Do you understand? Then, the six qualities of the Dhamma are there, the qualities of the Buddha, the Dhamma, and the Saṅgha. When the Buddha taught this, people understood. Among the six qualities of the Dhamma, **Akālika** is one, isn't it? What does **Akālika** mean?*

U: Immediateness.

S: *Immediateness means that as soon as you fix your attention the results come. So, if you establish effort with intelligence the results come so quickly that you can't say "there" quicker than they come. Or you can't even think that fast. Is it so? If you establish awareness now, if you keep it here with your effort, happiness arises in the very same moment. This is immediate, who would have to question this any more?*

U: Who would have to doubt his own experience?

S: *Yes, when happiness has arisen there is no looking for it any more. The answer comes by itself, doesn't it? It doesn't take any time. All of you are bright people, and you have understood the Teachings of the wise and compassionate while still young, even before the words of instruction were complete. Though you understood, at times your mind will think as it pleases, but let us practise. What happens in the mind when we plan to practise to*

*acquire **Kusala**?” I’ll perform **Kusala** later on, now I have to do this quickly.” Doesn’t this happen to you?*

U: It does.

S: Đây là thể loại tối thượng của việc **Thiện**. Các con có nghe không? Đây là tối thượng, là tối thượng. Chỉ khi nào các con có **Pháp Toàn Thiện** thì các con có thể được sinh ra như là một con người và đón nhận Phật Pháp. Đây là thể loại **Thiện** không thể nào đưa ra được những con số. Các con có hiểu không? Và rồi, có sáu ân đức của Pháp, những ân đức của Phật, Pháp, và Tăng. Khi Đức Phật đã giảng dạy về điều này, người ta đã được liễu tri. Có phải **Bất Đoạn Thời** là một trong sáu ân đức của Pháp, phải không? **Bất Đoạn Thời** có nghĩa là chi?

U: Liên tức thì.

S: Liên tức thì có nghĩa là ngay khi các con khẩn khít sự chú tâm của mình thì các kết quả liền hiện bày. Thế là, nếu như các con thiết lập sự nỗ lực với trí tuệ thì những kết quả liền hiện bày một cách rất nhanh chóng để mà các con không thể nào nói rằng “cái đó” nhanh hơn cả chúng hiện bày. Hoặc thậm chí các con không thể nào nghĩ nó mau lẹ đến thế. Nó là như thế ư? Nếu như các con thiết lập sự tỉnh giác ngay bây giờ, nếu như các con gìn giữ được nó ở tại đây với sự nỗ lực của các con, thì niềm hạnh phúc khởi sinh ngay chính khoảnh khắc này. Đây là liên tức thì, còn có ai sẽ vấn hỏi điều này nữa không?

U: Người sẽ có nghi vấn về chính sự kinh nghiệm của riêng mình?

S: Đúng vậy, khi niềm hạnh phúc đã được khởi sinh thì không có còn tìm kiếm nó chi nữa. Câu trả lời chính tự nó hiện bày, phải không? Nó không đánh mất một chút thời gian nào cả. Tất cả các con là những người sáng suốt, và các con đã có được liễu tri Giáo Lý của bậc Trí Tuệ và đầy lòng bi mẫn trong khi vẫn còn tuổi trẻ, ngay cả trước khi các từ ngữ của lời chỉ dạy đã được chấm dứt. Cho dù các con đã được liễu tri, đôi khi tâm thức của các con sẽ nghĩ dù cho là hoan hỷ, tuy nhiên chúng ta hãy tu tập đi. Điều chi sẽ xảy ra trong tâm thức khi chúng ta có kế hoạch để tu tập cho đạt được việc **Thiện**? “Tôi sẽ thực hiện việc **Thiện** về sau này, bây giờ Tôi phải làm việc này một cách nhanh chóng.”

Có phải điều này xảy đến với các con không?

U: Nó là vậy.

S: *Is it good to think and speak like this?*

U: No, sir.

S: *And then you make effort and the **Viriya-Iddhipāda** factor has arisen. What is the right thing to do?*

U: *The right thing to do is to practise.*

S: *Yes. If you want to become happier and happier, you have to put effort as soon as you have received the instructions of the Buddha and have accepted them. Then the **Viriya-Iddhipāda** factor will arise. When you make use of this factor that arises in a split a second, does it get consumed?*

U: *It doesn't.*

S: *Does it diminish?*

U: *It doesn't.*

S: *If you decide that the happiness you have is quite sufficient for now and the future and say, "I don't want to progress," can you practise and not progress?*

U: *One will progress.*

S: *If you practise not just for a short time, but longer, will you achieve only as much as you get out of a short period of practice?*

U: *One will get more.*

S: Điều đó quả là tốt để nghĩ suy và nói như thế này không?

U: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Và rồi các con nỗ lực và yếu tố **Cần Như Ý Túc** đã được khởi sinh. Việc phải nên làm là chi?

U: Việc phải nên làm đó là tu tập.

S: Đúng vậy. Nếu như các con muốn trở nên được hạnh phúc và càng hạnh phúc hơn nữa, thì các con phải ra sức nỗ lực ngay khi các con đã được đón nhận những huấn từ của Đức Phật và đã có được tín thọ dụng lấy chúng. Bấy giờ yếu tố **Cần Như Ý Túc** sẽ khởi sinh. Khi các con tận dụng cái yếu tố này để cho nó khởi sinh trong một khoảng giây khắc, liệu nó có làm hao tổn lực không?

U: Nó không làm.

S: Liệu nó có làm suy yếu không?

U: Nó không làm.

S: Nếu như các con quyết định rằng niềm hạnh phúc mà các con đã có thực sự là đầy đủ cho hiện tại và vị lai và nói rằng “Tôi không muốn tiến hóa”, có thể nào các con tu tập và không tiến hóa không?

U: Người ta sẽ tiến hóa.

S: Nếu như các con tu tập không chỉ là cho một thời gian ngắn ngủi, trái lại lâu dài hơn, liệu các con sẽ đạt được cũng chỉ bằng với việc các con kiếm được ở một giai đoạn ngắn ngủi của sự tu tập không?

U: Người ta sẽ nhận được nhiều hơn nữa.

S: *This is good, disciple. This is possible because we are now in an auspicious era, because we are born into the right form of existence and because you make right efforts. The energetic get the true answer even without asking others. Very good. Do you hear? Isn't this so?*

U: *It is so.*

S: *So, even if we live with this happiness all the time, it won't diminish, it won't be used up. And what happens if one doesn't want to progress?*

U: *It isn't possible not to progress, sir.*

S: *Yes. If you aspire to this there must be many different troubles. Is it possible to attain **Bodhi** or not?*

U: *It is possible.*

S: *It is possible now and in the future. So let us say, “I don't want to progress,” and then focus our minds. Is this possible?*

U: *It isn't possible not to progress if we work.*

S: *Do we achieve greater happiness the more we work?*

U: *We do, sir.*

S: *We can attain **Bodhi** and we can also choose the time and the place of birth. We can then choose a good existence as we wish. When you attain the happiness you desire, what else do you need.*

U: *Nothing else, sir.*

S: *You don't need anything, you just have to choose. Is choosing tiresome?*

U: *It isn't, sir.*

S: Điều này là tốt, này đệ tử. Điều này là có thể xảy ra vì lẽ hiện giờ chúng ta đang ở trong một kỷ nguyên kiệt tường, vì lẽ chúng ta được sinh ra trong hình tướng thích hợp của kiếp hữu sinh, và vì lẽ các con thực hiện Chánh Tinh Tấn. Năng lượng đạt được câu trả lời chân chánh mà thậm chí không có yêu cầu những người khác. Tốt lắm. Các con có nghe không? Điều này có phải là như vậy không?

U: Nó là như vậy.

S: Như vậy, ngay cả khi chúng ta luôn mãi sống trong niềm hạnh phúc này, nó sẽ không có thoái giảm đi, nó sẽ không bị cạn kiệt đi. Và điều chi sẽ xảy ra nếu như người ta không muốn tiến hóa?

U: Không thể không có tiến hóa, kính bạch Ngài.

S: Đúng vậy. Nếu như các con có ước nguyện về điều này thì ắt hẳn là phải có rất nhiều hệ lụy sai biệt. Liệu có thể đạt được **Giác Ngộ** hay không?

U: Điều đó có thể được.

S: Điều đó có thể được ngay hiện tại và trong vị lai. Thế thì chúng ta hãy nói rằng “Tôi không muốn tiến hóa,” và sau đó tập trung tâm thức của mình lại. Liệu có thể xảy ra điều này không?

U: Không thể không có tiến hóa nếu như chúng ta làm việc.

S: Chúng ta càng làm việc thì chúng ta gặt hái được niềm hạnh phúc to lớn hơn không?

U: Chúng ta làm vậy, kính bạch Ngài.

S: Chúng ta có thể đạt được **Giác Ngộ** và chúng ta cũng có thể chọn lựa thời gian và nơi sản sinh. Và rồi chúng ta có thể chọn lựa một kiếp hữu sinh thích hợp như là chúng ta ước nguyện. Khi các con đạt được niềm hạnh phúc mà các con ao ước, thì các con có cần điều chi nữa không?

U: Không có cần điều chi khác nữa, kính bạch Ngài.

S: Các con không cần bất cứ điều chi, mà các con chỉ có

việc chọn lựa. Việc chọn lựa có làm mệt mỏi không?

U: Nó không có, kính bạch Ngài.

S: *You can attain it at any time. There are four stages to Nibbāna. Is it possible only for certain types of ariyas (Individuals who have attained one of the four stages)? Do we have to choose the state of Nibbāna?*

U: No, sir.

S: *What about the place?*

U: *It isn't necessary.*

S: *Yes. All by yourself, without any help?*

U: *It's possible.*

S: *And in a crowd? If you go outside the pagoda it won't be possible, I think. It is easy, isn't it? The Buddha, the all – compassionate and omniscient, taught many humans, Devas, and Brahmās the knowledge that he had attained through penetrating the truth himself. These beings, full of confidence after receiving the Teachings, were able to fulfil their aspirations.*

As you establish awareness you should establish continuous effort. There are many different types of people. Some are good at reciting or reading or preaching or explaining. I have no doubt you, disciples, with whoever you compete you will win.

U: Yes, sir.

S: Các con có thể đạt được điều đó bất cứ lúc nào. Có bốn giai đoạn đạt đến Níp Bàn. Có thể nào chỉ dành cho một vài hạng bậc Thánh không? (những bậc mà đã đạt được một trong bốn giai đoạn). Các con có chọn lựa trạng thái của Níp Bàn không?

U: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Còn về nơi chốn thì sao?

U: Điều đó thì không cần thiết.

S: Đúng vậy. Tất cả đều tự nơi chính mình, mà không cần bất kỳ sự giúp đỡ nào cả?

U: Điều đó có thể được.

S: Và trong một đám đông? Nếu như các con đi ra ngoài chùa thì điều đó sẽ không có thể được, Sư nghĩ vậy. Điều đó quá là dễ dàng, có phải không? Đức Phật, với tất cả - lòng bi mẫn và

toàn giác, đã giảng dạy rất nhiều người, Chư Thiên, và Chư Phạm Thiên tri kiến mà Ngài đã được thành đạt thông qua việc thấu triệt chân lý do bởi chính tự nơi Ngài. Những chúng hữu tình này, trọn vẹn niềm tín thành sau việc tiếp nhận Giáo Lý, đã có khả năng để hoàn thành viên mãn các sở nguyện cầu của mình.

Khi các con thiết lập sự tĩnh giác, thì các con sẽ thiết lập nối tiếp theo sự nỗ lực. Con người thì có rất nhiều hạng loại sai biệt. Một số thì thích hợp với việc tụng tụng hay là việc tụng đọc, hoặc việc thuyết giảng hay là việc giải thích. Sự không có nghi vấn về các con, với bất cứ người nào mà các con đua tranh thì các con sẽ chiến thắng.

U: Dạ đúng vậy, kính bạch Ngài.

S: *Yes, though others are victorious in their talk, will they achieve anything if they don't practise?*

U: No.

S: *So, what's the difficulty? Talking is tiresome, isn't it? All we have to do is to make efforts to bring to fruition the aspirations we have made and work as the wise ones of old. Understanding that we have to take up this work our minds will be focused. You are very busy. You may say "We will practise later when we are free." Does this thought come up still?*

U: It does.

S: *Sometimes the mind is like that. But I think you don't actually say so?*

U: We might, sir.

S: *You even speak your mind?*

U: We do.

S: *Well, if you want to say this, never mind. But for the future can't you burn these impurities out? You have the Teachings of the Buddha. When this happens to you, [when you want to procrastinate], get rid of your doubts. Strive to find the answers without asking others. If you focus right now, won't you get the answers immediately? Isn't this possible?*

U: Yes, it is possible, sir.

S: *It is possible to focus as you sit here.*

U: Yes, sir, it is.

S: Đúng vậy, mặc dù những người kia đã chiến thắng trong cuộc nói chuyện của mình, họ sẽ đạt được bất cứ điều gì nếu như họ không tu tập?

U: Dạ thưa không.

S: Thế thì, điều chi là sự khó khăn? Nói chuyện là một mối, phải không? Tất cả chúng ta phải làm, là phải nỗ lực để dẫn đến trở sanh thành trái quả các sở nguyện cầu mà chúng ta đã thực hiện và làm việc giống như các bậc trí tuệ ở thời cổ xưa. Liều tri được điều đó chúng ta phải bắt tay vào việc làm này thì tâm thức của chúng ta sẽ có được tập trung. Các con thì rất là bận rộn. Các con có thể nói rằng “Chúng ta sẽ tu tập sau này khi chúng ta được rảnh rỗi.” Sự suy nghĩ này vẫn còn nảy sinh lên không?

U: Nó là vậy.

S: Đôi khi tâm thức là như thế đó. Tuy nhiên Sư nghĩ các con không thực sự là nói như vậy?

U: Chúng con có thể, kính bạch Ngài.

S: Các con nói chuyện ngay cả với tâm thức của mình?

U: Chúng con có.

S: Thôi được, nếu như các con muốn nói điều này, thì không sao cả. Tuy nhiên trong thời vị lai các con không thể nào thiêu đốt hết những uế tạp này sao? Các con có Giáo Lý của Đức Phật. Khi điều này xảy đến với các con, [khi các con muốn trì hoãn], hãy từ bỏ các nghi vấn của các con đi. Hãy phấn đấu để tìm ra các câu trả lời mà không cần phải vấn hỏi những người khác. Nếu như các con tập trung ngay bây giờ, thì các con sẽ không có được các câu trả lời ngay tức thì sao? Không có thể được điều này sao?

U: Dạ thưa có, điều này có thể được, kính bạch Ngài.

S: Có thể tập trung như là các con ngồi tại đây.

U: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài, nó được.

S: *Is it also possible to maintain the happiness you achieve in this way when you are standing up?*

U: It is, sir.

S: Yes. And when you walk?

U: *It's possible then, too.*

S: *You see, it is always possible.*

U: *If a person is able to maintain awareness, it's possible.*

S: *What ability do you need? There is nothing difficult in it. Or is it difficult after all?*

U: *Once a person has acquired proficiency in this, it isn't difficult anymore.*

S: *He says that it is not possible to simply focus here. Just put your attention here. That's all. Well, isn't that easy?*

U: *It is easy, sir.*

S: *It is very so easy ... The Buddha is incomparable. He accumulated virtues without ever resting. He completed his **Pāramīs** on his own, working for the welfare of all, didn't he?*

U: *Yes, he did.*

S: *And because he could fulfil the **Pāramīs** it is easy for us now, isn't it? It is easy. How is it today? You have to raise yourself up happily and complete your work. Then, depending on what your aspirations are, you simply take the bliss you desire. It is very easy. Don't be modest. Don't allow yourselves to think "This is not possible for me," "This is not suitable for us," "This is not proper for us," "This is not for me." Aim at what you desire. You will get it. Isn't this so?*

U: *Yes, it is, sir.*

S: Nó cũng có thể duy trì niềm hạnh phúc mà các con đạt được trong phương thức này khi các con đang đứng lên không?

U: Nó có, kính bạch Ngài.

S: Đúng vậy. Và khi các con đi?

U: Nó cũng có thể được trong trường hợp đó, quả như thế.

S: Các con thấy đấy, nó thường luôn là có thể xảy ra.

U: Nếu một người có khả năng để duy trì sự tỉnh giác, thì điều đó là khả thi.

S: Có thể là các con cần thiết điều chi? Không có chút khó khăn nào trong điều đó. Hoặc xét cho cùng điều đó quả là khó khăn?

U: Một khi một người đã có được sự thành thạo trong việc này, thì nó không phải là khó khăn nữa.

S: Ông ấy nói rằng không thể nào chỉ là thuần túy tập trung ở đây. Chỉ áp đặt sự chú tâm của mình ở đây. Chỉ có thể. Sao, nó dễ dàng như thế sao?

U: Quả là nó dễ dàng, kính bạch Ngài.

S: Quả là nó cực kỳ dễ dàng ... Đức Phật là bất khả tử giáo. Ngài đã tích lũy những đức hạnh mà không bao giờ ngơi nghỉ. Ngài đã hoàn thành những **Pháp Toàn Thiện** của Ngài cho bản thân mình, đang làm việc vì phúc lợi cho tất cả, phải không?

U: Dạ thưa phải, Ngài đã làm.

S: Và bởi vì Ngài có thể hoàn thành viên mãn các **Pháp Toàn Thiện** điều đó quả là dễ dàng cho chúng ta hiện bây giờ, phải không? Điều đó quả là dễ dàng. Ngày hôm nay thì như thế nào? Các con phải tự vui mừng lên và hoàn thành công việc của mình. Sau đó, tùy thuận vào các sở nguyện cầu của mình, các con chỉ nắm bắt điều phúc lợi mà các con ước nguyện. Điều đó rất là dễ dàng. Đừng có khiêm tốn. Không tự cho phép mình được nghĩ suy “Việc này là bất khả thi đối với tôi,” “Việc này là không phù hợp đối với chúng ta,” “Việc này là không thích đáng đối với chúng ta,” “Việc này là không phải cho tôi.” Hãy tập trung vào điều mà các con ước nguyện. Các con sẽ đạt được điều đó. Có phải việc này là như thế không?

U: Dạ thưa phải, điều đó là như vậy, kính bạch Ngài.

S: *In the days of the Buddha, too, Devas, and Brahmās came to the Buddha, worshipped him, and after they received his Teachings, they achieved everything; they completed all their various aspirations, didn't they?*

U: *They did.*

S: *Isn't it possible to fulfil your aspiration by establishing unwavering effort while you are a King? Can we count the names of king who attained complete understanding of the Dhamma?*

U: *They are without number, sir.*

S: *Many wealthy people made efforts and attained understanding while continuing their work in business, didn't they?*

U: *They did.*

S: *Isn't this possible?*

U: *It is, sir.*

S: *Can you count how many wealthy people have done this?*

U: *No, sir.*

S: *What about the people who were neither kings nor rich people.*

U: *They are innumerable.*

S: *All those who received the Teachings and who followed them assiduously fulfilled their wishes, didn't they?*

U: *They did.*

S: *Humans and Devas alike, all of them, lay disciple! What about today, lay disciple? The period is the same, the occasion is the same, the plane of existence is the same. If we simply establish our effort and accept the Teachings, do we still have to choose certain times to practise?*

U: *There is no need for that.*

S: *Really?*

U: *That is correct, sir.*

S: *Yes! The time and the form of existence is right. You can achieve your aspirations when you wish, can't you?*

U: *That is correct, sir.*

S: *Yes! Do you understand? Before, they didn't practise because they were busy. How is it with this "I'll practise when I'm free?" Do we still have to set times like this?*

U: *It is not necessary to set aside certain times.*

S: Trong những ngày của Đức Phật, cũng vậy, Chư Thiên, và Chư Phạm Thiên đã đi đến diện kiến Đức Phật, đã sùng kính Ngài, và sau khi họ đã tín thọ nhận Giáo Lý của Ngài, họ đã thành đạt được tất cả mọi thứ; có phải tất cả nơi họ đã làm hoàn thành các sở nguyện cầu sai biệt của mình, phải không?

U: Họ đã làm vậy.

S: Có phải không thể nào hoàn thành viên mãn sở nguyện cầu của các con qua việc thiết lập bất dao động sự nỗ lực khi các con đang là một vị vua? Liệu các con có thể đếm được các tên

của những vị vua mà đã đạt được trọn vẹn sự liễu tri về Giáo Pháp không?

U: Họ thì vô số lượng, kính bạch Ngài.

S: Có phải rất nhiều trưởng giả giàu có đã có nỗ lực và đã đạt được sự liễu tri trong khi vẫn đang tiếp tục công việc doanh nghiệp của mình, phải không?

U: Họ đã làm vậy.

S: Việc này có khả thi không?

U: Nó là vậy, kính bạch Ngài.

S: Liệu các con có thể đếm được có bao nhiêu trưởng giả giàu có đã làm được việc này?

U: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Thế còn những người mà họ chẳng phải là các vị vua cũng chẳng là trưởng giả giàu có.

U: Họ thì vô số kể.

S: Có phải tất cả những người mà họ đã được lãnh hội Giáo Lý và đã nương vào Giáo Lý một cách cần mẫn mà họ đã làm hoàn thành viên mãn các ước nguyện của mình, phải không?

U: Họ đã làm vậy.

S: Nhân Loại và Chư Thiên cũng tương tự, tất cả trong số họ, nầy cư sĩ đệ tử! Thế còn ngày hôm nay thì sao, nầy cư sĩ đệ tử? Mốc thời gian thì như nhau, cơ hội thì như nhau, cõi giới của kiếp hữu sinh thì như nhau. Nếu như chúng ta chỉ là thuần túy thiết lập sự nỗ lực của chúng ta và tín thọ Giáo Lý, thì liệu chúng ta vẫn còn phải chọn lựa những thời điểm nhất định để tu tập không?

U: Không có cần thiết cho việc đó.

S: Thật vậy sao?

U: Điều đó quả là chính xác, kính bạch Ngài.

S: Đúng vậy! Thời gian và hình tướng của kiếp hữu sinh là thích hợp. Các con có thể thành đạt được các sở nguyện cầu của mình khi các con mong ước, có thể không?

U: Điều đó quả là chính xác, kính bạch Ngài.

S: Đúng vậy! Các con có hiểu không? Trước đây, họ đã không tu tập bởi vì họ đã bị bận rộn. Làm thế nào mà với sự việc như vậy “Tôi sẽ tu tập khi Tôi được rảnh rỗi”? Chúng ta vẫn còn

phải thiết lập thời gian như thế này sao?

U: Không nhất thiết phải để dành thời gian nhất định nào cả.

S: *What happens if we practise only when we are free? If we stop the practice, then we won't attain what we ought to attain. But now, we do our work and something else as well: we also fulfil our aspirations. We get two things done at the same time, don't we, lay disciples? What is better: to get one thing done or to get two things done at the same time?*

U: *It is better to get two things done at the same time?*

S: *You see? It's worth keeping yourself busy. But, even though I say it's worth keeping yourself busy, don't start enjoying being busy just for the sake of being busy – if you want to realize the Teachings, I mean. Don't just keep running around all the time. If you establish **Viriya** at the same time, the **Viriya Iddhipāda** factor will arise. Make yourselves firm in this. If you say that you want to do this work but go on distracting yourselves here and there, your progress will be slow. On the other hand, if you establish this awareness and keep it up, working happily, then you will make progress, what about this work that you can't avoid having to do?*

U: *We will also make progress with that.*

S: *Yes, lay disciples. Not only you get results in this noble work, you get much more besides. What I say is what the Buddha taught. I'm not adding anything.*

Now, you are all people making great effort, aren't you? I just wanted to warn you. What I just mentioned [about being too busy] can happen at times.

When you have holidays, you decide to come here and meditate for a few days. Then you have to go back to work and don't get time off anymore. You don't come back. Does this happen sometimes?

U: *Yes, it does.*

S: *Điều chi sẽ xảy ra nếu như chúng ta tu tập chỉ khi nào chúng ta có được rảnh rỗi? Nếu như chúng ta ngưng việc tu tập lại, thế rồi chúng ta sẽ không đạt được điều mà chúng ta phải đạt*

được. Ngay bây giờ, chúng ta làm việc của mình và luôn cả việc khác nữa: chúng ta cũng còn phải hoàn thành viên mãn các sở nguyện cầu của mình. Chúng ta làm hai việc cho được hoàn thành cùng một lúc, phải không, này các đệ tử cư sĩ? Điều chi là tốt hơn hết: làm một việc cho được hoàn thành hay là làm hai việc cho được hoàn thành cùng một lúc?

U: Điều tốt hơn hết là làm hai việc cho được hoàn thành cùng một lúc, kính bạch Ngài.

S: Các con thấy không? Đó là giá trị việc tự mình thích ứng với bận rộn. Tuy nhiên, cho dù Sư nói rằng đó là giá trị việc tự mình thích ứng với bận rộn, đừng có bắt đầu việc thường thức trạng thái bận rộn chỉ vì lợi ích của trạng thái bận rộn – nếu như các con muốn liễu tri Giáo Lý, Sư muốn nói. Đừng có luôn mãi duy trì việc đang rong chạy loanh quanh. Nếu như các con thiết lập **Tinh Tấn (Cần)** cùng một lúc, thì yếu tố **Cần Như Ý Túc** sẽ khởi sinh. Hãy tự làm cho mình kiên định trong việc này. Nếu như các con nói rằng các con muốn thực hiện việc làm này nhưng chính mình lại tiếp tục đang đăng trí chỗ này và chỗ nọ, thì sự tiến hóa của các con sẽ bị chậm lại. Mặt khác, nếu như các con thiết lập sự tỉnh giác này và tiếp tục duy trì lấy nó, đang làm việc một cách hoan hỷ, thế thì các con sẽ được tiến hóa. Về việc làm này, các con nghĩ sao khi mà các con không thể nào tránh khỏi việc phải thực hiện?

U: Chúng con cũng sẽ tiến hóa với việc đó.

S: Đúng vậy, này các cư sĩ đệ tử. Không chỉ làm cho các con có được những kết quả trong việc làm cao quý này, mà các con còn được gặt hái nhiều hơn nữa. Điều mà Sư nói là điều mà Đức Phật đã giảng dạy. Sư không có đang nói thêm bất cứ điều nào cả.

Bây giờ, tất cả những người của các con thì đang gắng sức nỗ lực, có phải không? Sư thì chỉ muốn khuyên bảo các con. Điều mà Sư vừa mới đề cập đến [về trạng thái quá bận rộn] thì đôi khi có thể xảy ra.

Khi các con có những ngày nghỉ lễ, các con quyết định đi đến đây và thiền định trong một vài ngày. Sau đó các con phải quay trở lại để làm việc và không có còn thời gian rảnh rỗi nữa.

Các con không quay trở lại. Sự việc này thỉnh thoảng có xảy ra không?

U: Dạ thưa có, nó là vậy.

S: *Then you abandon the meditation, I think, don't you? Don't abandon it. Carry on with this awareness and at the same time do your work. Then you get two things in one go. You get two. If you postpone the work until your hours of leisure, you only get one benefit. The aspirations you are fulfilling are not ordinary ones, are they? You can attain to the highest, noblest bliss.*

*Now, what are these aspirations you are going to fulfil? There are the different forms of **Bodhi**. **Bodhi** means the penetrative understanding of the Four Noble Truths. If you establish effort, saying that you want to get it, you can fulfil all your various aspirations for **Bodhi** right now. This is not ordinary.*

*How are you going to fulfil your aspirations? Each type of **Bodhi** has to be fulfilled in its own way: **Sammā-sambodhi** as **Sammā-sambodhi**, **Pacceka-Bodhi** as **Pacceka-Bodhi**. We must understand it in this way if we are to understand it correctly. It is like planting a mature seed. When it rains, a plant springs up. Here, the plant is nursed well, when you go back home, it has deep roots and is strong.*

Is it possible to describe how good this period, this time, is? It is so easy now, lay disciples! Tell me, is this a period when one is oppressed by worries and has to groan and moan?

U: No, sir.

S: *Is it a period when we can only stare resignedly?*

U: No, sir.

S: *It is a period when we can be happy and blissful immediately, when we can never get enough of this joy. You get even more than you wanted. You get even more than you aspired, don't you, disciple?*

U: Yes, sir.

S: Thế là các con sao lãng việc hành thiền, Sư nghĩ vậy, có phải không? Đừng sao lãng nó. Hãy tiếp tục với sự tỉnh giác này và cùng một lúc làm công việc của mình. Thế là các con hành động trong cùng một lúc hai sự việc. Các con nhận được hai. Nếu như các con trì hoãn việc làm cho đến những giờ rảnh rỗi của mình, thì các con chỉ nhận được có một lợi ích. Các sở nguyện cầu mà các con đang hoàn thành viên mãn không phải là những điều bình thường, có phải không? Các con có thể đạt được sự thù thắng, sự phước báu cao quý cùng tột.

Bây giờ, các sở nguyện cầu này là những điều chi mà các con sẽ hoàn thành viên mãn? Có nhiều hình thức sai biệt về sự **Giác Ngộ**. Sự **Giác Ngộ** có ý nghĩa là sự tuệ tri thấu triệt về Tứ Thánh Đế. Nếu như các con thiết lập sự nỗ lực, việc nói rằng các con muốn để có được điều đó, thì các con có thể hoàn thành viên mãn tất cả các sở nguyện cầu sai biệt của mình cho được sự **Giác Ngộ** ngay hiện tại này. Điều này quả không là bình thường.

Làm thế nào các con sẽ hoàn thành viên mãn các sở nguyện cầu của mình? Mỗi thể loại của sự **Giác Ngộ** phải được hoàn thành viên mãn trong phương thức riêng biệt của chính nó: **Chánh Đẳng Giác** phải là **Chánh Đẳng Giác**, **Độc Giác** phải là **Độc Giác**. Chúng ta phải hiểu biết điều đó trong phương thức này nếu như chúng ta muốn hiểu biết điều đó một cách chính xác. Điều đó cũng giống như việc trồng một hạt giống chín muối. Khi trời mưa, cây trồng được đâm chồi. Tại đây, cây trồng đã được chăm chút tốt đẹp, khi các con trở về nhà, nó đã có gốc rễ bám sâu và vững chắc.

Liệu có thể miêu tả thời kỳ này, thời điểm này tốt đẹp như thế nào không? Hiện giờ điều đó rất là dễ dàng, này các cư sĩ đệ tử! Hãy nói cho Sư biết, đây có phải là một thời kỳ mà người ta đã bị áp chế do bởi những sự lo lắng và khóc than và rên rỉ không?

U: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Đây có phải là thời kỳ mà chúng ta có thể chỉ là trở mắt ra nhìn một cách chịu đựng không?

U: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Đó là một thời kỳ mà chúng ta có thể hưởng được an vui

và trọn vẹn phước báu ngay tức thì, khi mà chúng ta có thể chưa bao giờ được đón nhận trọn đủ niềm hoan hỷ này. Các con nhận được thậm chí còn nhiều hơn là các con đã mong muốn. Các con nhận được thậm chí còn nhiều hơn là các con đã ước nguyện đến, có phải không, này đệ tử?

U: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài.

S: Oh yes. You never get tired, not in the present and not in the remainder of *Samsāra*. What are the Teachings of the Buddha? There is nothing in the Teachings that causes stress and misery, is there? There isn't! It is pure happiness!

There is one thing, however: the mind may get confused with many thoughts, and I don't think that these thoughts are very pertinent. Now, if you determine to establish this practice, then I don't think that thoughts of doubt will remain at the back of your mind. Can you not be successful in this way? The mind will think what it wills. Let it! Follow the Teachings. Do you understand? When you arrive at the goal, you will probably find that it isn't what you expected it to be. Doesn't this happen to people?

U: It has happened many times, sir.

S: Yes, it happens. Dear lay disciples, I am telling you only a little. Those among you who work hard will think, "This monk is reluctant to tell us everything. He is probably very unwilling to part with his knowledge." [Everybody laughs.] You will think, "This is much greater than he said." When you strive for real happiness and in this way arrive at the goal, then you experience something that you cannot describe with all the words there are. Once you've decided, "I'll strive so that I will know for myself," then don't procrastinate. Don't delay. Do you hear? This is so elevated. It is so good, lay disciples. Work hard. Do you understand? You are all people of great effort, aren't you?

U: Almost all of us, sir.

S: Yes. Good, good. Work hard, won't you? You see, when you yourselves arrive at the goal – and for many of you even before that time – you can give this happiness to others. You will never feel reluctant to give. You will want to give a great deal of

it, a great deal.

U: *This is true, sir. In the course we are conducting now there are three or four students who, after about three days, cry with great sobs because they regret not having come here earlier.*

S: Ồ đúng vậy. Các con không bao giờ cảm thấy đã mệt mỏi, không có ở trong hiện tại và không có ở trong phần còn lại của **Vòng Luân Hồi**. Những điều chi là Giáo Lý của Đức Phật? Có phải không có điều nào ở trong Giáo Lý mà làm tác nhân gây ra sự áp lực và sự khốn khổ, phải không? Không có! Đó là niềm hạnh phúc thuần tịnh.

Có một điều, dù cho: tâm thức có thể đã bị trở nên rối trí với quá nhiều những nghĩ suy, và Sư không nghĩ rằng những nghĩ suy này rất là thích hợp. Bây giờ, nếu như các con quyết định để thiết lập việc tu tập này, thì Sư không nghĩ rằng những ý tưởng nghi ngờ sẽ tồn tại ngủ ngầm ở trong tâm thức của các con. Các con không thể nào thành công trong phương thức này sao? Tâm thức sẽ nghĩ suy điều mà nó mong muốn. Hãy bỏ mặc nó đi! Hãy nương theo Giáo Lý. Các con có hiểu không? Khi các con đi đến mục tiêu, rất có thể là các con sẽ khám phá ra được rằng nó không như là điều mà các con kỳ vọng vào nó như thể là. Sự việc này có xảy đến với người ta không?

U: Điều đó đã có xảy ra rất nhiều lần, kính bạch Ngài.

S: Đúng vậy, nó có xảy ra. Đây các cư sĩ đệ tử thân thương, Sư đang nói với các con chỉ là một chút ít. Trong số các con là những người tích cực tu tập sẽ nghĩ rằng “Vị tu sĩ này là đang miễn cưỡng để nói cho chúng ta biết tất cả mọi thứ. Rất có thể là ông ta không có thiện ý để chia sẻ với kiến thức của ông ta.” [Mọi người đều cười.] Các con sẽ nghĩ rằng “Sự việc này tuyệt vời hơn nhiều so với ông ta đã nói.” Khi các con phấn đấu để có được niềm chân hạnh phúc và trong phương thức này các con đi đến mục tiêu, thế rồi các con trải nghiệm được một điều gì đó mà các con không thể nào miêu tả với tất cả những ngôn từ hiện có. Một khi các con đã quyết định “Tôi sẽ phấn đấu để cho Tôi sẽ được tự liễu tri,” thế thì đừng có trì hoãn. Không nên trễ nải. Các con có nghe không? Sự việc này rất là thanh cao. Nó rất là tốt đẹp, đây các cư sĩ đệ tử. Hãy tích cực tu tập. Tất cả

những người của các con thì đang gắng sức nỗ lực, có phải không?

U: Hầu như tất cả chúng con, kính bạch Ngài.

S: Đúng vậy. Tốt lắm, tốt lắm. Các con sẽ tích cực tu tập, phải không? Các con thấy đây, khi tự bản thân các con đi đến mục tiêu – và đối với rất nhiều trong số của các con thậm chí ở trước thời điểm đó – các con có thể ban tặng niềm hạnh phúc này cho đến những người khác. Các con sẽ không bao giờ cảm thấy miễn cưỡng để ban tặng cho. Các con sẽ muốn ban tặng rất là nhiều về điều đó, thật là nhiều.

U: Điều này quả là xác thực, kính bạch Ngài. Trong quá trình chúng con đang hướng dẫn hiện bây giờ, có ba hoặc bốn thiền sinh, sau khoảng ba ngày, họ khóc với những tiếng nức nở vì lẽ họ lấy làm tiếc đã không đi đến đây sớm hơn.

S: *Yes, it is like that.*

U: *They think, "I should have come earlier!"*

S: *Yes, this happens! Work hard in order to attain the highest. This place is very good.*

U: *It is a place which you gave your blessings, Venerable Sayadaw!*

S: *This is a nucleus. It is the first of many centres. Do you hear me? May this happiness spread slowly out from this place. Yes, yes, you must work hard, strive diligently. Working means that you must meditate at times, and then, at times, you will want to take rest. Does this also happen here?*

U: *It doesn't, sir.*

S: *It doesn't?*

U: *If the students start to meditate at 12:30, they come out of their meditation cells only at 5:00 P.M. At the beginning, they do take breaks, but after two or three days, they don't come out for breaks anymore.*

S: *Yes, you see! It's like that! The highest bliss cannot be described in words. But the mind is like a magician. Even though you may be meditating here like this, even though you may be meditating calmly, negative thoughts may arise: "Oh,*

meditation is so tiring! How can I achieve anything? I can't.”
Isn't it like that?

U: *It is just as you say, sir. They do think that way.*

S: *Yes. Your mind may be cheating you, but after having established right effort, there is no cheating yourself – or is that still possible?*

U: *No, sir, it isn't.*

S: *It is only during the period before you really know that you can cheat yourself.*

U: *Yes, sir.*

S: *Even so, you may be saying to yourself that you meditate too long – so take rest now.*

S: Đúng vậy, nó là như thế đó.

U: Họ nghĩ rằng “Tôi phải đi đến sớm hơn.”

S: Đúng vậy, việc này đã xảy ra. Hãy tích cực tu tập để mà đạt được sự thù thắng. Nơi này rất là tốt.

U: Đó là một nơi mà Ngài đã ban phát những lời chúc phúc của mình, kính bạch Ngài Đại Trưởng Lão tôn kính.

S: Đây là một hạt nhân. Đó là trung tâm đầu tiên của rất nhiều trung tâm. Các con có nghe Sư không? Ước mong niềm hạnh phúc này từ từ được lan truyền ra từ nơi đây. Phải rồi, phải rồi, các con phải tích cực tu tập, phải phấn đấu một cách cần mẫn. Việc tu tập có ý nghĩa là thỉnh thoảng các con phải thiền định, và sau đó, đôi khi, các con sẽ muốn được nghỉ ngơi. Sự việc này cũng có xảy ra ở nơi đây không?

U: Điều đó không có, kính bạch Ngài.

S: Điều đó không có?

U: Nếu như các thiền sinh bắt đầu thiền định vào 12:30, họ chỉ đi ra khỏi những thiền đường của họ vào lúc 5: 00 PM. Vào giai đoạn đầu, họ đã có nghỉ giải lao, nhưng sau hai hoặc ba ngày, họ không đi ra ngoài để nghỉ giải lao nữa.

S: Đúng vậy, các con thấy đấy! Nó là như thế đó! Niềm phước báu tối thượng thì không có thể nào miêu tả được bằng những ngôn từ. Tuy nhiên tâm thức thì giống như một thầy phù thủy. Dù cho là các con có thể là đang thiền định tại đây như thế này, dù cho là các con có thể là đang thiền định một cách an tịnh,

những ý tưởng tiêu cực có thể khởi sinh “Ồ, việc hành thiền quả rất là mệt mỏi! Làm thế nào Tôi có thể thành đạt được bất cứ điều chi? Tôi không thể nào.” Điều đó có giống như thế đó không?

U: Điều đó đúng như là Ngài nói vậy, kính bạch Ngài. Họ nghĩ suy trong phương thức đó.

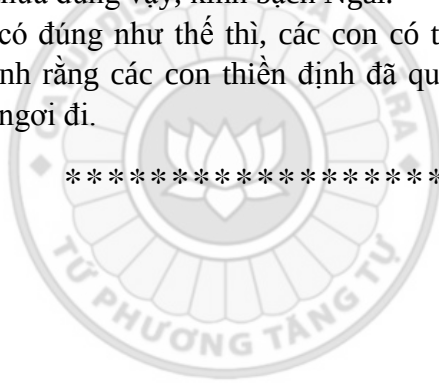
S: Đúng vậy. Tâm thức của các con có thể là đang lừa dối các con, nhưng sau khi đã thiết lập được Chánh Tĩnh tấn, thì không còn đang tự lừa dối mình – hay là việc đó vẫn có thể xảy ra?

U: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, nó không có.

S: Điều đó chỉ có trong thời kỳ trước khi các con thực sự hiểu biết về việc đó thì các con có thể tự lừa dối mình.

U: Dạ thưa đúng vậy, kính bạch Ngài.

S: Dù có đúng như thế thì, các con có thể là đang tự nhủ với chính mình rằng các con thiền định đã quá lâu – thế là bây giờ hãy nghỉ ngơi đi.



DISCOURSE IX
THE POWER OF FORBEARANCE
PHÁP THOẠI IX
NĂNG LỰC CỦA HẠNH NHÂN NẠI

WEBU SAYADAW: *At one time, **Vepacitta**, the king of the Asuras, and **Sakka**, the king of the Deva world of the Thirty Three (**Tāvātimsa**), were at war. The Asuras were defeated and Sakka captured their king, bound him with five ropes around his neck, and confined him in the meeting hall of the Devas, **Sudhammā**. Of course the king of the Asuras could not bear this and was overcome with anger. When he saw **Sakka** enter his royal palace, **Vepacitta** vilified, defamed, and reviled him from his prison. When **Sakka** came out of the royal palace again, **Vepacitta** couldn't refrain from bad-mouthing, slandering, and abusing the king of the Devas. But **Sakka** remained calm and serene.*

*When Sakka's charioteer, **Mātali**, saw this, he said to **Sakka** "Sire, this king of the Asuras insults you over and over again. Do you accept this so calmly because you are afraid of him?"*

***Sakka** answered "Young friend, this king of the Asuras is in my power. I can do with him as I like." "Then why do you accept this kind of behaviour from him, sire?" Mātali asked.*

*"He is in my power" **Sakka** answered. "I can punish him any way I choose, but in spite of this, I forbear with his harangues, defamation, and aspersions."*

Đại Trưởng Lão Webu: Vào một thời, **Vepacitta**, vua của Chư ATu La, và **Đế Thích**, vua của cõi giới Tam Thập Tam Thiên (**Đao Lợi Thiên**), đã có một cuộc chiến tranh. Chư A Tu La đã bị đánh bại và vua trời **Đế Thích** đã bắt giữ vua của họ lại, đã trói ông ta lại với năm vòng dây thừng quanh cổ của ông ta, và đã giam giữ ông ta ở trong phòng họp của Chư Thiên, **Diệu Pháp**. Lẽ tất nhiên là vua của Chư A Tu La không thể chịu đựng điều này và đã bị khống chế với sự giận dữ. Khi ông ta đã trông

thấy vua trời **Đế Thích** đi vào hoàng cung của Ngài, thì **Vepacitta** đã chửi rửa, đã phỉ báng, và đã mắng nhiếc Ngài từ nơi chỗ giam giữ của ông ta. Khi vua trời **Đế Thích** đã đi ra khỏi hoàng cung một lần nữa, thì **Vepacitta** đã không thể kiềm chế được việc nói xấu, việc vu khống, và việc sỉ nhục vua của Chư Thiên. Tuy nhiên vua trời **Đế Thích** đã vẫn cứ điềm tĩnh và thản nhiên.

Khi người quản xa của vua trời **Đế Thích**, **Matāli**, đã nhìn thấy điều này, ông ta đã nói với vua trời **Đế Thích** “Tâu Bệ Hạ, vua của Chư A Tu La này lăng mạ Ngài năm lần bảy lượt. Ngài đã chịu đựng điều này một cách rất là điềm tĩnh là bởi vì Ngài đã sợ hãi ông ta?”

Vua trời **Đế Thích** đã trả lời “Này người bạn trẻ, vua của Chư A Tu La này đã là trong quyền hạn của Ta. Ta có thể làm đối với ông ta như ý Ta muốn.”

“Thế tại sao Ngài chịu đựng tính cách đối xử này từ nơi ông ta, tâu bệ hạ?” **Mātali** đã vẫn hỏi.

“Ông ta đã là trong quyền hạn của Ta” vua trời **Đế Thích** đã trả lời. “Ta có thể hành phạt ông ta bất cứ phương thức nào mà Ta quyết định, tuy nhiên mặc dù là vậy, Ta nhẫn nhịn với những lời công kích trách mắng, sự chửi rửa, và sự phỉ báng của ông ta.”

Why did Sakka act in this way? Because he understood the great benefits that forbearance brings. Though he knew that he could do anything he wanted to his prisoner and that his prisoner would not be able to pay him back, he remained calm and patient. The Buddha said that this is the highest form of patience: to forbear even though you do not have to, even though you could change the situation. Of course it is also good to practise forbearance when you have no other choice, but to forbear voluntarily is the highest and best sort of forbearance.

Sakka has great power, but if he should react to such insults without being the stronger one, what would happen to him?

Disciple: Just like the king of the Asuras, he would be defeated and have to endure imprisonment. He would have to suffer.

Vì sao vua trời **Đế Thích** đã hành động trong phương thức này? Bởi vì Ngài đã hiểu rõ những phúc lợi to lớn mà hạnh nhẫn nại mang lại. Mặc dù Ngài đã biết rằng Ngài có thể làm bất cứ điều gì mà Ngài đã muốn đối với người tù của Ngài và để cho người tù của Ngài sẽ không có khả năng để trả đũa lại với Ngài, Ngài đã vẫn cứ điềm tĩnh và kiên nhẫn. Đức Phật đã nói rằng đây là hình thức cao tột của sự kiên nhẫn: nhẫn nhịn ngay cả khi các con không cần phải như vậy, ngay cả khi các con có thể thay đổi được tình huống. Lễ tất nhiên đó cũng là thú vị để thực hành hạnh nhẫn nại khi các con không có sự chọn lựa nào khác, tuy nhiên nhẫn nhịn một cách tự nguyện là thể loại thù thắng và tốt nhất của hạnh nhẫn nại.

Vua trời **Đế Thích** có quyền lực vĩ đại, tuy nhiên nếu như Ngài sẽ phải phản ứng lại với những lời lăng mạ như thế, khi không phải đang là một đấng hùng anh, thì điều chi sẽ xảy đến với Ngài?

Đệ Tử: Cũng giống như vua của Chư A Tu La, ông ta sẽ bị đánh bại và phải cam chịu sự tù đầy. Ông ta sẽ bị thọ hình khổ đau.

S: *Yes indeed. Whoever tries to be something he is not has to suffer a lot, doesn't he?*

So, even though he could have taken action, he observed this practice of developing forbearance in his mind, and that is very noble. The noble ones of old practised this at all times. Sakka practised this, as I have just told you, and the Bodhisattas practise this too, don't they?

When our Bodhisatta was reborn as the Nāga king Bhūridatta, he was very rich (). He possessed as many treasures as Sakka.*

[()]: See the Bhūridatta Jātaka (Jātaka No. 543). In this life, the Bodhisatta is reborn as a Nāga. Wishing to escape from that world in the future, he keeps the Observance Days (Uposatha) in the human plane. Through a series of unfortunate circumstances he is discovered by a snake charmer and drugged and beaten until all his bones are broken. As he is observing the*

Upasatha with the strong determination to keep his mind free of desire, jealousy, intoxication, and anger, he does not react to the Brahman's attacks. Having gained power over him, the snake charmer uses him to earn his living in the towns and villages. After a while, the **Bodhisatta** is freed by one of his brothers, and the Brahman becomes a leper.]

Having put all his riches aside, he decided to observe the Upasatha precepts. But while he was observing the Upasatha, a snake charmer came along and found the **Bodhisatta**. Now, compared with the **Bodhisatta**, he had no power at all. Was our **Bodhisatta** endowed with power?

U: I don't know this **Jātaka** story, sir.

S: You know it all right. You are just afraid you'll get tired if you have to tell it. Now the **Bodhisatta**'s power was so great he could turn someone to ashes by just looking at them sideways. So what use would this snake charmer's spell be against the **Bodhisatta**? Of no use at all! But the **Bodhisatta** did not budge because he was afraid of breaking the moral precepts (**Sīla**). He did not even open his eyes. So the snake charmer used his tricks on him and brought him under his power. Then he did many things to him. If the **Bodhisatta** had not wanted to be bothered, he could have flown up into the sky. Or he could have dived into the ground. Or, as we said, he could have given the snake charmer a sideways glance. He also could have assumed the appearance of **Sakka** or a great **Brahmā**, couldn't he?

D: He could have, sir.

S: Đúng vậy đó. Bất cứ người nào cố gắng để có được một điều chi thì vị ấy không phải chịu nhiều khổ đau, có phải không?

Vì thế, ngay cả khi vị ấy đã có thể để bắt đầu tạo tác, thì vị ấy đã quán sát việc tiến tu hạnh nhẫn nại này trong tâm thức của mình, và điều đó rất là cao quý. Các bậc Thánh nhân ở thời cổ xưa đã thường luôn tu tập điều này. Vua trời **Đế Thích** đã tu tập điều này, như Sư đã mới vừa nói với các con, và các vị **Giác Hữu Tình (Bồ Tát)** cũng tu tập điều này, họ có phải không?

Khi vị **Giác Hữu Tình (Bồ Tát)** của chúng ta đã được tục sinh làm Long Vương **Bhūridatta**, Ngài đã là rất giàu có (*).

Ngài đã sở hữu rất nhiều của cải châu báu như là vua trời **Đế Thích**.

[(*): Xem Túc Sanh Truyện **Bhūridatta** (Túc Sanh Truyện số 543). Trong kiếp sống này, vị **Giác Hữu Tình (Bồ Tát)** đã được tục sinh như là một con Rồng. Với sự ước nguyện để được thoát khỏi ở nơi cõi giới đó trong thời vị lai, Ngài hành trì những ngày Thanh Tịnh Giới (Bát Quan Trai Giới) ở trong cõi nhân loại. Trải qua một loạt những tình huống bất hạnh Ngài đã bị khám phá ra do bởi một kẻ làm xiếc rắn, và bị đánh thuốc mê, và bị đánh đập cho đến khi tất cả các xương cốt của Ngài bị bể vỡ ra. Vì Ngài đang hành trì Thanh Tịnh Giới với sự quyết tâm mãnh liệt để giữ cho tâm thức của mình được thoát khỏi sự tham muốn, sự đố kỵ, sự trúng độc, và sự sân hận, Ngài không phản ứng với các việc làm tổn hại của người Bà La Môn. Với quyền lực đang có ở trong Ngài, kẻ làm xiếc rắn đã sử dụng Ngài để đi kiếm sống cho ông ta ở các thị trấn và các làng mạc. Sau một thời gian, vị **Giác Hữu Tình (Bồ Tát)** đã được giải cứu do bởi một trong các anh em của Ngài, và người Bà La Môn trở thành một người mắc bệnh phong cùi.]

Sau khi đã đặt tất cả tài sản của mình sang một bên, Ngài đã quyết định để hành trì những điều học Thanh Tịnh Giới. Nhưng trong khi Ngài đã đang hành trì Thanh Tịnh Giới, một kẻ làm xiếc rắn đã đi tới và đã tìm thấy vị **Giác Hữu Tình (Bồ Tát)**. Bấy giờ, đem so sánh với vị **Giác Hữu Tình (Bồ Tát)**, thì ông ta không có chút quyền lực nào cả. Vị **Giác Hữu Tình (Bồ Tát)** đã hội đủ phước duyên với quyền lực?

D: Con không biết truyện ký câu chuyện Tiền Thân (**Túc Sanh Truyện**) này, kính bạch Ngài.

S: Các con hoàn toàn biết về nó. Các con chỉ có lo sợ các con sẽ cảm thấy mệt mỏi nếu như các con phải kể về câu chuyện đó.

Bấy giờ quyền lực của vị **Giác Hữu Tình (Bồ Tát)** rất là tuyệt vời, Ngài đã có thể biến thành tro bụi một người bằng cách chỉ cần việc liếc mắt nhìn ngang người họ. Thế kẻ làm xiếc rắn này đã sử dụng điều chi để làm mê hoặc mà chống lại vị **Giác Hữu Tình (Bồ Tát)**? Quả không có sử dụng điều chi cả! Tuy

nhiên vị **Giác Hữu Tình (Bồ Tát)** đã không nhúc nhích là vì Ngài đã lo sợ về việc làm hư hỏng các điều học giới đức (**Giới Luật**). Thậm chí Ngài đã không mở đôi mắt của Ngài. Vì vậy kẻ làm xiếc rắn đã sử dụng thủ đoạn của mình lên Ngài và đã làm cho Ngài phục tùng dưới quyền lực của ông ta. Thế rồi ông ta đã làm rất nhiều điều đối với Ngài. Nếu như vị **Giác Hữu Tình (Bồ Tát)** đã không muốn bị quấy rầy, thì Ngài đã có thể bay vút lên vào hư không. Hoặc Ngài đã có thể lặn xuống mặt đất biến mất. Hoặc, như chúng ta đã nói, Ngài đã có thể cho kẻ làm xiếc rắn một cái liếc mắt nhìn ngang. Ngài cũng đã có thể giả ra sự thị hiện của vua trời **Đế Thích** hay là một vị **Phạm Thiên** vĩ đại, có phải không?

D: Ngài đã có thể làm điều đó, kính bạch Ngài.

S: *But he didn't do any of these things. So the snake charmer took him by force and put powerful poisons in his mouth. As he did so, our **Bodhisatta** practised divine purity of mind and did not react, even to this. Was this because he was weaker than the snake charmer?*

D: No. He was strong, but he was forbearing.

S: Why was he forbearing?

D: *He was a noble person who had aspired to Buddhahood, and he was fulfilling the perfections (**Pāramīs**), sir.*

S: *If this should happen to you while you are observing the Uposatha, would you act in the same way?*

D: *I wouldn't be able to endure that, sir. If the person doing it was weaker than me, as in this case, I would flatten him.*

S: Tuy nhiên Ngài đã không làm bất cứ một điều nào trong những điều này. Vì vậy, kẻ làm xiếc rắn đã dùng bạo lực đối với Ngài và đã bỏ các chất độc mạnh mẽ vào trong miệng của Ngài. Trong khi ông ta đã làm như thế, vị **Giác Hữu Tình (Bồ Tát)** của chúng ta đã tu tập tâm thức thuần tịnh siêu phàm và đã không phản ứng lại, ngay cả đối với việc này. Sự việc này đã như vậy là bởi do Ngài đã yếu kém hơn kẻ làm xiếc rắn?

D: Dạ thưa không. Ngài đã là dũng mãnh, nhưng vì Ngài đã đang hành hạnh nhẫn nại.

S: Vì sao Ngài đã đang hành hạnh nhẫn nại?

D: Ngài đã là một bậc cao quý là người đã có sở nguyện cầu đến Quả vị Phật, và Ngài đã đang hoàn thành viên mãn các Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**), kính bạch Ngài.

S: Nếu như điều này sẽ xảy đến với các con trong khi các con đang hành trì Thanh Tịnh Giới, thì các con sẽ hành động trong cùng phương thức tương tự?

D: Con sẽ không có khả năng để chịu đựng được điều đó, kính bạch Ngài. Nếu như người đang hành động điều đó đã là yếu kém hơn con, thì trong trường hợp này, con sẽ đánh gục ngã ông ta.

S: *And if you were someone with great powers?*

D: *I would certainly use them, sir.*

S: *Would you remain quiet, not even opening your eyes?*

D: *Oh no sir, I would open them very wide.*

S: *If you act like that, will you get what you want?*

U: *No, sir.*

S: Yes, you see what I mean. The **Bodhisatta** acted that way. But that was not the end. He was beaten the way washer-men beat cloth when they do the laundry, but he didn't react or even move. The **Bodhisatta** followed the snake charmer's commands for quite some time, remaining calm. He did what the snake charmer told him and even more. And he did all this in order to attain what he aspired to. This is the fulfilling of the perfections. He fulfilled them to the utmost. And did he get results that are inferior to what others get?

D: No, sir. He got results that are higher and nobler.

S: He practised in order to reach a high level of perfection. Now, if a person is forbearing because he has no choice, that is also good, but if a person doesn't endure when he has to, what will happen?

D: He will suffer, sir.

S: Yes. I have explained a little bit about forbearance now. If I were to explain it fully, there would be no end. Forbearance gives benefits now and for the rest of **Saṃsāra**. If you want to be

happy in the present, you must work on your patience. If you want to be happy in the future, you must work on your patience. If you want to do something, to accomplish something in your present life, then develop forbearance and patience. Didn't the Nāga king accomplish this?

D: *He did, sir.*

S: *Yes, he did. The Nāga king Bhūridatta established himself in and observed morality (Sīla). If he had simply avoided the difficulty, would he have gained anything?*

D: *No, sir.*

S: Và nếu như các con đã là người với những quyền lực vĩ đại?

D: Con chắc chắn sẽ sử dụng chúng, kính bạch Ngài.

S: Các con sẽ giữ sự lặng yên, thậm chí không mở đôi mắt của mình ra?

D: Ô không phải vậy, kính bạch Ngài. Con sẽ mở đôi mắt ra thật to.

S: Nếu như các con hành động như thế đó, thì các con sẽ nhận được điều mà các con mong muốn?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Đúng vậy, các con có thấy điều mà Sư muốn nói. Vị **Giác Hữu Tình (Bồ Tát)** đã hành động phương thức đó. Nhưng điều đó đã không là một sự kết thúc. Ngài đã bị đánh đập như cách thức các người giặt giũ đập vào quần áo khi họ giặt giũ quần áo, nhưng Ngài đã không phản ứng lại hoặc thậm chí là nhúc nhích. Vị **Giác Hữu Tình (Bồ Tát)** đã làm theo các mệnh lệnh của kẻ làm xiếc rắn trong thời gian khá lâu, mà vẫn duy trì sự tĩnh lặng. Ngài đã làm điều mà kẻ làm xiếc rắn đã bảo với Ngài và thậm chí còn nhiều hơn nữa. Và Ngài đã làm tất cả với mục đích để đạt thành điều mà Ngài đã có sở nguyện cầu đến. Đây là việc hoàn thành viên mãn về các Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**). Ngài đã hoàn thành viên mãn chúng đến mức cùng tột. Và Ngài đã gặt hái được những thành quả mà còn thua kém hơn so với những gì mà những người khác có được không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài. Vị ấy đã gặt hái những thành quả còn thù thắng hơn và cao quý hơn.

S: Ngài đã tu tập nhằm để đạt đến một trình độ cao của Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**). Bây giờ, nếu như một người đang hành hạnh nhẫn nại là bởi vì ông ấy không có sự chọn lựa, điều đó quả cũng là tốt, tuy nhiên nếu như một người không chịu đựng khi vị ấy phải là, thì điều chi sẽ xảy ra?

D: Ông ta sẽ khốn khổ, kính bạch Ngài.

S: Đúng vậy. Sư đã có giải thích một chút ít về hạnh nhẫn nại vừa tức thời. Nếu như Sư có được giải thích một cách đầy đủ về nó, thì có thể sẽ không có sự chấm dứt. Hạnh nhẫn nại cho nhiều phúc lợi ngay hiện tại và cho phần còn lại của **Vòng Luân Hồi**. Nếu như các con muốn được hạnh phúc trong hiện tại, thì các con phải tiếp tục tu tập hạnh kiên nhẫn của mình. Nếu như các con muốn được hạnh phúc trong thời vị lai, thì các con phải tiếp tục tu tập hạnh kiên nhẫn của mình. Nếu như các con muốn làm một điều chi, để hoàn thành một điều chi ở ngay trong kiếp sống hiện tại này, thế thì hãy phát triển hạnh nhẫn nại và tính kiên nhẫn. Long Vương đã có hoàn thành điều này không?

D: Vị ấy đã có làm, kính bạch Ngài.

S: Đúng vậy, Ngài đã có làm. Long Vương **Bhūridatta** đã tự bản thân mình thiết lập và đã hành trì trong việc đức hạnh (**Giới Luật**). Nếu như Ngài đã hoàn toàn tránh xa sự gian khổ, Ngài đã có thể thành đạt được bất cứ điều chi không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: *If he had escaped into the sky when the snake charmer came, would he have met him and been able to gain perfection in patience and forbearance?*

D: No, sir.

S: *And if he had assumed the appearance of Sakka?*

D: *He would not have been able to get results then either, sir.*

S: *But he didn't use his powers in that way. If he had just blinked at him, thinking "This man is bothering me" what would have happened then?*

D: *The snake charmer would have turned to ashes, sir.*

S: *But he did none of these things. Even though the snake*

charmer had absolutely no power over him, he put up with him calmly in order to attain perfection. He didn't even want to budge. He went there to observe the Upasatha and determined that the snake charmer could do with him whatever he wanted. So he endured everything. Once he had made his determination, he carried it through.

How about you? When you undertake the Upasatha observances, when you decide to observe the Upasatha, you keep it, don't you?

D: Yes, sir. We observe the Upasatha.

S: When you take the moral precepts, you observe them for the full day, don't you?

D: We do, sir.

S: After establishing yourselves in the moral precepts, do you keep them, whatever comes your way, no matter what happens?

D: We don't accept everything, sir.

S: But don't you get a full day of practice?

D: No, sir. We don't put in a full day.

S: How much do you get out of one day?

D: After taking the Upasatha precepts, we try to progress for one day, but sometimes we actually regress by more than a day, sir.

S: How much more?

D: Maybe one and a half days, sir.

S: So you take this **Sīla** for one day, and then you regress in one day by one and a half days. Is that effort good enough?

D: No it isn't, sir.

S: Nếu như Ngài đã trốn thoát vào trong hư không khi kẻ làm xiếc rắn đã đi đến, thì Ngài đã có thể gặp được ông ta và đã có khả năng để thành đạt được Pháp Toàn Thiện trong tính kiên nhẫn và hạnh nhẫn nại không?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Và nếu như Ngài đã giả ra sự thị hiện của vua trời **Đế Thích**?

D: Trong trường hợp đó Ngài cũng sẽ không có thể có

được khả năng để thành đạt được những thành quả, kính bạch Ngài.

S: Nhưng mà Ngài đã không sử dụng năng lực của mình trong phương thức đó. Nếu như Ngài đã chỉ có việc chớp mắt nhìn vào ông ta, với việc nghĩ suy “Người đàn ông này thì đang quấy rầy Ta” điều chi sẽ có thể đã có xảy ra sau đó?

D: Kẻ làm xiếc rần sẽ có thể đã biến thành tro bụi.

S: Nhưng mà Ngài đã không có làm những sự việc này. Ngay cả khi kẻ làm xiếc rần quả tất nhiên là đã không có năng lực hơn được Ngài, mà Ngài lại kiên nhẫn chịu đựng với ông ta nhằm để cho thành đạt được Pháp Toàn Thiện. Thậm chí Ngài đã không muốn nhúc nhích. Ngài đã đi đến nơi đó để hành trì Thanh Tịnh Giới và đã quyết tâm rằng kẻ làm xiếc rần sẽ có thể làm đối với Ngài bất cứ điều gì mà ông ta đã muốn. Thế rồi Ngài đã chịu đựng tất cả mọi thứ. Một khi Ngài đã thực hiện sự quyết tâm của mình, thì Ngài đã đạt thành điều đó hoàn toàn.

Thế còn các con thì sao? Khi các con đảm trách việc hành trì Thanh Tịnh Giới, khi các con quyết định hành trì Thanh Tịnh Giới, thì các con gìn giữ lấy nó, có phải không?

D: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài. Chúng con hành trì Thanh Tịnh Giới.

S: Khi các con tín thọ các điều học giới đức, các con hành trì chúng cho trọn cả ngày, phải không?

D: Dạ chúng con làm vậy, kính bạch Ngài.

S: Sau khi tự bản thân thiết lập trong các điều học giới đức, các con gìn giữ lấy chúng, và bất cứ điều chi xảy đến trong tình thế của mình, thì không có vấn đề quan trọng nào sẽ xảy ra?

D: Chúng con không chấp nhận tất cả mọi thứ, kính bạch Ngài.

S: Nhưng mà các con không có lấy trọn cả một ngày để tu tập sao?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài. Chúng con không có thực hành trọn cả một ngày.

S: Các con buông xả bao nhiêu lần trong một ngày?

D: Sau việc tín thọ những điều học Thanh Tịnh Giới, chúng con cố gắng để tiến hóa cho được một ngày, nhưng đôi khi chúng

con thực sự còn lui sụt nhiều hơn nữa của một ngày, kính bạch Ngài.

S: Nhiều hơn bao nhiêu?

D: Có thể là một ngày rưỡi, kính bạch Ngài.

S: Thế là các con tín thọ **Giới Luật** này cho một ngày, và sau đó các con lui sụt trong một ngày gần bằng một ngày rưỡi. Sự nỗ lực đó có vừa đủ không?

D: Dạ thưa không, nó thì không đủ, kính bạch Ngài.

S: *Having established ourselves in energy (Viriya) we can accomplish everything with our patience and forbearance. Is it not possible to apply this everywhere? When you return home from here, you will encounter objects of the senses that you like and objects that you don't like. You constantly encounter these two types of objects. Do you agree that you are confronted with one or the other of these two kinds of objects all the time?*

D: *There is always either a sense object that we like or one that we don't like, sir. One of the two is always there.*

S: *When you encounter either kind, forbear! If you live a life of patience and forbearance, what happens when you encounter these sense objects?*

D: *If we encounter pleasant objects, we reject them through our efforts. And if we encounter unpleasant objects, we establish our efforts more strongly and throw them out.*

S: *Really? Now, if you meet with pleasant sense impressions, will unskillful states of mind flow in?*

D: *It is because this might happen, in order to keep them from flowing in that we must establish effort and endure.*

S: *And if many of these impressions come towards you?*

D: *Then we have to forbear more, sir.*

S: *And if you encounter only a few?*

D: *Then we only need a little forbearance, sir.*

S: *Now, when you go home and the children talk and make noise – only a little noise, but enough for you to find it intolerable, what do you do?*

U: *In that case I will have to make an effort to be patient.*

S: *If you do that, don't you gain?*

D: *I do, sir.*

S: Sau khi tự bản thân đã thiết lập trong sinh lực (**Tinh Tấn**) thì chúng ta có thể hoàn thành tất cả mọi việc với tính kiên nhẫn và hạnh nhẫn nại của mình. Liệu không thể nào áp dụng được điều này ở khắp mọi nơi? Khi từ nơi đây các con quay trở về nhà, các con sẽ phải tiếp xúc những đối tượng của các giác quan mà các con ưa thích và các đối tượng mà các con không ưa thích. Các con tiếp xúc một cách không ngớt cả hai thể loại đối tượng này. Các con có đồng ý rằng các con luôn mãi phải đối diện với cái này hoặc cái khác của hai thể loại đối tượng này không?

D: Nó thì luôn luôn có hoặc là một cảm giác mà chúng con ưa thích hay là một cảm giác mà chúng con không ưa thích, kính bạch Ngài. Một trong hai thì luôn luôn hiện hữu ở nơi đó.

S: Khi các con tiếp xúc thể loại này hay thể loại khác, hãy nhẫn nại! Nếu các con sống một đời sống của tính kiên nhẫn và hạnh nhẫn nại, thì điều chi sẽ xảy ra khi các con tiếp xúc những cảm giác này?

D: Nếu như chúng con tiếp xúc những đối tượng duyệt ý, thì chúng con loại trừ chúng bằng với các sự nỗ lực của mình. Và nếu như chúng con tiếp xúc những đối tượng bất duyệt ý, thì chúng con thiết lập các sự nỗ lực của mình vững mạnh hơn nữa và tẩy trừ chúng đi.

S: Thực vậy sao? Bây giờ, nếu như các con tiếp xúc với những cảm tưởng duyệt ý, thì những trạng thái không khôn khéo (**Bất Thiện**) của tâm thức sẽ tuôn tràn vào?

D: Đó là bởi vì điều này có thể có xảy ra, nhằm để gìn giữ chúng từ nơi việc tuôn tràn ở trong sự việc đó thì chúng con phải thiết lập sự nỗ lực và sức chịu đựng.

S: Và nếu như có nhiều ấn tượng này hướng đến các con?

D: Thế thì chúng con phải nhẫn nại nhiều hơn nữa, kính bạch Ngài.

S: Và nếu như các con tiếp xúc chỉ có một ít?

D: Thế thì chúng con chỉ cần một chút ít hạnh nhẫn nại, kính bạch Ngài.

S: Bây giờ, khi các con về nhà và những con trẻ nói chuyện và làm ồn – chỉ ồn một chút ít, nhưng mà vừa đủ để cho các con có thể tìm thấy điều đó là không thể chịu đựng nổi, thì các con sẽ làm gì?

D: Trong trường hợp đó con sẽ phải thực hiện một sự nỗ lực để hành kiên nhẫn.

S: Nếu như các con làm điều đó, các con có đạt được không?

D: Con đạt được, kính bạch Ngài.

S: *What if they become noisier and more intolerable?*

D: *Then I will have to make a lot of effort and forbear, sir.*

S: *Is that so? Will you really do that?*

D: *I said that in order to give the right answer, sir.*

S: *You haven't gone home yet, but you have started this practice now. When you practise this you will be strong. It is not tiresome at all. Or do you think you will get tired by living with patience?*

D: *No, sir, it is not tiresome.*

S: *Does it cost you anything?*

D: *It doesn't cost anything, sir.*

S: *Do you lose anything?*

D: *Through patience and forbearance we gain much, sir. We don't lose anything. But we are lacking in faith, effort, skill and wisdom, sir.*

S: *If you are confused by such thoughts you will think "Should I do this now? Should I do that?" Then you will be confused. Just remember that you have to be forbearing. Thoughts may come like "Should I apply this or that? Should I look for this or for that? If this is not there, everything will be in vain." But you should do as we have just said, think only about this one thing.*

D: *Do you mean that we should just be forbearance, sir?*

S: *Yes. If you do that, through forbearance everything will go well. Whatever it is, it will be alright.*

*When I was still a young monk, the Burmese in this country were not very civil, but the Indians were. When I went on my alms round, there was an old Indian man who came running to offer a gift as soon as he saw me. In spite of his old age, this old Indian staggered through the streets selling things, and when he saw me, he came running, even from afar, to give **Dāna**.*

Now, how is it that our Burmese people were not civil? The parents gave money to the children and they bought sweets and snacks with it. This old Indian was selling what they could afford to buy. Now, how did they call him over? They shouted “Hey, Indian dog!” They called him that! Did you hear?

So, the children were calling him from every side, and what did he do? He went to them, smiling. He continued to smile, and whoever called to him like that first, he would go to them first. He came to them and they kept calling him “Indian dog.” He did not think “Now, can these boys call me like this to buy something worth a penny – me, an old man who is their senior?” No, he just made the effort to go to those boys. What would you do if young children called you what they called this old man?

D: *We would be angry, of course, sir.*

S: Điều chi xảy ra nếu chúng ồn ào hơn và không thể chịu đựng hơn nữa?

D: Thế thì con sẽ phải thực hiện thật nhiều sự nỗ lực và nhẫn nại, kính bạch Ngài.

S: Là như thế đó sao? Các con thực sự sẽ làm điều đó?

D: Con đã nói là nhằm để cho có câu trả lời thích hợp, kính bạch Ngài.

S: Các con vẫn chưa có về nhà, nhưng ngay bây giờ các con đã bắt đầu tu tập điều này. Khi các con tu tập điều này thì các con sẽ trở nên dũng mãnh. Điều đó không có làm mệt mỏi chút nào cả. Hay là các con nghĩ rằng các con sẽ cảm thấy mệt mỏi khi đang sống với tính kiên nhẫn?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, điều đó không có làm mệt mỏi.

S: Điều đó có đòi hỏi các con bất cứ điều gì không?

D: Điều đó không có đòi hỏi bất cứ điều nào cả, kính bạch Ngài.

S: Các con có mất mát bất cứ điều gì không?

D: Thông qua tính kiên nhẫn và hạnh nhẫn nại chúng con đạt được rất nhiều, kính bạch Ngài. Chúng con không có mất mát bất cứ điều nào cả. Mà trái lại chúng con đang khiếm khuyết trong đức tin (*Tín*), sự nỗ lực (*Tấn*), sự liễu tri (*Niệm*), và trí tuệ (*Tuệ*), kính bạch Ngài.

S: Nếu như các con đã bị rối trí do bởi những nghĩ suy như vậy, các con sẽ nghĩ rằng “Tôi có nên làm điều này ngay bây giờ không? Tôi có nên làm điều đó không?” Như thế các con sẽ bị rối trí đi. Chỉ cần ghi nhớ rằng các con phải là nhẫn nại. Những ý nghĩ có thể xảy đến như sau “Tôi có nên áp dụng điều này hay là điều đó không? Tôi có nên tìm kiếm điều này hay là điều đó không? Nếu như điều này không có ở nơi đó, tất cả mọi thứ sẽ là vô ích.” Tuy nhiên các con chỉ nên làm điều mà chúng ta mới vừa nói, chỉ nghĩ suy duy nhất một việc về điều này.

D: Ý Ngài muốn nói chúng con là chỉ nên hành nhẫn nại, kính bạch Ngài?

S: Đúng vậy. Nếu như các con làm được điều đó, thông qua hạnh nhẫn nại mà tất cả mọi thứ sẽ đi đến tốt đẹp. Bất luận điều đó là chi, thì nó sẽ được ổn thỏa.

Khi Sư còn là một vị tu sĩ trẻ tuổi, người dân Miến Điện ở trong đất nước này đã không có được văn hóa lắm, trái lại người dân Ấn Độ thì có. Khi Sư đã đi tri bình khất thực, thì đã có một lão già Ấn Độ ông ta đã chạy đến để cúng dường một vật phẩm ngay khi ông ta đã trông thấy Sư. Mặc dù với tuổi già của mình, người Ấn Độ lão mại này đã bước đi lảo đảo băng qua các đường lộ đang bày bán hàng hóa, và khi ông ta đã trông thấy Sư, ông ta đã chạy đến, ngay cả từ ở nơi xa, để xả thí *cúng dường*.

Bây giờ, là như thế nào mà người dân Miến Điện của chúng ta đã không có được văn hóa lắm? Các bậc Cha Mẹ đã cho tiền đến các con trẻ và chúng đã mua những bánh ngọt và các thức ăn nhẹ với đồng tiền đó. Người lão già Ấn Độ này đã bán những gì mà chúng có đủ khả năng để mua. Bây giờ, chúng đã gọi tên ông ta như thế nào không? Chúng đã hét to lên “Này, con chó Ấn

Độ!” Chúng đã gọi ông ta như thế đó! Các con đã nghe không?

Thế là, các bạn trẻ đã gọi ông ta từ mọi phía, và ông ta đã làm gì? Ông ta đã đi đến bọn chúng, và mỉm cười. Ông ta vẫn cứ tiếp tục mỉm cười, và bất cứ ai đã gọi đến ông ta như thế đó đầu tiên, thì ông ta sẽ đi đến bọn chúng đầu tiên. Ông ta đã đi đến bọn chúng và chúng đã tiếp tục đang gọi ông ta “Con chó Ấn Độ.” Ông ta đã không có nghĩ rằng “Bây giờ, có thể những bạn trai trẻ này gọi Ta như thế này để mua một cái gì đó đáng giá một đồng xu – Ta, một lão già là người cao niên lớn tuổi của bọn chúng?” Không, ông ta chỉ cố gắng để đi đến bọn trai trẻ đó.

Các con sẽ làm điều gì nếu như bạn con trẻ đã gọi các con điều mà chúng đã gọi người lão già này?

D: Chúng con sẽ nổi giận, lẽ tất nhiên, kính bạch Ngài.

S: *Would you just be angry and remain silent?*

D: *I would not remain silent, sir. Maybe I would even hit those children.*

S: *Would you get their penny, then? And aside from that what would happen?*

D: *The Burmese would hit me, sir.*

S: *Yes, you see, this didn't happen to him. He didn't create any unskillful state of mind, either. He didn't get angry. This is what I encounter when I went on my alms round as a young monk. Even though they called to him like that, he didn't get angry.*

If he had been angry, would that have been wholesome (Kusala) or unwholesome (Akusala) as an action?

D: *Unwholesome, sir.*

S: Các con chỉ sẽ nổi giận và vẫn cứ giữ yên lặng?

D: Con sẽ không giữ yên lặng, kính bạch Ngài. Có thể con sẽ còn đánh những đứa trẻ đó.

S: Thế rồi, các con sẽ có được một đồng xu của bọn chúng không? Và ngoài ra điều đó thì điều gì sẽ xảy ra?

D: Người dân Miến Điện sẽ đánh con, kính bạch Ngài.

S: Đúng vậy, các con thấy đấy, điều này đã không có xảy đến ông ta. Cũng thế, ông ta đã không có tạo tác bất kỳ một trạng

thái không khôn khéo nào (**Bất Thiện**) của tâm thức. Ông ta đã không có nổi giận. Đây là điều mà Sư đã gặp phải khi Sư đã đi trì bình khất thực trong khi là một vị tu sĩ trẻ tuổi. Cho dù là bọn chúng đã gọi ông ta như thế đó, ông ta đã không có nổi giận.

Nếu như ông ta đã nổi giận, thì hành động đó đã là thiện hạnh (**Thiện**) hay là bất thiện hạnh (**Bất Thiện**)?

D: Bất Thiện Hạnh, kính bạch Ngài.

S: Now, you all want to be forbearing, according to the Teachings of the Buddha, don't you?

D: Even though we wish to practise the Teachings to some degree, we aren't forbearing to that extent, sir.

S: Don't be distracted by other things. Do just one thing; be forbearing. Do you understand? No matter how much the people living with you upset you, just practise this fully for yourself. What if other people always did the right thing?

D: Then I would be very pleased. But even if they should be chaotic, I should remain calm and pleasant, knowing that if greed arises it will be unwholesome for me, sir.

S: But what will you do if it gets to be too much?

D: I'll be forbearing.

S: Yes. Remember just this. Don't worry about anything else. If you look into this book or that book to see what they say, then your own practice will suffer. Just practise forbearance. If you exert yourself in just this one thing, you can achieve anything.

S: Bây giờ, tất cả các con muốn hành hạnh nhẫn nại, thì phải tùy thuận theo Giáo Lý của Đức Phật, có phải không?

D: Cho dù chúng con ước nguyện để tu tập Giáo Lý được đến một đôi chút mức độ, chúng con không có hành nhẫn nại đến mức độ đó được, kính bạch Ngài.

S: Đừng có bị phân tâm do bởi những việc khác. Chỉ làm một việc: là hãy nhẫn nại. Các con có hiểu không? Bất luận là bao nhiêu người đang sống với các con phiền lụy các con, chỉ cần tu tập điều này một cách tròn đủ cho chính mình. Giả sử như người ta đã thường luôn làm điều thích hợp thì sao?

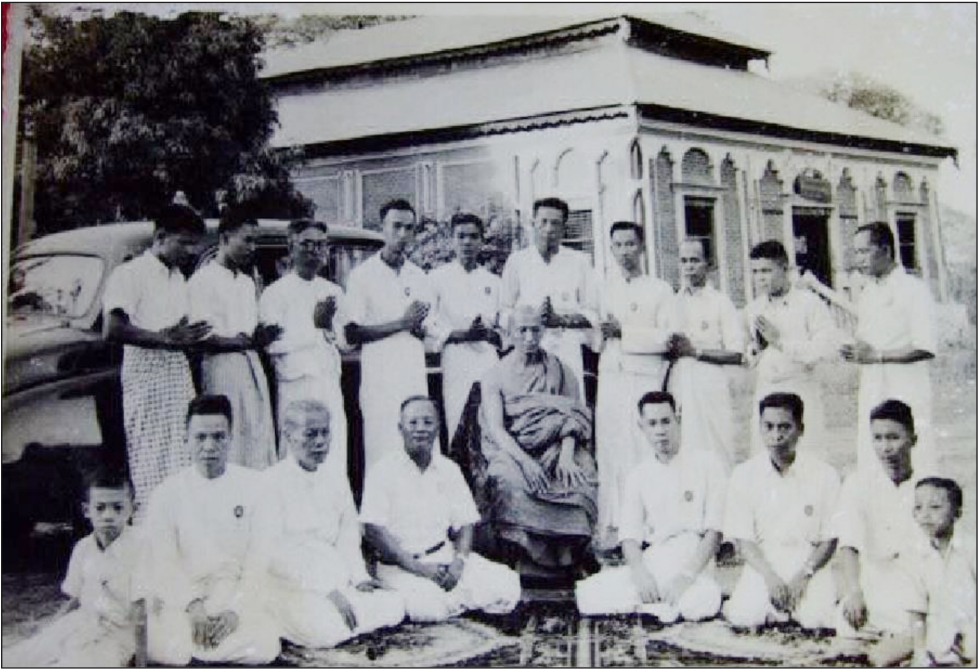
D: Thế thì con sẽ rất là vui mừng. Tuy nhiên cho dù chúng sẽ là hỗn loạn, thì con cần phải giữ bình tĩnh và hoan hỷ, liễu tri được rằng nếu như lòng tham khởi sinh thì nó sẽ là bất thiện hạnh cho con, kính bạch Ngài.

S: Tuy nhiên điều mà các con sẽ làm nếu như nó quả là quá nhiều thì sao?

D: Con sẽ hành nhẫn nại.

S: Đúng vậy. Chỉ cần nhớ lấy điều này. Đừng có lo lắng về bất cứ điều nào khác. Nếu như các con nghiên cứu quyền sách này hay quyền sách kia để xem điều mà họ nói, sau đó việc tu tập của chính các con sẽ phải chịu tổn hại. Chỉ cần tu tập hạnh nhẫn nại. Nếu như các con tự cố gắng chỉ ngay trong một điều này, thì các con có thể đạt được bất cứ điều gì.







DISCOURSE X
HOW MAHĀ KASSAPA WAS DECEIVED
PHÁP THOẠI X
LÀM THẾ NÀO NGÀI ĐẠI CA DIẾP ĐÃ BỊ LỪA GẠT

Sayadaw: *There is a king of the Tāvatiṃsa Deva plane called **Sakka**, isn't there?*

Disciple: *Yes, sir.*

S: *Yes, he is there alright. **Sakka**, the king of the Tvātimṃsa world, does exist. Now, how did he become **Sakka**, the Lord of the Tāvatiṃsa Devas? What merit did he accumulate?*

D: *He accumulated merit in a former life, sir.*

S: *It is one thing to accumulate merit in the time when a Buddha's Teachings are available, but **Sakka's** efforts were strong even during the time when the Teachings were not there, he depended on his own efforts alone.*

*He was a wealthy man. He didn't have to worry at all about eating and drinking, and he didn't even have to spend a kyat or half a kyat for a nourishing meal. So he was without any burdens. What did he do? He employed skilled tradesmen and labourers and worked day and night with them without resting. What was he doing? He was working for the welfare of the people. He dug wells and tanks in places where there were none. He built good roads for the travelers and thus spent his life working for the happiness of others. When he worked near his home he stayed at his house, but when his project was in a far off place he worked without even going home. He was happy when others were upright and there were many people working alongside him. Having worked like this without a break one can face the present and the future. **Sakka** worked without ever resting until the end of his life span, and because of this he became **Sakka**.*

Đại Trưởng Lão: *Có phải có một vị vua ở cõi Tam Thập Tam Thiên (Đạo Lợi Thiên) có tên gọi là **Đế Thích**, phải không?*

Đệ Tử: Dạ thưa phải, kính bạch Ngài.

S: Đúng vậy, Ngài ngự trị nơi đó rất tốt. **Đế Thích**, vua của Cõi Tam Thập Tam Thiên, đang hiện hữu. Bây giờ, làm thế nào Ngài đã trở thành **Đế Thích**, Thiên Chủ của Tam Thập Tam Thiên? Ngài đã tích lũy những phước báu chi?

D: Ngài đã có tích lũy phước báu trong một kiếp quá khứ, kính bạch Ngài.

S: Đó là một điều chủ yếu để tích lũy phước báu trong thời gian khi mà Giáo Lý của một vị Phật đang còn hiệu lực, tuy nhiên những nỗ lực của vua trời **Đế Thích** đã dừng mãi ngay cả trong thời gian khi mà Giáo Lý đã không có hiện hữu ở thời lúc đó, Ngài đã tự dựa vào những nỗ lực của riêng mình.

Ngài đã là một trưởng giả giàu có. Ngài đã không có bận tâm lo lắng bất cứ mặt nào về việc ăn uống, và Ngài thậm chí cũng không phải chi tiêu một đồng xu các bạc nào cho một bữa ăn bổ dưỡng. Thế là, Ngài đã không có bất kỳ một gánh nặng nào cả. Ngài đã làm những điều chi? Ngài đã dùng những thợ thủ công kỹ xảo cùng với những phu lao động và Ngài đã làm việc liên tục ngày đêm với họ mà không có việc nghỉ ngơi. Ngài đã làm những việc chi? Ngài đã làm việc vì phúc lợi cho nhân loại. Ngài đã đào những cái giếng và các bể chứa nước ở những nơi mà chưa có. Ngài đã kiến tạo các đường lộ tốt đẹp cho các du khách và như thế Ngài đã dành cuộc đời của mình để làm việc vì hạnh phúc cho những người khác. Khi Ngài đã làm việc ở nơi gần nhà thì Ngài đã lưu lại ở nhà của mình, nhưng khi dự án của mình mà ở một nơi xa xôi thì Ngài đã làm việc thậm chí không có về nhà. Ngài đã có hạnh phúc khi những người khác đã là chính trực và đã có rất nhiều người đang làm việc kề bên nơi Ngài. Công việc làm như thế này mà không có một sự nghỉ ngơi người ta có thể đối diện với hiện tại và vị lai. **Đế Thích** đã làm việc mà không bao giờ nghỉ ngơi mãi cho đến chấm dứt kiếp sống của mình, và vì lẽ này Ngài đã trở thành vua trời **Đế Thích**.

After the Buddha was awakened and the Triple Gem arose in the world, beings were reborn in the Tāvātimsa world at the end of their allotted life span through the force of the merit they

*attained by revering the Buddha, the Dhamma, and the Saṅgha. As **Sakka** is the king of that plane, the other Devas have to go to show him their respects and venerate him. And what happened? Now these Devas and Devīs who had come to the Tāvātimsa world as a result of just a small amount of service to the Triple Gem also came to pay respects to **Sakka**, but their clothes, their bodies, their means of transport and palaces were shining so brightly and splendidly that King **Sakka**'s clothes, body, and palace faded and could hardly be seen in the dazzling light – that's what happened.*

Sau khi Đức Phật đã được giác ngộ và Tam Bảo đã được khởi sinh trong thế gian, chúng hữu tình đã được tục sinh cõi giới Tam Thập Tam ngay khi chấm dứt kiếp sống đã phân định của họ thông qua mãnh lực của phước báu mà họ đã đạt được qua việc tôn kính Đức Phật, Pháp Bảo và Tăng Bảo. Vì **Đế Thích** là vua của cõi giới này, những Chư Thiên khác phải đi đến để bày tỏ tấm lòng tôn kính và quý trọng của mình đối với Ngài. Và những điều chi đã xảy ra? Bây giờ các Chư Thiên Nam và Chư Thiên Nữ này đã đi đến nơi cõi giới Tam Thập Tam như là một kết quả của chỉ là một lượng nhỏ của việc phục vụ đến Tam Bảo và hơn nữa đã đi đến để bày tỏ lòng tôn kính đến vua trời **Đế Thích**, tuy nhiên y phục của họ, thân xác của họ, phương tiện chuyên chở và các cung điện của họ đã đang chiếu sáng vô cùng rực rỡ và một cách lộng lẫy cho đến nỗi y phục của vua trời **Đế Thích**, thân xác và cung điện đã bị lu mờ và một cách khó khăn lắm để có thể được nhìn thấy trong ánh sáng chói lọi – đó là những điều đã có xảy ra.

*Now **Sakka**'s splendid colours and his splendour had not disappeared, but it was outshone by these Devas and therefore faded. It wasn't apparent any more. It was just like the stars and the moon. When they shine and sparkle at night you look and you can see them. You see them and admire their brightness. But when dawn comes, the sky becomes light. Then the sun comes out, and what happens? Is the light of the stars and the moon still there?*

D: *The light is still there, sir.*

S: *Can you see it?*

D: *The light of the sun outshines them, sir.*

S: *But can you still see the moon and the stars? Where have they gone?*

D: *They haven't gone anywhere, sir. They are still there, but because the sunlight is so bright we can't see them, sir.*

S: *The same was true for **Sakka**. The Devas and Devīs who had been reborn in the Tāvātimsa world due to the merit they had gained by showing their respect for the Buddha and his Teachings were like the rising sun, and the colours and the glow coming from **Sakka** faded into obscurity. Now – dear, oh dear! – he was so ashamed he didn't know how to act surrounded by these Devas. He wished his head would split into many pieces. That's how humiliated he was by all this.*

*When these Devas arrived near **Sakka**'s palace, the shine from his clothes, his body, and his surroundings just faded away – so enormous is the difference between merit accumulated within the **Sāsana** and merit accumulated outside the **Sāsana**.*

*Now **Sakka** was so embarrassed and put out by this that he didn't dare go out any more, and he seems to have remained in hiding.*

D: *I think **Sakka** must have been very upset, sir.*

S: *Wouldn't you be?*

D: *I would also be very depressed, sir.*

Bảy giờ những màu sắc lộng lẫy và hào quang của Ngài đã không có biến mất, nhưng nó đã bị chói sáng hơn bởi các vị Chư Thiên này và vì thế đã lu mờ. Nó đã không còn rõ ràng được nữa. Nó cũng giống như các ngôi sao và mặt trăng. Khi chúng chiếu sáng và lấp lánh vào ban đêm các con nhìn và các con có thể trông thấy chúng. Các con trông thấy chúng và ngắm nhìn thích thú sự chiếu sáng của chúng. Nhưng khi bình minh đến, bầu trời trở nên sáng. Sau đó mặt trời hiện ra, và những điều chi sẽ xảy ra? Ánh sáng của các ngôi sao và mặt trăng vẫn còn ở nơi đó?

D: *Ánh sáng thì vẫn còn ở nơi đó, kính bạch Ngài.*

S: Các con có thể trông thấy nó?

D: Ánh sáng của mặt trời chiếu sáng hơn chúng, kính bạch Ngài.

S: Nhưng mà các con vẫn có thể trông thấy mặt trăng và các ngôi sao? Chúng đã đi đâu?

D: Chúng đã không có đi bất cứ ở nơi đâu. Chúng vẫn còn ở nơi đó, nhưng vì ánh sáng mặt trời thì quá chói sáng chúng ta không thể nào trông thấy chúng được, kính bạch Ngài.

S: Cũng như thế đã đúng với vua trời **Đế Thích**. Chư Thiên Nam và Chư Thiên Nữ đã được tục sinh trong cõi giới Tam Thập Tam do bởi phước báu mà họ đã có được qua việc hiển thị tấm lòng tôn kính của mình đối với Đức Phật và Giáo Lý của Ngài thì đã tựa như mặt trời đang mọc, và những màu sắc và hào quang của từ nơi vua trời **Đế Thích** đã lu mờ vào trong sự ẩn tàng. Bây giờ – than ôi, trời ơi! – Ngài đã vô cùng hổ thẹn Ngài đã không biết làm thế nào để hành động thích hợp do bởi những Chư Thiên này đã vây quanh. Ngài đã ước muốn đầu của mình sẽ vỡ ra thành nhiều mảnh. Điều đó Ngài đã là hổ thẹn biết bao bởi tất cả sự việc này.

Khi những Chư Thiên này đã đến gần nơi cung điện của vua trời **Đế Thích**, thì ánh sáng từ nơi y phục của Ngài, thân xác của Ngài, và những nơi lân cận của Ngài đã vội mờ nhạt dần đi – quả thật vô cùng phi thường là sự khác biệt giữa phước báu đã được tích lũy ở trong **Giáo Pháp** và phước báu đã được tích lũy ở ngoài **Giáo Pháp**.

Bây giờ vua trời **Đế Thích** đã rất là lúng túng và bối rối do bởi sự việc này cho đến nỗi Ngài đã không còn dám ra đi ra ngoài nữa, và Ngài có vẻ như vẫn còn lẩn tránh.

D: Con nghĩ vua trời **Đế Thích** tất phải là vô cùng ưu phiền, kính bạch Ngài.

S: Các con sẽ không là như vậy?

D: Con cũng sẽ rất là trầm cảm, kính bạch Ngài.

S: *Even though he was a king, he was in deep trouble. You see, both are good (**Kusala**) actions and give merit, but just a little a bit of effort within the **Sāsana** and you get a great deal.*

*That's the difference. But **Sakka** couldn't change what had happened in the past. Only later did he become powerful again. He understood "Indeed, the good deeds of charity and other virtuous actions performed within the **Sāsana** are exceedingly great. They are so much greater than actions performed outside the **Sāsana**." But even though he understood this, he couldn't do anything about it. He had to continue living as he was.*

*Once he understood about the importance of doing meritorious deeds during the **Sāsana**, he told the Devas and Devīs in his entourage to do good deeds, and they immediately went off to act. They went to where Venerable **Mahā Kassapa** lived, and the monk asked them "Where do you come from?" They replied "We come from the **Tāvātimsa** world with the intention of performing meritorious deeds, Venerable sir."*

S: Mặc dù Ngài đã là một vị vua, Ngài đã gặp rất nhiều hệ lụy. Các con thấy đấy, cả hai Thiện (**Kusala**) Nghiệp và trổ sanh phước báu, nhưng chỉ cần một chút ít của sự nỗ lực ở trong **Giáo Pháp** và các con lại nhận được rất là nhiều. Điều đó quả là sự khác biệt. Tuy nhiên vua trời **Đế Thích** sẽ không thể nào thay đổi được những gì đã xảy ra ở trong quá khứ. Chỉ có sau này đã làm cho Ngài trở nên hùng mạnh một lần nữa. Ngài đã có nhận thức rằng "Quả thật vậy, những thiện công đức của sự từ thiện và những công đức hạnh khác mà đã được thực hiện ở trong **Giáo Pháp** thì quả là hết sức tuyệt vời. Chúng quả là hết sức tuyệt vời còn hơn cả những tạo tác đã được thực hiện ở ngoài **Giáo Pháp**." Tuy nhiên cho dù Ngài đã có nhận thức được điều này, Ngài sẽ không làm được bất cứ điều gì về sự việc này. Ngài vẫn phải tiếp tục sự sống như Ngài đã là.

Một khi Ngài đã được nhận thức về tầm quan trọng của việc tạo tác những Phúc Thiện Hạnh trong thời **Giáo Pháp**, Ngài đã nói với Chư Thiên Nam và Chư Thiên Nữ ở trong sự vây quanh bên Ngài để thực hiện những Thiện công đức, và ngay lập tức họ đã tiến hành để hành động. Họ đã đi đến nơi mà Ngài Đại Trưởng Lão **Đại Ca Diếp** đã sinh sống, và vị tu sĩ đã vấn hỏi họ "Các người từ đâu đến?" Họ đã trả lời "Chúng tôi đến từ cõi giới Tam Thập Tam với tác ý để được thực hiện những Phúc Thiện

Hạnh, kính bạch Ngài Đại Trưởng Lão.”

*Mahā Kassapa, however, said “Today, I intend to give beings who are suffering the opportunity of rising above their condition by performing good (**Kusala**) deeds. As for you, you are privileged beings. You may return to where you came from.” So they had to return to the Tāvātimsa world without gaining any merit.*

*When they reported back to **Sakka**, he thought to himself “But I have to get this special merit somehow.” Well, he knew that it was good to pay respects to the noble monks when they came out of the Cessation State (**Nirodha-Samāpatti**), so he transformed himself into an old man near **Rājagaha** – an old man who was very, very poor, without any sons or daughters or grandchildren to look after him. He had to work for a living, even though his body was frail and trembling. He also created a shaky little hut where he lived without any comfort. **Sakka**’s queen, **Sujātā**, also transformed herself into a decrepit old woman with drooping eyelids and wrinkled skin. And they both lived out in the countryside.*

Ngài **Đại Ca Diếp**, mặc dù vậy, đã nói “Hôm nay, Ta có tác ý để ban cho chúng hữu tình mà đang là khốn khổ cơ hội để vượt lên trên tình cảnh của họ qua việc thực hiện những Thiện (**Thiện**) công đức. Về các người, các người là chúng hữu tình đã có đặc ân. Các người có thể quay trở lại nơi mà các người đã đến.” Thế là họ đã quay trở lại cõi giới Tam Thập Tam mà không có được bất kỳ một phước báu nào cả.

Khi họ đã trình báo lại cho vua trời **Đế Thích**, Ngài đã tự nhủ rằng “Nhưng mà Ta cần phải có được phước báu này bằng bất cứ giá nào.” Thế đấy, Ngài đã biết rằng thật là thiện hảo để bày tỏ lòng tôn kính đến các vị Thánh Tăng khi họ đã xuất khỏi Trạng Thái Định Chi (**Nhập Thiền Diệt** – Diệt Thọ Tướng Định), sau đó Ngài đã tự biến hóa ra thành một lão già ở gần **Vương Xá** – một lão già mà rất là, rất là nghèo khổ, mà không có bất kỳ những người con trai hoặc những người con gái, hay là cháu chất để chăm nom lấy mình. Ông ta đã làm việc để mưu sinh, mặc dù là thân xác của ông ta đã yếu đuối và đang run rẩy. Hơn nữa ông

ta đã kiến tạo một túp lều nhỏ ọp ẹp mà ở nơi đó ông ta đã sinh sống mà không có bất cứ một điều tiện nghi nào. Hoàng Hậu của vua trời **Đế Thích**, nàng **Sujātā**, cũng đã tự biến hóa ra thành một bà già lụ khụ với những mí mắt rũ xuống và da thịt đã nhăn nheo. Và cả hai đều đã sinh sống ở vùng nông thôn.

*Well, when **Mahā Kassapa** saw them, he thought “These poor old people are poverty stricken and pitiable. They have to work for food and drink, even at the advanced age of eighty or ninety. Today, I’ll give these two suffering people and opportunity to rise above their condition.” And he stopped at a discreet distance from their hut. **Sakka** and **Sujātā**, of course, were only pretending. Still keeping up their deception, they slowly opened their eyes and shielded them with their hands, as if they were trying to see better. Then they approached **Mahā Kassapa**.*

*“Venerable sir” they asked “are you Venerable **Mahā Kassapa**? We are very poor and still have to spend our time working for our daily upkeep. Since you have come, Venerable sir, we as disciples will be able to render you a service. Please let us gain merit.”*

Vâng, khi Ngài **Đại Ca Diếp** đã nhìn thấy họ, Ngài đã nghĩ suy “Những người già yếu nghèo khổ này thì túng thiếu và đáng thương xót. Họ phải làm việc để có được thực phẩm và nước uống, ngay cả ở chạng tuổi cao niên của tám mươi hoặc chín mươi. Hôm nay, Ta sẽ ban cho những hai người đang khốn khổ này một cơ hội để vượt lên trên tình cảnh của họ.” Và Ngài đã dừng lại ở một khoảng cách dè dặt từ nơi túp lều của họ. Vua trời **Đế Thích** và nàng **Sujātā**, lẽ tất nhiên, chỉ đang là giả vờ thôi. Vẫn đang tiếp tục giữ sự lừa gạt, họ đã từ từ mở đôi mắt của mình ra và đã lấy đôi tay của mình che đôi mắt lại, như thể họ đã đang cố gắng để nhìn cho rõ hơn. Thế rồi họ đã tiến đến gần Ngài **Đại Ca Diếp**.

“Kính bạch Ngài Đại Trưởng Lão,” họ đã vấn hỏi “có phải Ngài là Đại Trưởng Lão **Đại Ca Diếp**? Chúng con rất là nghèo khổ và vẫn còn phải dành nhiều thời gian làm việc của chúng con cho việc nuôi mạng hằng ngày của mình. Từ lúc Ngài đã đi đến,

kính bạch Ngài Đại Trưởng Lão, chúng con với tư cách là hàng đệ tử sẽ có thể được báo đáp đến Ngài một sự phục vụ. Kính xin vui lòng, hãy để cho chúng con có được phước báu.”

*It was necessary for them to deceive him, you see, because if the lie was found out, they wouldn't be able to accomplish what they wanted to do. So they approached **Mahā Kassapa** very shyly, very humbly, and then placed celestial food in his bowl. They placed the food in the bowl in the proper manner, and they gave ample portions. As **Sakka** was offering the food, he said “Because we venerate generosity and those who receive generous gifts, we offer this with our own hands and with deep respect, sir.”*

*The celestial food, of course, gave off a very pleasant odour. **Mahā Kassapa** investigated the matter and realized what **Sakka** and **Sujātā** had done. He had not realized before as a matter of course. It was only when he looked into the matter that he knew what had happened. How could he have known before he investigated? Even though he was an Arahant, endowed with great power and supernormal knowledge, he did not know things automatically.*

D: Did he not know because he had not concentrated on this matter, sir?

S: When **Mahā Kassapa** did not concentrate on a given matter, he did not know about it.

D: That's why he was deceived, sir.

Đó đã là cần thiết cho họ để lừa gạt được Ngài, các con thấy đấy, bởi vì nếu như sự nói dối đã được phát hiện ra, thì họ sẽ không thể nào thực hiện được điều mà họ đã mong muốn được làm. Thế rồi họ đã tiến đến gần Ngài **Đại Ca Diếp** rất là rụt rè, rất là khúm núm, và sau đó đã đặt Tiên Thực vào trong bình bát của Ngài. Họ đã đặt thực phẩm vào trong bình bát trong cách thức hợp lễ, và họ đã chia ra đầy đủ thành từng phần. Trong khi vua trời **Đế Thích** đã đang cúng dường thực phẩm, Ngài đã nói “Bởi vì chúng con tôn kính lòng hảo tâm và những vị mà đón nhận những tặng phẩm thịnh soạn, chúng con cúng dường bằng

với những đôi tay của chính mình và với tấm lòng tôn kính sâu sắc, kính bạch Ngài.”

Tiên Thực, lẽ tất nhiên, đã lan tỏa ra một mùi hương rất duyệt ý. Ngài **Đại Ca Diếp** đã thẩm định được vấn đề và đã liễu tri được những gì vua trời **Đế Thích** và nàng **Sujātā** đã làm. Theo lẽ đương nhiên là Ngài đã không nhận thức được trước đó. Chỉ cho đến khi Ngài đã nhìn vào vấn đề để mà Ngài đã biết được những điều gì đã xảy ra. Làm thế nào Ngài có thể đã có được biết trước khi Ngài đã thẩm định? Mặc dù Ngài đã là một bậc Vô Sinh, hội đủ phước duyên với năng lực tuyệt vời và kiến thức siêu nhiên, Ngài đã không được biết những sự việc một cách tự động.

D: Ngài đã không được biết là vì Ngài đã không có tập trung vào vấn đề này, kính bạch Ngài.

S: Khi Ngài **Đại Ca Diếp** đã không có tập trung vào một vấn đề đã được xác lập, thì Ngài đã không được biết về việc đó.

D: Đó là lý do mà tại sao Ngài đã bị lừa gạt, kính bạch Ngài.

S: But now, **Mahā Kassapa** said “You are **Sakka**, aren’t you?” “That is correct, sir.” **Sakka** replied. “We did this, sir, because we had to endure so much suffering and distress.”

“You are living in a blissful existence with great riches and all sorts of pleasures, aren’t you? **Mahā Kassapa** said.

“Yes” **Sakka** said “as **Sakka** I enjoy all these things, sir. I obtained all this power and these pleasures because of the merit I performed when a **Buddha Sāsana** was not available. Now that a Buddha has arisen, beings are reborn in the *Tāvātimsa* world as a result of very small deeds they have done. When they come to worship me, they shine so brightly that my own splendour fades away into nothing. Not only that, when they come near my palace, I have to hide, sir.”

He had to hide because he was ashamed, you see. He suffered a great deal. He was a powerful king, but he suffered when his subjects came to wait on him. He was powerless to change the situation, and his whole world collapsed. “It would

*be better if my head split into pieces” he thought. His suffering was that great. That is why he told **Mahā Kassapa** “We are also suffering beings.”*

*Well, once he was successful in performing more merit, he too began to shine. Then poor **Sakka** could smile and enjoy himself again.*

*You see, he had accumulated merit in the past, but the merit acquired outside a **Buddha Sāsana** and the merit acquired during one are vastly different. I can’t stress this enough. So now is the right time, this is a good existence, isn’t it?*

S: Nhưng bây giờ, Ngài **Đại Ca Diếp** đã nói “Người là vua trời **Đế Thích**, phải không?” “Điều đó quả là đúng thực, kính bạch Ngài” vua trời **Đế Thích** đã trả lời. “Chúng con đã làm điều này, kính bạch Ngài, là vì chúng con đã phải chịu đựng quá nhiều sự khốn khổ và nỗi đau buồn.”

“Người đang sống trong một kiếp sống tròn đủ phước báu cùng với những tài sản to lớn và đủ tất cả những thể loại lạc thú, có phải không?” Ngài **Đại Ca Diếp** đã nói.

“Dạ thưa phải” vua trời **Đế Thích** đã nói, “Với tư cách là vua trời **Đế Thích** con tận hưởng tất cả những điều này, kính bạch Ngài. Con đã có được tất cả quyền lực này và những sự lạc thú này là do bởi phước báu con đã được thực hiện khi **Giáo Pháp** của một vị Phật đã không còn hiện hữu. Ngay bây giờ một vị Phật đã khởi sinh, chúng hữu tình đã được tục sinh trong cõi giới Tam Thập Tam là do kết quả của những công đức rất là nhỏ nhoi mà họ đã có thực hiện. Khi họ đi đến để suy tôn con, họ chiếu sáng vô cùng rực rỡ cho đến nỗi hào quang của chính con mờ nhạt đi cho đến không còn gì cả. Không chỉ như thế đó, khi họ đi đến gần cung điện của con, con đã phải lần tránh, kính bạch Ngài.”

Ngài đã phải lần tránh bởi vì Ngài đã bị hổ thẹn, các con thấy đấy. Ngài đã khốn khổ thật nhiều. Ngài đã là một vị vua hùng mạnh, nhưng Ngài đã khốn khổ khi những vấn đề của mình đã đi đến bám sát lấy Ngài. Ngài đã bất lực để thay đổi tình cảnh, và toàn cả cõi giới của Ngài đã sụp đổ. “Nó sẽ là tốt hơn nếu như đầu của con vỡ ra thành nhiều mảnh” Ngài đã nghĩ vậy.

Sự khốn khổ của Ngài quả là vĩ đại. Đó là lý do tại sao Ngài đã nói với Ngài **Đại Ca Diếp** “Chúng con cũng là chúng hữu tình đang khốn khổ.”

Thế đấy, một khi Ngài đã thành tựu trong việc thực hiện thêm nhiều phước báu hơn nữa, thì Ngài cũng đã bắt đầu chiếu sáng. Thế rồi vua trời **Đế Thích** đáng thương có thể đã mỉm cười và tự mình vui thích một lần nữa.

Các con thấy đấy, Ngài đã có tích lũy phước báu ở trong quá khứ, nhưng mà phước báu đã có được ở bên ngoài **Giáo Pháp** của một vị Phật và phước báu đã có được trong thời của một vị Phật thì hết sức là khác biệt. Sự không thể nào nhấn mạnh điều này cho đủ được. Thế thì bây giờ có phải là thời gian thích hợp, đây có phải là một kiếp hữu sinh thích hợp, phải không?



DISCOURSE XI
DHAMMA ASOKA'S YOUNGER BROTHER
PHÁP THOẠI XI
EM TRAI CỦA NGÀI HỘ PHÁP A DỤC

The emperor Dhamma Asoka received the Buddha's Teachings, and because he was given these instructions and respected and followed them, he could spread them throughout the whole Indian subcontinent (). He made sure that the Buddha's religion was foremost, incomparable. His younger brother, the crown prince, however, lived as he pleased. One day, being bored and discontented, he went to the forest for a walk and observed how the deer played and enjoyed themselves in a carefree mood. As he watched them, the following thought arose in him "These deer enjoy life, happily eating just grass and leaves from the trees, but my brother the emperor donates only the best, most refined food to the monks. The seats he offers them are also the best and the highest. These monks, to whom he gives all these excellent things, whom he venerates and gives the best living quarters to, must also play and enjoy themselves exceedingly well if even the deer, who eat only grass and leaves, have such a good time."*

When he went back to the royal palace, he approached the emperor and related his thoughts to him. The emperor thought "Well, there is no point in explaining this matter to him as he won't understand anyway. Let's wait for a while. Slowly, slowly, I will make him understand." And the emperor remained silent.

[()]: For information about Asoka's younger brother Tissa Kumāra (later the monk Ekavihāriya "He who lives alone") see under his name in The Dictionary of Pāli Proper Names.]*

Hoàng đế Hộ Pháp A Dục đã tín thọ Giáo Lý của Đức Phật, và vì Ngài đã được ban tặng những lời chỉ dạy và đã tôn kính và đã nương theo Giáo Lý, Ngài đã có thể truyền bá Giáo Lý khắp cả toàn bộ tiểu lục địa Ấn Độ (*). Ngài đã đảm bảo rằng tôn giáo

của Đức Phật đã là tối thượng, bất khả tỷ giáo. Người em trai của Ngài, hoàng thái tử, mặc dù vậy, đã sống theo sở thích của mình. Một ngày, đang trong trạng thái đã buồn chán và bất mãn, anh ta đã tản bộ đi đến khu rừng và đã quán sát thấy biết bao con nai đã vui chơi và đã tự tận hưởng vui thích trong một tâm trạng vô tư lự. Trong khi anh ta đã theo dõi chúng, những ý tưởng sau đây đã phát khởi lên trong anh ta “Những con nai thụ hưởng cuộc sống, một cách hạnh phúc chỉ đang ăn những cỏ và các lá từ ở những cây, nhưng mà anh trai của ta vị hoàng đế chỉ cúng dường thực phẩm tốt nhất, thượng vị đến các vị tu sĩ. Những ghế ngồi Ngài đã cúng dường đến họ cũng là tốt nhất và thượng hạng. Các vị tu sĩ này, là những vị mà Ngài ban tặng toàn là những thượng phẩm, là những vị mà Ngài tôn kính và cung cấp những khu nhà ở tốt nhất để sinh sống, thế mà cũng vui chơi và tự bản thân thụ hưởng một cách cùng cực tốt lành nếu như ngang bằng với những con nai, là họ chỉ ăn toàn cỏ và những lá, có được một thời gian thực là thích hợp vậy.”

Khi anh ta đã trở về lại hoàng cung, anh ta đã đến gần hoàng đế và thuật lại những ý nghĩ của mình đến cho Ngài. Vị hoàng đế đã nghĩ suy “Tốt lắm, không có một điểm nào trong việc giải thích vấn đề này đến cho anh ta là vì dẫu sao anh ta sẽ không thể nào hiểu biết được. Hãy chờ trong một thời gian. Từ từ, từ từ, Ta sẽ làm cho anh ta được hiểu.” Và hoàng đế đã tiếp tục giữ im lặng.

[(*): Để biết thông tin về người em trai của Vua A Dục **Tissa Kumāra** (sau này là vị tu sĩ **Ekavihāriya** “Ông ta là người sống một mình”) được thấy dưới danh hiệu của ông ta trong Từ Điển Pāli Ngữ Biện Danh.]

Later on, a matter came up with regard to the crown prince which the emperor didn't like at all. He pretended to be angry and had his younger brother called. “You are my younger brother, and as my brother, you will now enjoy the splendour and happiness of an emperor for seven days. When the seven days are up, I shall have you killed.” And he issued the appropriate orders. Then he handed his royal power over to the

crown prince and repeated that he was going to be on the throne for just seven days and would be killed after that. So the prince was to die in seven days' time.

Sau đó, một vấn đề đã nảy sinh lên có liên hệ đến hoàng thái tử mà hoàng đế hoàn toàn không vừa ý. Ngài đã giả vờ nổi giận và đã cho gọi người em trai của mình. “Người là em trai của Ta, và vì là em trai của Ta, người sẽ ngay bây giờ vui hưởng sự tráng lệ và niềm hạnh phúc của một vị hoàng đế trong bảy ngày. Khi bảy ngày đã hết, Ta sẽ phải giết người.” Và Ngài đã ban hành lệnh thích đáng. Sau đó Ngài đã trao vương quyền lại cho hoàng thái tử và đã lặp lại rằng anh ta được ngự trị ở trên ngai vàng chỉ trong bảy ngày và sẽ bị giết chết sau đó. Thế là thái tử đã phải chết trong vòng bảy ngày.

After this royal order was issued, the crown prince was terrible afraid. He was so afraid he wasn't able to swallow his food. He wasn't able to sleep because he constantly trembled with terror. He kept thinking, "I'll die in seven days."

When the seven days were over, Asoka had his brother called again, and when he saw him, he exclaimed, "Good gracious, you have become thin and haggard and your veins are standing out!" And that was what had happened.

Now the emperor said to his brother, "You are not the same as before. You used to have a handsome appearance. You were strong and good looking. What happened to you now that you have been living in the luxury of an emperor?"

"I was terrified, lord," the prince replied.

"How can this be?" Dhamma Asoka asked. "You have all the luxuries of the life of an emperor, you should have enjoyed yourself beyond measure, no? What happened?"

"Sire," the prince said, "I wasn't able to enjoy myself at all. Every night I lay awake without being able to sleep for one moment. And what frightened me? I kept thinking that I would have to die without fail when the seven days were up."

Sau khi vương lệnh này đã được ban hành, hoàng thái tử đã khiếp hãi kinh sợ. Anh ta đã vô cùng sợ hãi anh ta đã không thể

nào nhai nuốt thực phẩm được. Anh ta đã không thể nào ngủ nghỉ được vì lẽ anh ta đã không ngớt run sợ với nỗi khiếp đảm. Anh ta đã cứ mãi ngẫm nghĩ, “Ta sẽ chết trong bảy ngày.”

Khi bảy ngày đã qua đi, hoàng đế A Dục đã cho gọi người em trai của mình một lần nữa, và khi Ngài đã nhìn thấy anh ta, Ngài đã thốt lên, “Ô quý hóa thay, người đã trở nên gầy ốm và hốc hác và các tĩnh mạch của người đã hiển lộ ra!” Và đó đã là điều mà đã có xảy ra.

Bảy giờ hoàng đế đã nói với người em trai của mình, “Người đã không giống như trước kia. Ngày trước người đã có một ngoại hình xinh đẹp. Người đã là mạnh khỏe và trông dễ coi. Điều chi đã xảy đến với người vào lúc này người đã đang được sống trong sự xa hoa của một vị hoàng đế?”

“Tôi đã sợ hãi, kính thưa ngài,” thái tử đã trả lời.

“Điều này có thể là như vậy sao?” Ngài Hộ Pháp A Dục đã vấn hỏi. “Người có tất cả những sự xa hoa của đời sống của một vị hoàng đế, người cần phải nên tự tận hưởng lấy vô hạn định cho mình, không có sao? Điều chi đã xảy ra?”

“Tâu Bệ Hạ,” thái tử đã nói, “Tôi đã không thể nào tự bản thân vui hưởng được một chút nào cả. Mỗi đêm Tôi nằm thao thức mà không thể nào ngủ được trong một khoảnh khắc. Và điều chi đã làm cho tôi khiếp sợ? Tôi cứ mãi ngẫm nghĩ rằng Tôi chắc chắn sẽ phải chết khi bảy ngày đã hết.”

So he couldn't enjoy himself. He couldn't even sleep because of the fear of death. His terror was so intense he was unable to enjoy his good fortune in having all the luxuries life can offer. He had only the best of everything. He had the royal insignia and the royal palace, but his fear prevented him from enjoying any of it.

Emperor Asoka said, “Well, little brother, were you as afraid as all that, even though you didn't have to die until seven days were up?”

“That is so, your majesty,” the crown prince replied. “I am terrified.”

“Well,” Asoka said, “you had all the luxuries of an emperor

*to enjoy, and yet you did nothing but fear your death which has seven days away. The Venerable monks live with the knowledge that this mind and body arise and disappear, die and are reborn, billions of times in the wink of an eye. Having understood this, they live in constant dread of these (i.e. mind and matter, **Nāma** and **Rūpa**). So, did you have to fear your death so much since it was seven days away? The Venerable monks who are my masters live as I have just explained. In one instant, as quick as a bolt of lightning striking, mind and matter break up and arise again. There is nothing else for them. Since they have experienced this and have seen this for themselves, they are continuously wary of mind and matter.”*

Now the crown prince understood that the monks could not derive happiness from anything material.

“You were to die after only seven days,” the emperor told his young brother, “but my noble teachers go from death to death – they die every moment, not after seven days like you.” It was only then that the crown prince understood and respect for the monks arose in him.

Thế là anh ta đã không thể nào tự mình vui hưởng lấy được. Ngay cả anh ta đã không thể nào ngủ được vì nỗi sợ hãi của sự chết. Nỗi khiếp đảm của anh ta quả là mãnh liệt anh ta đã không thể nào vui hưởng lấy hạnh vận tốt đẹp của mình trong khi đang có tất cả đời sống xa hoa đã có thể cung cấp cho. Anh ta chỉ có duy nhất điều tốt nhất của tất cả mọi thứ. Anh ta đã có huy hiệu của hoàng gia và có hoàng cung, nhưng nỗi sợ hãi của anh ta đã cản ngăn không cho anh ta vui hưởng lấy bất cứ điều nào của sự việc đó.

Hoàng đế A Dục đã nói, “Đấy, này chú em nhỏ, người đã quá sợ hãi tất cả điều đó, cho dù là người đã không phải chết cho đến khi bấy ngày đã đến?”

“Điều đó là như vậy, bạch hoàng thượng,” hoàng thái tử đã trả lời. “Tôi đã khiếp sợ.”

“Thế đấy,” hoàng đế A Dục đã nói, “người đã có tất cả những xa hoa của một vị hoàng đế để tận hưởng lấy, và người vẫn chưa có làm được điều chi cả ngoại trừ nỗi sợ hãi sự chết của

mình đó đã lấy đi hết bảy ngày. Các vị tu sĩ đáng tôn kính sống với sự hiểu biết rằng tâm thức này và thể xác khởi sinh và biến mất, chết đi và được tục sinh, hàng tỷ lần trong sự nháy mắt của một con mắt. Khi đã có được sự liễu tri về điều này, họ sống trong nỗi lo sợ không ngớt về những điều này (tức là, tâm thức và thể xác, **Danh** và **Sắc**). Thế thì, người đã phải sợ hãi sự chết của mình bởi vì nó đã lấy đi bảy ngày? Các vị tu sĩ đáng tôn kính họ là các bậc giáo thọ của Ta sống như Ta đã vừa mới giải thích. Trong một khoảnh khắc, nhanh như một tia chớp của ánh sáng sét đánh, tâm thức và thể xác hoại diệt và khởi sinh một lần nữa. Chẳng có gì khác đối với họ. Từ khi họ đã có trải nghiệm về điều này và chính tự nơi họ đã thấy được điều này, thì họ đã cẩn trọng một cách liên tục về tâm thức và thể xác.”

Bảy giờ hoàng thái tử đã liễu tri được rằng các vị tu sĩ đã không có thể thừa hưởng niềm hạnh phúc từ bất cứ điều nào thuộc về lãnh vực vật chất.

“Người đã chết là chỉ sau bảy ngày,” hoàng đế đã nói với người em trai của mình, “nhưng mà các bậc giáo thọ cao quý của Ta đi từ sự chết này đến sự chết khác – họ đã chết từng mỗi khoảnh khắc, không là sau bảy ngày như người dẫu.” Cuối cùng sau sự việc đó hoàng thái tử đã được liễu tri và lòng tôn kính đến các vị tu sĩ đã khởi sinh trong anh ta.

DISCOURSE XII
MAHOSADHA AND KING VIDEHA
PHÁP THOẠI XII
NGÀI MAHOSADHA VÀ VUA VIDEHA

Sayadaw: You all know about the life in which the **Bodhisatta** was Mahosadha (*). The **Bodhisatta** took it upon himself to make all beings happy. Videha, the king, loved the **Bodhisatta** very much and employed him in his services. Even so, did King Videha recognize the lies of those who were close to him?

[(*)]: Jātaka No. 546. In this life, the **Bodhisatta** was of great wisdom. Four Brahmans, led by Devinda, were wise men who advised the king. Out of jealousy, they tried to persuade King Videha not to listen to Mahosadha's advice.]

Disciple: No sir, he didn't.

S: Devinda lied to the king, who didn't realize he was lying. He didn't know he was lying because he was lacking in **Vijjā** (knowledge). He hadn't worked to acquire understanding in the past when he was developing his **Pāramī**, therefore he couldn't even see through the deceptions practised by other countries. Now, did he understand when those close to him explained things to him?

D: No sir, he didn't.

S: He couldn't see through the deceptions of others. He really couldn't see through them, and his associates knew that no matter how much they tried to clarify things for him, he wouldn't understand. But a **Bodhisatta** is concerned with the welfare of all beings. He has a mind that is intent only on making all beings happy, no matter who they are, both now and in the future. He has to make an effort to keep people who lie free from danger, and he makes an effort to protect those who are lied to.

Mahosadha had to accept that the king would not listen to

him. Even though the king loved Mahosadha as a son, he listened to other people's lies. Mahosadha didn't like it when the king ignored his advice time after time, but this was due to the king's ignorance. The **Bodhisatta** had to take care of everything. He had to look after what was happening in the present and what would happen in the future. Only he could take responsibility for the welfare of all beings. He never tired of taking care of others because he did this in order to be perfect in his conduct and in his understanding. Thus he could attain the goal. It was easy for him, but the king couldn't understand.

No matter how much the people around the king explained to him that his adversary had invited him in order to kill him, the king wouldn't believe it. Then the **Bodhisatta** thought "By talking to him, trying to make him understand, I am only creating **Akusala** for myself. I will make him understand later." So the **Bodhisatta** pretended to agree with the king and went on ahead of the king. He was happy to do that since in that way he could make sure that there was no danger for the king. He could arrange everything in such a way that the king would eventually see the dangers with his own eyes.

Only when he was already in trouble did the king understand. Devinda did not see through the deception until that moment. When the king was in distress, our **Bodhisatta**'s preparations bore fruit, and everything worked out according to his plans. In this *Jātaka*, we clearly see who possesses right conduct and right understanding and who doesn't. It is easy to complete both trainings: the training in right conduct (**Carana**) and the training in right understanding (**Vijjā**).

Đại Trưởng Lão: Tất cả các con biết được về cuộc đời của Ngài **Giác Hữu Tình** (Bồ Tát) lúc bấy giờ Ngài là Mahosadha (*). Ngài **Giác Hữu Tình** (Bồ Tát) đã tự chọn lấy kiếp sống này để làm cho tất cả chúng hữu tình được an vui. Videha, vị vua, đã yêu thương Ngài **Giác Hữu Tình** (Bồ Tát) rất nhiều và đã dùng Ngài trong những việc phụng sự ông ta. Mặc dù vậy, Vua Videha có nhận biết được những sự lừa dối của những người đã là thân cận với nhà vua không?

[(*)]: Túc Sanh Truyện số 546. Trong kiếp sống này, Ngài **Giác Hữu Tình** (Bồ Tát) đã là một bậc đại trí. Bốn người Bà La Môn, được dẫn đầu bởi Devinda, đã là những bậc trí tuệ đã khuyên bảo nhà vua. Vì lòng ganh tỵ, họ đã cố gắng để thuyết phục vua Videha để không lắng nghe những lời khuyên bảo của Ngài Mahosadha.]

Đệ Tử: Dạ thưa không, nhà vua đã không được hay biết.

S: Devinda đã nói dối với nhà vua mà nhà vua đã không nhận biết được là ông ta đã đang nói dối. Nhà vua đã không hay biết ông ta đã đang nói dối là vì nhà vua đã đang khiếm khuyết ở trong **Minh** (sự hiểu biết). Nhà vua đã không có gia công để có được sự hiểu biết trong thời quá khứ đang khi nhà vua còn phải phát triển **Pháp Toàn Thiện** của mình, do đó nhà vua đã không thể nào nhìn thấy được thấu suốt những mưu kế lừa bịp đã được thực hiện do bởi những đất nước khác. Bây giờ, nhà vua đã không nhận thức được khi mà những người đó thân cận với nhà vua đã giải thích những sự việc đến nhà vua?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài, nhà vua đã không được hay biết.

S: Nhà vua sẽ không thể nào nhìn thấy được thấu suốt những mưu kế lừa bịp của những người khác. Nhà vua thực sự đã không thể nào nhìn thấy được thấu suốt về chúng, và các phụ tá của nhà vua đã hiểu biết rằng bằng bất cứ giá nào họ đã cố gắng để làm sáng tỏ những sự việc của nhà vua, mà ông ta đã không thể nào hiểu biết được. Tuy nhiên một vị **Giác Hữu Tình** đã có lòng quan tâm đến sự phúc lợi của tất cả chúng hữu tình. Ngài đã có một chủ định rằng chỉ quyết tâm làm cho tất cả chúng hữu tình an vui, bất luận họ là những ai, với cả hai hiện tại và trong thời vị lai. Ngài đã thực hiện một sự nỗ lực để ngăn cho người nói dối thoát khỏi điều nguy hại, và Ngài thực hiện một sự nỗ lực để bảo vệ những ai đã bị lừa dối.

Ngài Mahosadha đã chịu đựng một cách nhẫn nại về việc nhà vua đã không lắng nghe Ngài. Mặc dù là nhà vua đã yêu thương Mahosadha như là một người con trai, nhà vua đã lắng nghe những sự lừa dối ở nơi người khác. Mahosadha đã không ưa thích điều đó khi nhà vua đã không chú ý tới lời khuyên bảo

của mình hết lần này đến lần khác, nhưng sự việc này là do sự thiếu hiểu biết của nhà vua. Ngài **Giác Hữu Tình** (Bồ Tát) đã quan tâm đến tất cả mọi thứ. Ngài đã trông nom điều mà đã đang xảy ra trong thời hiện tại và điều mà sẽ xảy ra trong thời vị lai. Duy nhất Ngài chỉ có thể chịu trách nhiệm về sự phúc lợi của tất cả chúng hữu tình. Ngài đã không bao giờ mệt mỏi về việc quan tâm đến những người khác vì lẽ Ngài đã làm điều này nhằm để được hoàn thiện trong đức hạnh của mình và trong sự hiểu biết của mình. Như thế Ngài sẽ có thể đạt được mục tiêu. Điều đó quả là dễ dàng đối với Ngài, nhưng mà nhà vua sẽ không thể nào hiểu biết được.

Bằng bất cứ giá nào người ở chung quanh nhà vua đã có lời giải thích cho ông ta biết được rằng kẻ thù địch của nhà vua đã có lời mời đến mình là để sát hại ông ta, nhà vua đã không tin về điều đó. Thế rồi Ngài **Giác Hữu Tình** (Bồ Tát) đã nghĩ suy “Đang khi nói chuyện với ông ta, đang khi cố gắng để làm cho ông ta hiểu biết, thì Ta chỉ có việc tự kiến tạo ra điều **Bất Thiện** cho bản thân mình. Ta sẽ làm cho ông ta có được hiểu biết sau này.” Thế là Ngài **Giác Hữu Tình** (Bồ Tát) đã giả vờ để đồng ý với nhà vua và đã tiến lên phía trước của ông ta. Ngài đã hoan hỷ để làm điều đó bởi vì Ngài sẽ có thể đoan chắc được rằng đã không có điều nguy hại đến cho nhà vua. Ngài sẽ có thể sắp xếp tất cả mọi thứ trong một phương thức như vậy để mà nhà vua cuối cùng rồi sẽ nhìn thấy được những điều nguy hại bằng với chính đôi mắt của mình.

Chỉ một khi nhà vua đã lâm vào điều hệ lụy thì nhà vua đã có được hiểu biết. Devinda đã không có được nhìn thấu suốt điều mưu kế mãi cho đến trong khoảnh khắc đó. Khi nhà vua lâm vào cảnh hiểm nguy, thì những sự chuẩn bị của Ngài **Giác Hữu Tình** của chúng ta đã đem bông kết trái, và tất cả mọi thứ đã được tạo ra tùy thuận theo phương án của Ngài. Trong Túc Sanh Truyện này, chúng ta đã nhìn thấy một cách rõ ràng về người có sở hữu Chánh Hạnh và Chánh Tri Kiến và về người thì không có. Quả là dễ dàng để hoàn thành cả hai việc huấn tập: huấn tập trong Chánh Hạnh (**Đức Hạnh**) và huấn tập trong Chánh Tri Kiến (**Minh**).

DISCOURSE XIII
DON'T DESTROY YOURSELVES
PHÁP THOẠI XIII
ĐỪNG CÓ TỰ HỦY HOẠI MÌNH

Sayadaw: *If we take away even a little bit from the Buddha's Teaching rather than preserving it as it is, or, if we add just a few little things, do we further the **Sāsana** or do we destroy it?*

Disciple: *This would destroy the **Sāsana**, sir.*

S: *If the Teachings are thus altered, do they perish? Or does the person who alters them perish?*

D: *Only the person who alters them is hurt, sir.*

S: *Yes, disciples, if the Buddha said “Practise in this way” then practise only in that way. Don't destroy yourselves.*

Đại Trưởng Lão: Nếu như chúng ta có lấy đi dù chỉ là một chút ít từ nơi Giáo Lý của Đức Phật mà thay vì bảo quản nó như là nó hiện có, hay là, nếu như chúng ta chỉ cần thêm vào một vài điều nhỏ nhặt, là chúng ta phát huy **Giáo Pháp** hay là chúng ta hủy hoại nó?

Đệ Tử: Điều này sẽ là hủy hoại **Giáo Pháp**, kính bạch Ngài.

S: Nếu như Giáo Lý đã bị sửa đổi như vậy, thì nó bị hoại diệt? Hay là người mà sửa đổi Giáo Lý bị mạng vong?

D: Chỉ có người mà sửa đổi Giáo Lý là bị thiệt hại, kính bạch Ngài.

S: Đúng vậy, này các đệ tử, nếu như Đức Phật đã nói “Hãy thực hành trong phương thức này” thế rồi lại thực hành trong một phương thức khác. Đừng có tự hủy hoại mình.

Duty and Mettā

Sayadaw: *We have to look after ourselves. We have to look after our sons and daughters, grandsons and granddaughters. It is not possible to just stop looking after ourselves or others.*

*Didn't the Buddha preach that we had to fulfil all our duties towards children and relatives? Where does the fulfillment of these duties belong? It is part of **Sīla**, right conduct. Is your **Sīla** complete if you don't fulfil your duties?*

Disciple: No sir.

S: Will you happy if your **Sīla** isn't complete?

D: No sir.

S: Can you fulfil your aspiration for the highest goal if you aren't satisfied with yourselves?

D: It's not possible to make progress in that case, sir.

S: Only if the mind is serene can we attain **Samādhi** and only if there is **Samādhi** can we really understand. The Buddha preached **Samādhito yathā-bhūtaṃ**. But this you know very well – and not just one aspect of it, but all the different aspects. If we fulfil our duties, in the way we just mentioned, we fulfil **Sīla**. We will be happy if we do this. It is easy to attain **Samādhi** if we are happy, and **Samādhi** is **yathābhūtaṃ** “as things really are.”

You know all this. How do you know this? Through practice. If you know because someone else tells you, you only know words. If you practise, you don't just carry out your duties towards your children and grandchildren, you practise **Sīla**. This is **Caraṇa Kusala**, the meritorious actions of right conduct. Is it not possible to keep your mind focused, unwavering, below the nostrils, at the spot you touched with your finger just now, while you practise right conduct? If you practise as we mentioned just now, you fulfil right conduct. What do you practise if you keep your mind focused?

D: Understanding, **Vijjā**, sir.

Bổn Phận và Tâm Từ Ái

Đại Trưởng Lão: Chúng ta phải tự trông nom bản thân mình. Chúng ta phải trông nom các con trai và các con gái của mình, các cháu trai và các cháu gái. Thật không thể nào chỉ dừng lại trong việc trông nom bản thân mình hay là ở những người khác. Đức Phật đã không có thuyết giảng rằng chúng ta phải hoàn thành viên mãn tất cả các bổn phận của chúng ta đối với các trẻ

con và những thân quyến? Đó là một phần của **Giới Luật**, Chánh Hạnh. **Giới Luật** của các con sẽ hoàn thành nếu như các con không hoàn thành viên mãn các bốn phận của mình?

Đệ Tử: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Các con sẽ được an vui nếu như **Giới Luật** của mình không được hoàn thành?

D: Dạ thưa không, kính bạch Ngài.

S: Các con có thể hoàn thành viên mãn sở nguyện cầu của mình cho mục tiêu cao cả nếu như các con không được hài lòng với chính mình?

D: Không thể nào thực hiện việc tiến hóa trong trường hợp đó được, kính bạch Ngài.

S: Chỉ khi nào tâm thức được thanh thản thì có thể chúng ta đạt được **Thiền Định** và chỉ khi nào có được **Thiền Định** thì có thể chúng ta thực sự liễu tri. Đức Phật đã thuyết giảng “**Tập trung tâm thức chân như thực tính.**” Tuy nhiên điều này các con biết rất rõ – và không chỉ là một khía cạnh của nó, mà là tất cả mọi khía cạnh khác nhau. Nếu như chúng ta hoàn thành viên mãn các bốn phận của mình, trong phương thức mà chúng ta mới vừa đề cập đến, chúng ta hoàn thành viên mãn **Giới Luật**. Chúng ta sẽ được an vui nếu như chúng ta làm được điều này. Quả là dễ dàng để đạt được **Thiền Định** nếu như chúng ta được an vui, và **Thiền Định** là **chân như thực tính** “như thực điều mà nó hiện hữu.”

Các con biết tất cả điều này. Làm thế nào các con biết được điều này? Thông qua việc tu tập. Nếu như các con biết được là do bởi một người nào khác nói với các con, là các con chỉ được biết qua bởi những ngôn từ. Nếu như các con tu tập, là các con không phải chỉ thực hiện các bốn phận của mình đối với các con cháu của các con, mà các con tu tập **Giới Luật**. Đây là **Thiện Đức Hạnh**, những hành động phúc thiện của Chánh Hạnh. Không thể nào gìn giữ được tâm thức đã được tập trung, không dao động, ở dưới lỗ mũi, vào điểm chạm mà các con đã tiếp xúc với ngón tay của mình ngay bây giờ, trong khi các con tu tập Chánh Hạnh? Nếu như các con tu tập như là chúng ta đã đề cập đến ngay bây giờ, các con hoàn thành viên mãn Chánh Hạnh.

Các con tu tập điều chi nếu như các con gìn giữ tâm thức của mình đã được tập trung?

D: Sự hiểu biết, **Minh**, kính bạch Ngài.

S: *I think you will say that you have other things to do now, but that later on, when you are free, you will do it. But we have to really face it, we have to accept it just the way the Buddha explained it for us. We will understand that if we do this [fulfil our duties], it will not be in vain. If we neglect to do this, however, our minds will be unsettled. You know enough if you know this. You will be calm. If your mind is calm, you can attain **Samādhī**. You may answer that it is easy for monks to do this since they don't have anything else to worry about, but that you – you are disturbed by your children and grandchildren. Don't you think like that sometimes?*

D: We think like that every day, sir.

S: *The disciples of the Buddha practised right action and right understanding simultaneously. This is work. If we don't do this, nothing will come to fruition. If you exert effort, things will fall into place. If you strive with right effort, nothing needs to oppose you.*

D: Tell me, sir, if a child cries and we sing it a song and the child smiles again, is singing right conduct in that case?

S: *You sing a song because you want to sing. Now, is the child crying because of happiness or because of displeasure?*

D: Because of displeasure, sir.

S: Sự nghĩ các con sẽ nói rằng các con có những việc khác phải làm ngay bây giờ, nhưng mà về sau này, khi mà các con có được rảnh rỗi, thì các con sẽ làm điều đó. Tuy nhiên chúng ta thực sự phải đối diện với nó, chúng ta phải chấp nhận nó đúng theo phương thức mà Đức Phật đã có giải thích điều đó cho chúng ta. Chúng ta sẽ nhận thức được rằng nếu như chúng ta làm được điều này [hoàn thành viên mãn các bổn phận của chúng ta], điều đó sẽ không là vô ích. Nếu như chúng ta sao lãng để làm điều này, dù cho như thế nào, tâm thức của chúng ta sẽ không được an ổn. Các con biết được tròn đủ nếu như các con biết được

điều này. Các con sẽ được an tịnh. Nếu như tâm thức của các con có được an tịnh, thì các con có thể đạt được **Thiền Định**. Các con có thể trả lời rằng quả là dễ dàng đối với các vị tu sĩ để làm điều này vì họ không có bất cứ điều gì để mà phải lo lắng, nhưng mà các con – các con đã bị quấy rầy bởi các con cháu của các con. Đôi khi các con đã không có nghĩ suy như thế đó?

D: Chúng con nghĩ suy như thế đó mỗi ngày, kính bạch Ngài.

S: Các đệ tử của Đức Phật đã tu tập Chánh Nghiệp và Chánh Tri Kiến cùng một lúc. Đây là việc phải làm. Nếu như chúng ta không làm điều này, thì không có điều chi sẽ trở sanh thành trái quả. Nếu như các con tinh cần nỗ lực, mọi việc sẽ rớt trúng ngay vị trí. Nếu như các con phấn đấu với Chánh Tinh Tấn, thì không nhất thiết phải có điều chi để chống chọi lại các con.

D: Hãy nói cho con được biết, kính bạch Ngài, nếu như một đứa bé khóc và chúng con hát cho nó một bài hát và đứa bé trở lại mỉm cười, thì việc hát có là Chánh Hạnh trong trường hợp đó?

S: Các con hát một bài hát là vì các con muốn hát. Bây giờ, đứa bé đang khóc là vì sự hạnh phúc hay là vì sự bất duyệt ý?

D: Là vì sự bất duyệt ý, kính bạch Ngài.

S: *His distress is due to your lack of care. If he cries, it's up to you to make him happy. That's all. Does this child cry because he is bad or because he wants to cry or because he is happy or because he hurts?*

D: *Because he hurts, sir.*

S: *Does he want his mother or father to help him?*

D: *Yes sir, either one of them.*

S: *So, all you have to do is gently satisfy the child. If you can help the little child in this way, will you be happy or unhappy?*

D: *If the element of loving kindness (**Mettā**) is present we perform a good action, sir.*

S: *If you are happy, the child's crying will subside. Not*

only that, it will start to smile. This is right conduct, disciples. When the child is laughing again, will his mother or father or grandparents still be unhappy?

D: *They will be very happy, sir. But sir, this is **Vedayita-sukha**, pleasant sensations, and that is **Akusala**.*

S: *No it isn't. If you act out of the desire to make the child happy, it is **Mettā**. You know much more about all these things that you do in order to make other people happy than I do. You could tell us much more about them. I don't know all that much about it, but even so, I'll tell you a story.*

A long time ago, a mother cow in Sri Lanka was separated from her little calf. Do you think that this cow was happy or unhappy about the separation? I think she was very miserable. And what about the calf?

D: *He must have been unhappy, too, sir.*

S: Nỗi đau khổ của nó là do thiếu sự chăm sóc của các con. Nếu như nó khóc, phận sự của các con là làm cho nó được an vui. Chỉ có thể thôi. Đứa bé này khóc là vì nó bị đau ốm hay là vì nó muốn khóc hay là vì nó được an vui hay là vì nó bị tổn hại?

D: Là vì nó bị tổn hại, kính bạch Ngài.

S: Nó có muốn người mẹ và người cha giúp đỡ nó không?

D: Dạ thưa có, kính bạch Ngài, một trong hai người đó.

S: Thế là, tất cả các con phải một cách dịu dàng làm cho đứa bé được hài lòng. Nếu như các con có thể giúp đỡ đứa trẻ nhỏ trong phương thức này, thì các con sẽ được an vui hay là không an vui?

D: Nếu như yếu tố của tấm lòng lân ái (**Từ Ái**) đang hiện bày là chúng con thực hiện một thiện nghiệp, kính bạch Ngài.

S: Nếu như các con được an vui, thì đứa bé đang khóc sẽ được giảm dần. Không chỉ có như thế, nó sẽ bắt đầu mỉm cười. Đây là Chánh Hạnh, này các đệ tử. Khi đứa bé trở lại cười vui, thì người Mẹ hoặc người Cha hoặc là Ông Bà của nó vẫn không được an vui?

D: Họ sẽ rất là an vui, kính bạch Ngài. Tuy nhiên kính bạch Ngài, đây là **Lạc Thọ**, các cảm thọ vui thích, và đó là **Bất Thiện**.

S: Không phải, nó không phải vậy. Nếu như các con hành động là do bởi sự ước muốn để làm cho đứa bé được an vui, thì đó là Tâm **Từ Ái**. Các con cần phải biết nhiều hơn nữa về tất cả những việc này để mà các con thực hiện nhằm để làm cho người khác an vui hơn cả Sư làm. Các con sẽ nói với chúng ta nhiều hơn nữa về chúng. Sư không được biết đủ hết tất cả về nó, tuy nhiên mặc dù vậy, Sư sẽ kể cho các con một câu chuyện.

Cách đây đã lâu, một con bò mẹ ở Tích Lan đã bị tách ly khỏi con bê nhỏ của nó. Các con có nghĩ rằng con bò cái này đã là an vui hay là không được an vui về việc tách ly? Sư nghĩ rằng nó đã rất là khốn khổ. Và còn bê con thì sao?

D: Chắc hẳn là nó đã không có được hạnh phúc, cũng như vậy, kính bạch Ngài.

S: *This cow went in search of her calf. She looked everywhere. The calf was also looking for the mother. Eventually they found each other and immediately they felt deep affection. Before, the little calf had been crying with hunger. The cow had also been crying because of her intense longing for her calf. Do you think that they enjoyed themselves and were happy?*

D: *This is suffering, sir. And suffering makes us cry.*

S: *And when they finally found each other, did they smile?*

D: *Because they had been suffering, they cried, sir.*

S: *When they found each other, they talked to each other, and only then could the mother give her milk to her hungry calf, her mind full of love. This is **Mettā**, disciples – **Mettā** that is one-pointed. There was no other thought in her mind aside from her love for her calf. At that moment a hunter threw a spear at her. Does it say in the story that the spear pierced her?*

D: *It didn't pierce her, sir.*

S: *It didn't pierce her. That's right. Do you hear? Do you think the cow knew about these advantages, these benefits, that come through **Mettā**?*

D: *She didn't know about them, sir.*

S: *Was she unable to develop loving kindness because she didn't know these things?*

D: *She was practising loving kindness, sir.*

S: *Because she had this **Mettā**, she couldn't be killed by this spear. If you throw a spear, you throw it to kill, and this hunter had a very sharp spear. As this cow was full of loving kindness, it seems she only felt as though a little palm leaf had pricked her. If you throw a palm leaf at a cow, does it penetrate deeply into the flesh? What happens?*

D: *The palm leaf will bounce off the cow, sir.*

S: Bò cái này đã đi tìm kiếm bê con của nó. Nó đã nhìn khắp mọi nơi. Bê con cũng đã đang đi tìm kiếm bò mẹ. Cuối cùng thì chúng đã tìm thấy lẫn nhau và ngay lập tức chúng đã cảm xúc một niềm yêu thương sâu sắc. Trước đây, bê nhỏ đã phải khóc vì đói. Bò cái cũng đã phải khóc do bởi nỗi thương nhớ mãnh liệt của nó đối với bê con. Các con có nghĩ rằng chúng đã vui thích với nhau và đã được an vui không?

D: Đây là sự đau khổ, kính bạch Ngài. Và sự đau khổ làm cho chúng con khóc.

S: Và cuối cùng khi chúng đã tìm thấy lẫn nhau, thì chúng đã mỉm cười?

D: Là vì chúng đã đang phải bị đau khổ, chúng đã khóc, kính bạch Ngài.

S: Khi chúng đã tìm thấy lẫn nhau, chúng đã nói chuyện lẫn nhau, và chỉ như thế, có thể bò mẹ đã cho dòng sữa của mình đến bê con đang đói của nó, tâm thức của nó trọn vẹn hoàn toàn của lòng yêu thương. Đây là Tâm **Từ Ái**, này các đệ tử - Tâm **Từ Ái** đó là điểm nhất thống. Không có suy nghĩ nào khác trong tâm thức của bò cái ngoài ra tình thương yêu của nó cho bê con của mình. Vào thời điểm đó một thợ săn đã ném một ngọn giáo vào bò cái. Trong câu chuyện có nói rằng ngọn giáo đã đâm vào bò cái không?

D: Nó đã không đâm vào bò cái, kính bạch Ngài.

S: Nó đã không đâm vào bò cái. Đúng vậy. Các con có nghe không? Các con có nghĩ rằng bò cái đã biết được về những điều lợi lạc này, những điều phúc lợi này, là nó được kết thành từ nơi Tâm **Từ Ái**.

D: Bò cái đã không được biết về những điều đó, kính bạch Ngài.

S: Bò cái đã không thể nào phát triển được tấm lòng lân ái là vì bò cái đã không được biết những điều này?

D: Bò cái đã đang tu tập tấm lòng lân ái, kính bạch Ngài.

S: Là vì bò cái đã có được Tâm **Từ Ái** này, bò cái không thể nào bị giết bởi ngọn giáo này được. Nếu như các con ném một ngọn giáo, các con ném nó để mà sát hại, và người thợ săn này đã có một ngọn giáo rất là sắc bén. Bởi vì bò cái này đã trọn vẹn hoàn toàn với tấm lòng lân ái, có vẻ như là bò cái chỉ có cảm giác y như thể là một chiếc lá cọ nhỏ đã châm chích bò cái. Nếu như các con ném một chiếc lá cọ vào một con bò cái, liệu nó có cắm sâu vào trong da thịt không? Điều chi đã xảy ra?

D: Chiếc lá cọ sẽ bật ra khỏi bò cái, kính bạch Ngài.

S: Yes, you see? It is said that this spear bounced off just like it was a palm leaf. You all know about the advantages and benefits of a mind full of loving kindness. You all know about the advantages and benefits of a mind full of loving kindness. You can explain all this.

D: But we can't, sir.

S: Of course you can. Why? Because the Noble Ones who are the masters of loving kindness and compassion have explained the benefits of **Mettā** to you, both in detail and in brief. You have all become proficient in this. But let's not talk about spears and things like that. Let's just take the example of a tiny mosquito that pricks you with its little stinger. Will it penetrate your skin or not?

D: As far as I'm concerned, sir, it will.

S: You'll send it **Mettā**, won't you?

D: Giving **Mettā** is something I do only with my mouth, sir.

S: So, what happens when a little mosquito stings you?

D: I don't really want to talk about this, sir. It's a little embarrassing to have to answer this in front of everyone else, sir. I usually hit the mosquito and brush it off.

S: But you do practise non-hatred, don't you?

D: *My non-hatred is not very perfect, sir. I just hit it.*

S: *This is called sending **Mettā**, isn't it? Is it difficult to practise **Mettā**? To remember **Mettā**?*

D: *For us, sir, it is fairly difficult.*

S: *Wait. I'll ask you another question. What would you say? Which is higher, a man or a cow?*

D: *Human beings are much higher than cows, sir.*

S: *Really? What about **Pāramī**? Would you say that a man has more **Pāramī** than a cow?*

D: *We became human beings because of our **Pāramī**, sir.*

S: *Đúng vậy, các con thấy không? Người ta đã nói rằng ngọn giáo này đã bật ra khỏi, ví tựa như nó đã là một chiếc lá cọ. Tất cả các con được biết về những lợi lạc và những phúc lợi của một tâm thức trọn vẹn hoàn toàn với tấm lòng lân ái. Các con có thể giải thích tất cả về điều này.*

D: *Nhưng mà chúng con không có thể, kính bạch Ngài.*

S: *Lẽ tất nhiên là các con có thể. Vì sao? Là vì các bậc Thánh Nhân họ là các bậc Giáo Thọ của tấm lòng lân ái và bi mẫn đã có giải thích những phúc lợi về Tâm **Từ Ái** đến các con, với cả hai, đầy đủ chi tiết và một cách ngắn gọn. Tất cả các con trở nên thành thạo trong điều này. Nhưng mà chúng ta hãy đừng nói về các ngọn giáo và những điều như thế đó. Chúng ta hãy chỉ lấy ví dụ về một con muỗi nhỏ xíu mà chích các con với cái vòi nhỏ của nó. Liệu nó có thấu vào da thịt của các con hay là không?*

D: *Về phần con thì, kính bạch Ngài, nó sẽ thấu vào.*

S: *Các con sẽ rải Tâm **Từ Ái** đến nó, phải không các con?*

D: *Ban tặng Tâm **Từ Ái** là một điều gì đó mà con chỉ làm với cái miệng của con, kính bạch Ngài.*

S: *Thế thì, điều chi xảy ra khi một con muỗi nhỏ xíu chích các con?*

D: *Con thật sự không muốn nói về điều này, kính bạch Ngài. Quả là có một chút lúng túng để phải trả lời điều này trước mặt mọi người khác, kính bạch Ngài. Con thường đập muỗi và tổng khứ nó.*

S: *Nhưng mà các con tu tập hạnh Vô Sân, phải không?*

D: Hạnh Vô Sân của con thì không được hoàn hảo lắm, kính bạch Ngài. Con mới vừa đập nó.

S: Điều này được gọi là việc truyền rải Tâm **Từ Ái**, phải không? Có là khó khăn để tu tập Tâm **Từ Ái** không? Để ghi nhớ Tâm **Từ Ái** không?

D: Đối với chúng con, kính bạch Ngài, nó quả là hết sức khó khăn.

S: Hãy đợi nào. Sư sẽ vấn hỏi các con câu hỏi khác. Các con sẽ nói về cái nào? Cái nào thì cao cấp hơn, con người hay là bò cái?

D: Con người thì cao cấp hơn nhiều so với những con bò, kính bạch Ngài.

S: Thực vậy sao? Còn Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**) thì sao? Các con sẽ nói rằng con người có Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**) hơn bò cái?

D: Chúng con đã trở thành những con người là do bởi các Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**) của chúng con, kính bạch Ngài.

S: *The poor cow doesn't understand anything. But you send Mettā, reciting Sabbe sattā averā hontu ("May all beings be free of enmity"). The cow just experienced Mettā for her little calf, and that is why the spear did not penetrate her. You understand this clearly, profoundly, and you can explain it to others.*

D: *We can't sir.*

S: *Yes, yes, you are able to explain this. Now, among lower forms of life such as bovines, which are not endowed with Pāramī, which is higher, the males or the females?*

D: *They are both the same, sir.*

S: *If we had to decide which of these is more powerful, which would you choose?*

D: *The bull is more powerful, sir.*

S: *So – they are not the same?*

D: *The bull is the leader, sir. The cow can't lead.*

S: *We have just been talking about a mere cow, haven't we? And yet, this [higher power of Mettā] was possible for her.*

D: She could do this because she was a mother. We have never collected our minds to that extent in **Mettā**, sir.

S: If I should say that the cow is therefore happier than man, what would you reply?

D: In this example, the cow has a very clear mind, sir.

S: Do you accept this? Do you accept what this disciple said? “We’re not as developed as this cow”? You others – you may not want to accept this.

D: I alone am responsible for what has been said, sir. I don’t know. Maybe they will beat me up when I leave this assembly. These are just my personal views.

S: So, who is happier?

D: We’ll have to leave it like that, sir.

S: So, if I say “This disciple doesn’t even have as much understanding as a cow” are you happy with that?

D: I don’t like it, sir, but since it’s the truth. I’ll have to accept it.

S: What if I call you “The disciple who is equal to a cow”?

D: That’s a bit better, sir, as in this case I’m on the same level with a cow at least.

S: The cow wasn’t pierced by the spear because of her loving kindness. How about you? Would the lance enter your body?

D: It probably would, sir.

S: Then can we say that you are equal to the cow? It is true. You all have **Pāramī**. What are you deficient in, then? You need effort (**Viriya**). Do you hear? What is effort? It means to determine: “Hey, I’ll work!” With this attitude, nothing is difficult. Yes, what you need is effort, determination. You know that, of course. Will you find things difficult if you make the following determination: “I’ll establish effort that is equal to the effort put forth by the disciples of the Buddha?” Even a cow could do it. The Buddha’s Teachings are there, but the cow didn’t need to know them. There was no knowledge of the Buddha’s Teachings in the cow. Tell me, was she born in a good plane of existence?

D: *She wasn't, sir.*

S: *Her mind was one-pointed, through **Mettā**. If we practise in the same way, won't we become even more tranquil than this cow? If we reach the necessary calm and are able to maintain it, won't we be able to practise right action? Once purity of action is established, we can proceed to concentrate on the touch sensation of the breath at the nostrils. Can't we attain understanding in this way and proceed to fulfil our aspiration for awakening?*

S: Tội nghiệp bò cái không được hiểu biết bất cứ điều chi. Trái lại các con truyền rải Tâm **Từ Ái**, trùng tụng “**Tất cả hữu tình đừng có oan trái lẫn nhau**” (Cầu xin tất cả chúng hữu tình được thoát khỏi điều oan trái). Bò cái thì chỉ có trải nghiệm Tâm **Từ Ái** cho bé nhỏ của mình, và đó là lý do tại sao ngọn giáo đã không cắm phập vào nó. Các con hiểu biết điều này một cách rõ ràng, một cách sâu sắc, và các con có thể giải thích được điều đó đến những người khác.

D: Chúng con không có thể, kính bạch Ngài.

S: Được, được, các con có khả năng để giải thích được điều này. Bây giờ, ở giữa kiếp sống của những chúng sanh thấp kém hơn như là loài trâu bò, mà đã không hội đủ phúc duyên với Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**), thì con vật nào cao cấp hơn, những con đực hay là những con cái?

D: Cả hai bọn chúng thì đều giống nhau, kính bạch Ngài.

S: Nếu như chúng ta phải lựa chọn trong những bọn này mà bọn nào hùng mạnh hơn, thì các con sẽ chọn lựa bọn nào?

D: Con bò đực thì hùng mạnh hơn, kính bạch Ngài.

S: Thế thì – chúng nó không có giống nhau?

D: Bò đực là con đầu đàn, kính bạch Ngài. Bò cái thì không thể nào chỉ huy được.

S: Chúng ta đã đang vừa mới nói chỉ là về một con bò cái, có phải không? Ấy vậy mà, điều này [năng lực thù thắng của Tâm **Từ Ái**] đã có thể xảy ra đối với bò cái.

D: Bò cái đã có thể làm được điều này là vì nó đã là một con bò mẹ. Chúng con đã không có bao giờ tập trung tâm thức của mình để mà trải rộng ra trong Tâm **Từ Ái**, kính bạch Ngài.

S: Nếu như Sư sẽ nói rằng bò cái thì hạnh phúc hơn là con người, các con sẽ trả lời ra sao?

D: Trong ví dụ này, bò cái đã có một tâm thức rất là thanh tịnh, kính bạch Ngài.

S: Các con có chấp nhận điều này không? Các con có chấp nhận điều mà người đệ tử này đã nói? “Chúng ta đã không có được tiến hóa y như bò cái này”? Nay các con, những người khác – các con có thể không muốn chấp nhận điều này.

D: Con chỉ xin chịu trách nhiệm về điều mà mình đã có nói ra, kính bạch Ngài. Con không biết. Có thể là họ sẽ đánh con như từ khi con rời khỏi phòng họp này. Những điều này chỉ là các quan kiến cá nhân của con.

S: Thế thì, ai là người hạnh phúc hơn?

D: Chúng con sẽ phải lìa khỏi nó như thế đó, kính bạch Ngài.

S: Thế thì, nếu như Sư nói rằng “Người đệ tử này không có được hiểu biết nhiều bằng chừng với một con bò cái”, thì các con có được hoan hỷ không?

D: Con không thích điều đó, kính bạch Ngài, nhưng vì điều đó là sự thật, thì con sẽ chấp nhận điều đó.

S: Nhưng mà nếu như Sư gọi các con “Người đệ tử này tương đương với một con bò cái”?

D: Điều đó thì được tốt hơn một chút ít, kính bạch Ngài, như trong trường hợp này thì ít ra con cũng có cùng trình độ với một con bò cái.

S: Bò cái đã không bị đâm bởi ngọn giáo là do bởi tấm lòng lân ái của nó. Còn các con thì như thế nào? Ngọn giáo dài sẽ đi vào thân xác của các con?

D: Điều đó sẽ có thể lắm, kính bạch Ngài.

S: Thế là có thể chúng ta nói rằng các con tương đương với bò cái? Điều đó đúng thực vậy. Tất cả các con có Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**). Thế thì, các con yếu kém điều gì trong đó? Các con cần phải có sự nỗ lực (**Cần**). Các con có nghe không? Sự nỗ lực là gì? Nó mang ý nghĩa để quyết định rằng “Này, Tôi sẽ làm việc đó!” Với thái độ này, thì chẳng có khi là khó khăn cả. Đúng vậy, điều mà các con cần phải có là sự nỗ lực, sự quyết

định. Các con biết điều đó, lẽ tất nhiên rồi. Các con sẽ tìm thấy được những điều khó khăn nếu như các con thực hiện sự quyết định sau đây: “Tôi sẽ thiết lập sự nỗ lực để cho có được tương đương với sự gắng sức nỗ lực ở nơi các đệ tử của Đức Phật”? Ngay cả một bò cái có thể làm được điều đó. Giáo Lý của Đức Phật thì hiện hữu, nhưng mà bò cái đã không nhất thiết phải biết về chúng. Đã không có kiến thức nào về Giáo Lý của Đức Phật ở trong bò cái. Hãy nói cho Sư biết, bò cái đã được tục sinh trong một cõi giới của kiếp hữu sinh tốt đẹp?

D: Bò cái đã không có được, kính bạch Ngài.

S: Tâm thức của bò cái đã là nhất thống, thông qua Tâm **Từ Ái**. Nếu như chúng ta tu tập trong cùng một phương thức, chúng ta sẽ không trở nên an tịnh hơn so với bò cái này sao? Nếu như chúng ta đạt đến sự an tịnh cần thiết và có khả năng để duy trì được nó, chúng ta sẽ không có khả năng để tu tập được Chánh Nghiệp sao? Một khi tịnh nghiệp đã được thiết lập, chúng ta có thể tiến tu để tập trung vào sự xúc giác của hơi thở ở ngay nơi lỗ mũi. Chúng ta không thể nào đạt được sự hiểu biết (**Minh**) trong phương thức này và tiến tu để hoàn thành viên mãn sở nguyện cầu của mình cho việc giác ngộ sao?

DISCOURSE XIV GOING HOME

A Discourse delivered at the International Meditation Centre,
Yangon (Rangoon) - (Extract and Summary)

PHÁP THOẠI XIV

ĐI VỀ NHÀ

Một Pháp Thoại đã được khai thuyết tại Trung Tâm Thiền Viện Quốc Tế, Yangon (Ngũng Quang) - (Trích Dẫn và Giải Lược)

Webu Sayadaw: *Now that you have exerted much effort on meditation, you have had some positive achievement. Now, when you go home, do you have to give this to your wife?*

Answer: *No sir, I do not have to give it. But she would scowl at me and say I have done this only for my own good and that I was selfish.*

S: *Well then, from here you have experienced the beneficial effects of the Dhamma, and when you meet your wife and children at home I think you have failed to mention how the practice of the Dhamma has produced positive results in you.*

A: *I did not get a chance to explain at all, sir. The moment I reached home she greeted me with a scowl.*

S: *Well, now after you have taken the precepts (**Sīla**) what did I say? I said that now that you have taken **Sīla** you must observe and practice this **Sīla** to the fullest extent. This is in accordance with the Buddha's Teachings. If you practice in this manner, all your wishes will be fulfilled in this lifetime as well as in the future. That was how I reminded you. In practising **Sīla** you must perform all those acts that are required of a layman. A person who has a sound and complete **Sīla** is indeed a wholesome person. In the case of the **Saṅgha**, the Buddha also laid down the relevant rules of conduct. Only when you practice and observe **Sīla** to the fullest extent can it be said that your **Sīla** is complete.*

Now when you go home, if you have experienced joy that arises from the full observance of **Sīla**, you would have **Mettā** for your wife at home and you would, accordingly, have greeted her with such feelings. But since you did not greet her so, she scowled at you. That is why when you return from here this time, you must greet her, talk to her, and treat her in a manner which will be agreeable to her and in accordance with **Sīla**. Even before reaching your house there should be **Mettā** in you for her and the wish that she may also enjoy the peace that you yourself have achieved. When you reach home it should be you should greet her pleasantly and with **Mettā**.

A: Sir, when I returned home from here, my mind was so occupied with thoughts about **Nāma** and **Rūpa**(mind and matter) that I failed to smile at her.

S: Well, **Nāma-Rūpa** is of course **Nāma-Rūpa**. But since you did not greet her with a smile as you did before, she scowled at you. What you should have done was to greet her in the way I explained just now. This is also **Sīla**. She should also have the peace that you have had. Now, although you have greeted her suitably and she is still not pleased, in such a case, who is still lacking in **Sīla**? Here you must regard yourself as still lacking in the fulfillment of your **Sīla**. You should then remember that you must make her happy and that you are still wanting in **Sīla**. So you greet her again or call her again agreeably.

Now, when you first greet her, if your intention was that she should also enjoy the fruits of Dhamma that you had experienced and if you had **Mettā** for her, merit has already accrued to you for that action. So you are, in a way, the gainer. If your greeting had met with success, so much the better. But suppose it was not successful and you had to try again. In that case, have you lost or gained anything by your first actions? You know you have lost nothing. In fact, by having to try again you will be gaining more merit, and so you should be happy for it.

So you must try again and again, making changes in yourself until you succeed. But the change must come from you. Don't be angry, don't be short-tempered if there is no success.

You must regard yourself as still wanting in this respect.

Now suppose I tell you that there is a big water pot that is used by many and that you should fill this pot with water. You know that the more water there is in the pot, the greater will be the number of people who can use it. So you will no doubt fill it to the full. So it will not be necessary for me to tell you whether it is full or not. You will know it yourself. So you see, if your wife smiles when you greet her, then you will know that the water pot is full.

Đại Trưởng Lão Webu: Ngay bây giờ các con đã dốc hết sức nỗ lực trong thiền định, các con đã có được một số thành tựu tích cực. Bây giờ, khi các con đi về nhà, liệu các con có cần phải chia xẻ điều này đến vợ các con không?

Trả Lời: Dạ thưa không kính bạch Ngài, con không cần phải chia xẻ điều đó. Trái lại cô ta sẽ cau có giận dữ nhìn con và nói rằng con đã làm điều này chỉ vì lợi ích cho riêng mình con và rằng con đã là ích kỷ.

S: Vậy thì, từ nơi đây các con đã có trải nghiệm những kết quả hữu ích của Giáo Pháp, và khi các con đã gặp vợ và con cái của mình ở tại nhà thì Sư nghĩ rằng các con đã bị thất bại để đề cập đến làm cách nào việc tu tập vào Giáo Pháp đã tạo ra những kết quả tích cực ở trong các con.

A: Con đã không có được một cơ hội để giải thích chi cả, kính bạch Ngài. Khoảnh khắc con đã về tới nhà thì cô ta đã chào đón con với một vẻ mặt cau có giận dữ.

S: Đây, Sư đã nói điều chi ngay sau khi các con đã có được thọ trì những điều giới học (**Giới Luật**)? Sư đã nói rằng ngay bây giờ các con đã có được thọ trì **Giới Luật** thì các con cần phải hành trì và tu tập **Giới Luật** này đến mức toàn hảo. Điều này là phù hợp với Giáo Lý của Đức Phật. Nếu như các con tu tập trong cách thức này, thì tất cả những ước nguyện của các con sẽ được hoàn thành viên mãn ngay trong kiếp sống này cũng như là trong tương lai. Đó đã là cách thức mà Sư đã có nhắc nhở các con. Trong khi đang tu tập **Giới Luật** các con cần phải thực hiện tất cả những hành động mà đã ràng buộc phải có ở quy định của một cư sĩ tại gia. Một người mà có được trọn vẹn và hoàn hảo về **Giới**

Luật thì quả thực là một bậc thiện trí thức. Trong trường hợp của Tăng Đoàn, Đức Phật cũng đã có đặt ra những điều luật có liên quan với đức hạnh. Chỉ khi nào các con tu tập và hành trì **Giới Luật** đến mức toàn hảo thì có thể nói được rằng **Giới Luật** của các con được hoàn hảo.

Bây giờ khi các con đi về nhà, nếu như các con đã có trải nghiệm niềm vui mà khởi sinh từ nơi sự hành trì viên mãn về **Giới Luật**, thì các con sẽ có Tâm **Từ Ái** cho vợ của các con ở tại nhà và các con sẽ, một cách tương ứng, đã có chào đón cô ta với những niềm cảm xúc như vậy. Nhưng là vì các con đã không có chào đón cô ta như thế đó, cô ta đã cau có giận dữ nhìn các con. Đó là lý do tại sao khi các con từ nơi đây ở thời gian này quay trở về, các con cần phải chào đón cô ta, nói chuyện với cô ta, và đối xử với cô ta trong một cử chỉ mà nó sẽ là dễ chịu đến với cô ta và phù hợp với **Giới Luật**. Ngay cả trước khi về đến nhà của các con thì nên có Tâm **Từ Ái** ở trong các con cho cô ta và có sự ước nguyện rằng cô ta cũng sẽ hưởng được niềm an lạc mà chính tự các con đã được thành đạt. Khi các con đi đến nhà thì các con nên là người mà nên chào đón cô ta một cách hoan hỷ và với Tâm **Từ Ái**.

A: Kính bạch Ngài, từ nơi đây khi con đã quay trở về nhà, tâm thức của con đã quá bận rộn với những nghĩ suy về **Danh** và **Sắc** (tâm thức và thể xác) cho đến nỗi con đã không có mỉm cười với cô ta.

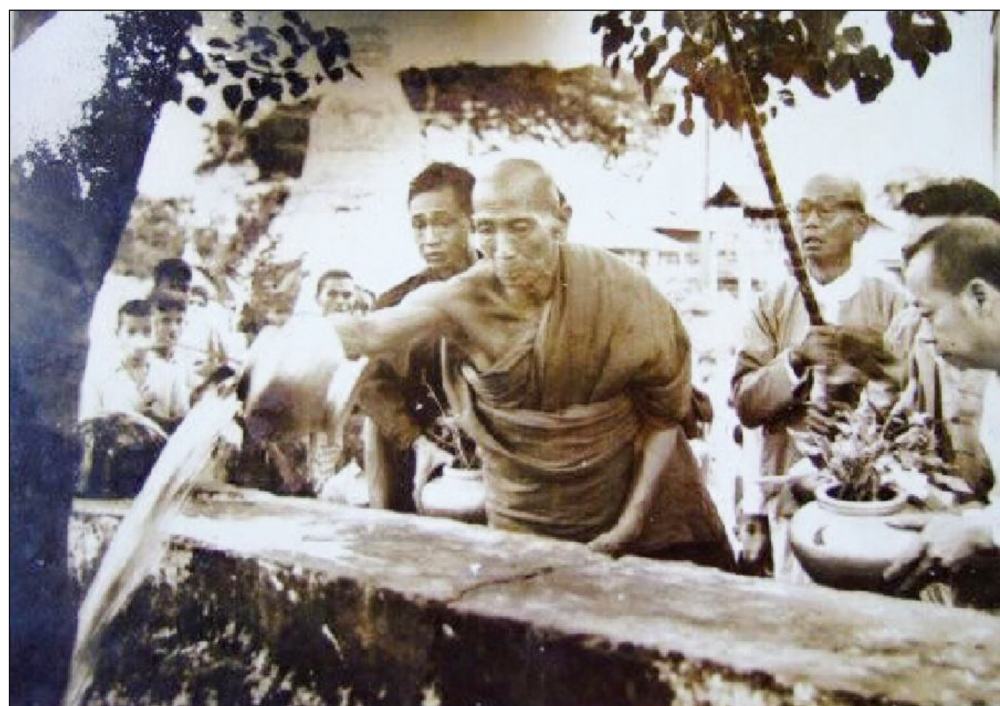
S: Đây, **Danh Sắc** thì lẽ tất nhiên là **Danh Sắc**. Nhưng là vì các con đã không có chào đón cô ta với một sự mỉm cười như là các con đã có làm trước đó, cô ta đã cau có giận dữ nhìn các con. Điều mà các con sẽ phải nên làm đã là chào đón cô ta trong phương thức mà Sư vừa mới giải thích đây. Đây cũng là **Giới Luật**. Cô ta cũng cần phải có được niềm an lạc mà các con đã có được. Bây giờ, cho dù là các con đã có chào đón cô ta một cách thích hợp và cô ta vẫn không có được hoan hỷ, trong trường hợp như vậy, ai là người vẫn đang còn khiếm khuyết trong **Giới Luật**? Tại đây các con cần phải xem như là vẫn đang còn khiếm khuyết trong việc hoàn thành viên mãn về **Giới Luật** của mình. Vậy thì các con nên ghi nhớ rằng các con cần phải làm cho cô ta

được an vui và rằng là các con vẫn đang còn thiếu thốn ở trong **Giới Luật**. Như thế các con chào đón cô ta lại một lần nữa hay là gọi cô ta lại một lần nữa một cách dễ thương.

Bấy giờ, khi lần đầu tiên các con chào đón cô ta, nếu như tác ý của các con là đã muốn cô ta cũng nên tận hưởng những thành quả của Giáo Pháp mà các con đã có được trải nghiệm và nếu như các con đã có Tâm **Từ Ái** cho cô ta, thì đến lúc đó phước báu đã được gia bội đến các con cho việc hành động đó. Và như thế các con, trong phương thức này, là người thắng cuộc. Nếu như việc chào đón của các con đã được đối đãi cùng với sự thành công, thế là càng tốt đẹp hơn nữa. Tuy nhiên giả sử nó đã không được thành công và các con đã phải thử làm lại một lần nữa. Trong trường hợp đó, các con đã bị thua bại hay là đã thắng cuộc bất luận là điều chi qua những hành động ở lần đầu tiên của các con? Các con nên biết là các con không có thua bại điều chi cả. Trong thực tế, bằng với việc thử làm lại một lần nữa thì các con sẽ được tăng thêm phước báu hơn nữa, và như thế các con sẽ được an vui cho điều đó.

Như thế các con cần phải thử làm lại không biết bao nhiêu lần, thực hiện những sự thay đổi ở trong bản thân mình cho đến khi các con được thành công. Nhưng mà sự thay đổi phải là từ nơi các con. Không được giận dữ, không được cáu tiết nếu như không có được sự thành công. Các con cần phải xem như là vẫn đang còn thiếu thốn trong lĩnh vực này.

Bấy giờ giả sử Sư nói cho các con là có một bình nước lớn mà đã được sử dụng bởi nhiều người và rằng là các con cần phải đổ đầy nước vào bình này. Các con biết được rằng phải đổ thêm nước nữa để có trong ở trong bình, sẽ phải đổ nhiều hơn nữa với số lượng người mà có thể sử dụng được nó. Thế rồi các con sẽ không còn thắc mắc để đổ cho nó được đầy. Thế rồi không nhất thiết để cho Sư phải nói cho các con được biết là nó đã đầy hay là không. Chính tự các con sẽ biết được điều đó. Thế rồi các con thấy, nếu như vợ của các con mỉm cười khi các con chào đón cô ta, ngay tức khắc các con sẽ biết được rằng bình nước đã được đầy.





Venerable Webu Sayadaw under the Bodhi Tree in Bodhgaya India

DISCOURSE XV
 WORDS OF WISDOM ALWAYS SPOKEN BY
 VENERABLE WEBU SAYADAW
 PHÁP THOẠI XV
 NHỮNG TỪ NGỮ TRÍ TUỆ LUÔN ĐƯỢC
 THUYẾT GIẢNG DO BỞI
 NGÀI ĐẠI TRƯỞNG LÃO WEBU

*After you taken the vow of **Sīla** (Morality), fulfil it. Once you have fulfilled it, all your wishes will be fulfilled. It will bring happiness to you now and also in the future.*

*There is nothing besides the words of the Buddha that will bring peace and happiness to one in the present existence as well as in future lives in **Samsāra**. The words of the Buddha are embodied in the **Tipiṭaka**, the three baskets of knowledge. The **Tipiṭaka** is voluminous, so we must take the essence of it. The essence of the **Tipiṭaka** is the Thirty-Seven Factors of the **Bodhi-pakkhiya-dhammā** (The Requisites of Awakening). The essence of the **Bodhi-pakkhiya-dhammā** is the Noble Eightfold Path. The essence of the Noble Eightfold Path is the three **Sikkhas** (trainings), and the essence of the three **Sikkhas** is **Eko Dhammo** or the One and Only Dhamma.*

*The three **Sikkhas** are: **Adhisīla** (higher morality), **Adhicitta** (higher mentality), and **Adhipaññā** (higher wisdom).*

*When one is mindful of **Rūpa** and **Nāma** (mind and matter), there will be no physical and mental violence. This is called **Adhisīla** (higher morality).*

*When **Adhisīla** develops, the mind becomes concentrated and tranquil. This is called **Adhicitta** (higher mentality, higher concentration).*

*When **Adhicitta** (concentration [**Samādhi**]) develops, one gains insight into the real nature of **Rūpa** and **Nāma**. In a flash of lightning, **Nāma-Rūpa** undergoes incessant change billions of times. This ever-changing process is beyond the control of any*

*Deva or Brahmā. One who knows by insight the process of becoming and cessation achieves **Adhipaññā** (higher wisdom).*

The most obvious thing to one and all is the breathing process. The nose is a prominent part of the body. The out-breath and the in-breath are always touching the nostrils.

*The nostrils are the sensitive part of the nose which the out-breaths and the in-breaths touch as they come out or go in. In other words, the wind element or element of motion comes into contact with the nostrils, producing a sensation. Both the wind element and the nostrils are **Rūpa**, and it is **Nāma** that knows the contact or sensation. Ask no one what **Rūpa** and **Nāma** are. Be mindful of the nostrils. One knows the sensation of breathing in. One knows the sensation of breathing out. Keep on knowing the in-breath and the out-breath and there will be no chance for **Lobha**, **Dosa**, and **Moha** (greed, hatred, and ignorance) to arise. The fires of **Lobha**, **Dosa**, and **Moha** remain extinguished and the result is calm and peace of mind.*

One cannot know the sensation before contact is made. One can no longer know the sensation when the contact has disappeared. One must take notice of the actual contact. This is called the immediate present.

*Be mindful of the present continuously. If you can keep on knowing the present for twenty-four hours at a stretch, the good results will be evident. If you cannot be mindful of what is taking place at every moment continuously, you will fail to notice what happens in a flash of lightning and find yourself on the debit side. If you are mindful of the contact of the breath on the nostrils, you will realize that there is only **Rūpa** and **Nāma**. Besides **Rūpa** and **Nāma**, there is no such thing as I, he, or you; there is no self, no man, no woman. You will know for yourself that the Buddha's Teaching is the truth, only the truth, nothing but the truth. You will not need to ask anyone about it. Awareness of the contact between the wind element and the tip of the nose produces there and then the knowledge that there is no such things as **Attā**: ego or soul.*

*At these moments of awareness, one's **Ñāṇa** (Comprehension or Insight) is clear. That is called **Sammādiṭṭhi**: Right Understanding or Right View. There is nothing else besides **Nāma** and **Rūpa**. This is called **Nāma Rūpa Pariccheda Ñāṇa**, Analytical Knowledge of Mind and Body.*

*The continuous practise of this contemplation eliminates the notion of **Attā** or Self, and produces a clear vision or knowledge. This benefit is the result of momentary contemplation. Do not think it is not much. Do not think that nothing is known, that no benefit accrues during meditation. Such benefits can be gained only during the **Buddha Sāsana**. While meditating, forget about food and other necessities. Strive with diligence for progress in gaining the insight that will end in the realization of knowledge of the path (**Magga Ñāṇa**), knowledge of the fruition state (**Phala Ñāṇa**), and Nibbāna.*

Sau khi các con đã phát nguyện tuân thủ về **Giới Luật** (Đạo Đức), hãy hoàn thành viên mãn nó. Một khi các con đã hoàn thành viên mãn nó, thì tất cả các điều mong ước của các con sẽ được hoàn thành viên mãn. Nó sẽ mang lại niềm hạnh phúc đến cho các con ngay bây giờ và cũng như là trong thời vị lai.

Không có điều chi ngoài ra những huân từ của Đức Phật mà sẽ mang lại điều an lành và niềm hạnh phúc đến cho người ta trong kiếp sống hiện tại cũng như là trong những kiếp sống vị lai ở trong **Vòng Luân Hồi**. Những huân từ của Đức Phật đã được hiện thân ở trong **Tam Tạng**, ba giỏ của kiến thức. **Tam Tạng** thì có khối lượng lớn, vì vậy chúng ta cần phải nắm bắt tinh hoa của nó. Tinh hoa của **Tam Tạng** là Ba Mươi Bảy Yếu Tố của **Những Pháp Giác Chi Phần** (Những Yếu Tố Cần Thiết cho Sự Giác Ngộ). Tinh hoa của **Những Pháp Giác Chi Phần** là Bát Thánh Đạo. Tinh hoa của Bát Thánh Đạo là ba **Điều Học** (những huân dụ), và tinh hoa của ba **Điều Học** là **Nhất Chi Pháp** hay là Pháp Một Chi và Chi Có Một.

Ba **Điều Học** là: **Giới Chí Thượng** (đức hạnh cao quý), **Tâm Chí Thượng** (tâm linh cao thượng), và **Tuệ Chí Thượng** (trí tuệ cao minh).

Khi một người chú niệm vào **Sắc** và **Danh** (tâm thức và thể

chất), thì sẽ không có bị sự bạo lực thể chất và tinh thần. Điều này được gọi là **Giới Chí Thượng** (đức hạnh cao quý).

Khi **Giới Chí Thượng** phát triển, tâm thức trở nên được tập trung và an tịnh. Điều này được gọi là **Tâm Chí Thượng** (tâm linh cao thượng, định thức cao độ).

Khi **Tâm Chí Thượng** (sự định thức [**Định**]) phát triển, người ta đạt được tuệ tri vào trong thực tính của **Sắc** và **Danh**. Trong một tia chớp của ánh sáng, **Danh-Sắc** trải qua liên tục hàng tỷ lần sự thay đổi. Quá trình luôn thay đổi này là ngoài tầm kiểm soát của bất kỳ một Chư Thiên và Phạm Thiên. Một người mà nhận thức được bởi tuệ tri quá trình của sự trở thành và sự đình chỉ thì đạt được **Tuệ Chí Thượng** (trí tuệ cao minh).

Điều cụ thể hơn hết cho một người và cho tất cả là quá trình của hơi thở.

Mũi là một phần đáng chú ý của cơ thể. Hơi thở vô và hơi thở ra thì thường luôn xúc chạm những lỗ mũi.

Các lỗ mũi là phần nhạy cảm của mũi mà các hơi thở vô và các hơi thở ra xúc chạm trong khi chúng ra khỏi hay là đi vào. Nói cách khác, yếu tố gió (Phong Đại Hiên) hay là yếu tố của sự chuyển động đi vào tiếp xúc với những lỗ mũi, tạo ra một cảm giác. Cả hai, yếu tố gió và các lỗ mũi là **Sắc**, và phần **Danh** là nhận thức sự tiếp chạm hay là sự cảm giác. Không cần phải vấn hỏi một ai về những điều chi là **Sắc** và **Danh** cả. Phải chú niệm vào các lỗ mũi. Người ta nhận thức được sự cảm giác của hơi thở vô. Người ta nhận thức được sự cảm giác của hơi thở ra. Duy trì sự nhận thức vào hơi thở vô và hơi thở ra và sẽ không có cơ hội cho **Tham**, **Sân** và **Si** (sự tham lam, lòng căm thù, và sự không hiểu biết) khởi sinh. Những ngọn lửa của **Tham**, **Sân**, và **Si** cứ mãi được dập tắt và kết quả là sự an tịnh và điều an lành của tâm thức.

Người ta không thể nào nhận thức được sự cảm giác trước khi sự tiếp chạm đã được thực hiện. Người ta có thể không nhận thức được sự cảm giác kéo dài được bao lâu khi sự tiếp xúc đã bị biến mất. Người ta cần phải chú tâm để ý đến sự tiếp xúc hiện thực. Điều này được gọi là trực giác ngay thời hiện tại.

Phải chú niệm vào thời hiện tại một cách liên tục. Nếu như

các con có thể duy trì sự nhận thức vào thời hiện tại liên tục một mạch trọn hai mươi bốn giờ đồng hồ, thì những kết quả tốt đẹp sẽ là hiển nhiên. Nếu như các con không thể nào chú niệm vào những gì đang diễn ra ở từng mọi khoảnh khắc một cách liên tục, thì các con sẽ không nhận thấy được những gì đang xảy ra trong một tia chớp của ánh sáng và tìm thấy chính mình ở phần thiếu hụt.

Nếu như các con chú niệm vào sự tiếp xúc của hơi thở ở ngay những lỗ mũi, các con sẽ liễu tri được rằng đó chỉ là **Sắc** và **Danh**. Bên cạnh **Sắc** và **Danh**, không có điều như thực là Tôi, anh ấy, hay là bạn; không có tự ngã, không người nam, không người nữ. Tự bản thân các con sẽ nhận thức được rằng Giáo Lý của Đức Phật quả là đúng thực, chỉ là sự thực, không có gì ngoài ra sự thực. Các con sẽ không cần phải vấn hỏi bất cứ một ai về vấn đề đó. Tỉnh giác vào sự tiếp xúc giữa yếu tố gió và ở đầu mũi tạo ra thì ngay lập tức tri thức biết được rằng không có điều như thực là **Thực Ngã**: bản ngã hay là linh hồn.

Vào những khoảnh khắc của sự tỉnh giác, **Trí Tuệ** của người ta (sự liễu tri hay là tuệ giác) thì được rõ ràng. Điều đó được gọi là **Chánh Kiến**: Chánh Tri Kiến hay là sự thấy đúng đắn. Không có điều nào khác ngoài ra **Danh** và **Sắc**. Điều này được gọi là **Tuệ Phân Biệt Danh Sắc**, Tri Thức Phân Tích về Tâm Thức và Thể Xác.

Việc tu tập liên tục của sự thẩm sát này loại trừ được quan niệm về **Thực Ngã** hay là tự ngã, và làm nảy sinh ra một cái nhìn rõ ràng hay là tri kiến thanh tịnh. Niềm phúc lợi này là kết quả của sự thẩm sát nhất thời. Đừng có nghĩ rằng nó là chẳng đáng bao nhiêu. Đừng có nghĩ rằng là chẳng có biết chi cả, rằng chẳng có tích lũy sự phúc lợi trong quá trình thiền định. Duy nhất những phúc lợi như thế là chỉ có ở trong **Phật Giáo** mới có thể có được. Trong khi đang thiền định, hãy quên đi về thực phẩm và những nhu yếu phẩm khác. Hãy phấn đấu với sự tỉnh cần cho sự tiến hóa trong việc thành đạt tuệ giác để mà sẽ được kết thúc trong sự liễu tri về **Đạo Tuệ** (Liễu tri về Đạo), **Quả Tuệ** (Liễu tri về Thành Quả), và Níp Bàn.

DISCOURSE XVI
THE PATH TO BE FOLLOWED IN THIS WORLD
PHÁP THOẠI XVI
ĐẠO LỘ PHẢI ĐƯỢC THỰC HÀNH THEO
TRONG THẾ GIAN NÀY

1. *The Teachings of the Buddha contained in the **Tipiṭaka** have but one object: liberation from suffering. Methods vary but the object is the same. It is not necessary to follow all the methods. Choose one of them, and then what is required is to put it into practice with adequate energy and in a steadfast manner.*
1. Giáo Lý của Đức Phật đã được chứa đựng ở trong **Tam Tạng** nhưng chỉ có một mục đích duy nhất: sự giải thoát khỏi sự đau khổ. Có rất nhiều phương pháp nhưng mục đích thì như nhau. Không nhất thiết là phải nương theo tất cả các phương pháp. Hãy chọn lấy một trong số của chúng, và bấy giờ với điều là thiết yếu thì phải dốc hết tâm sức để tu tập lấy nó với đầy đủ sự nỗ lực và trong một hành xử kiên định.
2. ***Vijjā** (knowledge) and **Carana** (conduct) must be developed simultaneously. Two things can be done at the same time.*
2. **Minh** (tri kiến) và **Đức Hạnh** (tánh hạnh) cần phải được phát triển cùng một lúc. Cả hai sự việc có thể được thực hiện trong cùng một thời gian.
3. *Follow the Teaching of the Buddha as well as that of the teacher. Be respectful. Be humble. **Khanti** (patience) and **Mettā** (loving kindness) must be practiced assiduously.*
3. Hãy thực hành theo Giáo Lý của Đức Phật cũng như điều mà của vị giáo thọ. Phải biết tôn kính. Hãy nên kiên cung. **Nhẫn Nại** (kiên nhẫn) và Tâm **Từ Ái** (tâm lòng lân ái) cần phải được tu tập một cách chuyên cần.

4. *Vipassanā means to see what really is. Meditators must see things as they really are, otherwise it is not Vipassanā.*
4. Minh Sát có nghĩa là nhìn thấy sự việc như thực nó đang là. Các thiền giả cần phải nhìn thấy các sự việc như thực chúng đang là, nếu không thì nó không là Minh Sát.
5. *What really is, is not to be sought elsewhere, it is in one's own body. It is ever present there. It is unavoidable. It is **Nāma-Rūpa** (mind-matter).*
5. Sự việc như thực nó đang là, là không phải đi tìm kiếm ở nơi nào khác, nó chính là ở ngay trong thân xác của con người. Nó luôn luôn hiện diện ở nơi đó. Điều đó là tất yếu. Đó là **Danh-Sắc** (tâm thức-thể chất).
6. *Of all the manifestations of **Nāma** and **Rūpa** in the body, the in-breath and out-breath are not easily recognizable but they are easy to contemplate.*
6. Trong tất cả những biểu thị của **Danh** và **Sắc** ở trong cơ thể, hơi thở vô và hơi thở ra thì không dễ dàng để nhận biết được, tuy nhiên chúng thì dễ dàng để thâm sát.
7. *The process of breathing in and breathing out begins with birth and only ends with death. It goes on without any pause or break. It is always there, whether one is working, talking, studying, or sleeping.*
7. Quá trình của việc thở vô và việc thở ra được bắt đầu với sự ra đời và chỉ chấm dứt với sự mạng chung. Nó trôi chảy liên tục mà không có một sự ngừng nghỉ hay là gián đoạn. Nó luôn hiện hữu nơi đó, bất luận là người ta đang làm việc, đang nói chuyện, đang học hỏi nghiên cứu, hay là đang ngủ nghỉ.
8. *Although the process of breathing in and breathing out is continuous, it is hardly noticed by unmindful people. As*

the Burmese saying goes, “Those who are unmindful would not notice a cave. Those who are mindful would notice even the mist.” Only those who are mindful will be aware of the breathing process.

8. Mặc dù quá trình của việc thở vô và việc thở ra là liên tục, nó quả là khó nhận biết được bởi người thất niệm. Người dân Miến Điện thường nói như vậy “Với những người thất niệm thì sẽ không nhận biết được một hang động. Với những người có chánh niệm thì sẽ nhận biết được ngay cả là mù sương.” Chỉ với những người có chánh niệm thì sẽ nhận biết được về quá trình việc hít thở.
9. *Here, awareness means that the meditator takes note of the in-breath as it touches the nostrils and of the out-breath as it touches the nostrils. As breathing is continuous, so awareness must be continuous too. Only then can awareness be properly called Vipassanā Meditation.*
9. Tại đây, sự tỉnh giác có nghĩa là thiền giả chú ý đến hơi thở vô trong khi nó tiếp chạm những lỗ mũi và đến hơi thở ra trong khi nó tiếp chạm những lỗ mũi. Trong khi việc hít thở được liên tục, thì sự tỉnh giác cũng cần phải được liên tục. Chỉ khi ấy sự tỉnh giác có thể được gọi một cách chính xác là Thiền Minh Sát.
10. *There are twenty four hours in a day. If your awareness can be continuous for twenty four hours, the beneficial results will be very clear. If possible, the ascetic practice of always sitting (**Nesajjika dhūtaṅga**) should be performed. What the Buddha teaches is not suffering but the cessation of suffering. In the Buddha’s lifetime, those who performed this ascetic practice of always sitting were healthier and lived longer. If you give in to sleepiness and go to sleep, you are likely to sleep forever in the round of rebirth (**Samsāra**). If you wish to sleep, go to place where no sleep is necessary.*

10. Có hai mươi bốn giờ trong một ngày. Nếu như sự tỉnh giác của các con có thể được liên tục trong hai mươi bốn giờ, thì những quả phúc lợi sẽ rất là rõ ràng. Nếu như có thể được, việc tu tập khổ hạnh của oai nghi ngồi thường luôn (**Hạnh Đầu Đà Oai Nghi Ngồi**) là nên được thực hiện. Điều mà Đức Phật giảng dạy không là sự khổ đau mà trái lại là sự chấm dứt của sự khổ đau. Trong thời kỳ của Đức Phật, với những người mà đã thực hiện việc tu tập khổ hạnh của oai nghi ngồi thường luôn này đã là khỏe mạnh hơn và đã sống lâu dài hơn. Nếu như các con đầu hàng với cơn buồn ngủ và đi ngủ, thì các con có khả năng để ngủ mãi mãi trong vòng của những sự tái tục (**Vòng Luân Hồi**). Nếu như các con ước muốn được ngủ, thì nhất thiết phải đi đến nơi mà không có ngủ.
11. *Being mindful of what really is, or seeing things as they really are, that is the main purpose of the three **sikkhas**, the Noble Eightfold Path, the thirty seven **Bodhi-pakkhiyas**, in short, of the entire **Tipiṭaka**. They are all covered, as it were, in one stroke.*
11. Đang khi chánh niệm vào điều mà thực sự đang là, hoặc đang nhìn thấy các sự việc như thực chúng đang là, đó là chủ đích chánh yếu của ba **Điều Học**, Bát Thánh Đạo, ba mươi bảy **Giác Chi Phần**, một cách ngắn gọn, của toàn bộ **Tam Tạng**. Chúng đã được bao trùm hết tất cả, có thể là, trong một sự cố gắng.
12. *Touch or contact is **Rūpa**. Knowing or awareness is **Nāma**.*
12. Sự tiếp chạm hoặc sự tiếp xúc là **Sắc**. Sự hiểu biết hoặc sự tỉnh giác là **Danh**.
13. *Appearance and disappearance of vibrating manifestations are the process of becoming and cessation.*
13. Sự xuất hiện và sự biến mất của những biểu hiện dao động là quá trình của sự trở thành và sự chấm dứt.

14. *As meditators notice the swiftly changing process of appearance and disappearance of contact sensations at the nostrils, concentrated insight (**Vipassanā-samādhi**) develops in due course, that is to say, after a considerable length of time. The concentration developed in this way becomes more and more intense until a meditator becomes aware of swiftly sweeping changes all over the body.*
14. Khi các thiền giả nhận thấy quá trình đang thay đổi một cách nhanh chóng của sự xuất hiện và sự biến mất của các xúc giác tại những lỗ mũi, thì tuệ giác được tập trung (**Thiền Quán-Thiền Chỉ**) phát triển theo đúng trình tự, điều đó để nói rằng, sau một thời gian dài đáng kể. Sự định thức đã được phát triển trong phương thức này trở nên càng lúc càng tập trung mãnh liệt cho đến khi một thiền giả trở nên liễu tri về sự thay đổi một cách nhanh chóng ở phạm vi rộng lớn khắp cả toàn thân.
15. *When these swiftly sweeping changes are seen with insight, the characteristic of **Anicca** becomes most obvious, and accordingly the characteristics of **Dukkha** and **Anattā** are also seen. It is not necessary to utter them by word of mouth. Vipassanā meditation means being mindful of what actually happens. Mindfulness develops day by day, and consequently, meditators gain penetrating insight.*
15. Khi những thay đổi một cách nhanh chóng ở phạm vi rộng lớn đã được nhìn thấy với tuệ giác, thì đặc tướng của **Vô Thường** trở nên hết sức là rõ ràng, và nương theo đó đặc tướng của **Khổ Đau** và **Vô Ngã** cũng đã được nhìn thấy. Nó không nhất thiết là phải công bố chúng qua ngôn từ ở nơi cửa miệng. Thiền Minh Sát có nghĩa là trạng thái chú niệm vào điều mà thực sự đang xảy ra. Chánh Niệm phát triển ngày qua ngày, và vì thế, các thiền giả có được tuệ giác sâu sắc thâm thấu.

16. *As meditators develop concentration, their insight develops as well, culminating in the realization of Path Knowledge (**Magga Ñāṇa**) and Fruition State Knowledge (**Phala Ñāṇa**). This realization is as evident and satisfying as quenching your thirst by drinking water. The meditator who has realized the Path and Fruition State has realized it by himself in this present lifetime, not hereafter. Therefore, the result of his practice is “seen by himself and in his self” (**Sandiṭṭhiko**).*
16. Khi các thiền giả phát triển sự định thức, tuệ giác của họ cũng được phát triển, đưa đến kết quả trong sự chứng tri của Tuệ Tri về Đạo (**Đạo Tuệ**) và Tuệ Tri về Thành Quả (**Quả Tuệ**). Sự chứng tri này quả là hiển nhiên và được hài lòng như là việc làm dịu cơn khát của các con qua việc được uống nước. Thiền giả mà đã được chứng tri về Đạo và Quả là đã được chứng tri điều đó do chính tự bản thân của mình ngay chính trong kiếp sống hiện tại này, mà không phải kiếp sau. Do đó, kết quả của việc tu tập của mình là “được thấy do chính mình và trong con người mình” (**Thiết thực hiện tại**).
17. *After the Knowledge of the Path and the Knowledge of the Fruition State is attained, if someone wishes to regain the attainment of the Fruition State (**Phala Samāpatti**), he has to return to the practice of Vipassanā and progressive realization. The attainment of the Fruition State (**Phala Samāpatti**) can be compared to one’s own dwelling.*
17. Sau việc Tuệ Tri về Đạo và Tuệ Tri về Thành Quả đã đạt được, nếu một người nào đó ước mong trở lại sự thành tựu của Thành Quả (Nhập Thiền Quả), vị ấy phải trở lại việc thực hành Thiền Minh Sát và tiến hành từng bước sự chứng tri. Sự thành tựu về Thành Quả (Nhập Thiền Quả) có thể được so sánh xem như trú xứ của chính mình.
18. *With firm faith and unflagging energy, be mindful of the contact of the breath with the nostrils without any let up*

or break. Do not waver. Do not procrastinate. Do it now, and the sustained practice will yield results forthwith. The result is the end of being tormented by passions and the enjoyment of indescribable bliss. Therefore, the results of the practice are immediately effective (**Akāliko**).

18. Với niềm tin kiên định và sinh lực dồi dào, hãy chú niệm vào sự tiếp xúc của hơi thở với những lỗ mũi mà không có một sự ngừng nghỉ hay là sự nghỉ ngơi. Đừng có do dự. Đừng có trì hoãn. Hãy làm ngay bây giờ, và việc tu tập được duy trì liên tục sẽ mang lại kết quả ngay tức thì. Kết quả là sự chấm dứt của trạng thái ưu phiền do bởi tham dục và nguồn vui hưởng phước báu không thể miêu tả được. Do vậy, những kết quả của việc tu tập gọi là ngay lập tức có hiệu quả (**Bất Đoạn Thời**).

HOW TO FULFIL SĪLA

*Do meritorious deeds such as cleaning a pagoda or watering the Bodhi tree, or by serving your teacher or parents, or even by attending to the needs of your family – all these will go into the credit side of your fulfillment of **Sīla**. While doing these things, you can still meditate. If you neglect any of these duties, can you say for certain that you have fulfilled **Sīla**? If **Sīla** is unfulfilled, can you acquire the happiness you are looking for? If there is no happiness no peace, you cannot get **Samādhi**. Without **Samādhi** you cannot acquire **Paññā**.*

LÀM THẾ NÀO HOÀN THÀNH VIÊN MÃN GIỚI LUẬT

Hãy làm những thiện hạnh như là việc quét dọn một ngôi chùa, hay là việc tưới nước cây Bồ Đề, hoặc là việc phục vụ vị giáo thọ của các con hay là các bậc Cha Mẹ, hoặc là ngay cả qua việc xử lý các nhu cầu của gia đình các con – tất cả những điều này sẽ đi vào bên phía tín dụng của việc hoàn thành viên mãn về **Giới Luật** của các con. Trong khi đang làm những sự việc này, các con vẫn có thể thiền định. Nếu như các con sao lãng bất cứ một trong những bốn phận này, liệu có thể nào các con nói một

cách đoan chắc rằng các con đã hoàn thành viên mãn về **Giới Luật** không? Nếu như **Giới Luật** đã không được hoàn thành viên mãn, liệu có thể nào các con đạt được niềm hạnh phúc mà các con đang mưu cầu tìm kiếm không? Nếu như không có niềm hạnh phúc, không có sự an lành, thì các con không thể nào đạt được **Định**. Mà không có **Định** thì các con không thể nào đạt được **Tuệ**.



DISCOURSE XVII
PRACTISING A BRIEF TEACHING
A Discourse To A Group Of Western Students
PHÁP THOẠI XVII
THỰC HÀNH MỘT LỜI CHỈ DẠY NGẮN GỌN
 Một Pháp Thoại đến một nhóm môn sinh ở phương Tây.

Sayagyi U Chit Tin: *These are the disciples of Sayagyi U Ba Khin – fifteen foreign disciples, men and women. Today is the fifth anniversary of Sayagyi U Ba Khin's death. Fifty monks were offered breakfast very early this morning, and about 150 disciples were invited to the feeding ceremony. These disciples have been coming for the whole month for their Vipassanā courses at the Centre. These people can stay in Burma for only seven days. So they do meditation for seven days, leave for Bangkok or Calcutta, then come back here again. Some of them are on their second trip. More will be coming for a third trip. The meditation course is arranged for the whole of this month to commemorate the passing away of Sayagyi. Some of the students are from America, some from England, France, and New Zealand – very far away places, representing many nationalities. Some have come from Australia, and there is one disciples from Malaysia.*

Giáo Thọ Chit Tin: Đây là những môn đệ của Giáo Thọ Ba Khin – mười lăm môn đệ của nước ngoài, những người nam và những người nữ. Hôm nay là lễ kỷ niệm lần thứ năm ngày mất của Giáo Thọ Ba Khin. Năm mươi vị tu sĩ đã được cúng dường bữa điểm tâm rất sớm sáng hôm nay, và có khoảng 150 môn đệ đã được mời tham dự lễ thí thực. Những môn đệ này đã được đến trọn cả tháng cho các khóa tu Thiền Minh Sát của họ ở tại Trung Tâm. Những người này có thể lưu lại nước Miến Điện chỉ có bảy ngày. Vì thế họ hành thiền định trong bảy ngày, ra đi Bangkok hay là Calcutta, sau đó quay trở lại nơi đây một lần nữa. Có một số trong những họ là chuyến đi lần thứ hai của mình. Lại

có một số sẽ trở thành một chuyến đi lần thứ ba. Khóa tu thiền định đã được bố trí cho trọn cả tháng này để tưởng niệm sự ra đi của Giáo Thọ. Có một số những môn sinh đã đến từ Mỹ Quốc, một số từ Anh Quốc, Pháp Quốc, và Tân Tây Lan – những nơi rất là xa xôi, đại diện cho nhiều quốc gia. Có một số đã đến từ Úc Châu, và có một môn đệ từ nước Mã Lai Á.

Webu Sayadaw: *This is just like the time of our Lord Buddha. Then also they arrived in the presence of the Buddha all at the same time. Not from the same country, not from the same town, the same place, but from different countries, different towns – all men of noble hearts, arriving simultaneously at the same place to pay respects to the Lord Buddha. Noble beings, whether human or celestial, never tired in giving homage to the Lord Buddha. Glad in their heart, they worshipped the Buddha in great adoration. The Buddha, having unbounded love, pity, and compassion for all beings, showed them the way. They followed and practised his Teachings with meekness and in all humility, being good and disciplined students. Wandering forlornly throughout the whole of **Samsāra** (continued rebirths), looking for a way out, they have now reached the end of their journey. They have now found what have been searching for during the whole of **Samsāra**. Innumerable were those who attained Nibbāna by following the Buddha's advice.*

Đại Trưởng Lão Webu: Điều này trông giống như là thời gian của Đức Thế Tôn của chúng ta. Cũng như thế là tất cả họ đã đi đến với sự hiện diện của Đức Phật vào cùng một thời gian. Không phải từ cùng một quốc gia, không phải từ cùng một tỉnh thành, cùng một nơi chốn, nhưng từ các nước khác nhau, các tỉnh thành khác nhau – tất cả các người nam với những tấm lòng cao quý, đã đến cùng một lúc tại cùng một nơi để bày tỏ lòng tôn kính đến Đức Thế Tôn. Chúng hữu tình thánh thiện, bất luận là Nhân Loại hay là Chúng Thiên, đã không bao giờ mệt mỏi trong việc bày tỏ lòng tôn kính đến Đức Thế Tôn. Hân hoan ở trong lòng mình, họ đã tôn kính Đức Phật trong sự kính mộ cao quý. Đức Phật, với tấm lòng từ ái, trắc ẩn và bi mẫn đến tất cả chúng

hữu tình, đã chỉ dạy cho họ con đường. Họ đã nương theo và đã thực hành Giáo Lý của Ngài với sự ngoan hiền và trong tất cả sự khiêm cung, đã trở thành những môn sinh thiện hảo và có quy phạm. Lang thang một cách cô tịch xuyên suốt trọn cả vòng **Luân Hồi** (liên tục tái sinh), đang tìm kiếm một lối thoát, và họ bây giờ đã đạt đến sự chấm dứt của chuyến du hành của mình. Họ bây giờ đã tìm thấy được điều mà họ đã đang tìm kiếm trong trọn cả vòng **Luân Hồi**. Vô số là những người đã thành đạt Níp Bàn qua việc nương theo sự chỉ dạy của Đức Phật.

Now you are all just like those seekers of the old days. And just like them, if you are determined to acquired what they did and if you are equipped with noble zeal and earnestness, having now reached a place of sanctity, where the Buddha's Teachings are kept alive, doing all that it is necessary to do, following the Teachings with meekness and humility, without wasting time, working hard in this way – being able to work hard in this way, you will achieve what you have been working for: the supreme goal of the holy life. This is something you should all feel happy about.

Do they understand what I have said? I wonder if they do.

Sayagyi U Chit Tin: *One or two might understand, sir. They have learned some Burmese in America.*

Bây giờ tất cả các con trông giống như những người đi tìm kiếm đồ của những ngày xa xưa. Và cũng giống như họ, nếu như các con đã quyết tâm để đạt được điều mà họ đã làm và nếu như các con đã có trang bị với bầu nhiệt huyết thánh thiện và nghiêm túc, thì ngay bây giờ đã đạt đến một thánh địa, nơi mà Giáo Lý của Đức Phật đã được duy trì hiện hữu, thực hiện được tất cả điều thiết yếu để mà làm, bằng cách nương theo Giáo Lý với sự ngoan hiền và tấm lòng khiêm cung, không lãng phí thời gian, chăm chỉ làm việc trong phương thức này – với khả năng làm việc chăm chỉ trong phương thức này, các con sẽ đạt được điều mà các con vẫn còn đang gia công cho: mục tiêu tối hậu của đời sống thánh thiện. Đây là một điều mà tất cả các con sẽ cảm nhận được an vui về nó.

Họ có hiểu điều mà Sư đã vừa nói không? Sư tự hỏi nếu như họ có.

Giáo Thọ Chit Tin: Một hoặc hai có thể hiểu biết, kính bạch Ngài. Họ đã có học một ít Miến Ngữ ở Mỹ Quốc.

Webu Sayadaw: *Have they? Well, very good. I am glad. The ones who understand can then pass on the Teachings of the Buddha to the others, thus benefiting many. Isn't that so? Who is the one who can speak Burmese fluently? So, disciple, you understand Burmese. Do you understand me? Only a little? Well, a little will be useful. Understanding only a little of what the Buddha taught will be of great help. Just a few of the Buddha's words are not really a little. They mean a great deal. There is something that you have longed for and worked for throughout **Samsāra**. When you understand the Teachings of the Buddha and follow his advice, you will achieve what you have been looking for.*

Đại Trưởng Lão Webu: Họ có à? Vậy là, tốt lắm. Sư rất là hoan hỷ. Với những người mà hiểu biết thì có thể truyền thụ Giáo Lý của Đức Phật đến cho những người khác, do vậy mang lại rất nhiều lợi lạc. Điều đó có phải như vậy không? Ai là người có thể nói Miến Ngữ một cách lưu loát? Sao, này đệ tử, con hiểu biết Miến Ngữ. Con có hiểu Sư không? Chỉ có một chút ít à? Được, một chút ít sẽ là hữu ích. Sự hiểu biết chỉ là một chút ít về điều mà Đức Phật đã giảng dạy sẽ giúp ích rất là nhiều. Chỉ cần một vài trong số những huấn từ của Đức Phật quả thật không là một chút ít. Chúng mang một ý nghĩa rất thù thắng. Có một vài điều mà các con đã mong mỏi và đã gia công xuyên suốt vòng **Luân Hồi**. Khi các con liễu tri Giáo Lý của Đức Phật và thực hành theo lời khuyên bảo của Ngài, thì các con sẽ đạt được điều mà các con vẫn còn đang đi tìm kiếm.

*Now, what is it you wish to gain, for now and for always, throughout endless **Samsāra**? What do I mean by now? I mean the immediate present. Right this moment. You all want happiness, relief from suffering right now. Don't all of you want*

that? And you all want to be assured of happiness in **Samsāra**, too. Well, during all the rebirths in **Samsāra** means you are all the time subjected to old age, illness, and death. It means great suffering. You are all afraid of old age, illness, and death, aren't you? Yes, you all are, I'm sure. Being frightened, you don't want to have anything to do with them, do you? What you really long for is a place where these sufferings don't exist – a place of happiness where these things are inexistent, where old age, illness, and death are unknown, where all these sufferings cease – in short, **Nibbāna**. This is what you are striving for. If you will follow the Buddha's instructions with all meekness and due humility, you will achieve your goal, won't you? You will have accomplished all your work, having gained success, having gained what you have always longed for.

Ngay bây giờ, điều chi là các con mong ước để đạt được, cho hiện tại và cho mãi mãi, xuyên suốt vòng **Luân Hồi** vô tận? Ý của Sư muốn nói điều chi ngay bây giờ? Sư muốn nói đến ngay hiện tại. Ngay khoảnh khắc này. Tất cả các con mong muốn sự hạnh phúc, thoát khỏi sự khổ đau ngay bây giờ. Có phải tất cả các con mong muốn điều đó không? Và tất cả các con cũng mong muốn được đảm bảo sự hạnh phúc trong vòng **Luân Hồi**. Thế đấy, trong tất cả những lần tái tục trong vòng **Luân Hồi** mang ý nghĩa là các con luôn mãi phải chịu đựng về tuổi già, bệnh hoạn, và sự tử vong. Nó mang ý nghĩa sự khổ đau trọng đại. Tất cả các con đều sợ hãi về tuổi già, bệnh hoạn, và sự tử vong, phải không? Đúng vậy, tất cả các con là như vậy, Sư đoán chắc vậy. Trong trạng thái sợ hãi, các con không còn muốn có bất cứ điều gì để làm đối với chúng nữa, phải không? Điều mà thật sự các con mong mỏi đó là một nơi mà nơi đó những sự khổ đau này không hiện hữu – một nơi của niềm hạnh phúc mà nơi đó những sự việc này không tồn tại, nơi mà tuổi già, bệnh hoạn, và sự tử vong không được biết đến, nơi mà tất cả những sự khổ đau này chấm dứt – một cách ngắn gọn, Níp Bàn. Đây là điều mà các con đang nỗ lực phấn đấu. Nếu như các con sẽ thực hành theo những sự chỉ dẫn của Đức Phật với tất cả sự ngoan hiền và lòng khiêm cung thích hợp, thì các con sẽ đạt được mục tiêu của mình,

có phải không? Các con sẽ phải hoàn thành tất cả các việc làm của mình, phải đạt được sự thành công, phải đạt được điều mà các con luôn mãi mong mỏi có được.

So, what you understand may be very little: only a short brief teaching. But if you follow it diligently, the achievement will not be small. It is what you have been striving for throughout the ages. Can that be regarded as only a small reward? Not at all. It is indeed a big reward. Once you understand the instruction, however brief and concise, and follow it carefully, without ceasing, happiness will be yours. There will be happiness for all the universe, for all humans, Devas, and Brahmās. Although the Teaching may be only a few words, the achievement will be great. All you want is achieved. Is that not so? Indeed it is.

Thế thì, điều mà các con hiểu biết có thể là rất nhỏ bé: chỉ là một chỉ dạy ngắn gọn. Tuy nhiên nếu như các con thực hành theo điều đó một cách tinh cần, sự thành tựu sẽ không là nhỏ nhoi. Đó là điều mà các con phải nỗ lực phấn đấu suốt cả thời gian dài. Điều đó có thể được xem như chỉ là một phần thưởng nhỏ bé? Tuyệt nhiên không. Nó quả thật là một phần thưởng to lớn. Một khi các con liễu tri sự chỉ dẫn, cho dù là ngắn gọn và súc tích, và thực hành theo điều đó một cách cẩn trọng, không có sự ngừng nghỉ, niềm hạnh phúc sẽ là của các con. Sẽ có niềm hạnh phúc cho tất cả vũ trụ, cho tất cả Nhân Loại, Chư Thiên, và Chư Phạm Thiên. Cho dù Giáo Lý có thể chỉ là một vài huân từ, sự thành tựu sẽ là trọng đại. Tất cả các con mong muốn là đạt được. Điều đó có phải như vậy không? Quả thật nó là như vậy.

So, disciple, can you manage to follow and practise that short instruction? Can you? Very good. Like you all, at the time of the Blessed One, there were people who wandered forth, looking for peace and happiness for all time. They were looking for it before the Awakened One had made his appearance yet. Who were they? Oh, you can say the whole world. But I will single out for you the example of Sāriputta and Moggallāna, the auspicious pair, who later became the two chief disciples of the

Blessed One. Maybe you are acquainted with the story of their going forth. Sāriputta and Moggallāna were living the holy life as wanderers, looking for the deathless. It was Sāriputta who first came into contact with one of the five disciples who had learned the Doctrine from the Blessed One. The wanderer Sāriputta saw him going around for food. Seeing his faculties serene, the colour of his skin clear and bright, Sāriputta at once knew that he possessed the knowledge of the way he had been looking for. Sāriputta followed the holy monk until he had finished his round and left the town with his alms food. The wanderer Sāriputta waited at a respectful distance while the holy monk ate his meal. Then, Sāriputta went up to him, paid courteous respects, and asked him about his Teacher and the Doctrine he taught.

Thế thì, này đệ tử, các con có thể thuần hóa để nương theo và thực hành sự chỉ dẫn ngăn ngừa đó không? Các con có thể à? Tốt lắm. Giống như tất cả các con, vào thời kỳ của Đức Thế Tôn, đã có những người đi lang thang trước đó, luôn luôn mãi đang tìm kiếm sự an lạc và niềm hạnh phúc. Họ đã đang tìm kiếm điều đó trước khi Đấng Giác Ngộ vẫn chưa thực hiện sự xuất hiện của Ngài. Họ là những ai vậy? Ô, các con có thể nói toàn cả thế gian. Tuy nhiên Sư sẽ đơn cử cho các con biểu mẫu về Sāriputta (Xá Lợi Phất) và Moggallāna (Mục Kiền Liên), một đôi kiệt tướng, người mà sau này họ đã trở thành đôi đệ tử trưởng của Đức Thế Tôn. Có lẽ các con đã hiểu biết về câu chuyện của họ đã diễn ra trước đó. Sāriputta và Moggallāna đã sinh sống đời sống thánh thiện như là các du sĩ lang thang, đang đi tìm kiếm sự bất tử. Và rồi Sāriputta là người đầu tiên đã đi đến tiếp xúc với một trong năm đệ tử mà đã được thụ giáo Giáo Pháp từ nơi Đức Thế Tôn. Du sĩ lang thang Sāriputta đã nhìn thấy Vị ấy đang đi từ chỗ này đến chỗ nọ để khát thực. Đang khi nhìn thấy phong cách thanh thản của Vị ấy, màu da của Vị ấy thanh tịnh và trong sáng, Sāriputta ngay lập tức đã biết được rằng Vị ấy đã có sở hữu tri thức của phương cách mà Ngài đã đang tìm kiếm. Sāriputta đã dõi theo Vị thánh tu sĩ mãi cho đến khi Vị ấy đã kết thúc việc trì bình của mình và đã rời khỏi thị trấn với bát vật thực trong tay

của Vị ấy. Du sĩ lang thang Sāriputta đã chờ đợi ở một khoảng cách tôn kính trong khi vị thánh tu sĩ đã độ bữa thọ thực của mình. Thế rồi, Sāriputta đã đi về phía Vị ấy, đã bày tỏ lòng tôn kính một cách thanh nhã, và đã vấn hỏi Vị ấy về Bậc Đạo Sư và Giáo Pháp mà Ngài đã giảng dạy.

All this is in the Piṭakas (Canon), but I will give you just a short summary. The holy monk replied that he had gone forth under the Blessed One, who was his Teacher, and that it was the Blessed One's Doctrine that he followed. When Sāriputta pressed for an exposition of the Doctrine, the holy monk said "I have only recently gone forth. I have only just come to this Doctrine and discipline. I cannot teach you the Doctrine in detail. I can only tell you its meaning in brief."

Tất cả điều này là ở trong Tam Tạng (Kinh điển), tuy nhiên Sư sẽ cung cấp cho các con chỉ là một sự giản lược ngắn gọn. Vị thánh tu sĩ đã trả lời rằng ông ta đã được thụ giáo ở nơi Đức Thế Tôn, Ngài là bậc Đạo Sư của ông ta, và chính điều đó đã là Giáo Pháp của Đức Thế Tôn mà ông ta đã thực hành theo. Khi Sāriputta đã cầu cạnh một sự trình bày về Giáo Pháp, vị thánh tu sĩ đã nói “Bần đạo chỉ vừa mới được thụ giáo. Bần đạo chỉ vừa mới đến với Giáo Pháp và Quy Luật này. Bần đạo không thể nào chỉ dạy Giáo Pháp cho bạn một cách đầy đủ chi tiết được. Bần đạo chỉ có thể nói với bạn ý nghĩa của Giáo Pháp một cách ngắn gọn.”

This holy monk had actually reached the supreme goal, so he must have known the whole Doctrine, but out of humility, he confessed that he knew only a little. Then Sāriputta, that one who later became the chief exponent of the Blessed One's Doctrine, said that he did not want much. He only wanted to hear a little of what the Buddha taught. The holy monk granted his request. He gave him only a sketch of the Doctrine. How little was it? So little it was not even a whole stanza. When Sāriputta heard the short statement of the Doctrine, he said that it was sufficient for

him. For the spotless, immaculate vision of the whole Dhamma had arisen in him after hearing just a little of it.

Vị thánh tu sĩ này đã thực sự đạt được mục tiêu tối thượng, vì vậy Vị ấy phải liễu tri toàn bộ Giáo Pháp, tuy nhiên trong sự khiêm cung, Vị ấy đã tự xưng rằng ông ta đã chỉ hiểu biết được có một chút ít. Thế rồi, Sāriputta, là người mà sau đây đã trở thành nhà giải thích hàng đầu về Giáo Pháp của Đức Thế Tôn, đã nói rằng Ngài đã không mong muốn được có nhiều. Ngài đã chỉ mong được nghe một chút ít về điều mà Đức Phật đã chỉ dạy. Vị thánh tu sĩ đã chấp nhận chuẩn y lời thỉnh cầu của Ngài. Vị ấy đã chỉ trao cho Ngài một bản phác thảo về Giáo Pháp. Thế nào đã là một chút ít? Thế là một chút ít đó chưa bằng trọn một câu kệ bốn câu. Khi Sāriputta đã được nghe sự trình bày ngắn gọn về Giáo Pháp, Ngài đã nói rằng đó quả là đầy đủ đối với mình. Không bị vẩn đục, quan kiến thuần tịnh về toàn bộ Giáo Pháp đã được khởi sinh trong con người của Ngài sau khi đang được nghe chỉ là một chút ít về Giáo Pháp.

So the Teaching was only a few words, but Sāriputta's understanding was not little at all. He understood the whole Doctrine. So, disciple, you too understand a little, don't you? Well, if you do, and follow the Blessed One's advice, your achievement will be very great.

Thế là Giáo Lý dù chỉ là một vài huấn từ, tuy nhiên sự hiểu biết của Sāriputta quả tuyệt nhiên không là một chút ít. Ngài đã liễu tri toàn bộ Giáo Pháp. Thế thì, này các đệ tử, các con cũng liễu tri có một chút ít, phải không? Vậy thì, nếu các con làm, và thực hành theo lời khuyên bảo của Đức Thế Tôn, thì sự thành tựu của các con sẽ rất là to lớn.

I, of course, cannot speak your language. So you, disciple, if you understand a little, pass it on to your friends so all of you will know a little of the Dhamma. Can't you do this? I'm sure you can.

*All of you have created, each one of you, great **Pāramīs**. That's why you are all here, coming from various countries,*

*distant lands, far, far away from here. But because you have acquired sufficient **Pāramīs** you all arrive here at the same time, simultaneously from different countries. And having reached here, you want to know the Doctrine. So you have heard the Doctrine. You have learned the Buddha's advice. But you do not remain satisfied with just hearing the Doctrine and just remembering it. You want to practice it. So you strive energetically and begin to walk the path. You establish the necessary effort (**Viriya**), and in time, you must surely enjoy the fruits of your effort. Even now you know, of course, don't you? You're getting results commensurate with your application and diligence.*

Sư, lẽ tất nhiên là, không thể nào nói được ngôn ngữ của các con. Tuy vậy các con, nầy các đệ tử, nếu như các con hiểu biết được một chút ít, truyền trao Giáo Lý đến cho các bạn hữu của mình thể thì tất cả các con sẽ hiểu biết được một chút ít về Giáo Pháp. Các con không có thể làm được điều nầy sao? Sư thì đoán chắc rằng các con có thể.

Tất cả các con đã có kiến tạo, từng mỗi một người trong các con, những **Pháp Toàn Thiện** cao quý. Đó là lý do tại sao tất cả các con ở nơi đây, đã đi đến từ nhiều quốc gia khác nhau, những đất nước xa xôi, khoảng cách xa, rất xa từ nơi đây. Tuy nhiên vì lẽ các con đã có được đầy đủ các **Pháp Toàn Thiện**, tất cả các con đã đi đến nơi đây ngay cùng một thời gian, cùng một lúc từ các quốc gia khác nhau. Và sau khi đã được tiếp xúc ở nơi đây, các con mong muốn được liễu tri Giáo Pháp. Thế là các con đã được nghe Giáo Pháp. Các con đã học được lời khuyên bảo của Đức Phật. Tuy nhiên các con vẫn chưa được thỏa mãn với việc chỉ được nghe Giáo Pháp và việc chỉ ghi nhớ về Giáo Pháp. Các con mong muốn được thực hành về Giáo Pháp. Thế là các con phấn đấu một cách mãnh liệt và bắt đầu bước đi trên con đường. Các con thiết lập sự nỗ lực thiết yếu (**Cần**), và về sau này, một cách đoán chắc là các con phải được tận hưởng những thành quả về sự nỗ lực của mình. Ngay cả bây giờ các con hiểu biết được, lẽ tất nhiên, phải không? Các con đang được gặt hái các kết quả tương xứng với sự ứng dụng và sự tinh cần của mình.

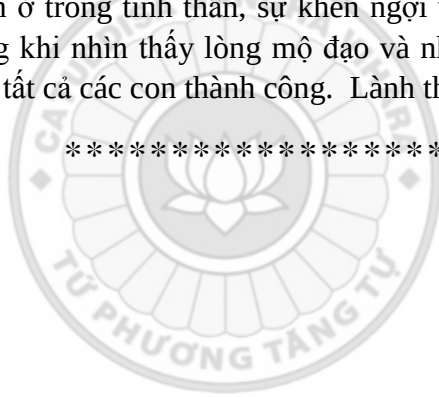
*You are all here now because you have acquired sufficient **Pāramīs** to do so. The Blessed One said that if you stay with the Dhamma and follow the Doctrine you are dwelling near him although physically you may be at the other end of the universe. On the other hand, if you reside near him, so near, so close that you could hold the ends of his robes with your hands, yet, if you don't follow his advice and practise the Doctrine according to his instructions, there is the whole distance of the universe between him and you. So, you live in various countries – far, far away. And yet, you are all so close to the Blessed One. Following his advice diligently, with due meekness, you will achieve what you wish, you will win the goal that you have strived for throughout **Saṃsāra**. Innumerable are the holy ones who have trodden the Path and reached Nibbāna. So also, you, from different countries, different towns, all holy people, arriving simultaneously at the place of sanctity, if you set up sufficient effort (**Viriya**) and work diligently with all humility you will also arrive at your goal.*

Tất cả các con ở nơi đây ngay bây giờ là vì các con đã có được đầy đủ các **Pháp Toàn Thiện** để làm như vậy. Đức Thế Tôn đã nói rằng nếu như các con an trú với Pháp Bảo và thực hành theo Giáo Pháp thì các con đang ở cạnh bên Ngài cho dù phần thể xác các con có thể là ở mút tận đầu kia của vũ trụ. Ngược lại, nếu như các con ở cạnh bên Ngài, ở sát cạnh bên, rất là gần gũi để mà các con có thể nắm được chéo y của Ngài với đôi tay của các con, tuy nhiên, nếu như các con không thực hành theo lời chỉ dẫn của Ngài và tu tập Giáo Pháp nương theo những huấn từ của Ngài, thì có trọn cả khoảng cách thật xa của vũ trụ giữa Ngài và các con. Tuy vậy, các con sinh sống trong các quốc gia khác nhau – xa xôi, rất là xa. Và thế mà, tất cả các con rất là gần gũi với Đức Thế Tôn. Sau khi thực hành theo lời chỉ dẫn của Ngài một cách cần mẫn, với sự ngoan hiền thích hợp, các con sẽ đạt được điều mà các con mong ước, các con sẽ chiến thắng mục tiêu mà các con đã phấn đấu xuyên suốt cả vòng **Luân Hồi**. Vô

số là các bậc thánh nhân là những vị đã bước đi lên Con Đường (Đạo) và đã đạt đến Níp Bàn. Hơn nữa, các con, từ các quốc gia khác nhau, các tỉnh thành khác nhau, tất cả bậc thánh nhân, đã đi đến cùng một lúc ở nơi thánh địa, nếu như các con thiết lập đầy đủ sự nỗ lực (**Cần**) và làm việc một cách cần mẫn với tất cả sự khiêm cung thì các con cũng sẽ đi đến được mục tiêu của mình.

This is really an occasion for happiness and joy. We all can't help being buoyant in spirit, cheering and admiring you, seeing your wonderful devotion and zeal. I wish you all success. Well done! Well done!

Đây thực sự là một cơ duyên cho niềm hạnh phúc và hân hoan duyệt ý. Tất cả chúng tôi không thể nào ngăn được trạng thái hân hoan ở trong tinh thần, sự khen ngợi và lòng thán phục các con, đang khi nhìn thấy lòng mộ đạo và nhiệt huyết của các con. Sự chúc tất cả các con thành công. Lành thay! Lành thay!



PĀLI GLOSSARY

TỪ ĐIỂN THUẬT NGỮ PĀLI

Most of the words in this glossary are discussed in the section appended to the introduction: Pāli Terms Used in the Discourses.

Hầu hết các từ ngữ trong phần từ điển thuật ngữ này đã được bàn thảo trong phần bổ túc của Lời Giới Thiệu: Những Thuật Ngữ *Pāli* đã được dùng trong những Pháp Thoại.

Abhidhamma: *Ultimate Truth. The Abhidhamma Piṭaka is the third section of the Buddhist canon.* **Vô Tỷ Pháp:** Chân Lý Cùng Tột. Tạng Vô Tỷ Pháp là bộ thứ ba của Kinh điển Phật Giáo.

Abhidhammattha-Saṅgaha: *An introduction to the Abhidhamma written by Anuruddha.* **Tổng Hợp Nội Dung Vô Tỷ Pháp:** Một sự giới thiệu về Vô Tỷ Pháp đã được viết ra bởi Tỳ Khuru Anuruddha.

Adhicitta: *Higher mentality or concentration.* **Tâm Chí Thượng:** Tâm lực cao siêu hoặc sự định thức.

Adhiṭṭhāna Pāramī: *The perfection of determination.* **Chí Nguyện Ba La Mật:** Pháp Toàn Thiện về sự quyết ý.

Adhicitta: *Higher Wisdom.* **Tâm Chí Thượng:** Trí lực cao siêu.

Adhisīla: *Higher Morality.* **Giới Chí Thượng:** Giới đức cao siêu.

Adosa: *Non-anger.* **Vô Sân:** Không tức giận.

Agga Sāvaka: *Chief Disciple.* **Chí Thượng Thánh Văn:** Đệ Tử Trưởng.

Ājīva: *Livelihood.* **Sinh Mạng:** Việc nuôi mạng, cách sinh sống, sinh nhai.

Akālika: *Immediate.* **Bất Đoạn Thời:** Ngay tức thì, ngay lập tức.

Akusala: Unskillful. **Bất Thiện:** Không khôn khéo.

Alobha: Non-greed. **Vô Tham:** Không tham lam.

Amoha: “Non-ignorance,” knowledge, understanding. **Vô Si:** “Không vô minh,” kiến thức, sự hiểu biết.

Anāgāmi: Non-returner. **Bất Lai:** Bậc không quay trở lại.

Ānāpāna: Meditation on the breath. **Sổ Tức:** Thiền định về hơi thở.

Anuruddha: Author of Abhidhamma Saṅgaha. **Tỳ khuru Anuruddha:** Tác giả của bộ kinh Tổng Hợp Nội Dung Vô Tỷ Pháp.

Anāthapiṇḍika: A leading lay disciple of the Buddha. **Cấp Cô Độc:** Người đệ tử cư sĩ hàng đầu của Đức Phật.

Anattā: Non Self. **Vô Ngã:** Không phải tự ngã.

Anicca: Impermanence. **Vô Thường:** Không thường.

Anottata: A lake in the Himalayas whose waters always remain cool. **Hồ Anottata:** Một hồ nước ở dãy Hy Mã Lạp Sơn mà nước vẫn luôn mát mẻ.

Āpo: Water, the element of cohesion (One of the Mahābhūta). **Thủy:** Nước, yếu tố của sự kết dính (Một trong các Sắc Đại Hiển).

Arahat: “Noble One,” a fully-awakened individual. **A La Hán:** “Bậc Thánh Nhân,” một cá nhân đã hoàn toàn giác ngộ.

Ariya: “Worthy One,” an individual who has attained at least the first of the four states of Nibbāna. **Bậc Thánh:** “Bậc Đáng Kính Trọng,” một cá nhân mà đã đạt được ít nhất là tầng thứ nhất của bốn trạng thái của Níp Bàn.

Arūpa: Immaterial. **Vô Sắc:** Phi vật chất.

Asaṅkheyya: Incalculably large number. **A Tăng Kỳ:** Con số rộng lớn một cách vô hạn lượng.

Attā: Self. **Ngã:** Tự ngã, cái tôi.

Atthakathā: Commentary. **Chú Giải:** Lời chú thích.

Avijjā: Ignorance (of the Four Noble Truths). **Vô Minh:** Sự thiếu hiểu biết (về Tứ Thánh Đế).

Abyākata: *Neutral Action.* **Vô Ký:** Sự tạo tác trung tính, hành động trung tính.

Bhāvanā: *Mental development.* **Tu Tập:** Sự phát triển tâm linh.

Bhikkhu: *Buddhist Monk.* **Tỳ Khưu:** Vị tu sĩ Phật Giáo.

Bhikkhunī: *Buddhist Nun.* **Tỳ Khưu Ni:** Vị nữ tu Phật Giáo.

Bimbisāra: *King of Rājagaha and disciple of the Buddha.* **Bình Sa Vương (Tần Ba Sa):** Vua của Kinh Thành Vương Xá và là đệ tử của Đức Phật.

Bodhi: *Awakening.* **Giác Ngộ:** Sự Giác Ngộ.

Bodhipakkhiya-Dhammā: *37 Factors of Awakening.* **Những Pháp Giác Chi Phần:** 37 Yếu Tố của sự Giác Ngộ.

Bodhisatta: *“One who is intent on Awakening,” Buddha-to-be.* **Giác Hữu Tình:** “Bồ Tát: Một người có tác ý vào sự giác ngộ,” Phật sẽ thành

Bodhiyaṅgaṇa: *area around a Bodhi tree.* **Khuôn Viên và cây Bồ Đề:** Khu vực xung quanh cây Bồ Đề

Brahmā: *beings of the twenty highest planes of existence.* **Vị Bà La Môn:** thành viên thuộc đẳng cấp của các vị giáo sĩ ở đất nước Ấn Độ.

Buddha: *“Awakened One”.* **Đức Phật:** “Bậc Đã Giác Ngộ”.

Buddhaghosa: *Author of the Visuddhimagga?* **Ngài Giác Âm:** Tác giả của tác phẩm bộ kinh Thanh Tịnh Đạo.

Caraṇa: *Right conduct.* **Đức Hạnh:** Chánh Hạnh.

Cetiyaṅgaṇa: *Area around a pagoda.* **Khuôn Viên và Bảo Tháp:** Khu vực xung quanh một ngôi chùa.

Citta: *Mind.* **Tâm:** Tâm Thức.

Cuti: *The last mind moment when “falling” away from a life (i.e. death).* **Tâm Tử:** Khoảnh khắc tâm thức cuối cùng khi “đang lìa bỏ” một kiếp sống (tức là, mạng vong).

Deva: *Beings of the six planes above the human world.* **Chư Thiên:** Chúng Hữu Tình ở sáu cõi giới ở trên Cõi Nhân Loại.

Dāna-Pāramī: *The perfection of generosity.* **Xả Thí Ba La Mật:** Pháp Toàn Thiện của sự rộng lượng.

Dhamma: *The Teaching (of the Buddha).* **Pháp Bảo:** Giáo Lý (của Đức Phật).

Dhammapada: *Collection of verses spoken by the Buddha, part of the Tipiṭaka.* **Kinh Pháp Cú:** Bộ sưu tập về các câu kệ đã thuyết giảng do bởi Đức Phật, một phần của Tam Tạng.

Dhūtaṅga: *Ascetic practice.* **Hạnh Đầu Đà:** Tu tập khổ hạnh.

Diṭṭhi: *(Right) View.* **Kiến:** Nhìn thấy chân chánh.

Dosa: *Dislike.* **Sân Hận:** Không ưa thích.

Dukkha: *Unsatisfactoriness, suffering.* **Khổ Đau:** Sự bất duyệt ý, sự khổ đau.

Iddhipāda: *“Path to Power”.* **Như Ý Túc:** “Con Đường đến Năng Lực”.

Jetavana: *Monastery in Sāvatthi donated by Anāthapiṇḍika.* **Kỳ Viên Tự:** Tu Viện ở trong Thành Xá Vệ đã được cúng dường do bởi ông Cấp Cô Độc.

Jhāna: *Absorption state.* **Thiền Na:** Trạng thái nhập định.

Kaccāna or **Kaccāyana:** *A leading disciple of the Buddha.* **Kaccāna** hay là **Ca Chiên Diên:** Một đệ tử hàng đầu của Đức Phật.

Kalāpa: *The smallest unit of matter.* **Tổng Hợp:** Đơn vị cực tiểu của vật chất (Sắc Pháp).

Kāma: *Sensual desire.* **Tham Dục:** Ham muốn nhục dục.

Kamma: *Actions (the residual force of past actions).* **Nghiệp:** Các sự tạo tác (Những mãnh lực tồn đọng của các sự tạo tác quá khứ).

Kammanta: *Action.* **Nghiệp Lực:** Việc tạo tác.

Kassapa: *A leading disciple of the Buddha.* **Ca Diếp:** Một đệ tử hàng đầu của Đức Phật.

Kāyapasāda: *Clearness of the sense of touch or sense in general.* **Thân Thanh Triệt:** Sự thanh tịnh (trong ngần) của xúc giác hay là cảm giác nói chung.

Khandha: *Aggregate.* **Uẩn:** Tổng Hợp, khối kết.

Khanti Pāramī: *The perfection of patience.* **Nhẫn Nại Ba La Mật:** Pháp Toàn Thiện về sự kiên nhẫn.

Kusala: Skilful. **Thiện:** Sự khôn khéo.

Lobha: Wanting. **Tham:** Sự tham muốn.

Loka: World, sphere, a plane of existence. **Thế Gian:** Thế giới, quả địa cầu, một cõi giới của sự hiện hữu.

Maggaṅga: The sections of the Noble Eightfold Path. **Chi Đạo:** Những chi phần của Bát Thánh Đạo.

Magga: Path. **Đạo:** Con đường.

Magga-phala: Path and Fruition State. **Đạo-Quả:** Trạng Thái Đạo và Quả.

Mahā: Great. **Đại:** Sự to lớn, vĩ đại.

Mahā-bhūta: The “great” (primary) elements. **Sắc Đại Hiễn:** Những tố chất (cơ bản, chủ yếu) “to lớn”.

Majjhima-Nikāya: One of the four Nikāyas of the Sutta section of the Tipiṭaka. **Trung Bộ Kinh:** Một trong bốn Bộ Kinh của Tạng Kinh.

Mettā Pāramī: The perfection of loving kindness. **Từ Ái Ba La Mật:** Pháp Toàn Thiện về sự thân ái.

Moha: Delusion. **Si Mê:** Sự si mê.

Nāma: Mind. **Danh Pháp:** Tâm thức.

Nekkhamma Pāramī: The perfection of renunciation. **Ly Dục Ba La Mật:** Pháp Toàn Thiện về sự xuất ly.

Nibbāna: “Quenching,” the end of all suffering. **Níp Bàn:** “Sự Diệt Tắt,” sự chấm dứt tất cả sự khổ đau.

Nikāya: There are four or five Nikāyas:

Four Nikāyas in the Sutta Piṭaka,

Five Nikāyas if all the Texts apart from the Sutta Piṭaka are taken as one Nikāya. There are simply different ways of subdividing the Tipiṭaka.

Bộ Kinh: Có bốn hoặc năm Bộ Kinh:

Bốn Bộ Kinh trong Tạng Kinh.

Năm Bộ Kinh nếu tất cả các Văn Bản ngoài Tạng Kinh ra được kết tập lại như là một Bộ Kinh. Đây là những phương thức sai biệt một cách đơn giản về việc phân chia Tam Tạng.

Nirodha: Cessation. **Diệt Tắt:** Sự đình chỉ.

Pacceka Buddha: A non-teaching Buddha. **Độc Giác Phật:** Một vị Phật không có giảng dạy.

Pakati-Sāvaka: An ordinary disciple (i.e. An Arahāt, but not a chief disciple or leading disciple). **Thinh Văn Thông Thường:** Một đệ tử thông thường (tức là một bậc Vô Sinh, nhưng chẳng phải là một đệ tử trưởng hay là đệ tử hàng đầu).

Pāli: The language in which the Theravāda Buddhist scriptures are written. **Pāli Ngữ:** Ngôn ngữ mà các kinh điển Phật Giáo Nguyên Thủy đã được viết ra.

Pañca-Sīla: The five moral precepts. **Ngũ Giới:** Năm điều giới học đạo đức.

Paññā: Insight, understanding. **Trí Tuệ:** Tuệ Giác, sự hiểu biết.

Paramattha: Highest, ultimate. **Siêu Lý:** Cao tột, thù thắng.

Pāramī: Perfection. **Ba La Mật:** Pháp Toàn Thiện.

Pariccheda (in *Nāma-Rūpa-Pariccheda-Ñāṇa*): The ability to distinguish between mental and physical phenomena. **Phân Biệt** (Sự phân ranh, sự hạn giới) (trong **Tuệ Phân Biệt Danh Sắc**): Khả năng phân biệt giữa đối tượng tâm lý và vật lý.

Pariyatti: Training (in the Texts). **Pháp Học:** Sự huấn tập (trong các Văn Bản).

Paṭhavī: Earth, element of extension (one of the Mahā – Bhūta).

Địa: Đất, tố chất của sự duỗi thẳng ra (một trong những Sắc Đại Hiện).

Pātimokkha: The collection of the 227 rules of conduct for the monks. **Biệt Biệt Giải Thoát Giới:** Bộ sưu tập về 227 điều giới luật về đức hạnh của các vị tu sĩ.

Paṭipatti: Practice of the Teachings. **Pháp Hành:** Sự tu tập về Giáo Lý.

Paṭisandhi: Rebirth Consciousness (following the last mind moment of the preceeding life, cf. *Cuti*). **Tâm Tái Tục:** Thức Tái Tục (sự nối tiếp theo khoảnh khắc cuối cùng của kiếp sống trước, có nghĩa là **Tâm Tử**).

Paṭivedha: Attainment of Nibbāna. **Pháp Thành:** Sự thành tựu về Níp Bàn.

Piṭaka: “Basket,” collection (of texts). **Tạng:** “Giỏ đựng kinh,” sự sưu tập (về các Văn Bản).

Phala: Fruition State. **Quả:** Trạng thái thành quả.

Rājagaha: A city in India. **Vương Xá:** Một thị thành trong nước Ấn Độ.

Rūpa: Matter. **Sắc Pháp:** Vật chất.

Sacca Pāramī: The perfection of truth. **Chân Thật Ba La Mật:** Pháp Toàn Thiện về Chân Thật.

Sakadāgāmī: A once-returner. **Nhất Lai:** Bậc quay trở lại một lần.

Sakka: The king of the Devas. **Đế Thích:** Thiên Chủ của Chư Thiên.

Samādhi: Concentration. **Định:** Sự định lực.

Sāmapatti: Attainment. **Nhập Định:** Sự thành đạt.

Samatha: Calm. **Thiền Chỉ:** Tĩnh lặng.

Sammā: Right, good. **Chân Chánh:** Ngay thẳng, đúng đắn, thiện hảo.

Saṃsāra: The cycle of births and deaths. **Vòng Luân Hồi:** Vòng luân chuyển của sự sanh và sự tử vong.

Samudāya: Origin [of suffering]. **Tập Khởi:** Nguồn gốc [của sự khổ đau].

Samyutta Nikāya: Part of the Sutta Piṭaka. **Tương Ưng Bộ Kinh:** Một phần của KinhTạng.

Saṅgha: The Order of Buddhist Monks. **Tăng Đoàn:** Giáo Hội của các vị tu sĩ Phật Giáo.

Saṅgīti: Buddhist Council. **Kiết Tập:** Hội Nghị Kiết Tập Phật Giáo.

Saṅkappa: Thought. **Tư Duy:** Sự suy nghĩ, sự suy tưởng.

Saṅkhāra: The force of past actions. **Hành:** Mãnh lực của các sự tạo tác quá khứ.

Saññā: Perception. **Tưởng:** Sự nhận thức, sự tri thức.

Sāsana: *The Teachings of the Buddha.* **Tôn Giáo:** Giáo Lý của Đức Phật.

Sati: *Attention, awareness.* **Niệm:** Sự chú ý, sự tỉnh giác.

Sāvatti: *A city in India.* **Xá Vệ:** Một thị thành trong nước Ấn Độ.

Sikkhā: *Training.* **Điều Học:** Sự huấn tập.

Sīla: *Morality.* **Giới Luật:** Giới Đức.

Sotāpatti: *A Stream-enterer.* **Thất Lai:** Bậc Dự Lưu (đi vào dòng Thánh Vực).

Sutta: *Discourse.* **Kinh điển:** Pháp Thoại.

Suttanta Piṭaka: *The books of discourses.* **Kinh Tạng:** Những quyển sách về các Pháp Thoại.

Tejo: *Fire (One of the Mahā-bhūta).* **Hỏa:** Lửa (Một trong những Sắc Đại Hiện).

Thera: *Elder (form of address for Buddhist Monks who have been ordained for more than ten years).* **Trưởng Lão Tăng:** Bậc trưởng lão (hình thức của việc xưng hô của các vị tu sĩ mà đã được thụ đại giới nhiều hơn mười năm).

Therī: *Form of address for Buddhist Nuns.* **Trưởng Lão Ni:** Hình thức của việc xưng hô của các vị nữ tu Phật Giáo.

Tipiṭaka: *The three collections (of the Pāli Canon).* **Tam Tạng:** Ba bộ sưu tập (thuộc kinh điển Pāli).

Upasampadā: *Ordination as a full member of the Saṅgha.* **Cụ Túc Giới:** Sự thụ đại giới như là một thành viên trọn vẹn (chính thức) của Tăng Đoàn.

Upekkha Pāramī: *The perfection of equanimity.* **Hành Xả Ba La Mật:** Pháp Toàn Thiện về sự bình thân.

Uposatha: *Observance day.* **Thanh Tĩnh Giới:** Ngày thụ trì Bát Quan Trai Giới.

Vācā: *Speech.* **Ngữ:** Lời nói, diễn thuyết.

Vāyāma: *Effort.* **Tinh Cản:** Sự nỗ lực.

Vāyo: *Wind, the element of motion (One of the Mahā-bhūta).*

Phong: Gió, tố chất của sự chuyển động (Một trong những Sắc Đại Hiện).

Vedanā: Sensation, feeling. **Thọ:** Cảm giác, cảm xúc, cảm thụ.

Vijjā: Understanding (of the Four Noble Truths). **Minh:** Sự hiểu biết (về Tứ Thánh Đế).

Vinaya Piṭaka: The collection on Discipline. **Luật Tạng:** Bộ sưu tập về Quy Luật.

Viññāna: Consciousness. **Thức:** Tâm thức, ý thức.

Vipassanā: Insight. **Thiền Minh Sát:** Tuệ Giác.

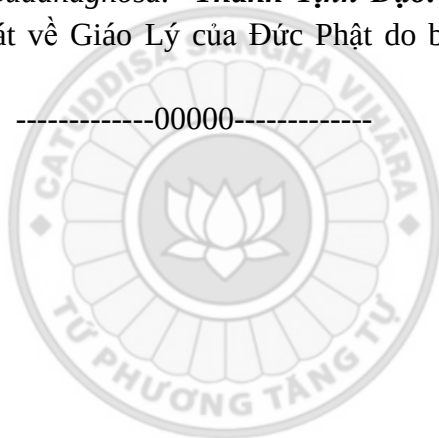
Viriya: Effort. **Tinh Tấn:** Sự nỗ lực.

Vīsākhā: A leading woman lay disciple of the Buddha. **Bà**

Vīsākhā: Một nữ đệ tử cư sĩ hàng đầu của Đức Phật.

Visuddhimagga: A general commentary on the Teachings of the Buddha by Buddhaghosa. **Thanh Tịnh Đạo:** Một bộ chú giải tổng quát về Giáo Lý của Đức Phật do bởi Ngài Giác Âm soạn tác.

-----00000-----



LỜI PHÁT NGUYỆN VÀ CHÚ NGUYỆN

Ngưỡng mong ân đức phiên dịch bộ kinh An Tịnh Thủ Thắng Đạo của Ngài Đại Trưởng Lão WEBU, xin được liễu tri về Pháp Học và Pháp Hành, thâm nhập và khai trí vào sở học sở cầu Kỳ Hạ, và vun bồi Tam Thập Pháp Ba La Mật hạnh Trí Tuệ xuyên suốt cho đến ngày chứng đắc Quả vị Chánh Đẳng Giác.

Ngưỡng mong công đức phiên dịch bộ sách An Tịnh Thủ Thắng Đạo, hội túc duyên Phước Báu to lớn, xin thành tâm chấp thủ trí kính lễ và kính dâng Quả Phước Báu thanh cao này hướng đến hai bậc Ân Sư, Ngài Đại Trưởng Lão TỊNH SỰ (*SANTAKICCO MAHĀ THERA*), và Ngài Đại Trưởng Lão SIÊU VIỆT (*ULĀRO MAHĀ THERA*) với tất cả lòng thành kính của con.

Ngưỡng mong công đức phiên dịch bộ Kinh An Tịnh Thủ Thắng Đạo, hội đủ túc duyên Phước Báu to lớn, xin thành kính dâng Quả Phước thanh cao này hướng đến Song Thân trí kính của con, Cô Tư Tu Nữ PHẠM THỊ YÊN kính thương (Chùa Siêu Lý – Phú Định – Quận 6), đến Cô Diệu Pháp (thê danh là Vũ Thị Phương – Annapolis – Maryland), đến tất cả Chư Thiên hoan hỷ thù từ hộ trì Chánh Pháp, đến tất cả những bậc Hữu Ân Phật Tử đã ủng hộ cho việc đánh máy, điều chỉnh, bỏ tấc với tất cả những kỹ năng kỳ công và phát hành bộ Kinh An Tịnh Thủ Thắng Đạo, và chí đến toàn thể quý Phật Tử cùng với gia quyến hữu duyên trong Chánh Pháp luôn được an vui trong Cảnh Quả Phước như ý nguyện mong cầu, đồng nhau cả thầy.

Ngưỡng mong ÂN ĐỨC PHÁP BẢO luôn mãi được tồn tại lâu dài cho đến năm ngàn năm, đem lợi lạc thù thắng vi diệu đến tất cả Chư Thiên, Chư Phạm Thiên, Nhân Loại và tất cả chúng sanh.

(Anumodanā, Anumodanā, Anumodanā)

Với tấm lòng Từ Ái,
MettāparamatthaPāramī

Hết lòng cần kính,
Bhikkhu PASĀDO

Sādhū, Sādhū, Sādhū

-----00000-----

*Bồ Thí, Pháp Thí vô song
Hương thơm thù thắng chẳng đồng Pháp Hương.
Bậc Trí biết cách cúng dường
Kiên trì chân chánh, con đường phúc vinh.*

-----00000-----

*In this world, there are three things of value
for one who gives...
Before giving, the mind of the giver is happy.
While giving, the mind of the giver is peaceful.
After giving, the mind of the giver is uplifted.*

A 6.37

*Gió Từ quét sạch rừng phiền não,
Mưa Pháp trôi đùa ánh lợi danh.*

-----00000-----





Ven. Webu Sayadaw



Venerable Webu Sayadaw

Kinh sách đã được in ấn và phát hành:

- * ÂN ĐỨC TAM BẢO (500 QUYỂN)
- * NHỮNG PHÁP THOẠI CỦA ĐẠI TRƯỞNG LÃO JATILA (1000 QUYỂN)
- * CHÚ GIẢI BỘ PHÁP TỰ - PHÂN TÍCH (1000 QUYỂN)
- * TỔNG HỢP NỘI DUNG VÔ TỶ PHÁP-TẬP I (1000 QUYỂN)
- * TỔNG HỢP NỘI DUNG VÔ TỶ PHÁP - TẬP II (200 QUYỂN)
- * GIÁO ÁN TRƯỜNG BỘ KINH (1000 QUYỂN)
- * GIÁO ÁN TRUNG BỘ KINH - TẬP I (500 QUYỂN)
- * GIÁO ÁN KINH PHÁP CÚ - TẬP I (TÁI BẢN LẦN THỨ II) (500 QUYỂN)
- * GIÁO ÁN KINH PHÁP CÚ - TẬP II (TÁI BẢN LẦN THỨ II) (500 QUYỂN)
- * KINH KIẾT TƯỜNG (500 QUYỂN)
- * KINH KIẾT TƯỜNG - Tái Bản (200 QUYỂN)
- * KINH ĐẠI PHÁT THÚ (TRỌN BỘ: TẬP I - TẬP V, 200 QUYỂN)
- * BIÊN NIÊN SỬ CỦA CHƯ PHẬT - TẬP I (300 QUYỂN)
- * AN TỊNH THÙ THẮNG ĐẠO (200 QUYỂN)

Kinh sách sắp được in ấn và sẽ phát hành:

- * BIÊN NIÊN SỬ CỦA CHƯ PHẬT – TẬP I - PHẦN I CHÚ MINH (300 QUYỂN)
- * BIÊN NIÊN SỬ CỦA CHƯ PHẬT – TẬP I - PHẦN II CHÚ MINH (300 QUYỂN)
- * TỔNG HỢP NỘI DUNG VÔ TỶ PHÁP - TẬP III (200 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)
