

SUTTANTA PIṬAKA
KINH TẠNG

Bộ Sách Chú Giải

UDDESA VIBHAṄGA SUTTA
XIÊN THUẬT PHÂN TÍCH KINH



Tác Giả: Ashin Kuṇḍalābhivaṃsa
Aggamahākamaṭṭhānācariya
Abhidhammahāraṭṭhaguru
(Ngài Đại Trưởng Lão KUNḌALĀ)

Tranlated by Tin Oo Hlaing
Anh Ngữ: Tin Oo Hlaing
Việt Ngữ: Tâm Nhiệt (Tapparacitto) và Diệu Giác (Suvīññeyya)

Saddhammaramsī Meditation Center
Trung Tâm Thiền Viện Quang Tuyến Chánh Pháp
Yangon 2011 – Myanmar
Ngưỡng Quang 2011 – Miến Điện

UDDESAṬṬHAṆGA SUTTA
XIỂN THUẬT PHÂN TÍCH KINH
By Ashin Kuṇḍalābhivaraṃsa

Translated into Vietnamese in first edition
By Tapparacitto – Tâm Nhiệt
By Suviññeyyā – Diệu Giác

Copyright © 2020 by Upāsikā Suviññeyyā

All rights reserved.

ISBN #978-1-7923-2795-7

May 2020

Published by Library of CATUDDISA SAṆGHA VIHĀRA
5044 Old Shipp's Store Road, Bealeton, VA 22712 – USA.

Printed by Diggy POD
301 Industrial Dr,
Tecumesh, MI 49286 - USA

LỜI NGỎ

Với sự sách tấn, động viên, khuyến nhủ, và khích lệ của Vị Thầy khả kính **PASĀDO**, cùng với sự hỗ trợ của Đạo Hữu Tâm Nhiệt (**Taparacitto**), Diệu Giác đã mạnh dạn đi vào lãnh vực dịch thuật, mong rằng sẽ được chuyển ngữ các tác phẩm Pháp Bảo vô cùng cao quý đã được thực hiện từ các Bậc Đại Trưởng Lão Nước Miến Điện soạn tả bằng Miến Ngữ và đã được phiên dịch qua phần Anh Ngữ.

Tác phẩm “**Uddesavibhaṅga Sutta**” (Xiển Thuật Phân Tích Kinh) đã được Đức Phật giảng dạy và Ngài Đại Trưởng Lão **Kuṇḍalā** chú giải. Hội đủ phúc duyên Trung Tâm Thiền Viện Quang Tuyến Chánh Pháp (**Saddhammaramsī Meditation Centre, Yangon, Myanmar**) đã phiên dịch sang Anh ngữ và đã phát hành, là tác phẩm đầu tay mà Diệu Giác và Tâm Nhiệt hội túc duyên thực hiện, chuyển ngữ từ Anh Ngữ sang Việt Ngữ ngõ hầu góp phần chia sẻ Giáo Pháp của Đức Thế Tôn qua sự giảng dạy của các Bậc Trưởng Lão ở các nơi Quốc Giáo.

Tất cả những điều chi cũng vậy, vạn sự khởi đầu nan, bước đầu tiên bao giờ cũng là những bước chập chững, khó khăn, cho nên Diệu Giác mong rằng Quý Đạo Hữu hữu duyên với tập Kinh sách này hoan hỷ, xem đây là một niềm khích lệ lớn cho Diệu Giác và Tâm Nhiệt để tiếp tục cuộc hành trình phụng sự và chia sẻ Pháp Bảo đến với tất cả các Phật Tử hữu duyên. Diệu Giác chân thành kính tri ân !

Uddesavibhaṅga Sutta (Xiển Thuật Phân Tích Kinh) là bài Kinh thứ 138 trong Trung Bộ Kinh (**Majjhima Nikāya**), là một bộ Kinh có nhiều lời giáo đạo của Đức Thế Tôn, mà người học Kinh Trung Bộ có thể đưa vào ứng dụng, thực hành và tu tập trong đời sống bình nhật, ngõ hầu diệt trừ được phiền não và đưa đến sự thanh tịnh giải thoát.

Uddesavibhaṅga Sutta (Xiển Thuật Phân Tích Kinh) cũng là bài Kinh giúp cho người Phật Tử thực hành theo thì phát sinh Định Trí, Tâm thức không còn bị tán loạn bởi ngoại cảnh, hoặc được an trú ở nội cảnh, không còn chấp thủ vào cả hai ngoại cảnh cũng như nội cảnh, và không còn bị thiêu đốt bởi đối tượng của sự chấp thủ. Và điểm đặc biệt là **Uddesavibhaṅga Sutta** (Xiển Thuật Phân Tích Kinh) này đã được Ngài Đại Trưởng Lão **Kuṇḍalābhivamsa** giảng dạy trong sự song hành với Pháp Hành ở lãnh

vực Thiền Định Minh Sát Tuệ (**Vipassanā**), mà qua đó Ngài đã trao truyền cho hành giả những phương thức thực tiễn để tu tập quán niệm trong đời sống bình nhật. Kính mong rằng việc chuyển ngữ bài Kinh này sẽ làm lợi lạc đến Quý Đạo Hữu hữu duyên, có được thêm hành trang trên con đường tu tập đến Đạo Quả, và Níp Bàn.

Thực hiện việc chuyển ngữ cho quyển Kinh sách này cũng không nằm ngoài một hoài bão là được chia sẻ Giáo Pháp cao quý của Đức Thế Tôn, Bạc Đạo Sư Chí Thượng, Vô Tỷ Giáo, và với tinh thần tri ân và báo ân đến các Bậc Thầy Tổ đã có công gìn giữ, lưu truyền, và giảng giải Pháp Bảo cho hàng hậu duệ được học hỏi và tu tập.

Do Quả Phước Báo của Thiện Công Đức trong việc phụng sự Đạo Pháp, xin nguyện làm nhân duyên đến Đạo Quả và Níp Bàn (**Idaṃ me puññaṃ nibbānassam paccayo hotu**).

Xin thành kính hồi hướng Quả Phước Báo thanh cao này đến tất cả Chư Thiên, Vua Trời Đế Thích, các Ngài Tứ Đại Thiên Vương, và Chư Thiên ở khắp mọi nơi.

Xin hồi hướng Quả Phước Báo này đến Cữu Huyền Thất Tổ, Nội Ngoại hai bên, Ông Bà, Cha Mẹ đã quá vãng đặng hay biết Quả Phước Báo thanh cao này, mà ở trong Cõi Giới nào cũng được Cảnh Quả Phước an lành. Xin thành kính chia sẻ Quả Phước Báo này đến tất cả thân bằng quyến thuộc còn đang tại tiền, nguyện cho tất cả sớm mau được hưởng Cảnh Quả Phúc Báo như ý nguyện trong Hồng Ân Tam Bảo.

Nguyện cho các Quý Phật Tử hữu duyên, các bậc Thiện Tri Thức, Cận Sự Nam, Cận Sự Nữ đang trên con đường tu tập, sớm mau thành đạt Quả Phước Báo y như sở cầu sở nguyện, và sớm mau thành đạt Đạo Quả, Níp Bàn, giải thoát khỏi mọi trầm luân sinh tử luân hồi.

Thành kính và mong thay !
Virginia, Xuân Canh Tý, Năm 2020
Diệu Giác

Bảng Mục Lục

Lời Ngỏ	7
Introduction	7
Tự Ngôn	7
UDDESA VIBHAṄGA SUTTA	11
Xiển Thuật Phân Tích Kinh	11
The Buddha's Discourse In Brief	12
Pháp Thoại Vấn Tất Của Đức Phật	12
Requesting For An Elaborate Analysis	13
Sự Thỉnh Cầu Cho Một Sự Phân Tích Tinh Tế	13
The Venerable Mahāsī Sayādaw's Motto	14
Cách Ngôn Của Ngài Đại Trưởng Lão Mahāsī	15
An Elaborate Analysis	16
Sự Phân Tích Tinh Tế	16
The Mind Gets Scattered Due To The Eye	17
Tâm Thức Đã Bị Tản Lạc Do Bởi Con Mắt	17
Preventing The Mind From Getting Scattered Due To The Eye	19
Sự Ngăn Cản Tâm Thức Khi Đã Bị Tản Lạc Do Bởi Con Mắt	19
Noting “Mere Seeing” On “Seeing”	22
Chú Niệm “Chỉ Đơn Thuần Khán Kiến” Lên “Sự Khán Kiến”	22
Involvement Of Three Satipaṭṭhana Dhammas	24
Sự Khiên Liên Của Tam Pháp Niệm Xứ	24
Realization Of Dhamma By Guarding The Eye Faculty	29
Sự Chứng Tri Thánh Pháp Qua Việc Cảnh Giới Thị Giác Khí	29
Taking Attainment Of Arahantship As An Example	37
Lấy Sự Thành Đạt Của Quả Vị Vô Sinh Làm Một Kiểu Mẫu	37
The Mind Gets Scattered Due To The Ear And Contemplating To Prevent It From Getting Scattered	41
Tâm Thức Đã Bị Tản Lạc Do Bởi Lỗ Tai Và Sự Nghiêm Túc Khảo Lự Để Ngăn Cản Nó Khi Đã Bị Tản Lạc	41
The Mind Gets Scattered Due To The Nose And Contemplating To Prevent It From Getting Scattered	49

Tâm Thức Đã Bị Tán Lạc Do Bởi Lỗ Mũi Và Sự Nghiêm Túc Khảo Lự Để Ngăn Cản Nó Khi Đã Bị Tán Lạc	49
The Mind Gets Scattered Due To The Tongue And Contemplating To Prevent It From Getting Scattered.....	53
Tâm Thức Đã Bị Tán Lạc Do Bởi Cái Lưỡi Và Sự Nghiêm Túc Khảo Lự Để Ngăn Cản Nó Khi Đã Bị Tán Lạc	53
The Most Fruitful Charity	59
Sự Củng Dường Cho Quả Phước Báo Thủ Thắng.....	59
Development Of The Knowledge Of Discerning Mind And Matter (Nāmarūpa Pariccheda Ñāṇa)	61
Sự Phát Triển Tri Thức Về Sự Phân Biệt Tâm Thức Và Thể Chất (Danh Sắc Phân Biệt Trí)	61
Realization Of Noble Dhamma On Noting While Eating	69
Sự Chứng Tri Thánh Pháp Trong Khi Đang Chú Niệm Việc Ngặt Thực... 69	
The Mind Gets Scattered Due To The Body And Contemplating To Prevent It from Getting Scattered.....	71
Tâm Thức Đã Bị Tán Lạc Do Bởi Sắc Thân Và Sự Nghiêm Túc Khảo Lự Để Ngăn Cản Nó Khi Đã Bị Tán Lạc	71
Noting To Discern Concept (Paññatti) And Ultimate Reality (Paramattha)	76
Chú Niệm Đến Khái Niệm Phân Biệt (Chế Định) Và Thực Tướng Tối Hậu (Siêu Lý)	76
Dhamma Talk Given On (18-1-90).....	81
Pháp Đàm Đã Ban Phát Vào Ngày 18 Tháng 1 Năm 1990	81
On Reaching The Stage Of the Knowledge Of Discerning Mind And Matter (Nāmarūpa Pariccheda Ñāṇa)	85
Khi Đã Đạt Đến Giai Đoạn Tri Thức Về Sự Phân Biệt Tâm Thức Và Thể Chất (Danh Sắc Phân Biệt Trí).....	85
Ability To Note In Close Succession At The Stage Of Paccayapariggaṇa	86
Năng Lực Chú Niệm Trong Sự Sát Cận Nhất Liên Quán Ở Giai Đoạn Của Duyên Sinh Thủ Chấp Trí	86
Three Ways Of Eating.....	93
Ba Phương Cách Của Việc Ngặt Thực	93

Noting Ungraceful Bodily Actions	99
Chú Niệm Những Động Tác Về Thân Bất Ưu Nhã.....	99
The Mind Getting Scattered And Contemplating Not To Get Scattered..	104
Tâm Thức Đã Bị Tán Lạc Và Sự Nghiêm Túc Khảo Lự Để Không Bị Tán Lạc.....	104
Development Of The Insight Of Anicca, Dukkha And Anattā	107
Sự Phát Triển Tuệ Giác Về Vô Thường, Khổ Đau Và Vô Ngã	107
The Requirement To Guard The Six Doors (Dvāra) Securely	109
Điều Kiện Tất Yếu Để Cảnh Giới Sáu Cửa (Môn) Một Cách Kiên Cố...	109
An Instance On The Requirement Of Guarding The Doors	112
Một Thí Dụ Về Điều Kiện Tất Yếu Của Việc Cảnh Giới Các Cửa.....	112
The Dhamma Talk Given On (25-1-90)	139
Pháp Đàm Đã Ban Phát Vào Ngày 25 Tháng 1 Năm 1990	139
On Stopping Internally.....	141
Về Việc Đình Trụ Ở Nội Tâm	141
On The Arising Of The Knowledge Discerning Mind And Matter (Nāmarūpa Pariccheda Ñāṇa)	143
Về Việc Khởi Sinh Tri Thức Về Sự Phân Biệt Tâm Thức Và Thể Chất (Danh Sắc Phân Biệt Trí).....	143
On The Arising Of The Knowledge Of Discerning Conditions (Paccayapariggaha Ñāṇa)	145
Về Việc Khởi Sinh Tri Thức Về Sự Phân Biệt Phụ Hữu Điều Kiện (Duyên Sinh Thủ Chấp Trí)	145
On The Arising Of The Knowledge Of Comprehension (Sammasana Ñāṇa)	147
Về Việc Khởi Sinh Tri Thức Về Sự Liễu Tri (Quán Trạch Trí / Phổ Thông Trí).....	147
On Encouraging The Yogī	149
Về Việc Cổ Lệ Hành Giả	149
On Clinging At The Tender Phase Of The Knowledge Of Arising And Dissolution (Udayabbaya Ñāṇa).....	150
Về Sự Chấp Thủ Vào Giai Đoạn Xúc Nhu Của Tri Thức Về Sự Khởi Sinh Và Sự Hoại Diệt (Sinh Diệt Trí).....	150
On The Arising Of Khuddakāpīti	153

Về Việc Khởi Sinh Tiểu Đản Hỷ	153
On The Arising Of Khaṇikāpīti	153
Về Việc Khởi Sinh Sát Na Hỷ	153
On The Arising Of Okkantikāpīti	154
Về Việc Khởi Sinh Hải Triều Hỷ	154
On The Arising Of Ubbegapīti	155
Về Việc Khởi Sinh Khinh Thân Hỷ	155
On The Arising Of Pharaṇapīti	157
Về Việc Khởi Sinh Sung Mãn Hỷ.....	157
On Stopping Internally Due To Clinging.....	158
Về Việc Đình Trụ Ở Nội Tâm Do Bởi Sự Chấp Thủ	158
A Senior Elder In Samātha Practise With Experiencing Of Dhamma	
Stopping Internally	161
Một Bậc Cao Niên Trưởng Lão Trong Việc Thực Hành Thiền An Chỉ Với Sự Trải Nghiệm Của Pháp Đình Trụ Nội Tâm	161
On The Arahant Dhammadinnā Giving Meditation Instructions	163
Về Bậc Vô Sinh Dhammadinnā Đã Ban Phát Những Huấn Thị Thiền Định	163
On Clinging	171
Về Việc Chấp Thủ.....	171
Contemplating To Be Free From Clinging And Thirst.....	184
Sự Nghiêm Túc Khảo Lự Để Được Giải Thoát Sự Chấp Thủ Và Sự Khát Ái.....	184
Contemplating To Be Free From Clinging And Thirst At the Moment Of Thinking	186
Sự Nghiêm Túc Khảo Lự Để Được Giải Thoát Sự Chấp Thủ Và Sự Khát Ái Vào Khoảnh Khắc Của Sự Nghĩ Suy	186
Contemplating The Body To Be Free From Clinging and Thirst	188
Sự Nghiêm Túc Khảo Lự Sắc Thân Để Được Giải Thoát Sự Chấp Thủ Và Sự Khát Ái.....	188
On Fulfilling Two Functions Just By Contemplating Once	194
Về Việc Hoàn Thành Viên Mãn Hai Chức Năng Chỉ Qua Một Lần Nghiêm Túc Khảo Lự	194
On Being Pleased Due To Clinging	195

Vào Lúc Đang Được Duyệt Ý Do Bởi Sự Chấp Thủ	195
Contemplating To Abandon Delight.....	196
Sự Nghiêm Túc Khảo Lự Để Xả Ly Niềm Hân Hoan Duyệt Ý	196
On Having Thirst Due To Clinging	198
Vào Lúc Đang Có Sự Khát Ái Do Bởi Sự Chấp Thủ	198
Contemplating To Abandon Clinging.....	200
Sự Nghiêm Túc Khảo Lự Để Xả Ly Sự Chấp Thủ.....	200
Phân Từ Ngữ Pāli – Việt.....	207
Phương Danh Thí Chủ Cúng Dường In Ấn Kinh Sách	214
Danh Sách Kinh Sách Đã Được Phát Hành và Sẽ Được Phát Hành	215





INTRODUCTION

Tự Ngôn

*All **Buddhists**, including those who study this text, have the aspiration aimed at the realization of **nibbāna**, the cessation of suffering. They pray for the quick realization, whenever wholesome deeds, such as alms - giving (**dāna**) or other good acts, are done.*

Tất cả Chư Phật Tử, kể cả những vị mà nghiên cứu văn bản này, đã có sở nguyện tưởng hoàn thành sự chứng tri Níp Bàn, sự chấm dứt của nỗi khổ đau. Cứ hễ bắt luận những thiện sự tịnh hảo nào, chẳng hạn như sự cúng dường lễ vật (**Xả Thí**) hoặc những thiện hạnh khác mà đã được hoàn thành thì họ đều kỳ cầu cho chóng mau được sự chứng tri.

*If possible, they want to realize **nibbāna** even in this very life. They want to realize **nibbāna** by attaining the stage insight of a noble person (**Ariyā puggala**), starting from the insight of a stream - enterer (**Sotāpanna**), who can realize **nibbāna** by taking it as an object of thought. Thus, **satipaṭṭhāna vipassanā dhamma** is practised by them whenever it is possible to do so.*

Giả như khả thi thì họ mong cầu được chứng tri Níp Bàn ngay cả trong chính kiếp sống này. Họ mong cầu được chứng tri Níp Bàn bằng sự thành đạt từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn tuệ giác của một **Bậc Thánh Nhân (Thánh Nhân)**, được bắt đầu từ tuệ giác của một Bậc Dự Lưu (**Bậc Thất Lai**), là Bậc có thể chứng tri được Níp Bàn bởi do vận dụng nó như là một đối tượng của sự nghĩ suy. Vì thế, **Pháp Minh Sát Niệm Xứ** đã được họ thực hành bắt luận khi nào là khả thi để thực hiện như vậy.

*For the realization of **nibbāna**, **vipassanā dhamma** is practised, and this **dhamma** can only be practiced by culturing the mind. It cannot be done by exercising physically, or reciting verbally. The **vipassanā dhamma**, which have to be practised by culturing the mind, is very subtle, profound and difficult indeed.*

Đối với sự chứng tri **Níp Bàn**, **Pháp Minh Sát Tuệ** được thực hành, và Pháp này chỉ có thể được thực hành bằng với việc tu dưỡng tâm thức. Nó không thể nào được thực hiện bởi qua việc luyện tập thân thể, hoặc bởi qua việc trùng tụng bằng ngôn từ. **Pháp Minh Sát Tuệ** là Pháp phải được thực hành bằng với việc tu dưỡng tâm thức, rất là vi tế, thậm thâm và quả thật là nan hành.

*One's mind may sometimes get scattered externally, or stop internally, or cling to an object of clinging. Thus, practising **vipassanā dhamma**, which has to be done by culturing the mind, is quite a difficult thing to do.*

Tâm thức của con người đôi khi có thể bị tản lạc ở ngoại phần, hoặc đình trụ ở nội tâm, hoặc bám níu vào một đối tượng của sự chấp thủ. Vì thế, thực hành **Pháp Minh Sát Tuệ** là Pháp phải được thực hiện bằng với việc tu dưỡng tâm thức, là một Pháp thực sự nan hành.

*The **Buddha** had discoursed, in brief, on how to contemplate to overcome these difficulties by not letting the mind getting scattered externally, or stop internally, or cling to an object of clinging. This brief exposition together with an elaborate analysis had pointed the way to **nibbāna** as mentioned in “**Uddesavibhaṅga Sutta**”.*

Đức Phật đã diễn giảng, một cách vắn tắt, về cách thức nghiêm túc khảo luận để áp phục những sự khó khăn này bằng cách không để bị vong hoại tâm thức đã bị tản lạc ở ngoại phần, hoặc đình trụ ở nội tâm, hoặc bám níu vào một đối tượng của sự chấp thủ. Sự tường tế xiển thuật vắn tắt này cùng với một sự phân tích tinh tế đã chỉ xuất đạo lộ dẫn đến Níp Bàn hầu như đã được đề cập đến ở trong “**Xiển Thuật Phân Tích Kinh**”.

[Trích Đoạn Chánh Tạng Pāli “Xiển Thuật Phân Tích Kinh” (Pāli Text Society, III. # 138, trang 1074: “*Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi: Bhikkhavo ti. Bhadante ti te bhikkhū Bhagavato paccassosum. Bhagavā etad avoca: Uddesa vibhaṅgaṃ vo, bhikkhave, desissāmi. Taṃ*

suṇātha sādhukaṃ manasikarotha, bhāsisāmīti. Evaṃ bhante ti kho te bhikkhū Bhagavato paccassosun. Bhagavā etad avoca: Tathā tathā, bhikkhave, bhikkhu upaparikkheyya yathā yathā'ssa upaparikkhato bahiddhā c'assa viññāṇaṃ avikkhittaṃ avisaṭaṃ ajjhattaṃ asaṇṭhitaṃ anupādāya na paritasseyya; bahiddhā, bhikkhave viññāṇe avikkhitte avisaṭe sati ajjhattaṃ asaṇṭhite, anupādāya aparitassato āyatitaṃ jātijarāmarāṇa dukkhasamudaya sambhavo na hotīti. Idaṃ avoca Bhagavā, idaṃ vatvā Sugato uttāy'āsanā vihāraṃ pāvisi."

"There the Blessed One addressed the bhikkhus thus: "Bhikkhus."- "Venerable Sir," they replied. The Blessed One said this: "Bhikkhus, I shall teach you a summary and an exposition. Listen and attend closely to what I shall say."- "Yes, Venerable Sir," the bhikkhus replied. The Blessed One said this: "Bhikkhus, a bhikkhu should examine things in such a way that while he is examining them, his consciousness is not distracted and scattered externally them nor stuck internally, and by not clinging he does not become agitated. If his consciousness is not distracted and scattered externally nor stuck internally, and if by not clinging he does not become agitated, then for him there is no origination of suffering – of birth, ageing, and death in the future." That is what the Blessed One said. Having said this, the Sublime One rose from his seat and went into his dwelling."]

“Ở nơi đó (Kỳ Viên Tự), Đức Thế Tôn đã xưng danh Chư Tỳ Khưu như vậy: “Này Chư Tỳ Khưu.” Họ đã đáp lại: “Bạch Đức Thế Tôn.” Đức Thế Tôn đã nói điều này: “Này Chư Tỳ Khưu, Ta sẽ chỉ dạy cho các người một khái yếu và một tường tế xiên thuật. Hãy lắng nghe và chú ý một cách cẩn trọng đến những điều mà Ta sẽ nói.” “Thưa vâng, bạch Đức Thế Tôn,” họ đã đáp lại. Đức Thế Tôn đã nói điều này: “Này Chư Tỳ Khưu, một vị Tỳ Khưu cần phải kiểm nghiệm các Pháp như thế nào mà vị ấy đang kiểm nghiệm chúng để cho Tâm Ý Thức của vị ấy không bị phân tâm và bị tán lạc ở ngoại phần chúng mà cũng không bị dính chặt ở nội tâm, và do bởi không có sự chấp thủ, vị ấy không trở nên bị giáo động (*Tâm bất xuất ngoại, bất sai trần, tâm trú nội, bất thọ, bất giáo động*). Nếu như Tâm Ý

Thức của vị ấy không bị phân tâm, và bị tán lạc ở ngoại phần mà cũng không bị dính chặt ở nội tâm, và giả như không có sự chấp thủ, vị ấy không trở nên bị giáo động, thế rồi đối với vị ấy không có tập khởi sự khổ đau – của sự sản sinh, sự lão mại và sự tử vong trong thời vị lai. Đó là những điều mà Đức Thế Tôn đã nói. Khi đã nói xong điều này, Đức Thiện Thệ đã đứng lên từ chỗ ngồi của mình và đã đi vào hương thất của Ngài.”]

*By practising after studying the **Uddesavibhaṅga Sutta**, the guideline on realization of **nibbāna** as discoursed by the **Buddha** himself in brief, and also after studying the elaborate version, one will overcome the difficulties. According to one's **pāramī**, **nibbāna** will be realized definitely. May you be able to realize **nibbāna**.*

Bằng với sự thực hành sau khi đã được nghiên cứu **Xiên Thuật Phân Tích Kinh**, phương châm chỉ đạo về sự chứng tri Níp Bàn như chính tự Đức Phật đã diễn giảng một cách vắn tắt, và lại sau khi đã được nghiên cứu sự giải thích tinh tế, người ta sẽ áp phục được những sự khó khăn. Tòng thuận theo Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**) của mình, Níp Bàn sẽ được chứng tri một cách xác thực. Ước mong các bạn có khả năng để chứng tri Níp Bàn.

Saddhammaramsī Meditation Centre Sayādaw

Trung Tâm Thiền Viện Đại Trưởng Lão Quang Tuyền Chánh Pháp

-----00000-----

UDDESA VIBHAṄGA SUTTA
XIỂN THUẬT PHÂN TÍCH KINH

Today is full moon day of the Lunar month of Pyatho, 1351, in Myanmar Era (10-01-1990). Uddesavibhaṅga Sutta will be discoursed. Uddesa means “in brief”, and Vibhaṅga means “elaborate analysis”. The brief version was discoursed by the Buddha himself, and the elaborate analysis was expounded by the Venerable Mahā Kaccāyana Thera. This dhamma is very suitable for both this audience yogis, and those who practise vipassanā meditation. (continued on 18-1-1990 and 25-1-1990).

Hôm nay là ngày Trăng Tròn của Tháng Giêng âm lịch, Năm 1351 trong Niên Lịch Miến Điện (10/01/1990). **Xiển Thuật Phân Tích Kinh** sẽ được diễn giảng. **Xiển Thuật** có nghĩa “một cách vắn tắt,” và **Phân Tích** có nghĩa “sự phân tích tinh tế”. Cách giải thích vắn tắt đã được chính tự Đức Phật diễn giảng, và sự phân tích tinh tế đã được Ngài Trưởng Lão **Mahā Kaccāyana** tường tế thuyết minh. Giáo Pháp này rất thích hợp cho cả hai hội khán thính chúng hành giả nơi đây, và cho những vị mà thực hành Thiền Định **Minh Sát Tuệ**. (Được tiếp tục vào ngày 18/01/1990 và 25/01/1990).

To gain vipassanā insight, it cannot be practised by exercising physically, or by eloquently reciting. What kind of practice is used in vipassanā meditation ? (It is practised by culturing the mind, Venerable Sir). As it has to be practised by culturing the mind, the work of effectively taming the mind is a very difficult, profound and subtle one indeed.

Để có được **Minh Sát Trí**, nó không thể nào được thực hành bởi qua việc luyện tập thân thể, hoặc bởi do việc trùng tụng một cách hùng hồn. Thể loại thực hành nào đã được sử dụng trong Thiền Định **Minh Sát Tuệ** ? (Nó đã được thực hành bằng với việc tu dưỡng tâm thức, kính bạch Ngài). Vì nó phải được thực hành bằng với việc tu dưỡng tâm thức, một cách có hiệu quả công việc thuần hóa tâm thức quả thật là một điều rất khó khăn, thậm thâm và vi tế.

*It was the way of practice taken by The **Buddhas, Silent - Buddhas, Arahants** and courageous men and women who had already realized **nibbāna** ahead of us. This is not the way which can be taken by the ordinary people. This **Uddesavibhaṅga Sutta** was discoursed by the **Buddha** so that one might be able to control one's mind.*

Đó đã là phương thức được Chư Phật, Chư Phật Trầm Mặc (*Chư Độc Giác Phật*), các Bậc Vô Sinh (*Chư A La Hán*) đã dùng trong việc huấn tập, và những nam nhân và các nữ nhân dũng cảm là những vị đã được chứng tri Níp Bàn trước chúng ta rồi. Đây không phải là phương thức với người bình thường có thể thực hiện được. Bài **Xiên Thuật Phân Tích Kinh** này đã được Đức Phật diễn giảng nhằm để cho người ta có khả năng để khắc chế tâm thức của mình.

The Buddha's Discourse In Brief

Pháp Thoại Vắn Tắt Của Đức Phật

*At one time, the **Buddha** was residing at the **Jetavana Monastery** in **Sāvatthi City**. This **Uddesavibhaṅga Sutta** was delivered to the monks then. The **Buddha** gave a discourse on three points, "If, monks, realization of **nibbāna** is desired, you must practice so that your mind do not get scattered externally, or stop internally, or cling to an object of clinging." After saying so, the **Buddha** entered his chamber."*

Vào một thuở nọ, Đức Phật đã đang trú ngụ tại **Kỳ Viên Tự** trong thành **Sāvatthi** (*Xá Vệ Thành*). Thế rồi bài **Xiên Thuật Phân Tích Kinh** này đã được khái thuyết đến các vị tu sĩ. Đức Phật đã ban phát một Pháp Thoại về ba điểm, "Này các vị tu sĩ, nếu như đã có sở nguyện cầu sự chứng tri Níp Bàn, các người cần phải thực hành nhằm để cho tâm thức của mình không bị tán lạc ở ngoại phần, hoặc đình trụ ở nội tâm, hoặc bám níu vào một đối tượng của sự chấp thủ." (*Tâm bất xuất ngoại, bất sái trần, tâm trú nội, bất thọ, bất giáo động*). Sau khi đã nói như thế, Đức Phật đã đi vào hương thất của Ngài.

Requesting For An Elaborate Analysis
Sự thỉnh cầu cho một sự phân tích tinh tế

*When The **Buddha** entered his chamber, the monks had only learnt the brief version of contemplation, and as they wanted to learn an elaborate analysis, they discussed among themselves and reflect on who should be approached to teach them. It appeared to them that the Venerable **Mahā Kaccāyana Thera** was the one who earned the praise of the **Buddha** for being able to give an elaborate analysis on what the **Buddha** had taught in brief. Hence, they approached the Venerable **Mahā Kaccāyana Thera** and requested him.*

Khi Đức Phật đã đi vào hương thất của Ngài, các vị tu sĩ chỉ có được thỉnh thuyết cách giải thích vắn tắt về sự nghiêm túc khảo luận, và vì họ đã mong cầu để học hỏi một sự phân tích tinh tế, họ đã cùng nhau tự thảo luận trong nhóm của họ và thâm tư về người mà nên được tiếp cận để chỉ dạy cho họ. Đã nảy sinh với họ rằng Ngài Đại Trưởng Lão **Mahā Kaccāyana** là Bạc mà đã hưởng được sự xúng tắn của Đức Phật để có khả năng ban phát một sự phân tích tinh tế về những điều mà Đức Phật đã chỉ dạy một cách vắn tắt. Do đó, họ đã tiếp cận Ngài Đại Trưởng Lão **Mahā Kaccāyana** và đã thỉnh cầu Ngài.

*“Venerable **Mahā Kaccāyana Thera** Sir, the **Buddha** has discoursed the **Uddesavibhaṅga Sutta**. He told us to dwell practising so that our minds did not get scattered externally, or stop internally, or cling to an object of clinging.”*

“Kính bạch Ngài Đại Trưởng Lão **Mahā Kaccāyana**, Đức Phật đã diễn giảng Bài **Xiển Thuật Phân Tích Kinh**. Ngài đã chỉ bảo chúng tôi rằng an trú sự thực hành nhằm để cho tâm thức của chúng tôi không bị tán lạc ở ngoại phần, hoặc đình trụ ở nội tâm, hoặc bám níu vào một đối tượng của sự chấp thủ.”

*“As we have learnt only the brief version, we have to approach you because we want to learn the elaboration analysis.” On saying so, the Venerable **Mahā Kaccāyana Thera** responded by saying, “You are like the man looking for the heart - wood, who, on seeing the big tree with the heart - wood, does not look for it at its roots, or at the trunk, but looks for it at the twigs instead, Venerable Sirs”.*

“Vì chúng tôi chỉ có được thính thuyết cách giải thích vắn tắt, chúng tôi phải tiếp cận Ngài bởi vì chúng tôi mong cầu để học hỏi sự phân tích tinh tế. Sau khi đã nói như vậy, Ngài Đại Trưởng Lão **Mahā Kaccāyana** đã trả lời bằng cách nói rằng: “Các bạn ví như người đang tìm kiếm lõi cây, là người mà, đang khi nhìn thấy được đại thụ với lõi cây, lại không tìm kiếm nó cốt ở những gốc rễ của nó, hoặc ở tại thân cây, mà thay vào đó lại đi tìm kiếm nó ở những nhánh cây non, thưa các Ngài”.

*He continued, “It is not suitable to ask me, who is like the twig of the tree, instead of asking the **Buddha**, who is like the roots and the heart - wood”. On being declined thus, the monks requested again by saying, “Venerable Sir, we will like to have the honour of being taught by you, since you are the one who has earned the praise of the **Buddha** as being able to give an elaborate analysis on what the **Buddha** has taught in brief.” Then, the Venerable **Mahā Kaccāyana Thera** gave an elaborate analysis.*

Ngài Đại Trưởng Lão **Mahā Kaccāyana** đã nói tiếp: “Quả là không thích hợp để vắn hỏi tôi, là người mà ví như nhánh cây non của cổ thụ, đáng lẽ là được vắn hỏi Đức Phật, Ngài ví như là những gốc rễ và lõi cây.” Với sự khước từ một cách khéo léo như vậy, các vị tu sĩ đã thỉnh cầu một lần nữa bằng cách nói rằng: “Kính bạch Ngài, chúng tôi muốn có niềm vinh dự là được Ngài chỉ dạy cho chúng tôi, vì Ngài là một Bậc đã hưởng được sự xúng tán của Đức Phật để có khả năng ban phát một sự phân tích tinh tế về những điều mà Đức Phật đã chỉ dạy một cách vắn tắt”. Thế rồi Ngài Đại Trưởng Lão **Mahā Kaccāyana** đã ban phát một sự phân tích tinh tế.

The Venerable Mahāsī Sayādaw’s Motto

Cách Ngôn Của Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāṣī**

*The Venerable **Mahāṣī Sayādaw**, the great benefactor, had composed a motto, in summary, on the entire **Sutta** delivered by the **Buddha**, in brief, so that this audience and the future generations could easily bear it in mind. Please recite the motto in honour of the **Buddha**, the **Dhamma**, and the Venerable **Mahāṣī Sayādaw**, the great benefactor.*

Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāṣī**, bậc tán trợ đại nhân, đã soạn tả một cách ngôn, một cách khái yếu, về toàn bộ **bài Kinh** đã được Đức Phật khái thuyết một cách vắn tắt, nhằm để cho khán thính chúng nơi đây và các thế hệ tương lai có thể khắc cốt ghi tâm bài Kinh một cách dễ dàng. Xin hãy trùng tụng cách ngôn để tỏ lòng tôn kính đối với Đức Phật, Giáo Pháp và Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāṣī**, bậc tán trợ đại nhân.

Motto:

Uddesavibhaṅga taught us to abide

By not letting the mind get scattered or stop internally,

Or have the burning thirst for depending on and clinging to an object.

If it is practised, one shall gain entire freedom

From the suffering that will come,

For the risk of aging and dying is burdensome.

Cách Ngôn:

Xiển Thuật Phân Tích đã chỉ dạy chúng ta để tuân theo

Bằng cách không để bị vong hoài tâm thức đã bị tán lạc ở ngoại phần, hoặc đình trụ ở nội tâm,

Hoặc có lòng khát ái cường liệt bởi đã đang y phụ và đang chấp thủ vào một đối tượng.

Nếu như đã được thực hành, người ta sẽ hoàn toàn đạt được sự giải thoát

Nỗi khổ đau mà sẽ đến,

Vì mỗi nguy hiểm phiền tỏa của sự lão邁 và trước phút lâm chung.

*It means, the **Buddha** had discoursed that if **vipassanā** meditation was practised so that the mind did not get scattered, or stop internally, or clinging to an object of clinging, **nibbāna** could be realized. As this audience is made up of people who wish to realize **nibbāna**, they will definitely realize **nibbāna** on practising according to the teachings of this **Sutta**.*

Có nghĩa là, Đức Phật đã diễn giảng rằng nếu như **Thiền Định Minh Sát Tuệ** đã được thực hành, nhằm để cho tâm thức không bị tản lạc, hoặc đình trụ ở nội phần, hoặc đang bám níu vào một đối tượng của sự chấp thủ thì Níp Bàn có thể được chứng tri. Vì khán thính chúng nơi đây được hợp thành từ những người có nguyện vọng được chứng tri Níp Bàn, họ sẽ chứng tri được Níp Bàn một cách xác thực sau khi đã thực hành từng thuận theo những sự giáo huấn của bài Kinh này.

An Elaborate Analysis Sự Phân Tích Tinh Tế

*The Venerable **Mahā Kaccāyana Thera** expounded an elaborate analysis on “how the mind does or does not get scattered; does or does not stop internally; and does or does not cling to an object of clinging.”*

Ngài Đại Trưởng Lão **Mahā Kaccāyana** đã tường tế thuyết minh một sự phân tích tinh tế về “làm thế nào tâm thức bị hoặc không bị tản lạc; bị hoặc không bị đình trụ ở nội tâm; và bám níu hoặc không bám níu vào một đối tượng của sự chấp thủ.”

*If one thinks about them, whenever six objects (the external sense base) are notice, the mind is said to get scattered. When the visible object strikes at the eye sensitivity; or sound at the ear sensitivity; or smell at the nose sensitivity; or taste at the tongue sensitivity; or tangible object at the body sensitivity; or mind object (**dhammārammaṇa**) at the heart base; if a thought appears accordingly, such as a pleasant thought formed on a*

pleasant object, or an unpleasant thought on a unpleasant object, then the mind is said to get scattered.

Nếu một người mà nghĩ suy về chúng, bất luận khi nào sáu đối tượng (Lục Ngoại Xứ - **Cha Bāhirāṇi Āyatanā**) được chú ý, tâm thức được nói là đã bị tản lạc. Khi:

1/ đối tượng có thể trông thấy được (Cảnh Sắc - **Rūpārammaṇa**: Sắc Xứ - **Rūpāyatana**) đập vào phần mẫn cảm của con mắt (Nhãn Thanh Triệt - **Cakkhupasāda**: Nhãn Xứ - **Cakkhāyatana**);

2/ hoặc âm thanh (Cảnh Thính - **Saddārammaṇa**: Thính Xứ - **Saddāyatana**) đập vào phần mẫn cảm của lỗ tai (Nhĩ Thanh Triệt - **Sotapasāda**: Nhĩ Xứ - **Sotāyatana**);

3/ hoặc khí hơi (Cảnh Khí - **Gandhārammaṇa**: Khí Xứ - **Gandhāyatana**) đụng vào phần mẫn cảm của lỗ mũi (Tỷ Thanh Triệt - **Ghānapasāda**: Tỷ Xứ - **Ghānāyatana**),

4/ hoặc mùi vị (Cảnh Vị - **Rasārammaṇa**: Vị Xứ - **Rasāyatana**) đụng vào phần mẫn cảm của cái lưỡi (Thiệt Thanh Triệt - **Jivhāpasāda**: Thiệt Xứ - **Jivhāyatana**);

5/ hoặc đối tượng có thể xúc chạm được (Cảnh Xúc - **Phoṭṭhabbārammaṇa**: Xúc Xứ - **Phoṭṭhabbāyatana**) được tiếp xúc với phần mẫn cảm của sắc thân (Thân Thanh Triệt - **Kāyapasāda**: Thân Xứ - **Kāyātana**);

6/ hoặc đối tượng tâm thức (Cảnh Pháp - **Dhammārammaṇa**: Pháp Xứ - **Dhammāyatana**) xuyên vào nội căn trái tim (Sắc Ý Vật - **Hadaya Vatthu**: Ý Xứ - **Manāyatana**); nếu như một sự nghĩ suy nảy sinh một cách tương ứng; chẳng hạn như một sự nghĩ suy khả ái được hình thành trên một đối tượng khả ái; hoặc một sự nghĩ suy bất khả ái trên một đối tượng bất khả ái, thế rồi tâm thức được nói là đã bị tản lạc.

The Mind Gets Scattered Due To The Eye

Tâm Thức Đã Bị Tản Lạc Do Bởi Con Mắt

*If it gets scattered like that, can **nibbāna** be realized ? (It cannot be realized, Venerable Sir). Yes, it cannot be realized. Let us recite the motto on how the mind gets scattered due to the eye.*

Nếu như nó đã bị tản lạc như thế, Níp Bàn có thể nào được chứng tri không ? (Không thể nào được chứng tri, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó không thể nào được chứng tri. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn về làm thế nào tâm thức đã bị tản lạc do bởi con mắt.

Motto:

On being conscious of seeing a visual object,

If one thinks about it,

The mind is said to get scattered.

Cách Ngôn:

Về ý tưởng nhận thức của việc khán kiến một đối tượng thuộc thị giác,

Nếu như người ta nghĩ suy về nó,

Tâm thức được nói là đã bị tản lạc.

*When a pleasant visible object is seen, and if a pleasant thought appears accordingly, what will happen ? Greed (**lobha**) will arise. On the contrary, when an unpleasant visible object is seen, and as it is unpleasant, if a contradictory thought appears accordingly, what will happen ? Anger (**dosa**) or grief (**domanassa**) can arise.*

Khi một cảnh sắc khả ái đã được nhìn thấy, và nếu như một sự nghĩ suy khả ái nảy sinh một cách tương ứng thì điều chi sẽ xảy ra ? Lòng tham lam (**Tham**) sẽ khởi sinh. Trái lại, khi một cảnh sắc bất khả ái đã được nhìn thấy, và vì nó là bất khả ái, nếu như một sự nghĩ suy mâu thuẫn nảy sinh một cách tương ứng thì điều chi sẽ xảy ra ? Sự tức giận (**Sân**), hoặc sự ưu não (**Ưu Thọ**) có thể khởi sinh.

*As such, if thought appears accordingly on seeing, greed arises due to the pleasant thought, and either **dosa** or **domanassa** arises due to the*

*unpleasant thought. Then, can **nibbāna** be realized ? (It cannot be realized, Venerable Sir). That is why, it is said that on being conscious of seeing, if one thinks about it, the mind is said to get scattered. If the mind is scattered, the **nibbāna**, which is the goal of one's aspiration, cannot be realized.*

Như vậy, nếu như sự nghĩ suy nảy sinh một cách tương ứng đang khi khán kiến, lòng tham lam khởi sinh bởi do sự nghĩ suy khả ái, và hoặc là **Sân** hoặc là **Uu Thọ** khởi sinh bởi do sự nghĩ suy bất khả ái. Thế rồi, Níp Bàn có thể nào được chứng tri không ? (Nó không thể nào được chứng tri, kính bạch Ngài). Đó là lý do tại sao, người ta đã nói rằng về ý tưởng nhận thức của việc khán kiến một đối tượng thuộc thị giác, và nếu như người ta nghĩ suy về nó thì tâm thức được nói là đã bị tản lạc. Nếu như tâm thức đã bị tản lạc thì Níp Bàn, là mục tiêu của sở nguyện cầu người ta, không thể nào được chứng tri.

Preventing The Mind From Getting Scattered Due To The Eye

Sự Ngăn Cản Tâm Thức Khi Đã Bị Tản Lạc Do Bởi Con Mắt

How can the mind be prevented from getting scattered ? Contemplation must be done. Let us recite the motto on how to contemplate.

Làm thế nào có thể ngăn cản được tâm thức khi đã bị tản lạc ? Sự nghiêm túc khảo luận cần phải được thực hiện. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn về cách thức để nghiêm túc khảo luận.

Motto:

At the moment of seeing,

If one contemplates,

The mind does not get scattered.

Cách Ngôn:

Ngay khoảnh khắc của việc khán kiến,

Nếu như người ta nghiêm túc khảo luận

Tâm thức không bị tản lạc.

*The mind does not get scattered if the contemplation is done as “seeing”, “seeing”, at the moment of seeing. When the eye sees the visible object, it takes time to be able to contemplate, as the object is a subtle matter (**sukhuma rūpa**). It can be contemplated only when one’s **vipassanā** insight is mature. When the **samādhi ñāṇa** becomes strong, on noting “seeing”, “seeing”, the **yogis** can personally experience the fleeting changes of the visible object seen, as well as the one by one dissolution of the eye consciousness.*

Tâm thức không bị tản lạc nếu như sự nghiêm túc khảo lự được thực hiện, như là “khán kiến”, “khán kiến”, ngay khoảnh khắc của việc khán kiến. Khi con mắt trông thấy cảnh sắc, phải mất thời gian để có khả năng nghiêm túc khảo lự, vì đối tượng là một vật chất vi tế (**Sắc Vi Tế**). Nó chỉ có thể được nghiêm túc khảo lự khi **Minh Sát Trí** của vị ấy thuần thực. Khi **Định Lực Trí** trở nên mạnh mẽ, đang khi chú niệm “khán kiến”, “khán kiến”, các hành giả có thể tự thân trải nghiệm những sự biến đổi thoáng qua của cảnh sắc được khán kiến, cũng như sự hoại diệt từng cái một của Tâm Nhãn Thức.

*For those who possess a strong **samādhi ñāṇa** and a very keen intellect, on noting “seeing”, “seeing”, they experience three types of dissolution, namely the fleeting dissolution of the visible object seen; the one by one dissolution of the eye consciousness; and the dissolution of the noting consciousness which notes “seeing”, “seeing”.*

Đối với những vị mà sở hữu một **Định Lực Trí** mạnh mẽ và một trí lực hết sức nhạy bén, đang khi chú niệm “khán kiến”, “khán kiến”, họ trải nghiệm được ba thể loại của sự hoại diệt, đó là: 1/ sự hoại diệt thoáng qua của cảnh sắc được khán kiến, 2/ sự hoại diệt từng cái một của Tâm Nhãn Thức, và 3/ sự hoại diệt của Tâm Ý Thức mà đang khi chú niệm “khán kiến”, “khán kiến.”

*On experiencing the dissolutions many a time, when the **samādhī ñāṇa** is strong, it is comprehended that all of them, namely the visible object; the eye consciousness; and the noting consciousness are impermanent. “Impermanence” is a word in English and its version in **Pāḷi** is **anicca**. As things are dissolving so quickly, it seems suffering has been inflicted upon one by the torture of these dissolutions. The word “suffering” is a word in English, and its version in **Pāḷi** is **dukkha**. It is pondered on how can the suffering inflicted by torture of these dissolutions be prevented. In fact, it cannot be prevented in any way. It is realized that the torture inflicted by these dissolutions are arising according to the law of nature. No one can exercise authority over these things, which are uncontrollable. It is the “no - self” nature of things expressed in English, and its version in **Pāḷi** is **anatta**. Cannot one realize **nibbāna**, when one can fully understand the insight of **anicca, dukkha** and **anatta** ? (One can realize it, Venerable Sir.) When one’s insight has progressed up to a considerably high level, one will be able to comprehend **anicca, dukkha**, and **anatta** by contemplation.*

Đã được trải nghiệm qua nhiều lần sự hoại diệt, khi **Định Lực Trí** mạnh mẽ mà qua đó người ta đã liễu tri được rằng hết tất cả các Pháp ấy, tức là Cảnh Sắc, Tâm Nhãn Thức, và Tâm Ý Thức đang chú niệm là không thường tồn. “Sự không thường tồn” là một từ ngữ thuộc về Anh Ngữ và bản dịch sang **Pāḷi** ngữ của nó là **Vô Thường**. Khi các Pháp đã đang hủy diệt một cách rất nhanh chóng thì có vẻ như sự đau khổ đã từng bị áp đặt bởi sự bức hại của một trong những sự hoại diệt này. Từ ngữ “sự khổ đau” là một từ ngữ thuộc về Anh Ngữ và bản dịch sang **Pāḷi** ngữ của nó là **Khổ Đau**. Người ta đã khảo luận cẩn trọng về việc làm thế nào sự khổ đau đã bị áp đặt bởi sự bức hại của những sự hoại diệt này có thể được ngăn cản. Trong thực tế, nó không thể nào ngăn cản được bằng bất luận phương cách nào. Người ta đã chứng tri được rằng do bởi những sự hoại diệt này mà sự bức hại đã đang được khởi sinh từng thuận theo quy luật thường nhiên. Không ai có thể nào thực hiện uy quyền đối với các Pháp này vì chúng đã là vô pháp không chế. Đó là thực tính “không tự ngã” của các Pháp đã được biểu

đạt bên phần Anh Ngữ, và bản dịch sang **Pāli** ngữ của nó là **Vô Ngã**. Người ta không thể nào chứng tri được Níp Bàn, khi người ta có thể hoàn toàn tuệ tri được tuệ giác về **Vô Thường, Khổ Đau** và **Vô Ngã** ? (Người ta có thể chứng tri được nó, kính bạch Ngài). Khi tuệ giác của người ta đã tiến triển lên đến một trình độ cao đáng kể, và bằng với sự nghiêm túc khảo lự người ta sẽ có khả năng để liễu tri được **Vô Thường, Khổ Đau** và **Vô Ngã**.

Noting “Mere Seeing” On “Seeing”

Chú Niệm “Chỉ Đơn Thuần Khán Kiến” Lên “Sự Khán Kiến”

*When the **yogis** are at a lower level of insight, there are only a few of them who can contemplate “seeing”, “seeing”. That is why, when the insight is still immature, one must note just “seeing”, “seeing” so that “mere seeing” is established on “seeing”.*

Khi các người hành giả ở một trình độ tuệ giác thấp kém hơn, chỉ có một vài người trong số của họ có thể nghiêm túc khảo lự “khán kiến”, “khán kiến”. Đó là lý do tại sao, khi tuệ giác vẫn chưa thuần thực, người ta chỉ cần phải chú niệm “khán kiến”, “khán kiến”, nhằm để việc “chỉ đơn thuần khán kiến” được thiết lập lên việc “khán kiến”.

*The **Buddha** had expounded the following phrase in **Pāli**: “**diṭṭhe diṭṭha mattaṃ bhavassiti**”. It means “At the visible object seen (**diṭṭhe**), the consciousness of mere seeing (**diṭṭha mattaṃ**) will be established (**bhavassiti**). In other words, it should be contemplated so that “mere seeing” is established. Thus (**iti**), the **Buddha** (**bhagavā**) expounded with wisdom led by compassion (**avoca**).*

Đức Phật đã tường tế thuyết minh trong câu văn **Pāli** sau đây: “**cảnh khán kiến tuệ tri cận cận khán kiến**”. Có nghĩa là “Tại cảnh sắc được khán kiến (**cảnh khán kiến**), tâm ý thức của việc chỉ đơn thuần khán kiến (**cận cận khán kiến**) sẽ được thiết lập (**tuệ tri**). Nói cách khác, nên nghiêm túc khảo lự về điều ấy nhằm để việc “chỉ đơn thuần khán kiến”

được thiết lập. Do đó (**như vậy**), Đức Phật (**Thế Tôn**) đã tường tế thuyết minh với trí tuệ được dặt dấn bởi lòng bi mẫn (**đã được nói đến**).

Sādhū ! Sādhū ! Sādhū !

Lành Thay ! Lành Thay ! Lành Thay !

*One must be able to note so that “mere seeing” is established on “seeing”. It is still difficult to do so at the beginning phase of meditation. With as much concentration as this audience **yogis** have, on noting, “mere seeing”, is established on “seeing”, if the method of contemplation is correct. For the audience **yogis** who are mindfully contemplating the body continuously, it is not too difficult to note so that “mere seeing” is established on “seeing”.*

Người ta cần phải có khả năng để chú niệm nhằm để việc “chỉ đơn thuần khán kiến” được thiết lập lên việc “khán kiến”. Mặc dù vậy vẫn là nan hành ở giai đoạn đầu của thiền định. Với bao nhiêu sự định thức mà các khán thánh chúng hành giả nơi đây có được, đang khi chú niệm, “chỉ đơn thuần khán kiến”, được thiết lập lên việc “khán kiến”, nếu như phương pháp của sự nghiêm túc khảo lự được chính xác. Đối với các khán thánh chúng hành giả là các bậc có được sự chú niệm nghiêm túc khảo lự về sắc thân một cách liên tục thì cũng không quá khó khăn để chú niệm, nhằm để việc “chỉ đơn thuần khán kiến” được thiết lập lên việc “khán kiến”.

*There are **yogis** who can note well in walking meditation. On contemplating the action of the foot as “lifting”, “pushing forward” and “putting down”, these **yogis** experience the step by step upward movement with increasing lightness on noting “lifting”; step by step forward movement with increasing lightness on noting “pushing forward”; and step by step downward movement with increasing heaviness on noting “dropping”. When someone passes by near that **yogi**, that **yogi** only knows that a person has passed by.*

Có những hành giả họ có thể chú niệm tốt đẹp ở trong thiền hành. Đang khi nghiêm túc khảo lự động tác của bàn chân khi “dỡ lên, “đuỗi ra phía trước” và “đặt xuống”, các hành giả này trải nghiệm sự chuyển động từ từ hướng lên trên với sự gia tăng nhẹ nhàng đang khi chú niệm “dỡ lên”; sự chuyển động từ từ hướng về phía trước với sự gia tăng nhẹ nhàng đang khi chú niệm “đuỗi ra phía trước”; và sự chuyển động từ từ hạ xuống với sự gia tăng nhẹ nhàng đang khi chú niệm “đặt xuống”. Khi một người nào đó đi bên cạnh hành giả ấy, vị hành giả ấy chỉ biết rằng đã có một người đi bên cạnh.

*If asked, “Who has just passed by near the **yogi**”, the **yogi** will reply that he knows only a person has just passed by, but does not know who that person is. The **yogi** cannot make out whether that person is a man or woman; short or tall; or has dark or fair complexion. It means that “mere seeing” is established on “seeing” by the **yogi**. If the **yogi** is keeping his mind especially only on his contemplation and not on the person passing by near him, does not the “mere seeing” is established on “seeing”? (It does, Venerable Sir.)*

Nếu như được vấn hỏi: “Ai đã vừa mới đi bên cạnh hành giả”, hành giả sẽ đáp lại rằng vị ấy chỉ biết có một người đã vừa mới đi bên cạnh, thế nhưng không biết người đó là ai. Hành giả không thể nào biết được người ấy là người nam hoặc nữ nhân; thấp hay cao; hoặc nước da mặt xạm hay trắng. Có nghĩa là việc “chỉ đơn thuần khán kiến” đã được hành giả thiết lập lên việc “khán kiến”. Nếu như hành giả gìn giữ được tâm thức của mình, một cách đặc biệt chỉ vào sự nghiêm túc khảo lự của mình và không nhắm vào người đã đi bên cạnh vị ấy, thế thì việc “chỉ đơn thuần khán kiến” đã có được thiết lập lên việc “khán kiến” không ? (Nó được à, kính bạnh Ngài).

Involvement Of Three Satipaṭṭhanā Dhammas

Sự Khiên Liên Của Tam Pháp Niệm Xứ

*It is not too difficult for a **yogi**, who is noting quite well with the downcast eyes, to establish ‘mere seeing’ on “seeing”. “Mere seeing” can be established better, if the contemplation is based on three steps. When one has to look at a visible object, while one is being mindful on one’s body, the arising of intention to look may initially become evident to him. Is it not evident, if one pays special attention ? (It is evident, Venerable Sir.) If it is evident, cannot one be able to note “intending to look”, “intending to look”? (One can be able to note, Venerable Sir.)*

Thật là không quá khó đối với một hành giả, là vị mà đã đang chú niệm được khá tốt với đôi mắt nhìn xuống (*hạ mục nhãn căn*), để thiết lập việc “chỉ đơn thuần khán kiến” lên việc “khán kiến”. “Chỉ đơn thuần khán kiến” có thể được thiết lập tốt hơn, nếu như sự nghiêm túc khảo luận đã được dựa trên ba bước. Khi người ta đã phải nhìn vào một cảnh sắc, trong khi người ta có được chú niệm về sắc thân của mình, việc khởi sinh lên tư tác ý để nhìn lúc khởi sơ có thể trở nên minh hiển đối với vị ấy. Thế không có minh hiển nếu như người ta đặc biệt chú ý đến ? (Có minh hiển, kính bạch Ngài). Nếu là minh hiển, người ta không thể nào có khả năng để chú niệm “có tác ý để nhìn”, “có tác ý để nhìn” ? (Người ta có thể có khả năng để chú niệm, kính bạch Ngài).

After that, the action of the eye arises, such as the upper eyelid rolling upwards; the lower eyelid rolling downwards; and the eye inside the socket gathering strength. This action must be noted “seeing”, “seeing”. After that, only on seeing, one shall note so that “mere seeing” is established on “seeing”.

Sau đó, động tác của con mắt khởi sinh lên, chẳng hạn như mí mắt trên đảo lên; mí mắt dưới đảo xuống, và bên trong hốc con mắt đang tập trung năng lực. Động tác này cần phải được chú niệm “khán kiến”, “khán kiến”. Sau đó, chỉ có việc khán kiến, người ta sẽ chú niệm nhằm để việc “chỉ đơn thuần khán kiến” được thiết lập lên việc “khán kiến”.

How many steps have to be taken on noting “seeing”, “seeing” ? (Three steps have to be noted, Venerable Sir). Yes, three steps have to be noted, namely “intending to look”, “intending to look”; “looking”, “looking”; and “seeing”, “seeing”. As already said, with as much samādhi ñāṇa as this audience and the yogis have as foundation, they will be able to contemplate by starting at the “intention”. It will be quite alright on being able to do so.

Có bao nhiêu bước phải thực hiện đang khi chú niệm “khán kiến”, “khán kiến” ? (Ba bước phải được chú niệm, kính bạch Ngài). Đúng vậy, ba bước phải được chú niệm, đó là: “có tác ý để nhìn”, “có tác ý để nhìn”; “nhìn à”, “nhìn à”; và “khán kiến”, “khán kiến”. Như đã có nói, với bao nhiêu **Định Lực Trí** mà khán thính chúng nơi đây và các hành giả có được làm thành nền tảng, họ sẽ có khả năng để nghiêm túc khảo lự bằng với sự bắt đầu từ “tư tác ý”. Sẽ là khá ổn để có khả năng để làm được như vậy.

Which type of satipaṭṭhāna is involved on noting “intending to look”, “intending to look”, which is contemplating the mind ? (It is cittānupassanā satipaṭṭhāna, Venerable, Sir). Which type of satipaṭṭhāna is involved on noting “looking”, “looking”, which is contemplating the body, a mass of flesh, the eye socket ? (It is kāyānupassanā satipaṭṭhāna, Venerable, Sir). Which type of satipaṭṭhāna is involved on noting “seeing”, “seeing”, which is contemplating to establish the nature of “mere seeing” ? (It is dhammānupassanā satipaṭṭhāna, Venerable, Sir).

Với thể loại nào của **Niệm Xứ** mà hữu quan đến đang khi chú niệm “có tác ý để nhìn”, “có tác ý để nhìn”; với thể loại nào mà đang nghiêm túc khảo lự tâm thức ? (Đó là **Tâm Tùy Quán Niệm Xứ**, kính bạch Ngài). Với thể loại nào của **Niệm Xứ** mà hữu quan đến đang khi chú niệm “khán kiến”, “khán kiến”; với thể loại nào mà đang nghiêm túc khảo lự về sắc thân, một khối nhục thể, hốc mắt ? (Đó là **Thân Tùy Quán Niệm Xứ**, kính bạch Ngài). Với thể loại nào của **Niệm Xứ** mà hữu quan đến đang khi chú niệm “khán kiến”, “khán kiến”; với thể loại nào mà đang nghiêm túc khảo

lự để thiết lập thực tính của việc “chỉ đơn thuần khán kiến” ? (Đó là **Pháp Tùy Quán Niệm Xứ**, kính bạch Ngài).

Wholesomeness (Kusala dhamma), involving three satipaṭṭhāna dhammas, has been gained. Vipassanā insight is also fairly gained. If one is able to contemplate at the eye that much, it can be of great support in the practice of vipassanā meditation. A main point to be observed in the practice of vipassanā meditation is maintaining the ability to guard one's eye. The yogi can have progress of insight in the near future, if he is able to sustain the mindfulness and keep the eyes downcast.

Thiền sự (**Pháp Thiền**), hữu quan đến Tam **Pháp Niệm Xứ**, đã được thành đạt. **Minh Sát Trí** cũng được thành đạt một cách tương đối. Nếu như người ta có khả năng để nghiêm túc khảo lự vào con mắt cũng bằng chừng đó thôi, điều đó có thể là sự hỗ trợ to lớn trong việc thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**. Một điểm chính yếu để được hành trì trong việc thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** là duy trì khả năng để cảnh giới con mắt của mình. Hành giả có thể có được sự tiến hóa về tuệ giác trong tương lai gần, nếu như vị ấy có khả năng để cố gắng duy trì liên tục niệm lực và gìn giữ cho đôi mắt nhìn xuống (*hạ mục nhãn căn*).

A main point to be observed, while meditating is maintaining the ability to guard one's eyes, and be able to note so that “mere seeing” is established on “seeing”. If the yogi can guard the eye in that way, the yogi's noting will become continuous, and he can soon attain the vipassanā insight as well as the noble dhamma, the aim of his aspiration.

Một điểm chính yếu để được hành trì, trong khi đang thiền định là việc duy trì khả năng để cảnh giới đôi mắt của mình, và có khả năng để chú niệm nhằm để việc “chỉ đơn thuần khán kiến” được thiết lập lên việc “khán kiến”. Nếu như hành giả có thể cảnh giới con mắt trong phương thức ấy, việc chú niệm của hành giả sẽ trở nên được liên tục, và vị ấy có thể sớm mau thành đạt được **Minh Sát Trí** cùng với **Thánh Pháp**, mục đích sở nguyện cầu của vị ấy.

*On the contrary, if one is not able to guard the eye, but is allowing it to look at objects as a natural eye will do, it will be very exhausting for the **yogi**. With the noting not in continuity, there will not be any progress in meditation as one desires. As a result, the **yogi** may become downhearted. While practising meditation, it is very important to guard the eye faculty. That is why, the meditation masters of the olden days gave advice on how to guard the eye.*

Trái lại, nếu như người ta không có khả năng để cảnh giới con mắt, mà trái lại cho phép nó để nhìn vào các đối tượng như con mắt thường tình sẽ làm, nó sẽ làm cho hành giả phải vô cùng mệt mỏi. Với những sự chú niệm không có tính liên tục, sẽ không có bất luận sự tiến hóa nào trong thiền định như người ta mong cầu. Kết quả là, hành giả có thể trở nên bị tiêu trầm. Trong khi đang thực hành thiền định, thật vô cùng hệ trọng để cảnh giới thị giác khí. Đó là lý do tại sao, các Bậc Thiền Sư của những ngày xa xưa đã ban phát lời khuyên bảo về cách thức để cảnh giới con mắt.

*The Venerable **Mahā Kaccāyana Thera** had expounded the phrase: “**cakkhumāssa yathā andho**”. It was on how to guard the eye.*

Ngài Đại Trưởng Lão **Mahā Kaccāyana** đã tường tế thuyết minh câu văn: “**tự tác nhãn mục thị manh nhân**”. Đó đã là cách thức để cảnh giới con mắt.

*It means that even though a person may have a sharp vision (**cakkhumā**), he must act (**assa**) as one who is blind (**yathā andho**).*

Có nghĩa là cho dù một người có thể có một thị lực (**thị giác**) tinh xảo, vị ấy cần phải tác hành (**tự tác**) như một người đã bị mù lòa (**thị manh nhân**).

*Before the contemplation can be done at the eye, the practising **yogi** must act like a blind person, even though his eye sensitivity may be sensitive to whatever extent. Then only, concentration is established and*

vipassanā insight can arise. The eye serves as the main faculty for the initial establishment of concentration. Nothing much is there to be said about, while one is practising sitting meditation, because the eyes are kept closed then. As soon as one gets up and walks away, must not the eye faculty be guard ? (It must be guarded, Venerable, Sir). Yes, it must be guarded.

Trước khi sự nghiêm túc khảo luận có thể được thực hiện ở tại con mắt, hành giả đang thực hành cần phải hành động ví như một người mù lòa, cho dù phần mẫn cảm của con mắt của vị ấy có thể là nhạy cảm đến bất luận mức độ nào. Chỉ như thế, sự định thức được thiết lập và **Minh Sát Trí** có thể khởi sinh. Con mắt thích hợp như một quan năng chính yếu cho việc thiết lập lúc khởi sơ của sự định thức. Chẳng có chi đáng kể để được nói đến, trong khi người ta đang thực hành thiền tọa, bởi vì đôi mắt lúc bấy giờ đã được khép chặt. Ngay khi người ta đứng lên và bỏ đi, có phải thị giác khi không cần phải được cảnh giới ? (Nó cần phải được cảnh giới, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó cần phải được cảnh giới.

Realization Of Dhamma By Guarding The Eye Faculty Sự Chứng Tri Thánh Pháp Qua Việc Cảnh Giới Thị Giác Khi

*Quite a good number of instances have been expounded in the **Pāli** Canon and Commentaries concerning the realization of noble **dhamma** by guarding the eye faculty. The most prominent instance is the one, which the veteran **yogis** have heard quite often.*

Một số lượng khá lớn về các sự dẫn chứng bằng ví dụ đã được tường thuật minh ở trong kinh điển **Pāli** và các Bộ Chú Giải hữu quan đến sự chứng tri Thánh Pháp qua việc cảnh giới thị giác khi. Một sự dẫn chứng bằng ví dụ nổi bật nhất là tình huống mà các hành giả lão thành đã được nghe khá thường xuyên.

*At one time, a Venerable Elder was practising **vipassanā** meditation in a cave called “**Kurandaka**”. His title was “**Cittagutta Thera**”. There*

*was a wall - painting on the wall of the cave illustrating the “Renunciation of seven **Buddhas**” including that of the **Buddha Vipassī**. The Elder had never raised his eyes to look at these painting, nor the top of an Indian Ironwood tree (**Kantkaw** in Myanmar language), which was in front of the entrance to the cave. He always kept his eye faculty downcast. He was practising by securely guarding his eye faculty.*

Vào một thuở nọ, một vị Trưởng Lão đã đang thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** trong một thạch động được đặt tên là **Kurandaka** (ở tại *Đảo Quốc Tích Lan*). Danh hiệu của Ngài là “**Cittagutta** Trưởng Lão.” Có một bích họa ở trên tường của thạch động đã minh họa “sự tuyên bố phóng khí của bảy vị Phật” bao gồm cả Đức Phật **Vipassī**. Ngài Trưởng Lão đã chưa từng ngước đôi mắt của mình lên để nhìn vào những bức tranh này, mà cũng không nhìn lên ngọn đại cổ thụ thiết mộc Ấn Độ (trong Miến Ngũ gọi là cây gỗ lim) mà nó đã ở phía trước của lối vào thạch động. Ngài đã luôn luôn gìn giữ thị giác khí của mình nhìn xuống (*hạ mục nhãn căn*). Ngài đã đang thực hành qua việc cảnh giới một cách kiên cố thị giác khí của mình.

*How long had he been doing thus ? By then, he was already 80 years old, and already had a 60 - year seniority in monkhood. The ruling monarch of the country learned about the Elder practising especially by guarding his eye faculty. As the king wanted to meet and pay respect to the Elder, he asked the royal counsellors to invite the Elder to pay a visit to the palace. The Elder declined to accept the invitation as he considered that the aim of invitation was not concerned with the affair of **sāsana**. As he did not want to interrupt his contemplation, did he pay a visit to the palace ? (He did not pay a visit, Venerable, Sir). Should not the **yogis** take this act as an example. (They should take it, Venerable, Sir).*

Ngài đã từng làm như vậy được bao lâu rồi ? Lúc đó, Ngài đã được 80 tuổi thọ rồi, và đã có 60 cấp biệt hạ lạp trong đời tu sĩ rồi. Quốc vương đang trị vì đất nước đã biết được về việc thực hành một cách đặc biệt qua việc cảnh giới thị giác khí của Trưởng Lão. Vì nhà vua đã mong muốn để

gặp mặt và để tỏ lòng kính trọng đến Trưởng Lão, nhà vua đã yêu cầu các vị cố vấn hoàng gia để yêu thỉnh Trưởng Lão đến viếng thăm hoàng cung. Trưởng Lão đã khước từ để đón nhận lời yêu thỉnh vì Ngài đã suy nghĩ rằng mục đích của lời yêu thỉnh bất hữu quan đến những công vụ giáo huấn. Bởi vì Ngài đã không muốn để làm gián đoạn việc nghiêm túc khảo luận của mình, thế thì Ngài đã có đến viếng thăm hoàng cung không ? (Ngài đã không có viếng thăm, kính bạch Ngài). Các hành giả không nên lấy hành động này làm một kiểu mẫu ? (Họ nên lấy điều đó, kính bạch Ngài).

How many times was he invited ? Though he was invited for three times, the Elder declined to pay a visit to the palace. He did not visit the palace, even though he was invited by the king. He was guarding his concentration to that extent. He was guarding his eye faculty thus.

Bao nhiêu lần Ngài đã được yêu thỉnh ? Mặc dù Ngài đã được yêu thỉnh đến ba lần, Trưởng Lão đã khước từ để viếng thăm hoàng cung. Ngài đã không đến viếng thăm hoàng cung, mặc dù Ngài đã được nhà vua yêu thỉnh. Ngài đã đang cảnh giác sự định thức của mình đến mức độ như thế ấy. Ngài đã đang cảnh giới thị giác khí của mình như vậy.

*As the king was also very clever at planning, he thought about the plan, which would make the Elder definitely pay a visit to the palace. By sounding the gong, he summoned all the women of **Mahāgāma** village, who were the mothers of breast - fed babies. On their arrival, the breast of each one was wrapped around with a towel, sealed and stamped on it with the Royal Emblem. It was then ordered that the towels, should neither be unwrapped nor the babies be nursed until **Cittagutta Thera** paid a visit to **Mahāgāma** village.*

Vì nhà vua cũng đã rất thông minh trong việc trù hoạch, nhà vua đã nghĩ suy về một sách hoạch mà một cách quả quyết sẽ làm cho Trưởng Lão viếng thăm hoàng cung. Qua thỉnh âm tiếng chiêng, nhà vua đã triệu tập tất cả các phụ nữ của thôn làng **Mahāgāma**, là các bà mẹ của những đứa trẻ được nuôi dưỡng bằng sữa mẹ. Khi họ đã đến nơi, nhũ phòng của mỗi

người đã được quấn quanh bởi một chiếc khăn, đã bịt kín và đã đóng dấu lên đó với huy hiệu hoàng gia. Thế rồi người ta đã ra lệnh rằng những chiếc khăn sẽ không được mở ra mà các đứa trẻ cũng không được cho bú cho đến khi Trưởng Lão **Cittagutta** đến viếng thăm thôn làng **Mahāgāma**.

*This order was learnt by the Elder. It came through successive sources. As he took pity on the babies, he came to **Mahāgāma** village. On arriving at **Mahāgāma** village, the king invited the Elder again to pay a visit to the palace from there. On being invited again thus, as it would not be proper for him not to do so. When he was at that village close to the palace, the Elder paid a visit to the palace, accompanied by members of sangha from **Mahāgāma** village. The Elder return to **Mahāgāma** village after taking alms - food offered by the King and giving an appreciative talk (*anumodanā*).*

Lệnh chỉ này đã được Trưởng Lão biết đến. Nó đã đến thông qua từ những nguồn tin liên tục. Vì Ngài đã tỏ ra thương hại đến những đứa trẻ, Ngài đã đi đến thôn làng **Mahāgāma**. Khi đã đến thôn làng **Mahāgāma**, tại nơi đó một lần nữa nhà vua đã yêu thỉnh Trưởng Lão để viếng thăm hoàng cung. Khi đã được yêu thỉnh như thế một lần nữa, vì lẽ sẽ không thích hợp cho Ngài không được làm như vậy, khi Ngài đã ở tại thôn làng ấy cận lân với hoàng cung, Trưởng Lão đã đi cùng với các thành viên của Tăng Đoàn ở tại thôn làng **Mahāgāma** đến viếng thăm hoàng cung. Trưởng Lão trở về thôn làng **Mahāgāma** sau khi đã thọ bát vật thực được nhà vua cúng dường và đã ban phát một lời cảm kích (**tùy hỷ công đức**).

*As the Elder was very **reverential**, on leaving the palace, the king and his attendants together with the queen and her attendants accompanied the Elder up to a suitable place in the palace courtyard to see him off. When the time came for the people to return to the palace, the king was granted an audience to pay respect to the Elder. On doing so, the Elder blessed the king by saying “May the king be well and happy”. When the king left for the palace, the queen took her turn to pay respect. This time*

*also, the Elder blessed the queen by saying “May the king be well and happy”. After blessing her thus, the Elder returned to **Mahāgāma** village.*

Vì Trưởng Lão đã rất được cung kính, đang khi rời khỏi hoàng cung, nhà vua và các vị hầu cận của vua cùng với hoàng hậu và các vị hầu cận của hậu đã đi cùng với Trưởng Lão đến một nơi thích hợp ở trong sân châu hoàng cung để tiễn biệt Ngài. Khi thời gian đã đến để cho mọi người trở về lại hoàng cung, nhà vua đã cho phép quan chúng để tỏ lòng kính trọng đến Trưởng Lão. Đang khi làm như vậy, Trưởng Lão đã chúc phúc nhà vua bằng câu nói rằng: “Ước mong nhà vua được an khang và hạnh phúc.” Khi nhà vua đã rời khỏi để trở lại hoàng cung, hoàng hậu đã thay nhau đến lượt của mình để tỏ lòng kính trọng. Lần này cũng vậy, Trưởng Lão đã chúc phúc hoàng hậu bằng câu nói rằng: “Ước mong nhà vua được an khang và hạnh phúc.” Sau khi đã chúc phúc hoàng hậu như thế, Trưởng Lão đã trở về thôn làng **Mahāgāma**.

*On arriving back at **Mahāgāma** village, the accompanying monks asked the Elder: “Venerable Sir, how were you giving your blessing ?” The Venerable responded, “How did I give the blessing ?” “Whether it was the king or the queen, who came to pay respect to you, you always gave the same blessing by saying, “May the king be well and happy” answered the monks. “Was it so ?” the Venerable asked. “It was so” answered the monks. “I could not differentiate the queen from the king. As the king had invited me, I had to give the blessings only to the king”, the Elder explained. Could the Elder differentiate the queen from the king ? (He could not differentiate, Venerable, Sir).*

Sau khi đã trở về lại thôn làng **Mahāgāma**, các vị tu sĩ đồng câu hành đã vấn hỏi Trưởng Lão: “Kính bạch Ngài, ý nghĩa lời chúc phúc của Ngài đã ban ra như thế nào ?” Trưởng Lão đã hỏi đáp: “Tôi đã ban ra lời chúc phúc như thế nào ?” Các vị tu sĩ đã trả lời: “Cho dù đó đã là nhà vua hoặc hoàng hậu, ai đã đến để tỏ lòng kính trọng đến Ngài, Ngài đã luôn luôn ban ra một lời chúc phúc như nhau bằng câu nói rằng: “Ước mong nhà vua được an khang và hạnh phúc.” Trưởng Lão đã vấn hỏi: “Đã là như thế

à ?” Các vị tu sĩ đã trả lời: “Đã là như vậy.” Trưởng Lão đã giải thích: “Tôi không thể nào phân biệt được hoàng hậu với nhà vua. Bởi vì nhà vua đã yêu thỉnh Tôi, Tôi chỉ phải ban ra những lời chúc phúc đến nhà vua thôi.” Thế Trưởng Lão đã có thể phân biệt được hoàng hậu với nhà vua ? (Ngài ấy đã không thể nào phân biệt được, kính bạch Ngài).

Every time the Elder returned from the palace, he gave the same blessing to the king or to the queen, whoever came to pay respect to him. How was he giving the blessing ? (He gave the blessing by saying “May the king be well and happy”, Venerable, Sir). Could the Elder differentiate the queen from the king ? (He could not differentiate, Venerable, Sir). It means, he was “seeing” as “mere seeing”. Did not the Elder know that a person came to pay respect to him ? (He did know, Venerable, Sir). Could the Elder differentiate woman from man ? (He could not differentiate, Venerable, Sir). That shows what is meant by “seeing” as “mere seeing”.

Mỗi lần từ hoàng cung Trưởng Lão đã trở về, Ngài đã ban ra một lời chúc phúc như nhau đến nhà vua hoặc đến hoàng hậu, bất luận ai đã đến để tỏ lòng kính trọng đến mình. Ngài đã ban ra lời chúc phúc như thế nào ? (Ngài ấy đã ban ra những lời chúc phúc bằng câu nói rằng: “Ước mong nhà vua được an khang và hạnh phúc”, kính bạch Ngài). Thế Trưởng Lão đã có thể phân biệt được hoàng hậu với nhà vua ? (Ngài ấy đã không thể nào phân biệt được, kính bạch Ngài). Có nghĩa là Ngài ấy đã “khán kiến” như “chỉ đơn thuần khán kiến”. Chẳng phải Trưởng Lão nhận thức được rằng một người đã đến để tỏ lòng kính trọng đến mình à ? (Ngài ấy đã biết được, kính bạch Ngài). Thế Trưởng Lão đã không thể nào phân biệt được người nam với người nữ ? (Ngài ấy đã không thể nào phân biệt được, kính bạch Ngài). Điều ấy biểu thị với điều đã muốn nói rằng “khán kiến” là “chỉ đơn thuần khán kiến”.

Each day, whether it was either the king or the queen who came to pay respect to the Elder, the same blessing was given as “May the king be well and happy”. When the king learned about it, he realized that it would

be too hard for the Elder to stay in the palace or in urban and rural areas by having to extremely guard his eye faculty securely. So on the seventh day, the king ordered his people to take the Elder back to the cave, and his people did so as ordered.

Mỗi ngày, bắt luận cho dù hoặc là nhà vua hoặc là hoàng hậu đã đến để tỏ lòng kính trọng đến Trưởng Lão, một lời chúc phúc như nhau đã được ban ra là: “Ước mong nhà vua được an khang và hạnh phúc.” Khi nhà vua đã biết được về điều đó, nhà vua đã chứng tri được rằng sẽ rất là vất vả cho Trưởng Lão để lưu trú ở trong hoàng cung hoặc ở trong châu thành và các vùng nông thôn để được cảnh giới thị giác khi một cách tuyệt đối kiên cố. Thế là tiếp đến ngày thứ bảy, nhà vua đã ra lệnh cho quốc dân của mình để dẫn Trưởng Lão trở lại thạch động, và như thế quốc dân của nhà vua đã chấp hành mệnh lệnh.

*On the very night of arriving back at the cave, the Elder's concentration developed more than before. As a result, the nature of matter and the nature of mind became more evident, and were more discernable than before; the arisings and passings away were also experienced more evidently, and the dissolutions were also experienced more evidently. As the dissolutions were taking place so quickly, the understand of **anicca**, **dukkha**, and **anatta** insights became more evident.*

Vào chính cái đêm sau khi đã trở về lại thạch động, sự định thức của Trưởng Lão đã phát triển nhiều hơn trước đây. Kết quả là, thực tính của thể chất và thực tính của tâm thức đã trở nên minh hiển hơn, và đã có thể phân biệt được nhiều hơn trước đây; những sự khởi sinh và các sự diệt vong cũng đã được trải nghiệm một cách minh hiển hơn, và những sự hoại diệt cũng đã được trải nghiệm một cách minh hiển hơn. Vì những sự hoại diệt đã diễn ra một cách rất nhanh chóng, tuệ tri được tuệ giác về **Vô Thường**, **Khổ Đau** và **Vô Ngã** đã trở nên minh hiển hơn.

Hence, the Elder practised without limiting the time. He practised continuously through all the three watches of the night, namely night fall;

*midnight; and dawn, resulting in gaining four types of path consciousness (**magga**) and four types of fruition consciousness (**phala**) stage by stage and became an **arahant**.*

Từ đó, Trưởng Lão đã thực hành mà không có hạn định thời gian. Ngài đã thực hành một cách liên tục xuyên suốt cả ba canh của đêm tối, tức là lúc hoàng hôn; nửa đêm; và rạng đông, dẫn tới kết quả trong việc thành đạt bốn thể loại của tâm ý thức về đạo lộ (**Tâm Đạo**) và bốn thể loại của tâm ý thức về quả vị (**Tâm Quả**) từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn, và đã trở thành một Bạc Vô Sinh.

*Which noble **dhamma** had been realized just by being able to guard his eye faculty, so that “mere seeing” is established on “seeing” ? (He became an **arahant**, Venerable, Sir). Did he not reach the peak ? (He did reach the peak, Venerable, Sir).*

Với Thánh Pháp nào đã được chứng tri chỉ bởi do có khả năng để cảnh giới thị giác khí của mình, nhằm để việc “chỉ đơn thuần khán kiến” được thiết lập lên việc “khán kiến” ? (Ngài ấy đã trở thành một Bạc Vô Sinh, kính bạch Ngài). Thế Ngài ấy đã không đạt đến tột đỉnh ? (Ngài ấy đã đạt đến tột đỉnh, kính bạch Ngài).

*Here is a point to be paid attention to. The Elder had been practising up to the age of 80 and up to the time of gaining 60 - year seniority in monkhood, and he had not yet attained the **arahantship**. Was it not extraordinary to observe that he became an **arahant** only on the very night of his return from the palace? (It was extraordinary, Venerable, Sir). Yes, it is right. It was extraordinary. One should know why he became an arahant by gaining stage by stage maturity of concentration. Very pleasant objects (**ati iṭṭhārāmma**), such as the king’s attendants and the queen’s attendants were present in the palace. These objects were very likeable ones and were very pleasing to look at. Did not the Elder look at these objects so that “mere seeing” is established on “seeing”? (He did look at these objects as such, Venerable, Sir).*

Đây là một điểm cần phải hết sức chú ý đến. Trưởng Lão đã đang thực hành lên đến tuổi thọ của 80 và lên đến thời gian đã có được 60 cấp biệt hạ lạp trong đời tu sĩ, và Ngài đã vẫn chưa thành đạt được Quả vị Vô Sinh. Thế đã không phải là phi phạm để nhận xét rằng Ngài ấy đã trở thành một Bạc Vô Sinh chỉ ngay trong đêm của việc trở về của mình từ ở nơi hoàng cung ? (Điều đó đã là phi phạm, kính bạch Ngài). Đúng vậy, điều đó là xác thực. Điều đó đã là phi phạm. Người ta cần nên biết vì sao Ngài ấy đã trở thành một Bạc Vô Sinh bởi qua việc thành đạt thuần thực từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn của sự định thức. Các đối tượng vô cùng khả ái (**cảnh cực duyệt ý**) chẳng hạn như các hầu cận của nhà vua và các hầu cận của hoàng hậu đã hiện diện ở trong hoàng cung. Những đối tượng này đã là những hạng người cực hảo khả ái và đã là vô cùng duyệt ý để nhìn vào. Chẳng phải Trưởng Lão nhìn vào những đối tượng này nhằm để cho việc “chỉ đơn thuần khán kiến” được thiết lập lên việc “khán kiến” ? (Ngài ấy đã nhìn vào những đối tượng này như thế ấy vậy, kính bạch Ngài).

Taking Attainment Of Arahantship As An Example

Lấy Sự Thành Đạt Của Quả Vị Vô Sinh Làm Một Kiểu Mẫu

Why was the Elder able to look at the objects as such ? It was because of having a strong mindfulness. If he was not that mindful, he would have looked at these objects. Is not mindfulness be especially kept maintained ? (It is to be kept maintained, Venerable, Sir). The guarding of the eye faculty is led by mindfulness. Mindfulness has to be especially maintained. Because of the maintenance, mindfulness becomes strong. In proportion to the strength of mindfulness, the concentration is established. Cannot the arising meditation objects be instantly noted when the mindfulness is strong ? (It can be noted, Venerable, Sir). On noting the object instantly, the noting consciousness is established throughout, from the beginning to the end of the nature of object, and it is called concentration.

Vì sao Trưởng Lão đã có khả năng dễ nhìn vào những đối tượng như thể ấy vậy ? Đó đã là vì có một niệm lực mạnh mẽ. Nếu như Ngài ấy đã không có niệm lực ấy, Ngài đã sẽ phải nhìn vào những đối tượng này. Thế niệm lực đã không được duy trì một cách đặc biệt ? (Nó phải được duy trì, kính bạch Ngài). Việc cảnh giới thị giác khí đã được niệm lực dắt dẫn. Niệm lực phải được duy trì một cách đặc biệt. Bởi do sự duy trì mà niệm lực trở nên mạnh mẽ. Tương xứng với sức mạnh của niệm lực, sự định thức đã được thiết lập. Không thể nào chú niệm được ngay lập tức các đối tượng thiền định đang khởi sinh lên khi niệm lực đã mạnh mẽ ? (Có thể chú niệm được, kính bạch Ngài). Đang khi chú niệm ngay lập tức đối tượng, tâm ý thức đang chú niệm đã được thiết lập xuyên suốt, từ lúc khởi phát cho đến kết thúc thực tính của đối tượng, và nó đã được gọi là sự định thức.

*In proportion to the strength of mindfulness, the concentration is also strengthened. In proportion to the strength of concentration, **vipassanā** insights are also established. This is why, on practising, the audience **yogis** should practise to establish concentration initially. The eye faculty has to be guard especially.*

Tương xứng với sức mạnh của niệm lực, sự định thức cũng đã được trở nên kiên cường. Tương xứng với sức mạnh của sự định thức, các **Minh Sát Trí** cũng đã được thiết lập. Đây là lý do tại sao, đang khi thực hành, các khán thính chúng hành giả cần phải thực hành để thiết lập sự định thức từ lúc khởi sơ. Thị giác khí phải được cảnh giới một cách đặc biệt.

*In proportion to the strength of concentration, **vipassanā** insights develop. The nature of the matter and the nature of the mind are experienced evidently. The arisings and dissolutions are also known evidently. The **anicca, dukkha, and anatta** are also known evidently. On fully understanding the insights of **anicca, dukkha, and anatta**, the noble **dhamma** is realized up to the stage of an arahant according to one's **pāramī**. Is it not good to take it as an example, the attainment of*

arahanship by Cittagutta Thera due to the practice of meditation ? (It is good to take it as an example, Venerable, Sir).

Tương xứng với sức mạnh của sự định thức, các **Minh Sát Trí** phát triển. Thực tính của thể chất và thực tính của tâm thức đã được trải nghiệm một cách minh hiển. **Vô Thường, Khổ Đau** và **Vô Ngã** cũng đã được tường tri một cách minh hiển. Đang khi hoàn toàn tuệ tri các tuệ giác về **Vô Thường, Khổ Đau** và **Vô Ngã**, Thánh Pháp đã được chứng tri lên đến giai đoạn của một **Bậc Vô Sinh** từng thuận theo Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**) của mình. Thế là bất hảo để lấy điều đó làm một kiểu mẫu, sự thành đạt Quả vị Vô Sinh do bởi **Trưởng Lão Cittagutta** đã thực hành thiền định ? (Thật là thiện hảo để lấy điều đó làm một kiểu mẫu, kính bạch Ngài).

*If one is going to practise for the actual realization of **maggā** and **phala** stages, this example should be taken from **Cittagutta Thera**. It is important to be able to guard one's eye faculty. As soon as the eye faculty can be guarded, the insight progresses stage by stage, and according to one's **pāramī**, the noble **dhamma** is realized. It has been discoursed on how to look so that "mere seeing" is established on "seeing". By especially keeping mindfulness, one must refrain from looking at any object to whatever extent it may be pleasant to look at. Though one may not always have the ability to be mindful like **Cittagutta Thera**, is it not appropriate to keep one's mindfulness in order to fulfill one's **pāramī** in resolution (**adhiṭṭhāna**) ? (It is appropriate, Venerable Sir).*

Nếu như người ta sẽ thực hành để thực chứng tri các giai đoạn **Đạo** và **Quả** thì kiểu mẫu của **Trưởng Lão Cittagutta** đây nên được thọ dụng. Thật là hệ trọng để có khả năng cảnh giới thị giác khí của mình. Ngay khi thị giác khí có thể được cảnh giới thì tuệ giác sự tiến hóa từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn, và từng thuận theo Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**) của mình, Thánh Pháp đã được chứng tri. Đã được diễn giảng về cách thức để nhìn, nhằm để việc "chỉ đơn thuần khán kiến" được thiết lập lên việc "khán kiến". Bằng với việc duy trì niệm lực một cách đặc biệt, người ta tự kiểm thúc việc nhìn vào bất luận đối tượng nào ở bất kỳ mức độ nào có thể

là khả ái để nhìn vào. Mặc dù người ta không phải lúc nào cũng có khả năng để có được niệm lực như **Trưởng Lão Cittagutta**, thế có phải là không phù hợp để duy trì niệm lực của mình để mà hoàn thành viên mãn Pháp Toàn Thiện về Sự Chú Nguyện (**Chú Nguyện Ba La Mật**) của mình ? (Nó phù hợp, kính bạch Ngài).

*The **Pāramī** in resolution can be established if one resolves to refrain from looking at a pleasing object to whatever extent it may be good to look at, and on seeing it, if one resolves to stay with mindfulness so that “mere seeing” is established on “seeing”. One may always be able to keep the eye downcast. Cannot one become a person like **Cittagutta Thera** ? (One can become like him, Venerable, Sir). According to one’s **pāramī** one can become a **sotāpanna**, or **sakadāgāmi**, or an **anāgāmi**, or an **arahant**. Let us recite the mottos.*

Pháp Toàn Thiện về Sự Chú Nguyện (**Chú Nguyện Ba La Mật**) có thể được thiết lập nếu như người ta quyết tâm để tự kiểm thúc việc nhìn vào một đối tượng duyệt ý ở bất luận mức độ nào mà nó có thể thích hợp để nhìn vào, và đang khi khán kiến nó, nếu như người ta quyết tâm để an trú với niệm lực nhằm để việc “chỉ đơn thuần khán kiến” được thiết lập lên việc “khán kiến”. Người ta phải luôn luôn có khả năng để gìn giữ con mắt nhìn xuống (*hạ mục nhãn căn*). Thế người ta không thể nào trở thành một con người giống như **Trưởng Lão Cittagutta** ? (Người ta có thể trở nên giống như Ngài ấy, kính bạch Ngài). Tụng thuận theo Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**) của mình, người ta có thể trở thành một Bạc **Thất Lai** (*Bạc Tu Đà Hườn*), hoặc một Bạc **Nhất Lai** (*Tư Đà Hàm*), hoặc một Bạc **Bất Lai** (*A Na Hàm*), hoặc một Bạc **Vô Sinh** (*A La Hán*). Chúng ta hãy trùng tụng những cách ngôn.

Motto:

**On being conscious of seeing a visual object,
If one thinks about it,
The mind is said to get scatterd.**

**At the moment of seeing,
If one contemplates,
The mind does not get scattered.**

Cách Ngôn:

Về ý tưởng nhận thức của việc khán kiến một đối tượng thuộc thị giác,

Nếu như người ta nghĩ suy về nó,
Tâm thức được nói là đã bị tản lạc.
Ngay khoảnh khắc của việc khán kiến,
Nếu như người ta nghiêm túc khảo lự
Tâm thức không bị tản lạc.

*If thoughts appear on seeing a visible object, the mind gets scattered. **Lobha, dosa, and moha** are arising. If it can be noted as “seeing”, “seeing” at the moment of seeing, the mind does not get scattered and **vipassanā** insight is established. According to one’s **pāramī**, the noble **dhamma** can be realized. The **nibbāna** can be realized. These are what the above motto means to express.*

Nếu như những sự nghĩ suy nảy sinh đang khi khán kiến một cảnh sắc, tâm thức đã bị tản lạc. **Tham, Sân** và **Si** đã đang khởi sinh. Nếu như có thể được chú niệm là “khán kiến”, “khán kiến”, ngay khoảnh khắc của việc khán kiến, tâm thức không bị tản lạc và **Minh Sát Trí** được thiết lập. Tòng thuận theo Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**) của mình, Thánh Pháp có thể được chứng tri. Níp Bàn có thể được chứng tri. Những điều này là những gì mà cách ngôn ở trên có ý muốn để biểu đạt.

**The Mind Gets Scattered Due To The Ear
And Contemplating To Prevent It From Getting Scattered
Tâm Thức Đã Bị Tản Lạc Do Bối Lỗ Tai Và
Sự Nghiêm Túc Khảo Lự Để Ngăn Cản Nó Khi Đã Bị Tản Lạc**

The discourse on contemplating when the eye consciousness arises has been given fairly completely. How to contemplate when the ear consciousness arises will be discoursed now. Let us recite the motto.

Pháp Thoại về sự nghiêm túc khảo lự khi Tâm Nhãn Thức khởi sinh đã được ban phát một cách tương đối hoàn hảo. Cách thức để nghiêm túc khảo lự khi Tâm Nhĩ Thức khởi sinh sẽ được diễn giảng ngay bây giờ. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**On being conscious of hearing a sound,
If one thinks about it,
The mind is said to get scattered.**

Cách Ngôn:

Về ý tưởng nhận thức của việc thính văn một âm thanh,
Nếu như người ta nghĩ suy về nó,
Tâm thức được nói là đã bị tản lạc.

*When a pleasant sound is heard, and if pleasant thought appears, such as “whose voice is this ?” or “what sound is this ?”, “what will happen ?” **Lobha** arises. If unpleasant thoughts appear on hearing an unpleasant sound, what will happen ? **Dosa** or **domanassa** arises. If one is pleased and if **lobha** arises on hearing a pleasant sound and **dosa** or **domanassa** arises on hearing an unpleasant sound, can one realize **nibbāna** ? (One cannot realize **nibbāna**, Venerable Sir). To whatever extent one has aspiration for the realization of **nibbāna**, one cannot realize it. One shall be far from **nibbāna**. Let us recite the motto on contemplating at the moment of hearing.*

Khi đã nghe một âm thanh duyệt nhĩ, và nếu như nảy sinh sự nghĩ suy khả ái, chẳng hạn như “đây là thanh âm của ai vậy ?” hoặc “đây là âm thanh gì vậy ?” thì điều chi sẽ xảy ra ? **Tham** khởi sinh. Nếu như nảy sinh những sự nghĩ suy bất khả ái đang khi thính văn một âm thanh bất duyệt nhĩ thì điều chi sẽ xảy ra ? **Sân** hoặc **Ưu Thọ** khởi sinh. Nếu như người ta

đã duyệt ý và nêu như **Tham** khởi sinh đang khi thính văn một âm thanh duyệt nhĩ, và **Sân** hoặc **Ưu Thọ** khởi sinh đang khi thính văn một âm thanh bất duyệt nhĩ, liệu người ta có thể chứng tri được Níp Bàn ? (Người ta không thể nào chứng tri được Níp Bàn, kính bạch Ngài). Với bất luận mức độ nào người ta có sở nguyện cầu cho sự chứng tri Níp Bàn, người ta không thể nào chứng tri được nó. Người ta sẽ còn lâu mới được Níp Bàn. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn về sự nghiêm túc khảo lự ngay khoảnh khắc của việc thính văn.

Motto:

**At the moment of hearing a sound,
If one contemplates,
The mind does not get scattered.**

Cách Ngôn:

Ngay khoảnh khắc của việc thính văn một âm thanh,
Nếu như người ta nghiêm túc khảo lự,
Tâm thức không bị tản lạc.

*The sound heard must be contemplated at the moment of hearing as “hearing”, “hearing”. While the **samādhī ñāṇa** is still weak, it must just be contemplated so as to have “mere hearing” on “hearing”. The mind must not follow the sound. One must not pay attention to it as “what sound is this”, “whose voice is this”. One must contemplate so as to have “mere hearing” on “hearing”. One may not be able to note thus, while the **samādhī ñāṇa** is still weak. If one cannot note it yet, just contemplate the body in the body as usual.*

Âm thanh đã được nghe cần phải được nghiêm túc khảo lự ngay khoảnh khắc của việc thính văn là “thính văn”, “thính văn”. Trong khi **Định Lực Trí** vẫn còn yếu kém, nó cần phải được nghiêm túc khảo lự nhằm để có “chỉ đơn thuần thính văn” lên việc “thính văn”. Tâm thức không cần phải chăm chú nghe âm thanh. Người ta không cần phải chú ý đến nó như là “đây là âm thanh gì vậy?”, “đây là thanh âm của ai vậy?”.

Người ta cần phải nghiêm túc khảo lự nhằm để có “chỉ đơn thuần thính văn” lên việc “thính văn”. Người ta sẽ không có khả năng để chú niệm như thế, trong khi **Định Lực Trí** vẫn còn yếu kém. Nếu như người ta vẫn chưa thể nào chú niệm được nó, chỉ cần nghiêm túc khảo lự về Thân trong Thân như thường lệ.

In sitting meditation also, one must be continuously noting “rising”, “falling”, “sitting”, and “touching”. In walking meditation also, one must be continuously noting “lifting”, “pushing forward”, and “dropping down”. If it is neither the time for sitting nor walking meditation, one must the general detailed activities very attentively. If it is done that way, one will be able to note so as to have “mere hearing” on “hearing”.

Trong thiền tọa cũng vậy, người ta cần phải chú niệm một cách liên tục “phồng lên”, “xẹp xuống”, “đang ngồi”, và “đụng chạm”. Trong thiền hành cũng vậy, người ta cần phải chú niệm một cách liên tục “dỡ lên”, “đuỗi ra phía trước” và “đặt xuống”. Nếu như không có thời gian để cho thiền tọa mà cũng không có để cho thiền hành, người ta cần phải chú niệm hết sức chuyên tâm những hoạt động tiểu tiết thông thường. Nếu như đã hoàn thành phương thức ấy, người ta sẽ có khả năng để chú niệm nhằm để có “chỉ đơn thuần thính văn” lên việc “thính văn”.

*If one is mindful of the body, on hearing the sound, “mere hearing” can be established on “hearing”. When the **samādhi ñāṇa** becomes mature and strong, the sound heard must be noted as “hearing”, “hearing”. Due to noting, when the strength of **samādhi ñāṇa** is fairly strengthened, on noting “hearing”, “hearing”, it may be experienced that the sound may be going further and further away; or coming closer and closer; or becoming fainter and fainter; or becoming louder and louder.*

Nếu như người ta chú niệm về sắc thân, đang khi nghe âm thanh, “chỉ đơn thuần thính văn” có thể được thiết lập lên việc “thính văn”. Khi **Định Lực Trí** trở nên thuần thực và mạnh mẽ, âm thanh đã được nghe cần phải được chú niệm là “thính văn”, “thính văn”. Bởi do việc chú niệm, khi

sức mạnh của **Định Lực Trí** đã được trở nên kiên cường một cách tương đối, đang khi chú niệm “thính văn”, “thính văn”, người ta có thể được trải nghiệm rằng âm thanh sẽ có thể ngày càng xa hơn và xa cách hơn nữa; hoặc ngày càng đến gần hơn và gần hơn; hoặc càng trở nên mờ dần và mờ hơn; hoặc càng trở nên ồn ào và ồn ào hơn.

When one experiences the changing of the sound thus, one is about to be able to note at the ear. Contemplating the sound is also contemplating the subtle matter, therefore noting at the ear may also be quite difficult to do so. It may be difficult because noting has to be done on a subtle matter.

Khi người ta trải nghiệm được sự biến đổi của âm thanh như thế, người ta sắp sửa có khả năng để chú niệm ở lỗ tai. Sự nghiêm túc khảo lự âm thanh cũng là sự nghiêm túc khảo lự thể chất vi tế, vì lẽ ấy việc chú niệm vào lỗ tai cũng sẽ khá nan hành. Có thể là nan hành bởi vì việc chú niệm phải được thực hiện lên một thể chất vi tế.

On being able to note at the ear, vipassanā insight may have an extraordinary progress. When samādhī ñāṇa becomes strengthened and on reaching the stage of the Knowledge of Dissolution (bhaṅga ñāṇa), one may be able to note “hearing”, “hearing”. Those with strong Knowledge of Dissolution will personally experience the syllable by syllable dissolution of the sound heard.

Sau khi đã có khả năng để chú niệm ở lỗ tai, **Minh Sát Trí** có thể có một sự tiến hóa phi phàm. Khi **Định Lực Trí** đã được trở nên kiên cường và đang khi đạt đến giai đoạn của Tri Thức về Sự Hoại Diệt (**Hoại Diệt Trí**), người ta sẽ có khả năng để chú niệm “thính văn”, “thính văn”. Những hành giả với Tri Thức về Sự Hoại Diệt mạnh mẽ sẽ tự thân trải nghiệm sự hoại diệt từng mỗi một âm tiết của âm thanh đã được nghe.

The sound is not continuous anymore. On saying the word “GENTLEMAN”, when the yogi with keen intellect notes it as “hearing”,

*“hearing”, he will personally experience the dissolution of each syllable separately such as “GEN”, “TLE”, and “MAN”. When the sound is not continuous, it is not understandable anymore. Each syllable of the sound of the word “GENTLEMAN” or each component of the sound becomes a **paramattha** one or a unit sound of ultimate reality. Then, it is said that **vipassanā** insight is already well established. Cannot one immediately know that the sound is not permanent, when one’s **vipassanā** insight is well established ? (One can know immediately, Venerable Sir).*

Âm thanh không còn liên tục được nữa. Khi đã nói ra từ ngữ “GENTLEMAN”, khi hành giả với trí lực nhạy bén chú niệm nó là “thính văn”, “thính văn”, vị ấy sẽ tự thân trải nghiệm sự hoại diệt một cách riêng rẽ của từng mỗi một âm tiết, chẳng hạn như “GEN”, “TLE”, và “MAN”. Khi âm thanh không có được liên tục, thì nó sẽ không còn khả dĩ lý giải được nữa. Mỗi âm tiết ở âm thanh của từ ngữ “GENTLEMAN”, hoặc mỗi thành tố của âm thanh trở thành một Pháp Siêu Lý, hoặc một đơn vị âm thanh của thực tướng tối hậu (**Siêu Lý Đế - Paramatthasacca**). Thế rồi, người ta đã nói rằng **Minh Sát Trí** đã được thiết lập tốt đẹp. Thế người ta không thể nào biết được ngay lập tức rằng âm thanh là không thường tồn, khi **Minh Sát Trí** của vị ấy đã được thiết lập tốt đẹp ? (Người ta có thể tri đắc ngay lập tức, kính bạch Ngài).

*Later on, when the **samādhi ñāṇa** is strengthened further and matured, on noting “hearing”, “hearing”, the **yogi** with keen intellect, on reaching the mature stage of the Knowledge of Dissolution, will experience the syllable by syllable dissolution of the sound heard. The dissolution of the ear consciousness and also the dissolution of the noting consciousness that notes hearing are also experienced.*

Về sau này, khi **Định Lực Trí** đã được trở nên kiên cường hơn nữa và đã thuần thực, đang khi chú niệm “thính văn”, “thính văn”, hành giả với trí lực nhạy bén, đang khi đạt đến giai đoạn thuần thực của Tri Thức về Sự Hoại Diệt, sẽ trải nghiệm sự hoại diệt từng mỗi một âm tiết của âm thanh đã

được nghe. Sự hoại diệt của Tâm Nhĩ Thức và luôn cả sự hoại diệt Tâm Ý Thức mà đang chú niệm việc thính văn cũng đã được trải nghiệm.

*In general, most of the **yogis** experience the dissolution of the sound. Many contemplations have to be tried. In order to know how much **samādhī nāṇa** one already has, shall not one note “hearing”, “hearing” ? (One shall note, Venerable Sir). When one is able to note, it can be said that one is already successful in his meditation. On being able to note the subtle matter, it can get better on noting the gross matter. The dissolutions may become more and more evident.*

Nói chung, đa phần các hành giả trải nghiệm sự hoại diệt của âm thanh. Nhiều sự nghiêm túc khảo luận đã được chuyên nghiệm. Thế để tri đắc bao nhiêu **Định Lực Trí** người ta đã dĩ đắc, người ta sẽ không phải chú niệm “thính văn”, “thính văn” ? (Người ta sẽ phải chú niệm, kính bạch Ngài). Khi người ta có khả năng để chú niệm, có thể nói được rằng người ta đã được thành tựu trong việc thiền định của mình. Sau khi có được khả năng để chú niệm thể chất vi tế, người ta có thể trở nên tốt hơn đang khi chú niệm thể chất thô thiển. Sự hoại diệt sẽ trở nên càng lúc càng minh hiển hơn.

*For those **yogis** with weak **samādhī nāṇa**, it may be very difficult to note “hearing”, “hearing” at the ear. It may even be thought that one may never be able to note it at all. In fact, it does not happen as one thinks. Does not one have to try noting the sound heard ? (One has to do so, Venerable Sir). At the beginning phase of noting, it may be quite hard for one to note. The **yogi** may even experience a **deafening** feeling and also have dizziness. If dizziness arises, one should relax and return again to contemplating the body as usual, such as “rising”, “falling”, “sitting”, and “touching”.*

Đối với những hành giả với **Định Lực Trí** yếu kém thì có thể rất khó khăn để chú niệm “thính văn”, “thính văn” ở nơi lỗ tai. Thậm chí có thể nghĩ suy được rằng người ta sẽ không bao giờ có khả năng để chú niệm

được nó chút nào cả. Trong thực tế, chuyện đó không có xảy ra như người ta nghĩ suy. Thế người ta chẳng cần phải cố gắng việc chú niệm âm thanh đã được nghe ? (Người ta cần phải làm như vậy, kính bạch Ngài). Ở giai đoạn đầu của việc chú niệm, có thể là hết sức khó khăn cho người ta để chú niệm. Hành giả thậm chí có thể trải nghiệm một cảm giác **chấn nhĩ dục lung** (*chấn động đến điếc cả tai*) và có cả sự chóng mặt. Nếu như sự chóng mặt khởi sinh, người ta nên thư giãn và trở lại để nghiêm túc khảo lự sắc thân như thường lệ, chẳng hạn như “phồng lên”, “xẹp xuống”, “đang ngồi” và “đụng chạm”.

Later on, when concentration becomes really strong, contemplation can be done at the ear. On noting “hearing”, “hearing”, one experiences the syllable by syllable dissolution of the sound heard; the dissolutions of the ear consciousness and the dissolution of noting consciousness as well.

Về sau này, khi sự định thức trở nên thực sự mạnh mẽ, sự nghiêm túc khảo lự có thể được thực hiện ở nơi lỗ tai. Đang khi chú niệm “thính văn”, “thính văn”, người ta trải nghiệm sự hoại diệt từng mỗi một âm tiết của âm thanh đã được nghe; sự hoại diệt của Tâm Nhĩ Thức và luôn cả sự hoại diệt của Tâm Ý Thức đang chú niệm.

*Impermanence is realized on experiencing the dissolution after dissolution of these things. “Impermanence” is a word in English. What is it Pāḷi ? (It is **anicca**, Venerable Sir). As things are dissolving so quickly, it seems torture has been inflicted upon one and suffering occurs. Suffering is word in English. What is in Pāḷi ? (It is **dukkha**, Venerable Sir). It is pondered on how can this suffering inflicted upon one by the torture of these dissolution be prevented from arising. In fact, it cannot be prevented in any way. It comes to be realized that the torture inflicted by the dissolution are arising according to the law of nature. Nobody can exercise authority over these things, which are uncontrollable. It is the “no - self” nature of things expressed in English. What is it in Pāḷi ? (It is **anatta**, Venerable Sir). It means that while noting “hearing”, “hearing” at*

*the ear and on fully understanding the insights of **anicca, dukkha, and anatta, nibbāna** can be realized.*

Sự không thường tồn đã được chứng tri trên sự trải nghiệm sự hoại diệt sau khi sự hoại diệt của các Pháp này. “Sự không thường tồn” là một từ ngữ thuộc về Anh Ngữ. Thế bên phần **Pāli** ngữ thì nó như thế nào ? (Nó là **Vô Thường**, kính bạch Ngài). Khi các Pháp đã đang phá diệt một cách rất nhanh chóng thì có vẻ như sự bức hại đã đang áp đặt lên trên người ta và sự khổ đau hiện bày. Sự khổ đau là một từ ngữ thuộc về Anh Ngữ. Thế bên phần **Pāli** ngữ thì nó như thế nào ? (Nó là **khổ đau**, kính bạch Ngài). Người ta đã khảo lự cân trọng về việc làm thế nào sự khổ đau này đã áp đặt lên trên người ta do bởi sự bức hại của một trong những sự hoại diệt này có thể được ngăn cản từ sự khởi sinh. Trong thực tế, nó không thể nào ngăn cản được bằng bất luận phương cách nào. Người ta đã chứng tri được rằng do bởi những sự hoại diệt này mà sự bức hại đã đang được khởi sinh từng thuận theo quy luật thường nhiên. Không ai có thể nào thực hiện uy quyền đối với các Pháp này vì chúng đã là vô pháp không chế. Đó là thực tính “không tự ngã” của các Pháp đã được biểu đạt bên phần Anh Ngữ. Thế bên phần **Pāli** ngữ thì nó như thế nào ? (Nó là **vô ngã**, kính bạch Ngài). Có nghĩa là đang khi chú niệm “thính văn”, “thính văn” ở nơi lỗ tai, và trên sự hoàn toàn tuệ tri các tuệ giác về **Vô Thường, Khổ Đau và Vô Ngã**, Níp Bàn có thể được chứng tri.

The Mind Gets Scattered Due To The Nose And Contemplating To Prevent It From Getting Scattered

**Tâm Thức Bị Tản Lạc Do Bởi Lỗ Mũi Và
Sự Nghiêm Túc Khảo Lự Để Ngăn Cản Nó Khi Đã Bị Tản Lạc**

The discourse on how to contemplate when the ear consciousness arises has been given fairly completely. How to contemplate when the nose consciousness arises will be discoursed now. Let us recite the motto initially.

Pháp Thoại về cách thức để nghiêm túc khảo lự khi Tâm Nhĩ Thức khởi sinh đã ban phát một cách tương đối hoàn hảo. Cách thức để nghiêm túc khảo lự khi Tâm Tỷ Thức khởi sinh sẽ được diễn giảng ngay bây giờ. Trước tiên chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**On being conscious of smelling an odour,
If one thinks about it,
The mind is said to get scattered.**

Cách Ngôn:

Về ý tưởng nhận thức của việc khứu khí một mùi hơi,
Nếu như người ta nghĩ suy về nó,
Tâm thức được nói là đã bị tản lạc.

*When a pleasant odour is smelled and if pleasant thoughts appear, such as “the smell is so sweet”, “the smell is so sweet”, what will happen ? **Lobha** arises. If unpleasant thoughts appear and one is not pleased on smelling a bad odour, thinking, such as “what kind of an odour is this”, “who is producing this odour”, what will happen ? (**Dosa** or **domanassa** arises, Venerable Sir).*

Khi một mùi hơi hảo thụ đã được ngửi và nếu như nảy sinh những sự nghĩ suy khả ái, chẳng hạn như “mùi hơi thật ngận phương”, “mùi hơi thật ngận phương”, thì điều chi sẽ xảy ra ? **Tham** khởi sinh. Nếu như nảy sinh những sự nghĩ suy bất khả ái và người ta đã bất duyệt ý đang khi ngửi một xú khí, rồi nghĩ suy, chẳng hạn như “thể loại của mùi hơi này là chi ?”, “ai đã đang tạo ra mùi hơi này ?” thì điều chi sẽ xảy ra ? (**Sân** hoặc **Ưu Thọ** khởi sinh, kính bạch Ngài).

*If one is thinking as such, what will happen if one has thoughts on good odour ? (**Lobha** arises, Venerable Sir). If one has thoughts on bad odour ? (**Dosa** or **domanassa** arises, Venerable Sir). Yes, **dosa** or **domanassa** will arise. If **lobha** or **dosa** or **domanassa** is arising can*

nibbāna be realized ? (It cannot be realized, Venerable Sir). Let us recite the motto on contemplating at the moment of smelling.

Nếu như người ta đã đang nghĩ suy như vậy, điều chi sẽ xảy ra nếu như người ta có những sự nghĩ suy về hương khí ? (**Tham** khởi sinh, kính bạch Ngài). Nếu như người ta có những sự nghĩ suy về xú khí ? (**Sân** hoặc **Ưu Thọ** khởi sinh, kính bạch Ngài). Đúng vậy, **Sân** hoặc **Ưu Thọ** sẽ khởi sinh. Nếu như **Tham** hoặc **Sân** hoặc **Ưu Thọ** đã đang khởi sinh, có thể nào chứng tri được Níp Bàn ? (Không thể nào chứng tri được, kính bạch Ngài). Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn về sự nghiêm túc khảo lự ngay khoảnh khắc của việc khứu khí.

Motto:

**At the moment of smelling,
If one contemplates,
The mind does not get scattered.**

Cách Ngôn:

Ngay khoảnh khắc của việc khứu khí,
Nếu như người ta nghiêm túc khảo lự,
Tâm thức không bị tản lạc.

*At the moment of smelling, it must be noted “smelling”, “smelling”. When the **samādhi ñāṇa** gets strengthened, on noting “smelling”, “smelling”, the **yogi** will personally experience the fleeting changes of the odour which is smelled, and one by one dissolution of nose consciousness. For those **yogis** with very keen intellect, on noting “smelling”, “smelling”, the dissolution of three things can be experienced. They are the dissolution of the odour which is smelled, the nose consciousness and the noting consciousness which notes “smelling”, “smelling”.*

Ngay khoảnh khắc của việc khứu khí thì cần phải được chú niệm “khứu khí”, “khứu khí”. Khi **Định Lực Trí** đã được trở nên kiên cường, đang khi chú niệm “khứu khí”, “khứu khí”, hành giả sẽ tự thân trải nghiệm những sự biến đổi thoáng qua của mùi hơi đã được ngửi, và từng mỗi một

sự hoại diệt của Tâm Tỷ Thức. Đối với những hành giả với trí lực hết sức nhạy bén, đang khi chú niệm “khứu khí”, “khứu khí”, sự hoại diệt về ba Pháp có thể được trải nghiệm. Các Pháp ấy là: 1/ sự hoại diệt của mùi hơi đã được ngửi, 2/ Tâm Tỷ Thức, và 3/ Tâm Ý Thức mà đang khi chú niệm “khứu khí”, “khứu khí.”

*Impermanence is realized on experiencing the dissolution after dissolution of these things. As things are dissolving so quickly, it seems, suffering has been inflicted on one by the torture of these dissolution. It is pondered on how can this suffering inflicted upon one by these dissolutions can be prevented. It cannot be prevented in any way. It comes to be realized that the torture inflicted by these dissolutions are arising according to the law of nature. Nobody can exercise authority over and when noting “smelling”, “smelling”, and on fully understanding the insights of **anicca, dukkha, and anatta**, the noble **dhamma, nibbāna**, which is one’s aspiration, can be realized. The main thing is to gain strong **vipassanā** insight by being able to contemplate.*

Sự không thường tồn đã được chứng tri trên sự trải nghiệm sự hoại diệt sau khi sự hoại diệt của các Pháp này. Khi các Pháp đã đang phá diệt một cách rất nhanh chóng thì có vẻ như sự đau khổ đã từng bị áp đặt bởi sự bức hại của một trong những sự hoại diệt này. Người ta đã khảo lự cẩn trọng về việc làm thế nào sự khổ đau đã bị áp đặt bởi sự bức hại của những sự hoại diệt này có thể được ngăn cản. Không thể nào ngăn cản được bằng bất luận phương cách nào. Người ta đã chứng tri được rằng do bởi những sự hoại diệt này mà sự bức hại đã đang được khởi sinh từng thuận theo quy luật thường nhiên. Không ai có thể nào thực hiện uy quyền đối với các Pháp này, và đang khi chú niệm “khứu khí”, “khứu khí”, và trên sự hoàn toàn tuệ tri các tuệ giác về **Vô Thường, Khổ Đau** và **Vô Ngã**, Thánh Pháp, Níp Bàn là sở nguyện cầu của người ta, có thể được chứng tri. Điều chính yếu là bởi do có được khả năng để nghiêm túc khảo lự mới đạt được **Minh Sát Trí** mạnh mẽ.

**The Mind Gets Scattered Due To The Tongue
And Contemplating To Prevent It From Getting Scattered**

Tâm Thức Bị Tản Lạc Do Bởi Cái Lưỡi Và
Sự Nghiêm Túc Khảo Lự Để Ngăn Cản Nó Khi Đã Bị Tản Lạc

The discourse on how to contemplate when nose consciousness arise has been given fairly completely. How to contemplate on taking the food (ahāra) will be discussed now. Let us recite the motto.

Pháp Thoại về cách thức để nghiêm túc khảo lự khi Tâm Tỷ Thức khởi sinh đã ban phát một cách tương đối hoàn hảo. Cách thức để nghiêm túc khảo lự về việc thọ dụng thực phẩm (**vật thực**) sẽ được diễn giảng ngay bây giờ. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**On being conscious of eating a meal,
If one thinks about it,
The mind is said to get scattered.**

Cách Ngôn:

Về ý tưởng nhận thức của việc ngật thực một bữa ăn,
Nếu như người ta nghĩ suy về nó,
Tâm thức được nói là đã bị tản lạc.

*In thinking about food taken, if pleasant thoughts appear such as, “it is so tasty. I do not know who cooks it”, **lobha** arises. Will this act get one further away from or closer to **nibbāna** (It will get one further away, Venerable Sir). Where can he land at, if he is getting away from **nibbāna**, while he keeps on eating ? (He can land at hell, **apāya nirīya**, Venerable Sir).*

Đang khi nghĩ suy về thực phẩm được thọ dụng, nếu như nảy sinh những sự nghĩ suy khả ái, chẳng hạn như “nó rất mỹ vị khả khẩu, tôi không biết ai nấu nó,” **Tham** khởi sinh. Thế hành động này sẽ làm cho người ta bị xa cách hơn hoặc được sát cận hơn với Níp Bàn ? (Nó sẽ làm cho người

ta xa cách hơn, kính bạch Ngài). Vị ấy sẽ đọa lạc ở nơi đâu, nếu như vị ấy đã đang xa cách Níp Bàn, khi vị ấy đang ngật thực ? (Vị ấy sẽ đọa lạc ở Cõi Địa Ngục, **Thống Khổ Địa Ngục**, kính bạch Ngài).

*The craving for taste is very bad. When one is not pleased on having to take food with unpleasant taste, and thoughts appear, such as “who cooks this food, it is too salty, it is too sour” and so on, **dosa** or **domanassa** arises. Is it a good thing to happen ? (It is not a good thing to happen, Venerable Sir). Why is it so ? It happens because of having thoughts about food and because the mind gets scattered. If **lobha**, **dosa** and **moha** are arising, one will be getting further and further away from **nibbāna**. However much one prays for its realization, can one get closer to **nibbāna** ? (He cannot get closer to **nibbāna**, Venerable Sir). (He will be getting away from **nibbāna**, Venerable Sir). Let us recite the motto on how to contemplate at the moment of eating.*

Lòng khát vọng khẩu vị là vô cùng bất hảo. Khi người ta đã bất duyệt ý đang khi thọ thực bất hảo vị, và nảy sinh những sự nghĩ suy, chẳng hạn như “ai nấu thực phẩm này, nó quá mặn, nó quá chua, và v.v.; **Sân** hoặc **Ưu Thọ** khởi sinh. Một sự kiện thiện hảo xảy đến ? (Không có một sự kiện thiện hảo xảy đến, kính bạch Ngài). Vì sao lại như vậy ? Nó xảy ra vì đã có những sự nghĩ suy về thực phẩm và vì tâm thức đã bị tản lạc. Nếu như **Tham**, **Sân** và **Si** đã đang khởi sinh, người ta sẽ ngày càng xa cách Níp Bàn hơn nữa. Tuy nhiên, lắm người cầu nguyện cho sự chứng tri được nó, liệu người ta có thể được sát cận hơn với Níp Bàn ? (Vị ấy không thể nào được sát cận hơn với Níp Bàn, kính bạch Ngài). (Vị ấy sẽ bị xa cách Níp Bàn, kính bạch Ngài). Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn về cách thức để nghiêm túc khảo lự ngay khoảnh khắc đang ngật thực.

Motto:

At the moment of eating,

If one contemplate,

The mind dose not get scattered.

Cách Ngôn:

Ngay khoảnh khắc của việc ngậm thực,
Như người ta nghiêm túc khảo lự,
Tâm thức không bị tản lạc.

Does not one have to note “eating”, “eating”; “chewing”, “chewing”; and “swallowing”, “swallowing” at the moment of eating ? (One has to note, Venerable Sir). The Venerable Mahāsī Sayadaw, the Benefactor, had given this discourse on how to note the eating actions in detail. One shall note: “seeing”, “seeing”, since seeing the food; “reaching out”, “reaching out”, on reaching out; “touching”, “touching”, on touching the food with the hand; “making”, “making”, on making a lump of food; “taking”, “taking”, on taking the lump of food; “bending”, “bending”, on bending the head; “opening”, “opening”, on opening the mouth; “putting”, “putting”, on putting the lump of food into the mouth; “raising”, “raising”, on raising back the head again; “chewing”, “chewing”, on chewing; “knowing”, “knowing”, on knowing the taste; “swallowing”, “swallowing”, on swallowing.

Người ta không cần phải để chú niệm “ngậm thực”, “ngậm thực”; “nhai nghiền”, “nhai nghiền”; và “nuốt vào”, “nuốt vào” ngay khoảnh khắc của việc ngậm thực sao ? (Người ta cần phải chú niệm, kính bạch Ngài). Ngài Đại Trưởng Lão Mahāsī, một Bậc Tán Trợ, đã ban phát Pháp Thoại một cách chi tiết về cách thức để chú niệm các động tác đang ngậm thực như thế này. Người ta phải chú niệm: “khán kiến”, “khán kiến” đang khi khán kiến thực phẩm; “đưa tay ra”, “đưa tay ra” đang khi đưa cánh tay ra; “đụng chạm”, “đụng chạm” đang khi với bàn tay đụng chạm thực phẩm; “bóc lấy”, “bóc lấy” đang khi bóc lấy một đoàn thực; “túm lấy”, “túm lấy” đang khi túm lấy một đoàn thực; “cúi khum”, “cúi khum” đang khi cúi khum đầu xuống; “mở ra”, “mở ra” đang khi mở miệng ra; “để vào”, “để vào” đang khi để đoàn thực vào trong miệng; “ngẩng lên”, “ngẩng lên” đang khi ngẩng đầu lên lại; “nhai nghiền”, “nhai nghiền” đang khi nhai nghiền; “tri

đắc”, “tri đắc” đang khi tri đắc khẩu vị; “nuốt vào”, “nuốt vào” đang khi nuốt vào.

How to take a lump of food, which he, himself, had practised, is discoursed here.

Cách thức để thọ dụng một đoàn thực, chính tự ngã vị ấy đã thực hành, được diễn giảng ở đây.

*At the beginning phase of noting, one may not be able to note all these actions. Most of the actions may be missed in noting. One shall not get disheartened due to this. When one's **samādhī nāṇa** is strengthened, one will be able to note all the actions. At the beginning phase of noting, one must note one of the actions which is most evident to oneself. This action shall be made the main object of meditation.*

Ở giai đoạn đầu của việc chú niệm, người ta có thể không có khả năng để chú niệm tất cả những động tác này. Đa phần các động tác có thể bị bỏ sót trong lúc chú niệm. Người ta sẽ không bị nản lòng vì điều này. Khi **Định Lực Trí** đã được trở nên kiên cường, người ta sẽ có khả năng để chú niệm tất cả những động tác. Ở giai đoạn đầu của việc chú niệm, người ta cần phải chú niệm một trong những động tác mà mình hiển hơn hết đối với bản thân. Động tác này sẽ được dùng làm thành đối tượng chính yếu của thiền định.

One must note, “reaching”, “reaching”, if the action of reaching is evident; “bending”, “bending”, if the action of bending the head is evident.

Người ta cần phải chú niệm “đưa tay ra”, “đưa tay ra”, nếu như động tác của việc đưa cánh tay ra là minh hiển; “cúi khum”, “cúi khum”, nếu như động tác của việc khum đầu xuống là minh hiển.

*None of these actions must be missed in one's notings. The action of chewing is quite evident. The Benefactor, **Mahāsī Sayadaw**, had discoursed on noting the chewing action. Once, he had asked that on*

chewing, which jaw (the upper jaw or the lower one) did the moving? Some yogis answered that it was the upper jaw that did the moving. Some yogis answered that both the jaws did the moving. Which jaw is moving? (The lower jaw is moving, Venerable Sir).

Không có động tác nào trong số những động tác này sẽ bị bỏ sót trong các sự chú niệm của hành giả. Động tác của việc nhai nghiền là hết sức minh hiển. Bậc Tán Trợ, Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsi**, đã diễn giảng về việc chú niệm động tác nhai nghiền. Một lần nọ, Ngài đã vấn hỏi về việc nhai nghiền, với quai hàm nào (quai hàm ở trên hoặc cái ở dưới) đã làm việc chuyển động? Một số hành giả đã trả lời rằng đó là quai hàm ở trên đã làm việc chuyển động. Một số hành giả đã trả lời rằng cả hai quai hàm đều đã làm việc chuyển động. Với quai hàm nào đã đang chuyển động? (Quai hàm ở dưới đã đang chuyển động, kính bạch Ngài).

Only those yogis, who note carefully and attentively know about it. Some said that both jaws were moving. Some said that the upper jaw was moving. Can the upper jaw move as it is connected to the head? (It cannot move, Venerable Sir). It cannot move. However, those who note casually do not experience it. Most of them say that both jaws are moving. Was it answered like that because they were noting carefully or noting carelessly? (It was answered like that because they were noting carelessly, Venerable Sir).

Chỉ có những hành giả chú niệm một cách cẩn trọng và một cách chuyên tâm thì các vị ấy tri thức về nó. Một số đã nói rằng cả hai quai hàm đều đã đang chuyển động. Một số đã nói rằng quai hàm ở trên đã đang chuyển động. Quai hàm ở trên có thể nào chuyển động khi, nó đã kết nối với cái đầu? Nó không thể nào chuyển động, kính bạch Ngài). Nó không thể nào chuyển động. Tuy nhiên, những ai chú niệm một cách tùy ý thì các vị ấy không trải nghiệm điều đó. Phần nhiều ở nơi họ nói rằng cả hai quai hàm đều đã đang chuyển động. Đã trả lời như thế đó bởi vì họ đang chú niệm một cách cẩn trọng hoặc đang chú niệm một cách bất cẩn? (Đã trả lời như thế đó bởi vì họ đang chú niệm một cách bất cẩn, kính bạch Ngài).

The Benefactor, Mahāsī Sayadaw, knew that only the lower jaw was moving, because he, himself, had contemplated it carefully. Only this action has to be noted as “chewing”, “chewing”. In English “chewing”, “chewing” means actions of the jaw successively moving up and down. If one can note these actions at the moment of each movement, and if concentration is established, later actions can be noted starting from these actions. “If one gets disheartened and stops noting, because one cannot note these actions at the respective moments of arising, but goes on noting this or that object, can one be able to note the action of eating ? (One cannot note, Venerable Sir).

Bậc Tán Trợ, Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsī**, đã liễu tri rằng chỉ có quai hàm ở dưới đã đang chuyển động, bởi vì tự bản thân Ngài đã nghiêm túc khảo lự nó một cách cẩn trọng. Chỉ có động tác này đã được chú niệm là “nhai nghiền”, “nhai nghiền”. Trong Anh Ngữ việc “nhai nghiền”, “nhai nghiền” có nghĩa là những động tác của sự chuyển động quai hàm lên xuống một cách liên tục. Nếu như người ta có thể chú niệm các động tác này ngay khoảnh khắc của từng mỗi chuyển động, và nếu như sự định thức đã được thiết lập, các động tác sau này có thể được chú niệm bắt đầu từ những động tác này. “Nếu như người ta đã bị nản lòng và ngừng việc chú niệm, bởi vì người ta không thể nào chú niệm các động tác này ngay những khoảnh khắc tương ứng của sự khởi sinh, mà trái lại tiếp tục việc chú niệm đối tượng này hoặc đối tượng nọ, có thể nào người ta có khả năng để chú niệm động tác đang ngật thực ? (Người ta không thể nào chú niệm, kính bạch Ngài).

Contemplation must be done on the most obvious action by making it the main object of meditation. In doing so, if concentration is established, one will be able to continue noting the remaining actions.

Sự nghiêm túc khảo lự cần phải được thực hiện trên động tác hiển lộ nhất bằng cách làm cho nó thành đối tượng chính yếu của thiền định. Đang

khi làm như vậy, nếu như sự định thức đã được thiết lập, người ta sẽ có khả năng để tiếp tục việc chú niệm các động tác còn lại.

*Dose not **kusala** are being gained while eating ? (It does, Venerable Sir). Let us recite the motto.*

Chẳng phải **Thiện Pháp** đã đang được thành đạt trong khi đang ngật thực ? (Nó được, kính bạch Ngài). Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**At the moment of eating a meal,
If one contemplates,
The mind does not get scattered.**

Cách Ngôn:

Ngay khoảnh khắc của việc ngật thực một bữa ăn,
Nếu như người ta nghiêm túc khảo lự,
Tâm thức không bị tản lạc.

The Most Fruitful Charity

Sự Cúng Đường Cho Quả Phước Báu Thủ Thắng

*One gains merit and also has progress of insight. Those donors who revere him and who come to offer him alms - food also get more merit (**kusala**). The commentary teachers had expounded that offering of alms - food to those who are contemplating gives the most fruitful result (**mahapphala**). It is said in **Pāḷi** as below.*

Người ta thành đạt được thiện công đức và có luôn cả sự tiến hóa tuệ giác. Các vị quyên hiến giả là các vị tôn kính hành giả ấy và hơn nữa các vị đi đến để cúng dường thực phẩm khát thực cho hành giả ấy cũng nhận được thiện công đức (**Thiện Pháp**). Các bậc Chú Giải Sư đã tường tế thuyết minh rằng việc cúng dường thực phẩm khát thực đến các bậc đã đang nghiêm túc khảo lự, là các bậc ban phát kết quả có nhiều quả phước báu thủ

thắng nhất (**Quả Cực Đại**). Người ta đã nói trong thành ngữ **Pāli** ở dưới đây: “**Người đồng hương đã cúng dường, các bậc hành giả đã thọ dụng, vì lý do ấy, đạt Quả Cực Đại**”.

*The alms - food offered by the countrymen (**raṭṭhapinḍopi**), taken by (**bhutto**), the **yogis**, who are practising continuously (**tena**), brings a very fruitful result (**mahapphalo**). Thus (**iti**), the commentary teachers (**aṭṭhakathācariyo**) expounded properly (**saṃvanneti**).*

Thực phẩm khát thực đã được những người cùng quê (**người đồng hương**) cúng dường, đã được các hành giả đã thọ nhận (**bậc đã thọ nhận**), là các bậc đã đang thực hành một cách liên tục (**vì lý do ấy**), mang lại một kết quả có rất nhiều quả phước báu (**quả cực đại**). Do đó (**như vậy**), các bậc Chú Giải Sư (**Chú Giải Sư**) đã tường tế thuyết minh một cách chính đáng (**ca tụng**).

Sādhū ! Sādhū ! Sādhū !

Lành thay ! Lành thay ! Lành thay !

*The alms - food offered to those people, like the audience **yogis**, who are practising continuously, brings a very fruitful result.*

Thực phẩm khát thực đã cúng dường đến các bậc ấy, giống như các khán thính chúng hành giả, là các bậc đã đang thực hành một cách liên tục, mang lại một kết quả có rất nhiều quả phước báu.

*The **Buddha** has expounded that while practising continuously, neither **lobha**, nor **dosa**, nor **moha** will have the chance to arise, and if offering are made to them at the moment, when they do not have **lobha**, **dosa** and **moha**, the **dāna** is said to be the most fruitful one.*

Đức Phật đã tường tế thuyết minh rằng đang khi thực hành một cách liên tục, không có **Tham**, mà cũng không có **Sân**, mà cũng không có **Si** sẽ có cơ hội để khởi sinh; và nếu như các sự cúng dường đã được thực hiện đến các hành giả ấy vào khoảnh khắc đó khi các vị quyền hiển giả

không có **Tham, Sân và Si**, việc **Xả Thí** được nói là việc có nhiều quả phước báu thù thắng nhất.

*If one wants to enjoy the most fruitful benefit in making **dāna**, if possible, one shall offer to **arahants**, who are entirely free of **lobha, dosa, and moha**. If **arahants** are not available, one shall offer to those people, like the audience **yogis**, who are practising continuously to free themselves from **lobha, dosa, and moha**. It shall bring the most fruitful benefit. Is it not all right? (It is all right, Venerable Sir). It is also greatly beneficial to oneself, as one's noting are continuous and one is having progress of insight. It is also very beneficial to those donors who make **dāna** as it being a very fruitful result. For that reason, is it not good to note at the moment of taking the food ? (It is good to note, Venerable Sir).*

Nếu như người ta mong cầu để thụ hưởng quả phước báu hữu ích thù thắng nhất đang khi thực hiện việc **Xả Thí**, giả như khả thi, người ta sẽ cúng dường đến các Bậc Vô Sinh, là các Bậc hoàn toàn thoát khỏi **Tham, Sân và Si**. Nếu như các Bậc Vô Sinh không hiện hữu, người ta sẽ cúng dường đến các Bậc, giống như các khán thính chúng hành giả, là các Bậc đã đang tự bản thân thực hành một cách liên tục để thoát khỏi **Tham, Sân và Si**. Nó sẽ mang lại quả phước báu hữu ích thù thắng nhất. Điều đó không đúng sao ? (Điều đó quả đúng vậy, kính bạch Ngài). Điều đó cũng có quả phúc lợi vô cùng to lớn cho tự bản thân hành giả, vì việc chú niệm của hành giả được liên tục và vị ấy đang có sự tiến hóa của tuệ giác. Điều đó cũng có quả phúc lợi vô cùng to lớn đến các vị quyền hiển giả là các vị thực hiện việc **Xả Thí** vì sẽ có được một kết quả rất nhiều quả phước báu. Vì lý do đó, quả là bất hảo để chú niệm ngay khoảnh khắc đang thọ dụng thực phẩm? (Điều đó thiện hảo để chú niệm, kính bạch Ngài).

**Development Of the Knowledge Of Discerning
Mind And Matter (Nāmarūpa Pariccheda Nāṇa)**
Sự Phát Triển Tri Thức Về Sự Phân Biệt
Tâm Thức Và Thể Chất (**Danh Sắc Phân Biệt Tri**)

*For a **yogi** who has reached the stage of the knowledge of discerning mind and matter, on noting “reaching out”, “reaching out”, it will be experienced that the reaching out action and the noting consciousness are two separate things. Similarly, one experiences that on noting:*

- *“touching”, “touching”, on touching the food, the touching action and the noting consciousness are two separate things;*
- *“taking”, “taking” on taking up the lump of food, the taking action and the noting consciousness are two separate things;*
- *“bending”, “bending”, on bending one’s head, the bending action and the noting consciousness are two separate things;*
- *“opening”, “opening” on opening the mouth, the opening action and the noting consciousness are two separate things;*
- *“putting”, “putting” on putting the lump into the mouth, the putting action and the noting consciousness are two separate things;*
- *“raising”, “raising”, on raising back the head again; the raising action and the noting consciousness are two separate things;*
- *“chewing”, “chewing” on chewing the food, the chewing action and the noting consciousness are two separate things;*
- *“knowing”, “knowing”, on knowing the taste, the knowing action and the noting consciousness are two separate things;*
- *“swallowing”, “swallowing” on swallowing the food, the swallowing action and the noting consciousness are two separate things.*

Đối với một hành giả mà đã đạt đến giai đoạn của Tri Thức về Sự Phân Biệt Tâm Thức và Thể Chất, đang khi chú niệm “đưa tay ra”, “đưa tay ra”, người ta sẽ trải nghiệm được rằng động tác của việc đưa cánh tay ra và Tâm Ý Thức đang chú niệm là hai Pháp riêng biệt. Một cách tương tự, đang khi chú niệm người ta trải nghiệm rằng:

- “đụng chạm”, “đụng chạm” đang khi bàn tay đụng chạm thực phẩm; động tác đang đụng chạm và Tâm Ý Thức đang chú niệm là hai Pháp riêng biệt;
- “bóc lấy”, “bóc lấy” đang khi bóc lấy một đoàn thực; động tác đang bóc lấy một đoàn thực và Tâm Ý Thức đang chú niệm là hai Pháp riêng biệt;
- “cúi khum”, “cúi khum” đang khi cúi khum đầu của mình xuống, động tác đang cúi khum xuống và Tâm Ý Thức đang chú niệm là hai Pháp riêng biệt;
- “mở ra”, “mở ra” đang khi mở miệng ra; động tác đang mở miệng ra và Tâm Ý Thức đang chú niệm là hai Pháp riêng biệt;
- “để vào”, “để vào” đang khi để đoàn thực vào trong miệng; động tác đang để vào và Tâm Ý Thức đang chú niệm là hai Pháp riêng biệt;
- “ngẩng lên”, “ngẩng lên” đang khi ngẩng đầu lên lại; động tác đang ngẩng lên và Tâm Ý Thức đang chú niệm là hai Pháp riêng biệt;
- “nhai nghiền”, “nhai nghiền” đang khi nhai nghiền thực phẩm; động tác đang nhai nghiền và Tâm Ý Thức đang chú niệm là hai Pháp riêng biệt;
- “tri đắc”, “tri đắc” đang khi tri đắc khẩu vị; động tác đang tri đắc và Tâm Ý Thức đang chú niệm là hai Pháp riêng biệt;
- “nuốt vào”, “nuốt vào” đang khi nuốt thực phẩm vào; động tác đang nuốt vào và Tâm Ý Thức đang chú niệm là hai Pháp riêng biệt;

The members of this audience mostly know up to this extent. It is mostly known, if noting is done carefully and attentively. If not, can one know ? (One cannot know, Venerable Sir).

Các thành viên của khán thính chúng nơi đây đa phần hiểu biết đến mức độ này. Phần lớn là đã tri đắc, nếu như việc chú niệm đã được thực hiện một cách cẩn trọng và một cách chuyên tâm. Giả như không, người ta có thể nào hiểu biết được ? (Người ta không thể nào hiểu biết được, kính bạch Ngài).

*On being able to discern the noting consciousness from the eating action, one comprehends that the usage “I eat”, “I eat” is usage just made in terms of the conventional vocabulary. On knowing that there are only the eating action and the noting consciousness, it is realized that there is no “I”. Is not the “ego - illusion” or “personality belief” (**atta diṭṭhi**) abandoned ? (It is abandoned, Venerable Sir). One is getting a good foundation for the closing of the doorway to the woeful state (**apāya**). At the beginning phase of meditation, only this much is known.*

Sau khi đã có khả năng để phân biệt Tâm Ý Thức đang chú niệm từ ở động tác đang ngật thực, người ta liễu tri được rằng cách sử dụng “Tôi ăn”, “Tôi ăn” là cách sử dụng chỉ được thực hiện hữu quan đến hệ thuật ngữ quy ước. Sau khi đã biết được rằng chỉ có động tác đang ngật thực và Tâm Ý Thức đang chú niệm, người ta đã chứng tri được rằng không có “Tôi”. Có phải “ảo tưởng tự ngã” hoặc “niềm tin bản ngã” (**ngã kiến**) đã không có xả ly ? (Nó đã được xả ly, kính bạch Ngài). Người ta đã đang kiến lập một nền tảng tốt đẹp cho việc khép chặt môn lộ dẫn đến các trạng thái thống khổ (**Cõi thống khổ**). Ở giai đoạn đầu của thiền định, phần nhiều chỉ có tri đặc điều này.

*Later on, when the insight progresses to a higher level and one’s **samādhi ñāṇa** is strengthened by another stage, intention to reach may become evident initially, when one has to reach out one’s hand. On being evident thus, it shall be noted as “intending to reach”, “intending to reach”. After that, only when the action of reaching out arises, it shall be noted as “reaching out”, “reaching out”.*

Về sau này, khi tuệ giác sự tiến hóa đến một trình độ cao hơn và **Định Lực Trí** của vị ấy đã được trở nên kiên cường bởi qua một giai đoạn khác nữa, tư tác ý lúc khởi sơ để đưa tay ra có thể trở nên minh hiển, khi người ta phải đưa cánh tay của mình ra. Sau khi đã được minh hiển như thế, người ta sẽ chú niệm được rằng “tác ý đưa tay ra”. “tác ý đưa tay ra”. Sau đó, chỉ khi động tác của việc đưa tay ra khởi sinh, người ta sẽ chú niệm được rằng “đưa tay ra”, “đưa tay ra”.

Similarly, one shall note:

“intending to bend the head”, “intending to bend the head”, when one has to bend one’s head, as the intention to bend the head initially become evident, and “bending”, “bending” when the bending action arises;

“intending to chew”, “intending to chew”, when one has to chew, as the intention to chew become initially evident, and “chewing”, “chewing” when the chewing action arises; and

“intending to swallow”, “intending swallow”, when one has to swallow, as the intention to swallow initially become evident, and “swallowing”, “swallowing” when the swallowing action arises.

Một cách tương tự, người ta sẽ chú niệm:

“tác ý để cúi khum đầu xuống”, “tác ý để cúi khum đầu xuống”, khi người ta phải cúi khum cái đầu của mình xuống; khi tư tác ý để cúi khum đầu xuống lúc khởi sơ trở nên minh hiển, và “cúi khum”, “cúi khum” khi động tác cúi khum khởi sinh;

“tác ý để nhai nghiền”, “tác ý để nhai nghiền”, khi người ta phải nhai nghiền; khi tư tác ý để nhai nghiền lúc khởi sơ trở nên minh hiển, và “nhai nghiền”, “nhai nghiền” khi động tác nhai nghiền khởi sinh;

“tác ý để nuốt vào”, “tác ý để nuốt vào”, khi người ta phải nuốt vào; khi tư tác ý để nuốt vào lúc khởi sơ trở nên minh hiển, và “nuốt vào”, “nuốt vào” khi động tác nuốt vào khởi sinh.

*Here is a point to be paid attention to and worthy of noting. It was about what a veteran **yogi** had reported. After listening the **dhamma** on the progress of insight at the end of his going into retreat at the meditation center, he went back home, but used to come to the centre quite often. He was very much interested in the practice of **dhamma**, and was used to practising whenever it was possible to do so. He used to practise even when he was making a journey.*

Đây là một điểm cần phải hết sức chú ý đến và thích đáng cho việc chú niệm. Đó đã là hữu quan đến những điều mà một hành giả lão thành đã phải trình pháp. Sau khi đã được lắng nghe Giáo Pháp về sự tiến hóa của tuệ giác ở phần kết thúc của khóa tu tĩnh tâm của mình tại trung tâm thiền viện, vị ấy đã trở về lại nhà, thế nhưng đã thường hay đến trung tâm khá là thường xuyên. Vị ấy đã vô cùng hứng thú trong việc thực hành Giáo Pháp, và đã thường hay thực hành bất luận khi nào là khả thi để thực hiện như vậy. Vị ấy đã thường hay thực hành ngay cả vị ấy đã đang khi thực hiện một cuộc hành trình.

*Whenever he had the chance to meet with the **Sayādaw**, he reported his experience on meditation. On doing so, an unusual experience was reported. He reported, “I can note ‘intention to do’ in all the actions of eating excepting just one of them”. “What is it?” “There is no intention to do in the actions of swallowing. The food goes down into the stomach just by itself”, continued the **yogi**. “Is it so?” “It is so, Venerable Sir”, he answered. As he was young, the wind - element in his system was also powerful; and as he also had this habitual way of swallowing, he thought that the food went down into the stomach by itself. In fact, it is not so. Can one swallow the food without having the intention to do so? (One cannot do so, Venerable Sir). Yes, one cannot do so. One can swallow the food only when one has the intention to do so. I had to tell him to experience it by noting again. After a week, on coming back to the centre again, he reported, “Right, Venerable Sir, I can now note the intention to swallow, and I know that one cannot swallow if there is no intention to do so.*

Bất luận khi nào vị ấy đã có được cơ hội để tiếp xúc với Ngài Đại Trưởng Lão, vị ấy đã trình pháp trải nghiệm về thiền định của mình. Đang khi làm như vậy, vị ấy đã trình pháp một sự trải nghiệm không bình thường. Vị ấy đã trình pháp rằng: “Con có thể chú niệm “Tư Tác Ý” trong tất cả các động tác của việc ngậm thực, ngoại trừ chỉ có một động tác trong số của chúng”. “Đó là cái chi?”. “Đó là không có Tư Tác Ý trong các động tác của việc nuốt vào. Thực phẩm chính tự nó đi xuống vào trong dạ dày”,

hành giả đã tiếp tục trình pháp. “Thật vậy sao?”. “Nó là như vậy, kính bạch Ngài”, vị ấy đã trả lời. Vì vị ấy đã là thanh niên, tố chất Gió (*Phong Giới*) trong phủ tạng của vị ấy cũng đã hữu cường lực; và vì vị ấy cũng đã có tập quán tính trong việc nuốt vào, vị ấy đã nghĩ suy rằng thực phẩm đã tự nó đi xuống vào trong dạ dày. Trong thực tế, không phải là như vậy. Có thể nào người ta nuốt thực phẩm vào mà không có tư tác ý để làm như vậy? (Người ta không thể nào làm như vậy, kính bạch Ngài). Đúng vậy, người ta không thể nào làm như vậy. Người ta chỉ có thể nuốt thực phẩm vào khi người ta đã có tư tác ý để làm như vậy. Sư phải nói với vị ấy để trải nghiệm được điều đó bằng với việc chú niệm một lần nữa. Sau một tuần, khi đã trở lại trung tâm một lần nữa, vị ấy đã trình pháp: “Chuẩn xác, kính bạch Ngài, con bây giờ có thể chú niệm tư tác ý để nuốt vào, và con biết được rằng người ta không thể nào nuốt vào nếu như không có tư tác ý để làm như vậy.”

Those people who are young, who are also having a powerful wind - element and a habitual way to swallowing, cannot note the intention to swallow, and think that the food goes down into the stomach by itself. It is not so. One can swallow only when one has the intention to do so.

Với những người họ là thanh niên, họ cũng là những người có một tố chất Gió (*Phong Giới*) hữu cường lực và có một tập quán tính để nuốt vào, không thể nào chú niệm tư tác ý để nuốt vào, và nghĩ suy rằng thực phẩm chính tự nó đi xuống vào trong dạ dày. Điều đó không phải là như vậy. Người ta chỉ có thể nuốt vào khi người ta có tư tác ý để làm như vậy.

Another yogi's experience is also noteworthy. This yogi was very much in good terms with the center. The yogi's experiences were also reported quite often. The yogi reported, “I note while I take my food, but my note only when the food is not tasty and I do not note when it is tasty”.

Sự trải nghiệm của một hành giả khác nữa cũng đáng chú ý. Vị hành giả này đã có quan hệ rất tốt với trung tâm. Các sự trải nghiệm của vị hành giả cũng đã được trình pháp khá thường xuyên. Vị hành giả đã trình pháp

rằng: “Con chú niệm trong khi con thọ dụng thực phẩm của mình, thế nhưng sự chú niệm của con chỉ một khi thực phẩm bất mỹ vị khả khẩu, và con không có chú niệm khi nó là mỹ vị khả khẩu”.

Is it all right ? (It is not alright, Venerable Sir). Yes, it is not all right. The yogi reported, “If the food is not tasty, I do not want to take it. As I do not want to take the food, I do the noting and I do not even know how it goes down into the stomach”. Well, according to what the yogi means to say, it seems to be all right. But it means that lobha is allowed to arise, if the food is tasty. Will not one be getting further away from nibbāna ? (One will be getting further away, Venerable Sir).

Điều đó có đúng không ? (Điều đó không có đúng, kính bạch Ngài). Đúng vậy, điều đó không có đúng. Vị hành giả đã trình pháp rằng: “Nếu như thực phẩm bất mỹ vị khả khẩu, con không muốn để thọ dụng nó. Vì con không muốn thọ dụng thực phẩm, con thực hiện việc chú niệm và con thậm chí không biết làm thế nào nó đi xuống vào trong dạ dày.” Thế đấy, từng thuận theo những gì vị hành giả muốn nói, có vẻ như ổn thỏa hết cả. Thế nhưng, nó có nghĩa là **Tham** đã được cho phép để khởi sinh, nếu như thực phẩm mỹ vị khả khẩu. Sẽ không làm cho người ta xa cách Níp Bàn hơn nữa ? (Người ta sẽ xa cách Níp Bàn hơn nữa, kính bạch Ngài).

Whether the food is tasty or not, if it is noted, one will get closer to nibbāna. If not, can one get closer to or further away from nibbāna ? (One can get further away from nibbāna, Venerable Sir). If this audience does not want to get far away from nibbāna, will they or will they not note if the food is tasty ? (They will note, Venerable Sir). They want to have a quick realization of nibbāna. Does it not mean that if you want to realize nibbāna, you must be noting all the time whether food is tasty or not ? (It means that, Venerable Sir). Let us recite the motto.

Cho dù thực phẩm mỹ vị khả khẩu hay không, nếu như người ta đã chú niệm, người ta sẽ được sát cận hơn với Níp Bàn. Giả như không, người ta có thể được sát cận hơn hoặc bị xa cách hơn với Níp Bàn ? (Người ta có

thể bị xa cách Níp Bàn hơn nữa, kính bạch Ngài). Nếu như khán thính chúng nơi đây không mong cầu để xa cách với Níp Bàn, họ sẽ hoặc họ sẽ không chú niệm nếu như thực phẩm mỹ vị khả khẩu ? (Họ sẽ chú niệm, kính bạch Ngài). Họ mong cầu để có được một sự mau chóng chứng tri Níp Bàn. Điều đó không có nghĩa là nếu như các bạn mong cầu để chứng tri Níp Bàn, các bạn cần phải thường luôn được chú niệm cho dù thực phẩm mỹ vị khả khẩu hoặc không ? (Nó có ý nghĩa như thế đấy, kính bạch Ngài). Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**At the moment of eating a meal,
If one contemplates,
The mind does not get scattered.**

Cách Ngôn:

Ngay khoảnh khắc của việc ngật thực một bữa ăn,
Nếu như người ta nghiêm túc khảo lự,
Tâm thức không bị tản lạc.

Realization Of Noble Dhamma On Noting While Eating

Sự Chứng Tri Thánh Pháp Đang Khi Chú Niệm Việc Ngật Thực

In the old days, there was an instance of realizing the noble dhamma due to noting at the moment of taking the food. A senior Elder (Thera) and a young novice were living together in a monastery. They were the Elder, the uncle, and the young novice, the nephew. The uncle's title was Mahā Saṅgharakkhita Thera. The title of the young novice was also Saṅgharakkhita Sāmanera, as they belong to the same clan. They live together in the same monastery.

Trong những ngày xa xưa, đã có một tình huống của sự chứng tri Thánh Pháp bởi do việc chú niệm ngay khoảnh khắc đang thọ dụng thực phẩm. Vị cao niên Trưởng Lão (Trưởng Lão) và một Cần Sách Nam trẻ (Sa Di) đang chung sống với nhau trong một tu viện. Họ đã là - vị Trưởng

Lão là Bác, và vị Cần Sách Nam trẻ (*Sa Di*) là cháu trai. Danh hiệu của Sư Bác là **Trưởng Lão Mahā Saṅgharakkhita** (*Đại Tăng Hộ*). Danh hiệu của vị Cần Sách Nam trẻ cũng là **Sa Di Saṅgharakkhita** (*Tăng Hộ*), vì họ thuộc cùng một gia tộc. Họ chung sống với nhau trong cùng một tu viện.

The young novice went out for the alms - round between half - past eight and nine o'clock, as it was the time to do so, and returned to the monastery between ten and eleven o'clock, and took his alms - food. While doing so, his uncle, the Elder, came to remind him by advising him not to let the hot alms - food burn his tongue.

Vị Cần Sách Nam trẻ đã đi ra ngoài để trì bình khát thực ở khoảng giữa thời gian tám giờ rưỡi và chín giờ, là thời gian để thực hiện như vậy, và đã trở lại tu viện ở khoảng giữa thời gian mười giờ và mười một giờ, và đã thọ thực phẩm khát thực của mình. Trong khi đang làm như vậy, vị Trưởng Lão Sư Bác đã đến để nhắc nhở vị Sư Cháu của mình bằng với việc khuyên bảo vị ấy đừng để thực phẩm nóng đã khát thực thiêu đốt cái lưỡi của mình.

The young novice pondered, what kind of advice is this ? The food is already cold as it has been collected from door to door during the alms - round. I am taking the alms - food only at half - past ten or eleven o'clock. The Elder knows that the alms - food is already cold. What kind of an advice is this? Shall not one ponder like that ? (One shall ponder, Venerable Sir).

Vị Cần Sách Nam trẻ đã khảo lự cẩn trọng, thể loại của việc khuyên bảo này là như thế nào ? Thực phẩm đã nguội lạnh rồi vì nó đã được thu thập từ từng mỗi nhà trong thời gian trì bình khát thực. Ta đã đang thọ thực phẩm khát thực chỉ là vào lúc mười giờ rưỡi hoặc mười một giờ. Trưởng Lão biết được rằng thực phẩm khát thực đã nguội lạnh rồi. Thể loại của việc khuyên bảo này là như thế nào ? Người ta sẽ không khảo lự cẩn trọng như thế ấy sao ? (Người ta sẽ khảo lự cẩn trọng, kính bạch Ngài).

*As he was a novice with mature foundation of perfection (**pāramī**), he realized on pondering that, in fact, it was not to let actual hot alms - food burn the tongue. It was not to let “**lobha**”, the hot food, and the “**dosa**”, the hot food, burn the tongue. On knowing thus, he understood that he must note while taking the food. So he kept on noting while taking the food, and when he finished taking it, he becomes an arahant by progressing through the four stages of path knowledge (**maggā**) and four stages of fruition knowledge (**phala**). By looking at this instance, cannot one realized **nibbāna** if the noting is done, while taking the food ? (One can realize, Venerable Sir).*

Vì vị ấy là một Cần Sách Nam trẻ với nền tảng thuần thực của Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**), đang khi khảo lự cân trọng vị ấy đã chứng tri được rằng, trong thực tế, thực sự đó không phải là để thực phẩm nóng đã khát thực thiêu đốt cái lưỡi. Đó đã là đừng để lòng **Tham**, là thực phẩm nóng và **Sân Hận** là thực phẩm nóng, thiêu đốt cái lưỡi. Khi đã đắc tri như thế, vị ấy đã tuệ tri được rằng vị ấy cần phải chú niệm trong khi đang thọ dụng thực phẩm. Thế là vị ấy đã gìn giữ việc chú niệm trong khi đang thọ dụng thực phẩm, và khi vị ấy đã kết thúc việc thọ dụng thực phẩm, vị ấy trở thành một Bạc Vô Sinh bởi qua việc tiến hóa xuyên suốt bốn giai đoạn của Tri Thức Đạo Lộ (**Tuệ Đạo**) và bốn giai đoạn của Tri Thức Quả Vị (**Tuệ Quả**). Qua việc khảo sát ở tình huống này, người ta không thể nào chứng tri được Níp Bàn nếu như việc chú niệm đã được thực hiện, trong khi đang thọ dụng thực phẩm ? (Người ta có thể chứng tri được, kính bạch Ngài).

**The Mind Gets Scattered Due To The Body
And Contemplating To Prevent It From Getting Scattered**
Tâm Thức Đã Bị Tản Lạc Do Bởi Sắc Thân Và
Sự Nghiêm Túc Khảo Lự Để Ngăn Cản Nó Khi Đã Bị Tản Lạc

The discourse on contemplating when the tongue consciousness arises has been given fairly completely. How to contemplate when the body consciousness arises will be discoursed now. Let us recite the motto.

Pháp Thoại về việc nghiêm túc khảo lự khi Tâm Thiệt Thức khởi sinh đã ban phát một cách tương đối hoàn hảo. Cách thức để nghiêm túc khảo lự khi Tâm Thân Thức khởi sinh sẽ được diễn giảng ngay bây giờ. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

On being conscious on touching a tangible object,

If one thinks about it,

The mind is said to get scattered.

Cách Ngôn:

Về ý tưởng nhận thức đang khi đụng chạm một cảnh xúc,

Nếu như người ta nghĩ suy về nó,

Tâm thức được nói là đã bị tản lạc.

*When an agreeable tangible object, like a good mat or a good robe is touched, and if pleasant thoughts appear accordingly, such as “it is so agreeable”, “these robes are so snug, comfortable, fine and so on”, “what will happen ? (**Lobha** will arise, Venerable Sir). When an unagreeable tangible object is touched, and if one is not pleased and thinks “they are so disagreeable”, does not **dosa** or **domanassa** arise ? It arises because of forming thoughts accordingly. If the mind is getting scattered because of forming such thoughts, can one get far away or closer to **nibbāna**. (One can get far away from **nibbāna**, Venerable Sir). Let us recite the motto.*

Khi một cảnh xúc thân thiết hữu hảo, như một tấm thảm tốt hoặc một mảnh y phục tốt đã được xúc chạm, và nếu như những sự nghĩ suy khả ái nảy sinh một cách tương ứng, chẳng hạn như “nó rất thân thiết hữu hảo”, “những mảnh y phục này rất êm ái, dễ chịu, mịn màng, và v.v.” thì điều chi sẽ xảy ra ? (**Tham** sẽ khởi sinh, kính bạch Ngài). Khi một cảnh xúc bất thân thiết hữu hảo đã được xúc chạm, và nếu như người ta đã bắt duyệt ý và nghĩ suy “chúng rất là bất hợp ý” thì **Sân** hoặc **Ưu Thọ** không có khởi sinh? Nó khởi sinh bởi vì những sự nghĩ suy đã được hình thành một cách tương ứng. Nếu như tâm thức đã bị tản lạc vì những sự nghĩ suy đã được

hình thành như vậy, thế thì người ta có thể bị xa cách hoặc được sát cận hơn với Níp Bàn ? (Người ta có thể bị xa cách với Níp Bàn, kính bạch Ngài). Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**At the moment of touching a tangible object,
If one contemplates,
The mind does not get scattered.**

Cách Ngôn:

Ngay khoảnh khắc của việc xúc chạm một cảnh xúc,
Nếu như người ta nghiêm túc khảo lự,
Tâm thức không bị tản lạc.

It must be noted “touching”, “touching” at the moment of touching. All of this audience yogis are able to note. Noting “rising” and “falling” is also noting the touching. Noting “sitting” and “touching” is also noting the touching. Noting “lifting” and “pushing forward” and “dropping down” is also noting the touching. Every contemplation of the body in the body is noting the touching. It can only be noted because of the touchings arising due to the phenomena of nature.

Cần phải được chú niệm “đụng chạm”, “đụng chạm” ngay khoảnh khắc của sự xúc chạm. Tất cả các khán thính chúng hành giả nơi đây đều có khả năng để chú niệm. Đang chú niệm “phồng lên” và “xẹp xuống” cũng là đang chú niệm sự xúc chạm. Đang chú niệm “đang ngồi”, và “đụng chạm” cũng là đang chú niệm sự xúc chạm. Đang chú niệm “dỡ lên”, “đuỗi ra phía trước” và “đặt xuống” cũng là đang chú niệm sự xúc chạm. Mọi sự nghiêm túc khảo lự về Thân trong Thân đều là đang chú niệm sự xúc chạm. Chỉ có thể được chú niệm vì những sự xúc chạm đang khởi sinh bởi do các hiện tượng của thực tính.

In this body (khandhā), wherever the body sensitivity exists, every sense present there is of touching. Just try to touch one’s body at a place

with the point of a needle. If one is aware of the touch, or if one feels pain there, it is the place when the body sensitivity exists. If one notes that place, it is the contemplation of body in the body. It is noting the touching consciousness.

Ở trong sắc thân (**các uẩn**) này, bất luận nơi nào phần mẫn cảm của sắc thân (*Thân Thanh Triệt*) hiện hữu, mọi cảm giác hiện diện nơi đó đều thuộc sự xúc chạm. Chỉ cần thử nghiệm với mũi nhọn của một cây kim để xúc chạm vào một chỗ của sắc thân mình. Nếu như người ta ý thức được sự xúc chạm, hoặc nếu như người ta cảm thụ đau đớn ở nơi đó thì đó là vị trí nơi mà phần mẫn cảm của sắc thân (*Thân Thanh Triệt*) hiện hữu. Nếu như người ta chú niệm ở nơi đó thì đó là sự nghiêm túc khảo lự về Thân trong Thân. Đó là việc chú niệm Tâm Ý Thức đang đụng chạm.

The tip of the nail of the hand or the tip of a thread of the hair is the place, where no body sensitivity exists. One cannot note touching there. If all the remaining places in the body are noted, all the notings are done on touching consciousness. The only difference observed is that some are subtle touching consciousness and some gross ones. Later on, subtle touching consciousness is able to be noted.

Đầu móng tay hoặc đầu của một sợi tóc là nơi mà không có phần mẫn cảm của sắc thân (*Thân Thanh Triệt*) hiện hữu. Người ta không thể nào chú niệm sự xúc chạm ở nơi đó. Nếu như tất cả các vị trí còn lại ở trong sắc thân đã được chú niệm thì tất cả các sự chú niệm đã được thực hiện về Tâm Ý Thức đang đụng chạm. Sự khác biệt duy nhất được quan sát đó là một số Tâm Ý Thức đang đụng chạm vi tế và một số Tâm Ý Thức đang đụng chạm thô thiển. Về sau này, Tâm Ý Thức đang đụng chạm vi tế có khả năng để được chú niệm.

*At the beginning phase of practice, like at present, the four great elements which are evident, namely **paṭhavī, tejo, āpo and vāyo**, must be mostly noted. Noting “rising”, “falling”, “sitting”, and “touching” is noting the touching consciousness. On noting “rising” also, it can only be*

*noted because the in - breath pushes and does the touching. Without touching, noting cannot be done. In noting “falling” also, it can only be noted because there is the stage by stage movement of the air inside that does the touching. In fact, the audience **yogis** are quite able to note the touching consciousness.*

Ở giai đoạn đầu của việc thực hành, tương tự hiện thời, bốn tố chất mà chúng minh hiển (*Tứ Sắc Đại Hiện*), đó là **Địa, Hỏa, Thủy** và **Phong**, cần phải được chú niệm một cách chủ yếu. Việc đang chú niệm “phồng lên”, “xẹp xuống”, “đang ngồi”, và “đụng chạm” là việc đang chú niệm Tâm Ý Thức đang đụng chạm. Đang khi chú niệm “phồng lên” cũng thế, nó chỉ có thể được chú niệm bởi vì sự hít vào thúc đẩy và gây nên sự xúc chạm. Không có sự xúc chạm, việc đang chú niệm không thể nào được thực hiện. Trong lúc đang chú niệm “phồng lên” cũng thế, nó chỉ có thể được chú niệm bởi vì từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn sự chuyển động của không khí ở bên trong mà qua đó nó gây ra sự xúc chạm. Trong thực tế, các khán thính chúng hành giả hoàn toàn có khả năng để chú niệm Tâm Ý Thức đang đụng chạm.

*On contemplating thus, does not one need to be able to note so that **vipassanā** insights are quickly developed, and one is contemplating mere **vipassanā** ? (One does need, Venerable Sir). Yes, one does need. Now, noting, such as “rising”, “falling”, “sitting” and “touching”; “lifting” and “pushing forward” and “dropping down” and so on, according to the tradition of **Mahāsī Sayādaw**, the benefactor, is contemplating the body in the body. It is noting the touching consciousness.*

Vì thế đang khi nghiêm túc khảo luận, người ta không cần phải có khả năng để chú niệm nhằm để các **Minh Sát Trí** được phát triển một cách nhanh chóng, và người ta đã đang đơn thuần nghiêm túc khảo luận **Minh Sát Tuệ** ? (Người ta cần phải có, kính bạch Ngài). Đúng vậy, người ta cần phải có. Bây giờ, việc chú niệm chẳng hạn như “phồng lên”, “xẹp xuống”, “đang ngồi”, và “đụng chạm”; “dỡ lên”, “đuỗi ra phía trước” và “đặt xuống” và v.v. từng thuận theo truyền thống của Ngài Đại Trưởng Lão

Mahāsī, Bậc Tán Trợ, đã đang nghiêm túc khảo lự Thân trong Thân. Đó là việc chú niệm Tâm Ý Thức đang đụng chạm.

**Noting To Discern Concept (Paññatti)
And Ultimate Reality (Paramatṭha)
Chú Niệm Đến Khái Niệm Phân Biệt (Chế Định)
Và Thực Tướng Tối Hậu (Siêu Lý)**

On noting “rising”, the material form of the abdomen must be ignored as much as possible, and only the nature of tautness and stage by stage pushing arising in proportions to the in - breath must be noted to experience them as much as possible by paying attentive focusing to the phenomena. The material form of the abdomen is of the nature of concept (paññatti). The nature of tautness or acts of pushing inside is of the nature of ultimate reality arising due to the wind - element (vāyo paramatṭha). This ultimate reality must be noted to experience it as much as possible by focusing attentively.

Đang khi chú niệm “phồng lên”, hình thức thuộc thể chất của phần bụng cần phải được phớt lờ đi càng nhiều càng tốt, và chỉ có thực tính của sự căng phồng và từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn đang thúc đẩy đã đang khởi sinh tương xứng với sự hít vào thì cần phải được chú niệm để trải nghiệm chúng càng nhiều càng tốt bằng cách chuyên tâm an định vào các hiện tượng. Các hình thức thuộc thể chất của phần bụng là thuộc thực tính của khái niệm (**chế định**). Thực tính của sự căng phồng hoặc các quá trình của sự thúc đẩy ở bên trong là thuộc thực tính của thực tướng tối hậu đang khởi sinh do bởi tố chất Gió (**Phong Siêu Lý**). Thực tướng tối hậu này cần phải được chú niệm để trải nghiệm nó càng nhiều càng tốt bằng cách an định một cách chuyên tâm.

On noting “falling” also, the material form of the abdomen must be ignored as much as possible, and only the nature of stage by stage movement inside must be noted to experience it as much as possible by

*focusing attentively. The material form of the abdomen is of the nature of concept (**paññatti**). **Paññatti** is not the one to be contemplated in **vipassanā** meditation. However, the stage by stage movement inside must be noted to experience it as much as possible by focusing attentively.*

Đang khi chú niệm “xập xuống” cũng thế, hình thức thuộc thể chất của phần bụng cần phải được phớt lờ đi càng nhiều càng tốt, và chỉ có thực tính của từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn sự chuyển động ở bên trong thì cần phải được chú niệm để trải nghiệm nó càng nhiều càng tốt bằng cách an định một cách chuyên tâm. Hình thức thuộc thể chất của phần bụng là thuộc thực tính của khái niệm (**chế định**). **Chế Định** không phải là một Pháp để được nghiêm túc khảo luận trong thiền định **Minh Sát Tuệ**. Tuy nhiên, từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn sự chuyển động ở bên trong thì cần phải được chú niệm nó càng nhiều càng tốt bằng cách an định một cách chuyên tâm.

*The wind - element (**vāyo dhātu**) has the characteristics of supporting to give tautness, and slackness sometime. Accordingly, on rising, the taut support of the wind - element (**vāyo paramattha**) is more evident and on falling, the nature of slackness and the nature of movement are more evident. This ultimate reality (**paramattha**) must be noted to experience it as much as possible by focusing attentively.*

Tổ chất Gió (**Phong Giới**) có các đặc tướng của việc hỗ trợ để mang lại sự căng phồng, và đôi khi sự lỏng lẻo. Một cách tương ứng, lúc đang phồng lên, sự hỗ trợ căng phồng của tổ chất Gió (**Phong Siêu Lý**) minh hiển hơn, và lúc đang xập xuống thì thực tính của sự lỏng lẻo minh hiển hơn. Thực tướng tối hậu này (**siêu lý**) cần phải được chú niệm để trải nghiệm nó càng nhiều càng tốt bằng cách an định một cách chuyên tâm.

*On noting “sitting” also, the material form of the head, body, legs, and hands (**paññatti**) must be ignored as much as possible, and only the nature of tautness on being pushed by the wind - element arising due to the*

*intention to sit, this ultimate reality (**paramatṭha**), must be noted to experience it by focusing attentively.*

Đang khi chú niệm “đang ngồi” cũng thế, hình thức thuộc thể chất của đầu, sắc thân, những chân và tay (**chế định**) cần phải được phớt lờ đi càng nhiều càng tốt, và chỉ có thực tính của sự căng phồng đã đang được thúc đẩy do bởi tố chất Gió đang khởi sinh do sự tác ý để ngồi, thực tướng tối hậu này (**siêu lý**), cần phải được chú niệm để trải nghiệm nó bằng cách an định một cách chuyên tâm.

*On noting “touching” also, the material forms (**paññatti**) must be ignored as much as possible, and only the nature of hardness or hotness (**paramatṭha**) arising due to being touched must be noted as much as possible by focusing attentively.*

Đang khi chú niệm “đụng chạm” cũng thế, các hình thức thuộc thể chất (**chế định**) cần phải được phớt lờ đi càng nhiều càng tốt, và chỉ có thực tính của tính cương kiện hoặc nhiệt lực (**siêu lý**) đang khởi sinh do đã đang được tiếp xúc thì cần phải được chú niệm càng nhiều càng tốt bằng cách an định một cách chuyên tâm.

*The more the material forms (**paññatti**) can be ignored, the more the nature of ultimate reality (**paramatṭha**) becomes evident. In proportion to the nature of ultimate reality becoming evident, **vipassanā** insight can be developed stage by stage. These are the important facts in the practice of **vipassanā** meditation. Let us recite the motto.*

Càng nhiều những hình thức thuộc thể chất (**chế định**) có thể được phớt lờ đi thì càng nhiều thực tính của thực tướng tối hậu (**siêu lý**) sẽ trở nên minh hiển. Tương xứng với thực tính của thực tướng tối hậu đang trở nên minh hiển, **Minh Sát Trí** có thể được phát triển theo từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn. Những điều này là các sự kiện trọng yếu trong sự thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ (Vipassanā)**. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**Paññatti shall be abandoned,
Only on paramattha,
Shall noting be trully done.**

Cách Ngôn:

Chế Định sẽ được xả ly,
Chỉ có đang chú niệm về Siêu Lý,
Sẽ thực sự được thực hiện.

*The material forms (**paññatti**) must be ignored and the nature of ultimate reality (**paramattha**) inside shall be noted to experience it by focusing attentively.*

Các hình thức thuộc thể chất (**chế định**) cần phải được phớt lờ đi và thực tính của thực tướng tối hậu (**siêu lý**) ở bên trong sẽ được chú niệm để trải nghiệm nó bằng cách an định một cách chuyên tâm.

The nature must be noted as mentioned above such as noting the nature of:

- ❖ *Taut support and pushing on noting “rising”;*
- ❖ *Shaking movement on noting “falling”;*
- ❖ *Tautness on noting “sitting”;* and
- ❖ *Hardness and hotness on noting “touching”.*

Thực tính cần phải được chú niệm như đã đề cập đến ở phần trên chẳng hạn như đang chú niệm thực tính của:

- ❖ Sự hỗ trợ căng phòng và đang thúc đẩy vào lúc đang chú niệm “phồng lên”;
- ❖ Sự chuyển động đang dao động vào lúc đang chú niệm “xốp xuống”
- ❖ Sự căng phòng vào lúc đang chú niệm “đang ngồi”; và
- ❖ Tính cương kiện và nhiệt lực vào lúc đang chú niệm “đụng chạm”.

On experiencing the nature by focusing attentively, insight can progress stage by stage starting from this point. Let us recite the motto.

Vào lúc đang trải nghiệm thực tính bằng cách an định một cách chuyên tâm, tuệ giác có thể đang được bắt đầu sự tiến hóa theo từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn từ ở điểm này. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**Only on comprehending the nature,
Arising (udaya) and dissolution (vaya)
Can be perceived.**

Cách Ngôn:

Chỉ vào lúc đang liễu tri thực tính,
Sự đang khởi sinh (**khởi sinh**) và sự hoại diệt (**điều tàn**)
Có thể được nhận thức.

*If the nature of the phenomenon is known, the arising (**udaya**) and dissolution (**vaya**) come to be perceived. Those people, who have experienced arising and dissolution, on continued noting and on attaining the Knowledge of Dissolution (**bhaṅga ñāṇa**), will experience the dissolutions. On experiencing thus one perceive impermanence (**anicca**), suffering (**dukkha**) and no self (**anatta**) and after having stage by stage progress of insight, one realizes **nibbāna**, the aim of one's aspiration.*

Nếu như thực tính của hiện tượng được biết đến, sự đang khởi sinh (**khởi sinh**) và sự hoại diệt (**điều tàn**) kết cuộc rồi đã được nhận thức. Những vị kia, họ đã có được trải nghiệm sự đang khởi sinh và sự hoại diệt, vào lúc đang còn tiếp tục chú niệm và đang khi thành đạt Tri Thức về Sự Hoại Diệt (**Hoại Diệt Trí**) thì họ sẽ trải nghiệm được các sự hoại diệt. Vào lúc đang trải nghiệm như thế, người ta nhận thức sự không thường tồn (**vô thường**), sự khổ đau (**khổ đau**), và không tự ngã (**vô ngã**), và sau khi có được từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn sự tiến hóa của tuệ giác, người ta chứng tri Níp Bàn, mục đích sở nguyện cầu của hành giả.

*Let us conclude this talk by reciting, again, the motto composed by the Venerable **Mahāṣī Sayādaw**, the benefactor.*

Chúng ta hãy kết thúc Pháp Đàm này bằng với sự trùng tụng, một lần nữa, cách ngôn đã được Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāṣī** soạn tả, Bạc Tán Trợ.

Motto:

Uddesavibhaṅga taught us to abide

By not letting the mind get scattered or stop internally,

Or have the burning thirst for depending on and clinging to an object.

If it is practised, one shall gain entire freedom

From the suffering that will come,

For the risk of aging and dying is burdensome.

Cách Ngôn:

Xiển Thuật Phân Tích đã chỉ dạy chúng ta để tuân theo

Bằng cách không để bị vong hoại tâm thức đã bị tản lạc ở ngoại phần, hoặc đình trụ ở nội tâm,

Hoặc có lòng khát ái cường liệt bởi đã đang y phụ và đang chấp thủ vào một đối tượng.

Nếu như đã được thực hành, người ta sẽ hoàn toàn đạt được sự giải thoát

Nỗi khổ đau mà sẽ đến,

Vì mỗi nguy hiểm phiền tỏa của sự lão邁 và trước phút lâm chung.

*The Venerable **Mahāṣī Sayādaw**, the benefactor, had composed a motto, in summary, on the entire **sutta** delivered by the **Buddha**.*

Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāṣī**, Bạc Tán Trợ, đã soạn tả một cách ngôn, một cách khái yếu, về toàn bộ **bài Kinh** đã được Đức Phật khái thuyết.

Dhamma Talk Given On (18-01-1990)

Pháp Đàm Đã Ban Phát Vào Ngày 18 Tháng 1 Năm 1990

This discourse is in continuation of that part of the discourse already given on (10-1-90)

Pháp Thoại này là phần tiếp theo của Pháp Thoại mà đã được ban phát vào ngày 10 tháng 01 năm 1990.

*Last **sabbath** day, the discourse on mind getting scattered and not getting scattered had been delivered. The discourse could not have been given completely on how the mind does get scattered or does not get scattered due to the body (**kāya**). The discourse about it will be delivered again, in continuation, on that topic. Let us recite the motto.*

Chủ nhật vừa qua, Pháp Thoại nói về tâm thức đã bị tản lạc và không bị tản lạc đã được khái thuyết. Pháp Thoại không thể nào được ban phát một cách đầy đủ về làm thế nào tâm thức đã bị tản lạc hoặc không bị tản lạc do bởi sắc thân (**thân**). Pháp Thoại nói về điều ấy sẽ lại được khái thuyết lần nữa, trong phần tiếp theo, về chủ đề ấy. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**On being conscious on touching a tangible object,
If one thinks about it,
The mind is said to get scattered.**

Cách Ngôn:

Về ý tưởng nhận thức đang khi đụng chạm một cảnh xúc,
Nếu như người ta nghĩ suy về nó,
Tâm thức được nói là đã bị tản lạc.

*When a pleasing and soft tangible object is touched, if thoughts appear such as “it is very pleasing”, “it is very pleasing”, “it is very likeable” and so on, it is said that the mind is getting scattered. **Lobha** arises. When a rough and very unpleasant tangible object is touched, one is not pleased. When one has to wear very rough clothing, one is not*

pleased. If unpleasant thoughts appear then, the mind does get scattered. Dosa or domanassa arises.

Khi một cảnh xúc duyệt ý và nhu nhuyển đã được xúc chạm, nếu như những sự nghĩ suy nảy sinh chẳng hạn như “nó thì vô cùng duyệt ý”, “nó thì vô cùng duyệt ý”, “nó thì cực hảo khả ái”, và v.v. Người ta nói rằng tâm thức đã đang bị tản lạc. **Tham** khởi sinh. Khi một cảnh xúc thô tháo và vô cùng bất khả ái đã được xúc chạm, người ta đã bắt duyệt ý. Khi người ta phải vận mặc những y phục vô cùng thô tháo, người ta đã bắt duyệt ý. Thế rồi nếu như những sự nghĩ suy bất khả ái nảy sinh, tâm thức đã bị tản lạc. **Sân** hoặc **Ưu Thọ** khởi sinh.

When touching consciousness arises, if ones' thoughts are of pleasant or unpleasant nature, the mind is said to get scattered. If pleasant thoughts appear, lobha arises. If unpleasant thoughts arise, dosa or domanassa arises. If it is happening as such, will one get far away from or closer to nibbāna ? (One will get far away from nibbāna, Venerable Sir.)

Khi Tâm Ý Thức đang đụng chạm khởi sinh, nếu như những sự nghĩ suy của người ta thuộc thực tính khả ái hoặc bất khả ái, tâm thức được nói là đã bị tản lạc. Nếu như những sự nghĩ suy khả ái nảy sinh, **Tham** khởi sinh. Nếu như nảy sinh những sự nghĩ suy bất khả ái, **Sân** hoặc **Ưu Thọ** khởi sinh. Nếu như nó đã đang xảy ra như vậy, liệu người ta sẽ bị xa cách hoặc được sát cận hơn với Níp Bàn ? (Người ta sẽ bị xa cách với Níp Bàn, kính bạch Ngài).

However, much prayers are said to have one's aspiration fulfilled, if one's mind is getting scattered, will it be fulfilled ? (It will not be fulfilled, Venerable Sir). Those people, who do not say any prayers, but contemplate by being always mindful so that their mind does not get scattered, will get closer to nibbāna. How can it be contemplated so that the mind does not get scattered ? Let us recite the motto.

Tuy nhiên, nhiều lời cầu nguyện đã được đọc để cho sở nguyện cầu của mình được hoàn thành viên mãn, nếu như tâm thức của mình đã đang bị

tản lạc thì liệu nó sẽ được hoàn thành viên mãn ? (Nó sẽ không được hoàn thành viên mãn, kính bạch Ngài). Những vị kia, họ không đọc bất luận những lời cầu nguyện nào, thế nhưng nghiêm túc khảo lự bằng cách luôn luôn giữ chú niệm nhằm để cho tâm thức của họ không bị tản lạc thì họ sẽ được sát cận hơn với Níp Bàn. Làm thế nào người ta có thể được nghiêm túc khảo lự nhằm để cho tâm thức không bị tản lạc ? Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**At the moment of touching a tangible object,
If one contemplates,
The mind does not get scattered.**

Cách Ngôn:

Ngay khoảnh khắc của việc xúc chạm một cảnh xúc,
Nếu như người ta nghiêm túc khảo lự,
Tâm thức không bị tản lạc.

*If it is noted “touching”, “touching” on touching any tangible object, it is experience that “touching action” and “noting consciousness” are two separate things. It is also known that the touching actions does not have the sense of awareness of the object, so it is of the nature of matter, while the noting consciousness has the sense of awareness of the object, so it is of the nature of mind. On being able to discern thus, will **lobha**, which appears due to pleasant thoughts, and will **dosa** or **domanassa**, which appears due to unpleasant thoughts, arise ? (They will not arise, Venerable Sir).*

Nếu như đã chú niệm “đụng chạm”, “đụng chạm” đang khi đụng chạm bất luận cảnh xúc nào, điều đó trải nghiệm rằng “động tác đang đụng chạm” và “Tâm Ý Thức đang chú niệm” là hai Pháp riêng biệt. Điều đó cũng nhận thức được rằng các động tác đang đụng chạm không có cảm quan ý thức về đối tượng, vì vậy nó thuộc thực tính của thể chất (*sắc pháp*); trong khi Tâm Ý Thức đang đụng chạm có cảm quan ý thức về đối tượng,

vì vậy nó thuộc thực tính của tâm thức (*đanh pháp*). Sau khi đã có khả năng để phân biệt như thế, liệu **Tham** mà nảy sinh do bởi những sự nghĩ suy khả ái, và **Sân** hoặc **Ưu Tho** mà nảy sinh do bởi những sự nghĩ suy bất khả ái, sẽ khởi sinh lên ? (Chúng sẽ không khởi sinh, kính bạch Ngài).

**On Reaching The Stage Of The Knowledge Of Discerning
Mind And Matter (Nāmarūpa Pariccheda Ñāṇa)
Khi Đã Đạt Đến Giai Đoạn Tri Thức Về Sự Phân Biệt
Tâm Thức Và Thể Chất (Đanh Sắc Phân Biệt Trí)**

*It is quite all right, when the **yogi** reaches the stage of **nāmarūpa pariccheda ñāṇa**, where matter and mind can be discerned by knowing that the touching action has no sense of awareness of the object and is of the nature of matter, and the noting consciousness has the sense of awareness of the object, and is of the nature of mind. Does not one come to perceive that there are only the touching action, the nature of matter, and noting consciousness, which notes touching, the nature of mind. Although it is said such as this body (**khandhā**) is “I” or “I am touching”, actually no “I” exists. Does not one know that there are only two **dhammas**, the touching action, the nature of matter, and conscious of being touched, the nature of mind ? (One knows now, Venerable Sir).*

Thật là hết sức tốt đẹp, khi hành giả đạt đến giai đoạn của **Đanh Sắc Phân Biệt Trí**, nơi mà thể chất và tâm thức có thể đã được nhận thức rõ do đã am tường được rằng động tác đang đụng chạm thì không có cảm quan ý thức về đối tượng và nó thuộc thực tính của thể chất, và Tâm Ý Thức đang chú niệm thì có cảm quan ý thức về đối tượng, và thuộc thực tính của tâm thức. Kết cuộc người ta không nhận thức rằng chỉ có động tác đang đụng chạm, thực tính của thể chất, và Tâm Ý Thức đang chú niệm, là cái Tâm chú niệm sự xúc chạm, thực tính của tâm thức. Cho dù người ta đã nói chẳng hạn như sắc thân này (**uẩn**) là “Tôi” hoặc “Tôi đang đụng chạm”, thực thụ không có “Tôi” hiện hữu. Người ta không nhận thức rằng chỉ có hai Pháp, động tác đang đụng chạm, thực tính của thể chất, và ý thức được

trạng thái đã đụng chạm, thực tính của tâm thức sao ? (Bây giờ người ta nhận thức được, kính bạch Ngài).

*As the ego illusion (**attadiṭṭhi**) or personality belief (**sakkāyadiṭṭhi**) is abandoned, the good foundation for the closing of the doorway to the woeful states has been gained. Is not the practice of **vipassanā** meditation very beneficial to one ? (It is very beneficial, Venerable Sir). As soon as the stage of **nāmarūpa pariccheda ñāṇa** is reached, the good foundation for the closing of the doorway to the woeful states has been gained.*

Khi “ảo tưởng tự ngã” (**ngã kiến**) hoặc “niềm tin bản ngã” (**hữu thân kiến**) đã được xả ly thì nền tảng tốt đẹp cho việc khép chặt môn lộ dẫn đến các trạng thái thống khổ (*Cõi thống khổ*) đã được thành đạt. Chẳng phải việc thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** hết sức lợi lạc đến cho người ta sao ? (Hết sức lợi lạc, kính bạch Ngài). Ngay vào giai đoạn đã đạt đến **Danh Sắc Phân Biệt Trí** thì nền tảng tốt đẹp cho việc khép chặt môn lộ dẫn đến các trạng thái thống khổ (*Cõi thống khổ*) đã được thành đạt.

Ability To Note In Close Succession At the Stage Of Paccayaparigga Ñāṇa

Năng Lực Chú Niệm Trong Sự Sát Cận Nhất Liên Quán
Ở Giai Đoạn Của **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**

*On noting “touching”, “touching”, one comprehends that because of the presence of touching, the noting consciousness is noting, and that the touching is of the nature of “cause” and the noting consciousness is of the nature of “effect”. Knowing thus is reaching the stage of the Knowledge of Discerning Conditions (**paccaya pariccheda ñāṇa**). The **yogi**, who has reached this stage of insight, wherein the cause and effect are known, is now able to note in close succession.*

Đang khi chú niệm “đụng chạm”, “đụng chạm”, người ta liễu tri được rằng vì sự hiện diện của sự xúc chạm, Tâm Ý Thức đang chú niệm đã đang chú niệm, và như thế sự xúc chạm là thuộc thực tính của “Tác Nhân”

và Tâm Ý Thức đang chú niệm là thuộc thực tính của “Hệ Quả”. Am tường như vậy là đã đang đạt đến giai đoạn của Tri Thức về Sự Phân Biệt Những Phụ Hữu Điều Kiện (**Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**). Hành giả, vị mà đã đạt đến giai đoạn của tuệ giác này, tại đó Tác Nhân và Hệ Quả đã được biết đến, thì bây giờ có khả năng để chú niệm trong sự sát cận nhất liên quán.

*At the time of reaching the stage of **nāmarūpa pariccheda ñāṇa**, one is not yet able to note in close succession. Of course, the meditation (**kammaṭṭhāna**) teachers urge the **yogi** to note in close succession, but close succession yet ? (The **yogi** may reply as such, Venerable Sir).*

Vào thời điểm đang đạt đến giai đoạn của **Danh Sắc Phân Biệt Trí**, người ta vẫn chưa có khả năng để chú niệm trong sự sát cận nhất liên quán. Dĩ nhiên, các vị Thiền Sư (**Nghiệp Xứ**) sách lệ hành giả để chú niệm trong sự sát cận nhất liên quán, thế nhưng sát cận nhất liên quán chưa ? (Hành giả có thể trả lời như thế, kính bạch Ngài).

*On reaching the stage of **paccayapariggaha ñāṇa** or on gaining the knowledge of “cause” and “effect”, the **yogi** is able to note the close succession. Where can it be more evident, if asked, it is evident in being able to note the four great postures (**irriyapattha**), namely the actions of walking, standing, sitting, and lying down.*

Đang khi đạt đến giai đoạn của **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí** hoặc đang khi thành đạt Tri Thức về “Tác Nhân” và “Hệ Quả”, hành giả có khả năng để chú niệm trong sự sát cận nhất liên quán. Ở nơi nào có thể minh hiển hơn, nếu như được vấn hỏi, đó là minh hiển trong khả năng để chú niệm tứ đại oai nghi (**tứ oai nghi**), tức là các động tác đi, đứng, ngồi và nằm xuống.

*For a **yogi**, who is at the stage of **paccayarariggaha ñāṇa**, when he has to walk away while standing, if special attention is paid, the intention to walk may become evident to him initially. Because it is evident, shall it not be noted “intending to walk”, “intending to walk”? (It shall be noted,*

Venerable Sir). Later on, the wind - element arising due to intention to walk pushes and only when the bodily action of walking occurs, shall it not be noted “walking”, “walking” ? (It shall be noted, Venerable Sir).

Đối với một hành giả, là vị ở giai đoạn của **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**, khi vị ấy phải bỏ đi trong khi đang đứng, nếu như đã đặc biệt chú ý đến, tư tác ý lúc khởi sơ để bộ hành có thể trở nên minh hiển đối với vị ấy. Vì nó đã minh hiển thì nó sẽ không phải được chú niệm “tác ý để bộ hành”, “tác ý để bộ hành” sao ? (Nó sẽ phải được chú niệm, kính bạch Ngài). Về sau này, tổ chất Gió đang khởi sinh do bởi tư tác ý để bộ hành thúc đẩy và chỉ khi nào động tác về Thân bộ hành hiện bày, thì nó sẽ không phải được chú niệm “bộ hành”, “bộ hành” sao ? (Nó sẽ phải được chú niệm, kính bạch Ngài).

*As the intention to walk has the sense of awareness of the object, it is of the nature of mind, and as the bodily action of walking has no sense of awareness of the object, it is of the nature of matter. Knowing that walking is not done by oneself or “I”, but is done by the nature of mind and nature of matter, constitutes **nāmarūpa pariccheda ñāṇa**. Knowing that the intention to walk is the “cause” and the bodily action of walking is the “effect” constitutes **paccayapariggaha ñāṇa**.*

Vì tư tác ý để bộ hành có cảm quan ý thức về đối tượng, nó thuộc thực tính của tâm thức, và vì động tác về Thân bộ hành không có cảm quan ý thức về đối tượng, nó thuộc thực tính của thể chất. Am tường rằng việc bộ hành không phải được thực hiện do bởi tự bản thân hoặc “Tôi”, mà trái lại nó được thực hiện do bởi thực tính của tâm thức và thực tính của thể chất, lập thành **Danh Sắc Phân Biệt Trí**. Am tường rằng tư tác ý để bộ hành là “Tác Nhân” và động tác về Thân bộ hành là “Hệ Quả”, lập thành **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**.

*When one has to stand while walking, the intention to stand arises at a distance of about two or three steps from the end of the walk. Does not the yogi at the stage of **paccayapariggaha ñāṇa** know the intention to stand*

? (The **yogi** does know, Venerable Sir). On knowing thus, shall it not be noted “intending to stand”, “intending to stand”. (It shall be noted, Venerable Sir). Later on, the wind - element arising due to the intention to stand pushes, and only when the bodily action of standing occurs, shall it not be noted “standing”, “standing” ? (It shall be noted, Venerable Sir). As the intention to stand has the sense of awareness of the object, it is of the nature of mind and as the bodily action of standing has no sense of awareness of the object, it is of the nature of matter. Knowing that the intention to stand is the “cause” and the bodily of standing is the “effect” constitutes **paccayapariggaha ñāṇa**.

Khi người ta phải đứng lại trong khi đang đi, tư tác ý để đứng lại khởi sinh ở khoảng cách độ hai hoặc ba bước trước khi kết thúc của việc bộ hành. Không phải hành giả ở giai đoạn của **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí** tri đắc tư tác ý để đứng lại sao ? (Hành giả tri đắc, kính bạch Ngài). Đang khi đắc tri như thế thì nó sẽ không phải được chú niệm “tác ý để đứng lại”, “tác ý để đứng lại” sao ? (Nó sẽ phải được chú niệm, kính bạch Ngài). Về sau này, tố chất Gió đang khởi sinh do bởi tư tác ý để đứng lại thúc đẩy và chỉ khi nào động tác về Thân đang đứng hiện bày, thì nó sẽ không phải được chú niệm “đứng lại”, “đứng lại” sao ? (Nó sẽ phải được chú niệm, kính bạch Ngài). Vì tư tác ý để đứng lại có cảm quan ý thức về đối tượng, nó thuộc thực tính của tâm thức, và vì động tác về Thân đang đứng không có cảm quan ý thức về đối tượng, nó thuộc thực tính của thể chất. Am tường rằng tư tác ý để đứng lại là “Tác Nhân” và động tác về Thân đang đứng là “Hệ Quả”, lập thành **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**.

When one has to sit down, while standing, if special attention is paid, the intention to sit becomes evident to him initially. Shall it not be noted “intending to sit”, “intending to sit” ? (It shall be noted, Venerable Sir). Later on, the wind - element arising due to the intention to sit pushes down, and only when the stage by stage downward movement of the bodily action of sitting occurs, shall it not be noted “sitting”, “sitting” ? (It shall be noted, Venerable Sir).

Khi vị ấy phải ngồi xuống, trong khi đang đứng, nếu như đã đặc biệt chú ý đến, tư tác ý lúc khởi sơ để ngồi trở nên minh hiển đối với vị ấy. Nó sẽ không phải được chú niệm “tác ý để ngồi”, “tác ý để ngồi” sao ? (Nó sẽ phải được chú niệm, kính bạch Ngài). Về sau này, tố chất Gió đang khởi sinh do bởi tư tác ý để ngồi xuống thúc đẩy, và chỉ khi nào từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn chuyển động hạ xuống của động tác về Thân an tọa hiện bày, thì nó sẽ không phải được chú niệm “ngồi xuống”, “ngồi xuống” sao ? (Nó sẽ phải được chú niệm, kính bạch Ngài).

*As the intention to sit has the sense of awareness of the object, it is of the nature of mind, and as the action of sitting has no sense of awareness of the object, it is of the nature of matter. Knowing mind and matter by discerning constitutes **nāmarūpa pariccheda ñāṇa**. Knowing that the intention to sit is the “cause”, and the bodily action of sitting is the “effect” constitutes **paccayapariggaha ñāṇa**.*

Vì tư tác ý để ngồi có cảm quan ý thức về đối tượng, nó thuộc thực tính của tâm thức, và vì động tác về Thân an tọa không có cảm quan ý thức về đối tượng, nó thuộc thực tính của thể chất. Am tường tâm thức và thể chất bởi do sự phân biệt, lập thành **Danh Sắc Phân Biệt Trí**. Am tường rằng tư tác ý để ngồi là “Tác Nhân” và động tác về Thân an tọa là “Hệ Quả”, lập thành **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**.

*When the members of the audience listening to the **dhamma** talk or the **yogis** practising sitting meditation have to stand up from sitting posture, as the mindfulness is still with one’s body (**khandhā**), if special attention is paid, is not the intention to stand becomes evident to him initially? (It may become evident, Venerable Sir). If it is evident, shall it not be noted “intending to stand”, “intending to stand” ? (It shall be noted, Venerable Sir). Later on, the wind - element arising due to the intention to stand pushes, and the bodily action of inclining forward shall be noted “inclining”, “inclining”. On pressing down one’s hand at one’s side, it shall be noted “pressing down with the hand”, “pressing down with the*

hand". After gathering strength thus, and when one is fully strengthened, the stage by stage upward movement of the bodily action occurs, and it shall be noted "standing", "standing" ?

Khi các thành viên của khán thính chúng đang lắng nghe Pháp Đàm hoặc các hành giả đang thực hành thiền tọa phải đứng lên từ oai nghi đang ngồi, trong khi niệm lực vẫn còn ở với sắc thân (**các uẩn**) của mình, nếu như đã đặc biệt chú ý đến, không phải tư tác ý để đứng lên lúc khởi sơ trở nên minh hiện đối với vị ấy ? (Nó có thể trở nên minh hiện, kính bạch Ngài). Nếu như nó đã minh hiện thì nó sẽ không phải được chú niệm "tác ý để đứng", "tác ý để đứng" sao ? (Nó sẽ phải được chú niệm, kính bạch Ngài). Về sau này, tố chất Gió đang khởi sinh do bởi tư tác ý để đứng lên thúc đẩy và động tác về Thân đang nghiêng về phía trước hiện bày, sẽ được chú niệm "đang nghiêng", "đang nghiêng". Đang khi ấn bàn tay xuống một bên của mình, nó sẽ được chú niệm "ấn bàn tay xuống", "ấn bàn tay xuống". Sau khi đã tập trung sức lực như thế, và khi người ta đã hoàn toàn trở nên kiên cường, từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn chuyển động hướng lên của động tác về Thân hiện bày, và nó sẽ được chú niệm "đứng lên", "đứng lên" ?

*As the intention to stand has the sense of awareness of the object, it is of the nature of mind, and as the bodily action of standing has no sense of awareness of object, it is of the nature of matter. Knowing mind and matter by discerning constitutes **Nāmarūpa Pariccheda Nāṇa**. Let us recite the motto.*

Vì tư tác ý để đứng lên có cảm quan ý thức về đối tượng, nó thuộc thực tính của tâm thức, và vì động tác về Thân đang đứng không có cảm quan ý thức về đối tượng, nó thuộc thực tính của thể chất. Am tường tâm thức và thể chất bởi do sự phân biệt, lập thành **Danh Sắc Phân Biệt Trí**. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

Intention to stand is nāma.

Action of standing is rūpa.

Only nāma and rūpa are involved in standing.

Neither “He” nor “I” is present.

When nāma and rūpa are discerned,

Work is done while standing.

Cách Ngôn:

Tác ý để đứng là **Danh Pháp**.

Động tác của việc đứng là **Sắc Pháp**.

Chỉ có Danh Pháp và Sắc Pháp đã hữu quan trong lúc đang đứng.

Không có “Anh ấy” mà cũng không có “Tôi” hiện diện.

Khi Danh Pháp và Sắc Pháp đã được nhận thức rõ,

Công việc đã được hoàn thành trong khi đang đứng.

The intention to stand is the “cause” and the bodily action of standing is the “effect”. Knowing cause and effect constitutes Paccayapariggaha Ñāṇa. If the yogi, at that stage of ñāṇa, pays special attention, will he not be able to note in close succession ? (He will be able to note, Venerable Sir). However, it will not become evident with normal noting. It will become evident only when special attention is paid to it.

Tư tác ý để đứng lên là “Tác Nhân” và động tác về Thân đang đứng là “Hệ Quả”. Am tường Tác Nhân và Hệ Quả lập thành **Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**. Nếu như hành giả, ở giai đoạn **Minh Sát Trí** ấy, đặc biệt chú tâm thì vị ấy sẽ không có khả năng để chú niệm trong sự sát cận nhất liên quán ? (Vị ấy sẽ có khả năng để chú niệm, kính bạch Ngài). Tuy nhiên, nó sẽ không trở nên minh hiển với sự chú niệm bình thường. Nó sẽ trở nên minh hiển chỉ khi nào đã có sự chú tâm đặc biệt vào nó.

Mindfulness (sati) is the major factor in the practice of satipaṭṭhāna vipassanā meditation. The word satipaṭṭhāna is composed of two components, namely sati and upaṭṭhāna. Sati means mindfulness and upaṭṭhāna means keeping close to. Mindfulness must always be given close attention. Only if close attention is given, the nature of phenomena will be known. It is very important to give close attention. Mindfulness can never

*be in excess. There is only lack of mindfulness. On practising **satipaṭṭhāna dhamma**, as soon as mindfulness is given close attention, the **yogi** can have a quick progress in **dhamma**.*

Sự ghi nhớ (**Niệm**) là yếu tố chính yếu trong việc thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ Niệm Xứ**. Từ ngữ **Niệm Xứ** đã được hợp thành do hai thành tố, đó là **Niệm** và **Phù Trợ**. **Niệm** có nghĩa là sự ghi nhớ và **Phù Trợ** có nghĩa là duy trì nghiêm mật. Niệm Lực cần phải luôn luôn được chuyên tâm chú ý mật thiết. Chỉ khi đã chuyên tâm chú ý mật thiết thì thực tính của các hiện tượng sẽ được tường tri. Thật vô cùng hệ trọng để chuyên tâm chú ý mật thiết. Niệm Lực không bao giờ có thể quá độ. Chỉ có khiếm khuyết về Niệm Lực. Đang khi thực hành **Pháp Niệm Xứ**, ngay khi Niệm Lực đã chuyên tâm chú ý mật thiết, hành giả có thể có một sự tiến hóa mau chóng trong Giáo Pháp.

Three Ways Of Eating

Ba Phương Cách Của Việc Ngật Thực

*Quite a good amount of elaborate discourse on the contemplation of body in the body has been heard by you. Last week, contemplation on actions of eating has been discoursed. How many ways of eating are there for the audience **yogis** to gain merit ? There are three ways.*

Một số lượng khá tốt của Pháp Thoại tinh tế nói về sự nghiêm túc khảo lự thuộc Thân trong Thân đã được các bạn lắng nghe. Tuần vừa qua, sự nghiêm túc khảo lự về các động tác của việc ngật thực đã được diễn giảng. Có bao nhiêu phương cách của việc ngật thực để cho các khán thính chúng hành giả thành đạt thiện công đức ? Có ba phương cách.

*There are three ways, namely eating by observing morality (**sīla**); eating by practising tranquility (**samātha**) meditation; and eating by practising insight (**vipassanā**) meditation. While the audience **yogis** are practising meditation, eating must be done according to these three ways.*

*When one leaves the **dhamma** retreat also, one may be able to eat according to one of the ways mentioned already.*

Có ba phương cách, đó là sự ngật thực thể theo phương cách hành trì đức hạnh (**Giới Luật**); sự ngật thực thể theo phương cách hành thiền tĩnh lặng (**An Chỉ**); và sự ngật thực thể theo phương cách hành thiền tuệ giác (**Minh Sát Tuệ**). Trong khi các khán thính chúng hành giả đã đang thực hành thiền định, việc ngật thực cần phải được thực hiện từng thuận theo ba phương cách này. Khi người ta rời khỏi Pháp tu tĩnh tâm cũng thế, người ta sẽ có khả năng để ngật thực từng thuận theo một trong những phương cách đã được đề cập đến.

*Eating by observing **sīla** means that when, as now, one is taking the alms - food, if one reflects that one is doing so thus in order to be able to practise **vipassanā** meditation, it is said that this way of eating constitutes keeping morality with regards to four requisites (**paccayasannissita sīla**). **Sīla Kusala** has been gained. When one is about to take the alms - food, if one reflects wisely, “I am taking this variety of alms - food not to beautify myself, but merely to support my body so as to be able to stay alive and be able to practise meditation, and so on, it is eating by observing **paccayasannissita sīla**. Just by reflecting thus, many merits (**kusalā**) have been gained. Let us recite the motto.*

Sự ngật thực thể theo phương cách hành trì **Giới Luật** có nghĩa là, như hiện thời, khi người ta đã đang thọ dụng thực phẩm khát thực, nếu như người ta phản tỉnh rằng người ta đã đang làm như vậy để mà có khả năng thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**, người ta đã nói rằng phương cách của việc ngật thực này lập thành sự duy trì đức hạnh hữu quan đến tứ vật dụng cần thiết (**Quán Tưởng Tứ Sự Giới Luật**). **Giới Thiện** đã được thành đạt. Khi người ta sắp sửa để thọ dụng thực phẩm khát thực, nếu như người ta phản tỉnh một cách minh trí: “Tôi đang thọ dụng phong phú về thực phẩm khát thực đây, không phải để trang điểm bản thân, mà chỉ để hỗ trợ sắc thân của tôi nhằm có khả năng để được sinh tồn và có khả năng để thực hành thiền định, và v.v.,” đó là việc ngật thực thể theo phương cách hành trì **Giới**

Luật. Chỉ bằng cách phản tỉnh như thế, rất nhiều thiện công đức (**Quả Phúc Thiện**) đã được thành đạt. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**It means observing sīla,
If one eats by reflecting
So that one can keep contemplating.**

Cách Ngôn:

Nếu như người ta ngật thực bằng cách đang phản tỉnh,
Nhằm để cho người ta có thể duy trì được sự nghiêm túc khảo lự
Nó có nghĩa là đang hành trì **Giới Luật**.

*As soon as it is reflected that the food has been taken so as to be able to do the continuous noting in the practice of **satipaṭṭhāna vipassanā dhamma**, and as **paccayasannissita** merits (**kusalā**) are developed, it is said that it is eating by observing **sīla**.*

Ngay khi đã phản tỉnh rằng thực phẩm đã được thọ dụng nhằm để có khả năng thực hiện việc đang chú niệm liên tục trong sự thực hành **Pháp Minh Sát Tuệ Niệm Xứ**, và khi các thiện công đức **Quán Tưởng Tứ Sự (Quả Phúc Thiện)** đã được phát triển, người ta đã nói rằng đó là việc ngật thực thể theo phương cách hành trì **Giới Luật**.

*Eating by practising tranquility (**samatha**) meditation is eating by developing loving - kindness (**mettā**). It is developing **mettā** towards those persons who come to offer the alms - food; those persons who cook the alms - food; and other individuals as: “May they be well and happy”, and towards the members of **saṅgha** and fellow colleagues in the practice of **dhamma** as “May they be well and happy”. Doing thus is said to be eating by developing **mettā**. What kind of eating is done by developing **mettā** ? It is eating done by practising **samatha** meditation. In fact, **mettā kammaṭṭhāna** is **samatha kammaṭṭhāna**. Let us recite the motto.*

Sự ngật thực thể theo phương cách hành thiền tĩnh lặng (**An Chỉ**) là sự ngật thực thể theo việc phát triển tâm lòng thân ái (**Từ Ái**). Đó là việc phát triển **Từ Ái** hướng đến những người mà họ đi đến để cúng dường thực phẩm khát thực; đến những người mà họ nấu chín thực phẩm khát thực; và đến những cá nhân khác nữa như “Ước mong họ được an khang và hạnh phúc,” và hướng đến các thành viên của **Tăng Đoàn** và các bạn đồng Phạm Hành trong việc thực hành Giáo Pháp như là “Ước mong họ được an khang và hạnh phúc.” Khi đã làm như thế thì được nói rằng việc ngật thực thể theo việc đang phát triển **Từ Ái**. Thể loại nào của việc ngật thực đã được thực hiện thể theo việc đang phát triển **Từ Ái** ? Đó là sự ngật thực được thực hiện thể theo phương cách hành thiền **An Chỉ**. Trong thực tế, **Từ Ái Nghiệp Xứ** là **An Chỉ Nghiệp Xứ**. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**It truly means samatha,
If one is eating
By developing mettā.**

Cách Ngôn:

Nếu như người ta đã đang ngật thực
Bằng cách phát triển **Từ Ái**
Nó thật sự có nghĩa là **An Chỉ**.

*Eating by continuously practising **vipassanā dhamma** is eating by noting every action of eating, wherein **kusalā** can be gained to the utmost.*

Sự ngật thực thể theo phương cách thực hành một cách liên tục Pháp **Minh Sát Tuệ** là sự ngật thực thể theo phương cách đang chú niệm từng mỗi động tác của việc ngật thực, tại đó **Quả Phức Thiện** có thể được thành đạt đến mức tối đa.

Noting:

- ❖ “reaching out”, “reaching out” on reaching out the hand towards the alms - food;

- ❖ “touching”, “touching” on touching the alms - food with the hand;
 - ❖ “making”, “making” on making a lump of alms - food;
 - ❖ “taking”, “taking” on taking out of the lump of alms - food;
 - ❖ “bending”, “bending” on bending the head;
 - ❖ “opening”, “opening” on opening the mouth;
 - ❖ “putting”, “putting” on putting the lump of alms - food into the mouth;
 - ❖ “straightening”, “straightening” on straightening up the head again;
 - ❖ “chewing”, “chewing” on chewing the alms - food;
 - ❖ “knowing”, “knowing” on knowing the taste of alms - food; and
 - ❖ “swallowing”, “swallowing” on swallowing the alms - food;
- is eating by practising **vipassanā dhamma**.

Đang chú niệm:

- ❖ “đưa tay ra”, “đưa tay ra” đang khi đưa tay ra hướng đến thực phẩm khát thực;
- ❖ “đụng chạm”, “đụng chạm” đang khi bàn tay đụng chạm thực phẩm khát thực;
- ❖ “bóc lấy”, “bóc lấy” đang khi bóc lấy một miếng thực phẩm khát thực;
- ❖ “túm lấy”, “túm lấy” đang khi túm lấy miếng thực phẩm khát thực;
- ❖ “cúi khum”, “cúi khum” đang khi cúi khum đầu;
- ❖ “mở ra”, “mở ra” đang khi mở miệng ra;
- ❖ “để vào”, “để vào” đang khi để miếng thực phẩm khát thực vào trong miệng;
- ❖ “ngẩng lên”, “ngẩng lên” đang khi ngẩng đầu lên lại;
- ❖ “nhai nghiền”, “nhai nghiền” đang khi nhai nghiền thực phẩm khát thực;
- ❖ “tri đắc”, “tri đắc” đang khi tri đắc khẩu vị của thực phẩm khát thực; và
- ❖ “nuốt vào”, “nuốt vào” đang khi nuốt thực phẩm khát thực vào;

là sự ngậm thực thể theo phương cách thực hành **Pháp Minh Sát Tuệ**.

*This is the way of taking a lump of alms - food given by the Venerable **Mahāsī Sayadaw**. It is the way of noting carefully and attentively. Is it not good to take it as an example by the **yogis** who want to note in close succession ? (It is good to be taken as an example, Venerable Sir). Those individual with a strong **samādhi ñāṇa**, who are gaining merits while eating, and are noting continuously, can attain path (**magga**) knowledge and fruition (**phāla**) knowledge according to one's **pāramī**. Even **arahantship** can be attained by one.*

Đây là phương cách để tóm lấy một miếng thực phẩm khất thực của Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsī**. Đó là phương cách đang chú niệm một cách cẩn trọng và một cách chuyên tâm. Đó là không tốt để dùng lấy nó như một kiểu mẫu phù hợp với những hành giả mà họ mong cầu để việc chú niệm trong sự sát cận liên quán sao ? (Thật là tốt đẹp để được dùng làm một kiểu mẫu, kính bạch Ngài). Những cá nhân ấy với một **Định Lực Trí** mạnh mẽ, họ đã đang thành đạt những thiện công đức trong khi đang ngật thực, và họ đã đang chú niệm một cách liên tục thì có thể thành đạt Tri Thức Đạo Lộ (**Tuệ Đạo**) và Tri Thức Quả Vị (**Tâm Quả**) từng thuận theo Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**) của mình. Chỉ đến **Quả vị Vô Sinh** họ cũng có thể thành đạt được.

By contemplating the actions of eating, one's mind will not get scattered. Now the way to contemplate so that the mind does not get scattered has been learned. Who is responsible to give the method ? It is the responsible of the meditation teachers. To practise according to the method learned is the responsibility of oneself. Let us recite the motto.

Bởi do nghiêm túc khảo lự các động tác lúc đang ngật thực, tâm thức của người ta sẽ không bị tản lạc. Bây giờ phương thức để nghiêm túc khảo lự nhằm để cho tâm thức không bị tản lạc đã được học qua. Ai phụ trách để truyền trao phương pháp ? Đó là trách nhiệm của các Thiền Sư. Và thực hành từng thuận theo phương pháp đã được học qua là trách nhiệm của bản thân. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**It means practising vipassanā meditation,
If one is contemplating
The actions of eating.**

Cách Ngôn:

Nếu như người ta đã đang nghiêm túc khảo lự

Các động tác của việc ngật thực

Nó có nghĩa là đang thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**.

As it had already been said, eating by noting the actions of eating is eating by practising vipassanā meditation. This is the best way of eating. The audience yogis are now getting adapted to three ways of eating. It is very beneficial. Due to meeting with the Buddha's dispensation (sāsanā), are merits (kusālā) not being gained even by noting the actions of eating ? (The merits are being gained, Venerable Sir).

Như đã có nói rồi, sự ngật thực thể theo phương cách chú niệm những động tác của sự ngật thực là đã đang ngật thực thể theo phương cách hành thiền **Minh Sát Tuệ**. Đây là phương cách tốt nhất của sự ngật thực. Các khán thính chúng hành giả hiện giờ đã đang thích ứng với ba phương cách của việc ngật thực. Thật vô cùng lợi lạc. Do được tương kiến với Phật Giáo (**Giáo Lý**), thể thì các thiện công đức (**Quả Phúc Thiện**) không được thành đạt ngay cả khi đang chú niệm các động tác của sự ngật thực sao ? (Các thiện công đức đã được thành đạt, kính bạch Ngài).

Noting Ungraceful Bodily Actions

Chú Niệm Những Động Tác Về Thân Bất Ưu Nhã

The Buddha had expounded in the sector on clear comprehension (sampajañña) that noting should be done not only on graceful actions like that of eating, but also should be done as well on ungraceful actions like the action of excreting on answering the call of nature.

Đức Phật đã tường tế thuyết minh ở trong lĩnh vực nói về “Sự Liễu Tri Tường Tận” (**Tĩnh Giác**) rằng việc chú niệm không những nên được thực hiện trên những động tác tao nhã giống như là việc ngật thực, mà cũng còn nên được thực hiện trên các động tác bất ưu nhã giống như động tác bài tiết đang khi trả lời tiếng gọi của chức năng sinh học.

“Uccāra passāvakamme sampajānakārī hoti”

“Hành sự tri giác tác hành đại tiểu tiện”

*On urinating or emptying the bowel (**uccāra passāvakamme**), it is (**hoti**) used to be done with clear comprehension (**sampajānakārī**). Thus (**iti**), the **Buddha (Bhagavā)** expounded with wisdom led by compassion (**avoca**).*

Đang khi bài tiết hoặc đang khi làm trống ruột già (**tác hành đại tiểu tiện**), nó cũng thường được thực hiện với sự liễu tri tường tận (**hành sự tri giác**). Do đó (**như vậy**), Đức Phật (**Thế Tôn**) đã tường tế thuyết minh với trí tuệ được dắt dẫn bởi lòng bi mẫn (**đã được nói đến**).

Sādhū ! Sādhū ! Sādhū!

Lành thay ! Lành thay ! Lành thay!

*The **Buddha** has expounded that in the practice of **vipassanā** meditation, noting should be done not only on graceful actions like actions of eating, but also should be done as well as ungraceful actions like actions of emptying the bowel or the action of urinating.*

Đức Phật đã tường tế thuyết minh rằng trong sự thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**, việc chú niệm không nên được thực hiện trên những động tác tao nhã giống như là các động tác của việc ngật thực, mà cũng còn nên được thực hiện trên các động tác bất ưu nhã giống như các động tác đang làm trống ruột già hoặc động tác đang tiểu tiện.

*Like gaining merits by noting the actions of eating, one can also gain merits in noting the ungraceful bodily actions of excreting. When urinating or emptying the bowel, if excreting is able to be done with noting, will not merit be gained at that moment ? (Merit will be gained, Venerable Sir). As the **Buddha** had expounded in the sector on clear comprehension (**sampajañña**), on noting while emptying the bowel or urinating, contemplation has to be done only on the bodily actions. However, as the **Buddha** allowed that noting can be done starting from whatever phenomenon becomes evident, it can be done accordingly.*

Giống như thành đạt được các thiện công đức là bởi do việc chú niệm các động tác của sự ngất thực, người ta cũng có thể thành đạt được các thiện công đức đang khi chú niệm các động tác về thân bất ưu nhĩ lúc đang bài tiết. Đang khi tiểu tiện hoặc đang làm trống rỗng ruột già, nếu như việc đang bài tiết có khả năng để được thực hiện với việc chú niệm, ngay khoảnh khắc ấy thiện công đức sẽ không được thành đạt sao ? (Thiện công đức sẽ được thành đạt, kính bạch Ngài). Vì Đức Phật đã tường tế thuyết minh ở trong lĩnh vực nói về “Sự Liễu Tri Tường Tận” (**Tĩnh Giác**), đang khi chú niệm trong lúc đang làm trống rỗng ruột già hoặc đang khi tiểu tiện, sự nghiêm túc khảo lự chỉ ở trên các động tác về thân chắc hẳn là phải được thực hiện. Tuy nhiên, vì Đức Phật đã cho phép rằng việc chú niệm ấy có thể được thực hiện khởi phát từ bất luận hiện tượng nào trở nên minh hiển, nó có thể được thực hiện một cách tương ứng.

When one has to empty the bowel or urinate, it not the intention to excrete become evident? (It becomes evident, Venerable Sir). When it becomes evident, it shall be noted “intending to excrete”, “intending to excrete”. Later on, the wind - element arising due to the intention to excrete pushes the things down, and the faeces or urine moves stage by stage from its actual position, and the process shall be noted “excreting”, “excreting”. While noting the bodily action of excreting, if pain, tingling or dull pain arises at that moment, can it not be noted “pain”, “tingling”, or “dull pain” ? (It can be noted, Venerable Sir).

Khi người ta phải làm trống ruột già hoặc tiểu tiện, tác ý để bài tiết không trở nên minh hiển sao ? (Nó trở nên minh hiển, kính bạch Ngài). Khi nó trở nên minh hiển, nó nên được chú niệm “tác ý để bài tiết”, “tác ý để bài tiết”. Về sau này, tổ chất Gió đang khởi sinh do bởi tư tác ý để bài tiết thúc đẩy các thứ xuống, và các phân phần hoặc nước tiểu di dịch từng mỗi giai đoạn nối tiếp giai đoạn từ vị trí hiện thực của nó, và quá trình nên được chú niệm “bài tiết”, “bài tiết”. Trong khi đang chú niệm động tác về thân lúc đang bài tiết, nếu như đau đốn, đau như bị đâm chích (*thích thống*), đau âm ỉ khởi sinh ngay khoảnh khắc ấy thì không thể nào được chú niệm “đau đốn”, “đau như bị đâm chích (*thích thống*)”, “đau âm ỉ” sao ? (Nó có thể được chú niệm, kính bạch Ngài).

Empty the bowel or urinating is also a bodily action which is evident. On noting “intending to excrete”, “intending to excrete”, as it has been noted on the intentional mind, what kind of satipaṭṭhāna is this? (It is cittaṇupassanā satipaṭṭhāna, Venerable Sir). Yes, the merit due to cittaṇupassanā satipaṭṭhāna has been gained. On noting “excreting”, “excreting”, as it has been noted on the bodily actions of excreting, what kind of satipaṭṭhāna is this ? (It is kāyānupassanā satipaṭṭhāna, Venerable Sir). Yes, the merit due to kāyānupassanā satipaṭṭhāna has been gained. On noting, “pain”, “tingling”, or “dull pain”, as it has to be done on the feeling (vedanā), what kind of satipaṭṭhāna is this ? (It is vedanānupassanā satipaṭṭhāna, Venerable Sir). Has not the merit been gained due to vedanānupassanā satipaṭṭhāna ? (Merit has been gained, Venerable Sir). Is it not greatly beneficial to adopt the admonishment of the Buddha ? (It is greatly beneficial, Venerable Sir).

Làm trống ruột già hoặc tiểu tiện là một động tác về thân cũng có minh hiển. Đang khi chú niệm “tác ý để bài tiết”, “tác ý để bài tiết”, vì nó phải được chú niệm về tâm thức có tác ý, vậy đây là thể loại nào của Niệm Xứ ? (Đó là Tâm Tùy Quán Niệm Xứ, kính bạch Ngài). Đúng vậy, thiện công đức do bởi Tâm Tùy Quán Niệm Xứ đã được thành đạt. Đang khi chú niệm “bài tiết”, “bài tiết”, vì nó phải được chú niệm động tác về

thân đang bài tiết, vậy đây là thể loại nào của **Niệm Xứ** ? (Đó là **Thân Tùy Quán Niệm Xứ**, kính bạch Ngài). Đúng vậy, thiện công đức do bởi **Thân Tùy Quán Niệm Xứ** đã được thành đạt. Đang khi chú niệm “đau đốn”, “đau như bị đâm chích (*thích thống*)”, hoặc “đau âm ỉ”, vì nó phải được chú niệm lên trên cảm thụ, vậy đây là thể loại nào của **Niệm Xứ** ? (Đó là **Thọ Tùy Quán Niệm Xứ**, kính bạch Ngài). Thiện công đức đã không được thành đạt do bởi **Thọ Tùy Quán Niệm Xứ** sao ? (Thiện công đức đã được thành đạt, kính bạch Ngài). Đó chẳng phải là quả phúc lợi hết sức cao quý để tuyên dụng lời khuyên bảo của Đức Phật sao ? Đó là quả phúc lợi hết sức cao quý, kính bạch Ngài).

*As the mind does not get scattered on noting the action of urinating or the action of empty the bowel, in other words, on noting the ungraceful bodily actions, this noting can make one realize **nibbāna**. As the audience yogis are individual, who actually want to attain **nibbāna**, do they not have to note all the time so that the mind does not get scattered ? (They have to note, Venerable Sir). For the attainment of quick realization of **nibbāna**, noting must be done in close succession. Though quick realization of **nibbāna** is desired, if the noting is sparse, can **nibbāna** be realized ? (It cannot be realized, Venerable Sir).*

Vì tâm thức không bị tản lạc đang khi chú niệm động tác đang tiểu tiện hoặc động tác làm trống ruột già, nói cách khác, đang khi chú niệm các động tác về thân bất ưu nhĩ, việc chú niệm này có thể khiến cho người ta chứng tri Níp Bàn. Vì các khán thính chúng hành giả là những cá thể, là những vị thực sự mong cầu để thành đạt Níp Bàn, vậy họ không phải chú niệm luôn khi nhằm để cho tâm thức không bị tản lạc sao ? (Họ phải chú niệm, kính bạch Ngài). Để cho việc thành đạt sự chứng tri mau chóng về Níp Bàn, việc chú niệm cần phải được thực hiện chú niệm trong sự sát cận nhất liên quán. Dù cho sự chứng tri mau chóng về Níp Bàn quả là khả vọng, nếu như các sự chú niệm lại hy thiếu, Níp Bàn có thể nào được chứng tri ? (Nó không thể nào được chứng tri, kính bạch Ngài).

The Mind Getting Scattered And Contemplating Not To Get Scattered

Tâm Thức Đã Đang Bị Tản Lạc Và
Sự Nghiêm Túc Khảo Lự Để Không Bị Tản Lạc

The discourse on how to contemplate so that the mind does not get scattered due to the body has been given fairly completely. Now, the discourse will be given on how the mind does or does not get scattered. Let us recite the motto.

Pháp Thoại nói về cách thức để nghiêm túc khảo lự nhằm để cho tâm thức không bị tản lạc do bởi sắc thân đã được ban phát một cách tương đối hoàn hảo. Bây giờ, Pháp Thoại sẽ được ban phát nói về làm thế nào tâm thức bị và không bị tản lạc. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**On being conscious of having a thought,
If one thinks about it,
The mind is said to get scattered.**

Cách Ngôn:

Về ý tưởng nhận thức đang khi có một sự nghĩ suy,
Nếu như người ta nghĩ suy về nó,
Tâm thức được nói là đã bị tản lạc.

All beings and individuals have pleasant or unpleasant thoughts. The thoughts become evident, when one gets into bed and not noting anything. The eye is closed then, but where is the mind placed ? Sometimes it is here and sometimes it is there and the mind is having many kinds of thought.

Tất cả chúng hữu tình và những cá nhân có những sự nghĩ suy khả ái hoặc bất khả ái. Những sự nghĩ suy trở nên minh hiển, khi mà người ta lên giường ngủ và không có sự chú niệm bất luận điều chi cả. Thế rồi mắt đã nhắm lại, thế nhưng tâm thức đã đặt ở nơi đâu ? Đôi khi nó ở nơi đây, và đôi khi nó ở nơi kia và tâm thức đang có đủ nhiều thể loại sự nghĩ suy.

*Either a pleasant or an unpleasant thought is formed. On learning pleasant thoughts, as it is pleasing, **lobha** arises. On learning unpleasant thoughts formed on unpleasant objects (**aniṭṭhārammaṇa**), **dosa** or **domanassa** arises. If it is happening that way, one shall be far away from **nibbāna**. Let us recite the motto on the mind not getting scattered.*

Hoặc là một sự nghĩ suy khả ái hoặc là một sự nghĩ suy bất khả ái được hình thành. Đang khi tri đắc những sự nghĩ suy khả ái, vì nó là duyệt ý, **Tham** khởi sinh. Đang khi tri đắc những sự nghĩ suy bất khả ái được hình thành về các đối tượng bất khả ái (**cảnh bất duyệt ý**), **Sân** hoặc **Ưu Thô** khởi sinh. Nếu như nó đã đang xảy ra phương cách ấy, người ta sẽ bị xa cách Níp Bàn. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn nói về tâm thức không bị tản lạc.

Motto:

**At the moment of having thoughts,
If one contemplates,
The mind does not get scattered.**

Cách Ngôn:

Ngay khoảnh khắc đang có những sự nghĩ suy,
Nếu như người ta nghiêm túc khảo lự,
Tâm thức không bị tản lạc.

*At the moment of having thoughts, it has to be noted “thinking”, “thinking”, and when **samādhī ñāṇa** becomes fairly strong, and if the noting consciousness can catch up with the mind which is having a thought, and if noted “thinking”, “thinking”, no more thoughts will arise.*

Ngay khoảnh khắc đang có những sự nghĩ suy thì phải được chú niệm “nghĩ suy”, “nghĩ suy”, và khi **Định Lực Trí** trở nên mạnh mẽ một cách tương đối, và nếu như Tâm Ý Thức đang chú niệm có thể đuổi theo kịp tâm thức mà đã đang có một sự nghĩ suy, và nếu như đã được chú niệm “nghĩ suy”, “nghĩ suy” thì sẽ không còn khởi sinh những sự nghĩ suy.

*For a **yogi** whose **samādhī ñāṇa** is getting strong and while at the stage of the mature Knowledge of Arising and Passing away (**udayabbaya ñāṇa**), on noting “thinking”, “thinking”, it is experienced that the mind which is having a thought dissolves soon after each arising. On comprehending that at each noting, it dissolves soon after arising, the mind cannot get scattered anymore.*

Đối với một hành giả mà **Định Lực Trí** đã đang trở nên mạnh mẽ và trong khi ở giai đoạn của Trí Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Diệt Vong (**Sinh Diệt Trí**) thuần thực, đang khi chú niệm “nghĩ suy”, “nghĩ suy” thì đã được trải nghiệm rằng tâm thức mà đã đang có một sự nghĩ suy hủy diệt ngay sau mỗi lần khởi sinh. Đang khi liễu tri rằng ở tại từng mỗi sự chú niệm, nó hủy diệt ngay sau đã khởi sinh, tâm thức không thể nào bị tản lạc được nữa.

*By noting successively, on reaching the stage of the Knowledge of Dissolution (**bhaṅga ñāṇa**), and on noting “thinking”, “thinking”, the arisings do not become evident anymore, but only the dissolutions become evident instead. Not only the fleeting dissolutions of that mind which is having a thought, but also the dissolutions of noting consciousness are comprehend. Thus, as the contemplate is done at the moment of having a thought, the mind does not get scattered. Let us recite the motto.*

Bởi do đang chú niệm một cách liên tục, đang khi đạt đến giai đoạn của Trí Thức về Sự Hoại Diệt (**Hoại Diệt Trí**), và đang khi chú niệm “nghĩ suy”, “nghĩ suy”, các sự khởi sinh không còn trở nên minh hiển nữa, mà thay vào đó chỉ có những sự hoại diệt trở nên minh hiển. Không những có những sự hoại diệt thoáng qua của tâm thức ấy, cái mà đã đang có một sự nghĩ suy, mà còn có những sự hoại diệt của các Tâm Ý Thức đang chú niệm đã được liễu tri. Do đó, vì sự nghiêm túc khảo luận đã được thực hiện ngay khoảnh khắc đang có một sự nghĩ suy, tâm thức không bị tản lạc. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**At the moment of having thoughts,
If one contemplate,
The mind does not get scattered.**

Cách Ngôn:

Ngay khoảnh khắc đang có những sự nghĩ suy,
Nếu như người ta nghiêm túc khảo lự,
Tâm thức không bị tản lạc.

Development Of The Insight Of Anicca, Dukkha And Anatta

Sự Phát Triển Tuệ Giác Vô Thường, Khổ Đau Và Vô Ngã

*Noting at the moment of having a thought means to note precisely at the present moment of having a thought. If it can be noted at the precise present moment of having a thought, **samādhī nāṇa** will become strong and it will be experienced that with each noting, thinking consciousness dissolves. When the dissolution is comprehended, it comes to be known that it is not permanent.*

Sự chú niệm ngay khoảnh khắc đang khi có một sự nghĩ suy có nghĩa là chú niệm một cách chuẩn xác ngay khoảnh khắc hiện tại đang khi có một sự nghĩ suy. Nếu có thể được chú niệm chuẩn xác ngay khoảnh khắc hiện tại đang khi có một sự nghĩ suy, **Định Lực Trí** sẽ trở nên mạnh mẽ và nó sẽ được trải nghiệm rằng với từng mỗi sự chú niệm, Tâm Ý Thức đang nghĩ suy hủy diệt. Khi mà sự hoại diệt đã được liễu tri, nó đi đến nhận thức được rằng nó không thường tồn.

*As things are dissolving so quickly, it seems, suffering has been inflicted upon one by the torture of these dissolutions. Suffering is a word in English. What is it in **Pāḷi** version? (It is **dukkha**, Venerable Sir). It is pondered on how can this suffering inflicted upon one by the torture of these dissolutions can be prevented from arising? It cannot be prevented in anyway. The torture inflicted by these dissolutions are arising according to the law of nature. No authority can be exercised over them, which are uncontrollable. It is the “no self” nature of things expressed in English.*

*What is in **Pāli** version? (It is **anatta**, Venerable Sir). The insight on **anicca**, **dukkha** and **anatta** are comprehended on reaching the stage of the Knowledge of Dissolution (**bhaṅga ñāṇa**), when **vipassanā ñāṇa** becomes strong, while practising **vipassanā** meditation.*

Khi các Pháp đã đang phá diệt một cách rất nhanh chóng thì có vẻ như sự đau khổ đã từng bị áp đặt bởi sự bức hại của một trong những sự hoại diệt này. Sự khổ đau là một từ ngữ thuộc về Anh Ngữ. Bản dịch thuộc **Pāli** ngữ là chi ? (Đó là **Khổ Đau**, kính bạch Ngài). Người ta đã khảo lự cẩn trọng về việc làm thế nào sự khổ đau đã bị áp đặt bởi sự bức hại của những sự hoại diệt này có thể nào được ngăn cản việc khởi sinh ? Nó không thể nào ngăn cản được bằng bất luận phương cách nào. Do bởi những sự hoại diệt này mà sự bức hại đã đang được khởi sinh từng thuận theo quy luật thường nhiên. Không ai có thể nào thực hiện uy quyền đối với các Pháp này vì chúng đã là vô pháp không chế. Đó là thực tính “không tự ngã” của các Pháp đã được biểu đạt bên phần Anh Ngữ. Bản dịch thuộc **Pāli** ngữ là chi ? (Đó là **Vô Ngã**, kính bạch Ngài). Người ta không thể nào chứng tri được Níp Bàn, khi người ta có thể hoàn toàn tuệ tri được tuệ giác về **Vô Thường**, **Khổ Đau** và **Vô Ngã** ? (Người ta có thể chứng tri được nó, kính bạch Ngài). Tuệ giác về **Vô Thường**, **Khổ Đau** và **Vô Ngã** đã được liễu tri đang khi đạt đến giai đoạn của Tri Thức về Sự Hoại Diệt (**Hoại Diệt Trí**), khi **Minh Sát Trí** trở nên mạnh mẽ, đang khi hành thiền **Minh Sát Tuệ**.

*Since one's childhood days, the words **anicca**, **dukkha** and **anatta** had been heard about as the parents explained about them. Now on practising **vipassanā** meditation, they are found in one's body. It is wonderful. On fully understand the insight of **anicca**, **dukkha**, and **anatta**, **nibbāna** can be realized.*

Từ những ngày thơ ấu của mình, những từ ngữ **Vô Thường**, **Khổ Đau** và **Vô Ngã** đã được nghe qua khi các bậc Cha Mẹ đã giải thích về chúng. Bây giờ đang khi hành thiền **Minh Sát Tuệ**, chúng đã được nghiệm

thấy ở trong sắc thân của mình. Thật là tuyệt vời. Đang khi hoàn toàn tuệ tri về **Vô Thường, Khổ Đau**, và **Vô Ngã**, Níp Bàn có thể được chứng tri.

The Requirement To Guard The Six Doors (Dvāra) Securely **Điều Kiện Tất Yếu Để Cảnh Giới Sáu Cửa (Môn) Một Cách Kiên Cố**

*The discourse on how the mind does or does not get scattered has been given fairly completely. Now the discourse will be given on not attaining the noble **dhamma** by some monks and individuals for letting the mind get scattered at the time of the **Buddha**.*

Pháp Thoại nói về làm thế nào tâm thức bị và không bị tản lạc đã được ban phát một cách tương đối hoàn hảo. Bây giờ, Pháp Thoại sẽ được ban phát nói về việc không thành đạt Thánh Pháp do bởi một số vị tu sĩ và những cá nhân để cho bị vong hoài tâm thức đã bị tản lạc vào thời kỳ của Đức Phật.

*At one time, the **Buddha** was residing at the **Jetavana** Monastery in the city of **Sāvatthi**. At that time, five monks were living together as colleagues in meditation. One of them thought that people got into trouble because of not guarding the eye faculty. So, he only guarded the eye faculty securely.*

Vào một thuở nọ, Đức Phật đã đang trú ngụ tại **Kỳ Viên Tự** trong thành **Sāvatthi** (*Xá Vệ Thành*). Vào thời điểm ấy, có năm vị tu sĩ đã đang chung sống với nhau như là các vị đồng Phạm Hạnh trong thiền định. Một vị trong số các vị ấy đã nghĩ suy rằng người ta đã bị hệ lụy vì đã không cảnh giới thị giác khí. Do vậy, vị ấy đã cảnh giới chỉ có thị giác khí một cách kiên cố.

The second monk thought that people got into trouble because of not guarding the ear faculty. So, he only guarded the ear faculty securely. The third monk thought that people got into trouble because of not guarding the nose faculty. So, he only guarded the nose faculty securely.

Vị tu sĩ thứ hai nghĩ suy rằng người ta đã bị hệ lụy vì đã không cảnh giới thính giác khí. Do vậy, vị ấy đã cảnh giới chỉ có thính giác khí một cách kiên cố. Vị tu sĩ thứ ba đã nghĩ suy rằng người ta đã bị hệ lụy vì đã không cảnh giới tỷ giác khí. Do vậy, vị ấy đã cảnh giới chỉ có tỷ giác khí một cách kiên cố.

*The fourth monk thought that people got into trouble because of not guarding the tongue faculty. So, he only guarded the tongue faculty securely. The fifth and the last monk thought that people got into trouble because of not guarding the body faculty. So, he only guarded the body faculty securely. On discussing about their views among themselves, and as they were not in agreement, they went to see the **Buddha**. The **Buddha** told them, “It is not enough for you to guard only a door or a single place. All six doors or all the six places must be guarded securely.” Audience **yogis**, how many doors or places must be kept guarded securely by you also? (All the six doors must be guarded securely, Venerable Sir).*

Vị tu sĩ thứ tư đã nghĩ suy rằng người ta đã bị hệ lụy vì đã không cảnh giới thiệt giác khí. Do vậy, vị ấy đã cảnh giới chỉ có thiệt giác khí một cách kiên cố. Vị tu sĩ thứ năm và là vị tu sĩ cuối cùng đã nghĩ suy rằng người ta đã bị hệ lụy vì đã không có cảnh giới thân giác khí. Do vậy, vị ấy đã cảnh giới chỉ có thân giác khí một cách kiên cố. Đang khi thảo luận về các quan điểm của mình trong nhóm của họ, và vì họ đã không hòa thuận, họ đã đi đến diện kiến Đức Phật. Đức Phật đã nói với họ: “Thật không đủ cho các người để chỉ có cảnh giới một cửa hoặc chỉ có một chỗ duy nhất. Tất cả sáu cửa hoặc tất cả sáu chỗ cần phải được cảnh giới một cách kiên cố. Cũng thế này các khán thính chúng hành giả, có bao nhiêu cửa hoặc chỗ mà các bạn cần phải được trông nom cảnh giới một cách kiên cố ? (Tất cả sáu cửa cần phải được cảnh giới một cách kiên cố, kính bạch Ngài).

*The **Buddha** has discoursed on how to guard all the six doors: with the eye (**cakkhu**) faculty, restraining the arising of **lobha**, **dosa** and **moha** (**samvaro**) is very good indeed as it can take one to the pleasant state of*

human or deva realm and the blissful state of nibbāna (sādhū); with the ear (sotena) faculty, restraining the arising of lobha, dosa and moha (saṁvaro) is very good indeed as it can take one to the pleasant state of human or deva realm and blissful state of nibbāna (sādhū); with the nose (ghānena) faculty, restraining the arising of lobha, dosa and moha (saṁvaro) is very good indeed as it can take one to the pleasant state of human or deva realm and the blissful state of nibbāna (sādhū).

Đức Phật đã diễn giảng về cách thức để cảnh giới tất cả sáu cửa: với thị giác khí (Nhãn Môn), cần kiểm thúc sự khởi sinh của Tham, Sân và Si (Thu Thúc) thực sự hết sức tốt đẹp vì nó có thể đưa người ta đến trạng thái duyệt ý của Cõi Nhân Loại hoặc Thiên Giới, và trạng thái tĩnh lạc của Níp Bàn (Lành thay); với thính giác khí (Nhĩ Môn), cần kiểm thúc sự khởi sinh của Tham, Sân, và Si (Thu Thúc) thực sự hết sức tốt đẹp vì nó có thể đưa người ta đến trạng thái duyệt ý của Cõi Nhân Loại hoặc Thiên Giới, và trạng thái tĩnh lạc của Níp Bàn (Lành thay); với tỷ giác khí (Tỷ Môn), cần kiểm thúc sự khởi sinh của Tham, Sân, và Si (Thu Thúc) thực sự hết sức tốt đẹp vì nó có thể đưa một người đến trạng thái duyệt ý của Cõi Nhân Loại hoặc Thiên Giới, và trạng thái tĩnh lạc của Níp Bàn (Lành thay).

With the tongue (jivhāya) faculty, restraining the arising of lobha, dosa and moha (saṁvaro) is very good indeed as it can take one to the pleasant state of human or deva realm and the blissful state of nibbāna (sādhū); with the body (kāyena) faculty, restraining the arising of lobha, dosa and moha (saṁvaro) is very good indeed as it can take one to the pleasant state of human or deva realm and the blissful state of nibbāna (sādhū); with the mind (manasā) faculty, restraining the arising of lobha, dosa and moha (saṁvaro) is very good indeed as it can take one to the pleasant state of human or deva realm and the blissful state of nibbāna (sādhū). Who restrains all the faculties of eye, ear, nose, tongue, body, and mind (sabbatta saṁvuto), that noble monk who is able to see the danger of saṁsara (bhikkhu), is liberated (pamuccati) from all the suffering (sabba

*dukkhā). Thus (iti), the **Buddha (Bhagavā)** expounded with wisdom led by compassion (avoca).*

Với thiết giác khí (**Thiết Môn**), cần kiểm thúc sự khởi sinh của **Tham, Sân, và Si (Thu Thúc)** thực sự hết sức tốt đẹp vì nó có thể đưa người ta đến trạng thái duyệt ý của Cõi Nhân Loại hoặc Thiên Giới, và trạng thái tĩnh lạc của Níp Bàn (**Lành thay**); với thân giác khí (**Thân Môn**), cần kiểm thúc sự khởi sinh của **Tham, Sân, và Si (Thu Thúc)** thực sự hết sức tốt đẹp vì nó có thể đưa người ta đến trạng thái duyệt ý trong Cõi Nhân Loại hoặc Thiên Giới, và trạng thái tĩnh lạc của Níp Bàn (**Lành thay**); với ý giác khí (**Ý Môn**), cần kiểm thúc sự khởi sinh của **Tham, Sân, và Si (Thu Thúc)** thực sự hết sức tốt đẹp vì nó có thể đưa người ta đến trạng thái duyệt ý của Cõi Nhân Loại hoặc Thiên Giới, và trạng thái tĩnh lạc của Níp Bàn (**Lành thay**). Vị nào kiểm thúc tất cả các quan năng của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm thức (**Thu Thúc tất cả**), vị Thánh tu sĩ ấy là bậc có khả năng để thẩm thị nỗi nguy hiểm của **Sự Luân Hồi (Tỳ Khuru)**, thì được giải thoát (**Phóng Thích**) khỏi mọi sự khổ đau (**Tất Cả Khổ Đau**). Do đó (**như vậy**), Đức Phật (**Thế Tôn**) đã tường tế thuyết minh với trí tuệ được dắt dẫn bởi lòng bi mẫn (**đã được nói đến**).

Sādhū ! Sādhū ! Sādhū !

Lành Thay ! Lành Thay ! Lành Thay !

*The **Buddha** had discoursed that only if all the six doors, namely the eye, ear, nose, tongue, body, and mind doors were able to be restrained, could one be able to enjoy the pleasant state of human or **deva** realm and the blissful state of **nibbāna**.*

Đức Phật đã diễn giảng rằng chỉ khi tất cả sáu cửa, đó là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm thức đã có khả năng để được kiểm thúc thì người ta có thể có khả năng để thụ hưởng trạng thái duyệt ý của Cõi Nhân Loại hoặc Thiên Giới, và trạng thái tĩnh lạc Níp Bàn.

An Instance On The Requirement Of Guarding The Doors

Một Thí Dụ Về Điều Kiện Tất Yếu Của Việc Cảnh Giới Các Cửa

*The **Buddha** gave a discourse on the past existences of those five monks. “You, O monks, had been devoured by the ogres for not being able to guard all the six doors”. On hearing thus, the monks requested the **Buddha** to give a discourse on their respective past birth stories (**Jātaka**). The **Buddha** did so as request.*

Đức Phật đã ban phát một Pháp Thoại nói về những kiếp quá khứ của năm vị tu sĩ nọ. “Này các vị tu sĩ, các người đã bị những quỷ dạ xoa thôn thực bởi do không có khả năng để cảnh giới sáu cửa”. Khi đã được nghe như thế, các vị tu sĩ đã thỉnh cầu Đức Phật để ban phát một Pháp Thoại nói về những tích truyện tương ứng kiếp sống quá khứ của riêng họ (**Túc Sinh Truyện**). Đức Phật đã làm như đã được thỉnh cầu.

*At one time, the **Buddha-to-be** was born a prince to king **Brahmadatta**, the ruler of **Bārānasī** Country. The king had (1000) sons and the **Buddha-to-be** was the youngest among them. Thought he was the youngest, he was fully endowed with a keen intellect. Did he not want to become a king as he was a prince? (He did want to become a king, Venerable Sir).*

Vào một thuở nọ, Đức Phật vị lai (**Bồ Tát**) đã được sinh ra là một Hoàng Tử của vua **Brahmadatta**, bậc cai trị đất nước **Bārānasī**. Nhà vua đã có (1,000) người con trai và Đức Phật vị lai (**Bồ Tát**) là vị trẻ tuổi nhất ở trong số họ. Mặc dù Ngài đã là vị trẻ tuổi nhất, Ngài đã hội đủ phúc duyên với một trí lực nhạy bén. Ngài đã không muốn để trở thành một nhà vua khi Ngài đã là một hoàng tử ? (Ngài đã muốn để trở thành một nhà vua, kính bạch Ngài).

*He was very desirous of becoming a king at **Bārānasī** Country. On reflecting with the help of his intelligence, he perceived that there were (999) princes senior to him, and realized that it would not be easy for him to become the king there. On realizing thus, and as he was an individual of*

*keen intellect, he approached the **Silent-Buddhas (Pacceka-buddhā)**, the **arahants**, and asked: “Venerable Sir, can I become the king at **Bārānasī Country**?”*

Ngài đã hết sức khao khát để được trở thành một nhà vua ở đất nước **Bārānasī**. Đang khi thâm tư với sự hỗ trợ trí lực của mình, Ngài đã nhận thức được rằng đã có 999 hoàng tử niên trưởng đối với Ngài, và đã chứng tri được rằng sẽ không dễ dàng cho Ngài để trở thành nhà vua ở nơi đó. Đã chứng tri được như thế, và vì Ngài đã là một cá nhân có trí lực nhạy bén, Ngài đã tiếp cận Chư Phật Trầm Mặc (**Chư Độc Giác Phật**), các Bạc Vô Sinh (*Chư A La Hán*), và đã vấn hỏi: “Kính bạch các Ngài, con có thể trở thành nhà vua ở đất nước **Bārānasī**?”

*On looking at the situation with super normal powers (**abhiññā**), the **Silent-Buddhas**, the **arahants**, saw that he could not become the king there and responded, “you cannot become the king at **Bārānasī Country**, but there is a place, where you can become a king and it is at **Takkasīla City** in **Gandhāra Country**. However, you will become a king there, only if you can reach there within a week. To go to **Takkasīla City**, you have to take a (50)-**yojanā** journey, which is infested with ogres, who are marauding along the route. It is very difficult to make a right - through journey. On learning about it, the **Buddha-to-be** said: “Venerable Sirs, I shall make the journey by following your advice of admonishment.”*

Đang khi khảo sát kỹ tình huống với các năng lực siêu thường (**Thắng Trí**), Chư Phật Trầm Mặc (**Chư Độc Giác Phật**), các Bạc Vô Sinh (*Chư A La Hán*) đã thăm thị rằng Ngài không thể nào trở thành nhà vua ở nơi đó và đã đáp lời: “Bạn không thể nào trở thành nhà vua ở đất nước **Bārānasī**, thế nhưng có một nơi, nơi mà bạn có thể trở thành một nhà vua và nó ở tại thành phố **Takkasīla** trong đất nước **Gandhāra**. Tuy nhiên, bạn sẽ trở thành một nhà vua ở nơi đó, chỉ khi bạn đến nơi ấy trong vòng một tuần lễ. Để đến được thành phố **Takkasīla**, bạn phải thực hiện một cuộc hành trình 50 **do tuần**, mà nơi ấy đã bị phá quấy bởi các quỷ dạ xoa, chúng đã đang cướp bóc dọc theo tuyến đường. Thật vô cùng khó khăn để

thực hiện một cuộc hành trình xuyên suốt.” Khi đã tri đắc về điều ấy, Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) đã nói: “Kính bạch các Ngài, con sẽ thực hiện cuộc hành trình bằng cách tuân theo lời khuyên bảo của các Ngài đã cảnh báo.”

*The **Buddha-to-be** adopted the advice of admonishment given by the **Silent - Buddhas**, the **arahants**, by saying: “If I go after adopting your advice of admonishment, I will be able to go through that ogre marauded journey”. The **Silent-Buddhas**, the **arahants**, recited the protective (**paritta**) verses for the prince. The young prince took the threads of cotton and grains of sand blessed with **paritta** verses, and made preparation for the journey. After making preparations, he went to pay respect to his parents and bade farewell to his attendants and told them, “I cannot become the king in *Bārāṇasī* Country, and I am going to **Takkasīla** City in **Gandhāra** Country, where I can become a king, so my attendants, please remain here”. The attendants replied, “If you are going, how can we remain here? We will also accompany you”. The **Buddha-to-be** continued, “It is not possible for you to accompany me, as this (50)-**yojanā** journey is infested with marauding ogres and you will be devoured by them”. Then the attendants continued, “If we accompany you by adopting your advice of admonishment, we will not be devoured by the ogres, so let us accompany you”. “Well, in that case, follow me”, said the and they began the journey.*

Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) đã thụ lĩnh lời khuyên bảo đã được cảnh báo do Chư Phật Trầm Mặc (*Chư Độc Giác Phật*), các Bạc Vô Sinh (*Chư A La Hán*) ban ra, và đã nói rằng: “Nếu như con đi sau khi đã thụ lĩnh lời khuyên bảo của các Ngài đã cảnh báo, con sẽ có khả năng để vượt qua chuyến hành trình đã bị quỷ dạ xoa cướp bóc ấy.” Chư Phật Trầm Mặc (*Chư Độc Giác Phật*), các Bạc Vô Sinh (*Chư A La Hán*) đã trùng tụng các câu kệ bảo hộ (**kinh an lành**) cho hoàng tử. Vị hoàng tử trẻ tuổi đã thọ lấy những sợi dây chỉ bằng vải bông và những hạt cát đã được chúc phúc với các câu **kệ an lành**, và đã thực hiện những điều dự trừ chuẩn bị trước cho chuyến hành trình. Sau khi đã thực hiện những điều dự trừ chuẩn bị trước, Ngài đã đi

đến để bày tỏ lòng kính trọng đến Song Thân của Ngài và đã từ giã các vị hầu cận của mình và đã nói với họ: “Ta không thể nào trở thành nhà vua trong đất nước **Bārāṇasī**, và Ta sẽ đi đến thành phố **Takkasīla** trong đất nước **Gandhāra**, nơi đó Ta có thể trở thành một nhà vua, do vậy, này các vị hầu cận của Ta, xin hãy ở lại đây”. Các vị hầu cận đã trả lời: “Nếu như Ngài sẽ ra đi, làm thế nào chúng tôi có thể ở lại đây ? Chúng tôi cũng sẽ cùng đồng hành với Ngài”. Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) đã nói tiếp: “Thật bất khả thi cho các bạn để đồng hành với Ta, vì cuộc hành trình 50 **do tuần** này đã bị phá quấy bởi các quỷ dạ xoa đang cướp bóc và các bạn sẽ bị chúng thôn thực.” Thế rồi các vị hầu cận đã tiếp tục: “Nếu như chúng tôi đồng hành với Ngài bằng cách thụ lĩnh lời khuyên bảo đã được Ngài cảnh báo, chúng tôi sẽ không bị các quỷ dạ xoa thôn thực, do vậy hãy cho chúng tôi đồng hành với Ngài.” “Thôi được, trong trường hợp như thế, hãy đi theo Ta” Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) đã nói và họ đã bắt đầu cuộc hành trình.

*Soon after they reached a forest grove, the ogres and ogresses tempted them with good-looking and graceful visible objects (**rūpārammaṇa**). The ogresses took the form of celestial nymphs, who had pretty and graceful physical appearances. On being tempted thus, the **Buddha-to-be** reminded his attendants by saying, “O, You, my attendants what you are looking at now are not real human beings, but are ogres, so you must be careful”.*

Ngay sau khi họ đã đến một khu rừng nhỏ, các quỷ dạ xoa nam và các quỷ dạ xoa nữ đã dụ hoặc họ với các cảnh sắc hảo khán và tao nhã (**cảnh sắc**). Các quỷ dạ xoa nữ đã tạo hình dáng của các vị Thiên nữ, họ đã có các hình thể yêu kiều và tao nhã. Đang khi đã dụ hoặc như thế, Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) đã nhắc nhở các vị hầu cận của mình bằng cách nói rằng: “Ồ ! Này các bạn, các vị hầu cận của Ta, những gì các bạn đang trông thấy ngay hiện thời không thực sự là chúng hữu tình, mà trái lại là các quỷ dạ xoa, vì vậy các bạn cần phải cẩn trọng.”

While continuing their journey, one of the attendants has a liking for these visible objects, and was clinging to them. He could not take his mind off these objects. Though it was said that they were ogres, he did not believe in what was said. Why? It is because the ogresses appeared to him as celestial nymphs, he was clinging to these visible objects and remained behind.

Trong khi đang tiếp tục cuộc hành trình của họ, một trong các vị hầu cận đã có một sự ham thích với các cảnh sắc này, và đã bám giữ lấy chúng. Vị ấy không thể nào làm cho tâm thức của mình rời khỏi những đối tượng này. Mặc dù đã nói rằng chúng đã là các quỷ dạ xoa, vị ấy đã không có niềm tin vào những gì đã được nói. Vì sao ? Bởi vì các quỷ dạ xoa nữ đã hiện bày với vị ấy là các vị Thiên nữ, vị ấy đã đang bám giữ lấy các cảnh sắc này và đã vẫn cứ ở lại phía sau.

*On doing thus, the **Buddha-to-be** called and asked him, “My attendant, why are you lagging behind in following us ? I think you are about to be devoured by the ogres”. He replied, “It is just nothing, but only that my legs are being painful”. Did he or did he not tell the truth ? (He did not tell the truth, Venerable Sir). Was it not because of the mind getting scattered ? (It was because of the mind getting scattered, Venerable Sir).*

Đang khi làm như thế, Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) đã gọi và đã vấn hỏi vị ấy: “Này vị hầu cận của Ta, vì sao bạn đã đang bị tụt lại phía sau đang khi đi theo chúng tôi ? Ta nghĩ bạn sắp bị các quỷ dạ xoa thôn thực.” Vị ấy đã trả lời: “Thực chẳng có chi cả, mà chỉ là đôi chân của tôi đã đang bị đau nhức.” Vị ấy đã không nói hoặc vị ấy đã nói sự thực ? (Vị ấy đã không nói sự thực, kính bạch Ngài). Điều đó đã không vì tâm thức đang bị tán lạc sao ? (Điều đó đã vì tâm thức đang bị tán lạc, kính bạch Ngài).

*Did he not tell lies because he had the real desire to get them ? (He did tell lies, Venerable Sir). Next time also, he acted in a similar way. The **Buddha-to-be** continued calling him, “My attendant, you are lagging*

*behind so much". Then he replied, "Whatever happens to me, let me stay remaining here". So, he was left behind after telling him, "It is up to your actions (**kamma**)". He was seduced and devoured by the ogres. What happens, when the mind gets scattered? (He was devoured by the ogres, Venerable Sir).*

Vị ấy đã không nói dối vì vị ấy đã thực sự khả vọng để có được chúng ? (Vị ấy đã nói dối, kính bạch Ngài). Lần sau cũng vậy, vị ấy đã hành động trong một phương thức tương tự. Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) đã tiếp tục gọi vị ấy: "Này người hầu cận của Ta, bạn đã đang bị tụt lại phía sau rất nhiều." Thế rồi, vị ấy đã trả lời: "Bất luận điều chi xảy ra với tôi, hãy cứ để cho tôi được ở lại nơi đây." Như thế, vị ấy đã bị bỏ lại ở phía sau, sau khi đã nói với vị ấy: "Đó là tùy thuộc vào các tác hành (**Nghiệp Lực**) của bạn." Vị ấy đã bị các quỷ dạ xoa quyến rũ và đã bị thôn thực. Điều chi xảy ra, khi tâm thức đã bị tản lạc ? (Vị ấy đã bị các quỷ dạ xoa thôn thực, kính bạch Ngài).

*When they had covered quite a good distance, the ogresses tempted them again with pleasant sounds (**saddārāmaṇa**). They were enticed with pleasant and pleasing celestial sounds. The attendant, who was fond of (pleasant) sounds, and who could not guard the ear faculty also remained behind, and was devoured by the ogres. What happens when the mind gets scattered ? (He was devoured by the ogres, Venerable Sir).*

Khi họ đã trải qua được một khoảng cách khá xa, các quỷ dạ xoa nữ lại dụ hoặc họ với những thanh âm duyệt nhĩ (**cảnh thính**). Họ đã bị dẫn dụ với các Thiên âm duyệt nhĩ và khả ái. Người hầu cận, là vị đã hỷ ái với các thanh âm (duyet nhĩ), và là vị không thể nào cảnh giới được thính giác khí, cũng đã vẫn cứ ở lại phía sau, và đã bị các quỷ dạ xoa thôn thực. Điều chi xảy ra, khi tâm thức đã bị tản lạc ? (Vị ấy đã bị các quỷ dạ xoa thôn thực, kính bạch Ngài).

On continuing the journey, the attendant who was fond of (pleasant) smells, and who could not guard the nose faculty also remained behind,

*and was devoured by the ogres. On still getting further again, the ogress enticed the attendant who was fond of good taste, with a variety of tasty food. On being enticed thus, the one who was fond of good taste, who could not guard the tongue faculty, also remained behind. Though the **Buddha-to-be** reminded him, he remained behind by saying, “Whether or not I would meet with death, I would stay here taking tasty foods”. As he stayed behind thus, he was devoured by the ogres. What happens when the mind gets scattered? (He was devoured by the ogres, Venerable Sir).*

Đang khi tiếp tục cuộc hành trình, người hầu cận là vị mà đã hỷ ái với các khứu khí ngân phương, và là vị không thể nào cảnh giới được tỷ giác khí, cũng đã vẫn cứ ở lại phía sau, và đã bị các quỷ dạ xoa thôn thực. Đang khi vẫn còn đi xa hơn nữa, các quỷ dạ xoa nữ đã dẫn dụ người hầu cận là vị đã hỷ ái với hảo vị, với một sự phong phú thực phẩm mỹ vị khả khẩu. Đang khi bị dẫn dụ như thế, vị mà đã hỷ ái về hảo vị, vị ấy không thể nào cảnh giới được thiệt giác khí, cũng đã vẫn cứ ở lại phía sau. Mặc dù Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) đã nhắc nhở vị ấy, vị ấy vẫn cứ ở lại phía sau bằng cách nói rằng: “Bất luận tôi có đối diện với tử thân hay không, tôi sẽ ở lại đây để được thọ dụng các thực phẩm mỹ vị khả khẩu. Vì vị ấy đã ở lại phía sau như thế, vị ấy đã bị các quỷ dạ xoa thôn thực. Điều chi xảy ra, khi tâm thức đã bị tán lạc ? (Vị ấy đã bị các quỷ dạ xoa thôn thực, kính bạch Ngài).

*On still getting further again, the one who was fond of the tangible objects, was tempted with a variety of pleasant objects again by the ogress. As he could not guard the body faculty, and as he also remained behind again, he was devoured by the ogres. How many of them had gone already? (Five of them had gone already, Venerable Sir). The only one left was the **Buddha-to-be** as five of them had already gone.*

Đang khi vẫn còn đi xa hơn nữa, có một vị là người đã hỷ ái với các cảnh xúc chạm, và lại đã bị các quỷ dạ xoa nữ dụ hoặc với một sự đa dạng các đối tượng hảo ái. Vì vị ấy không thể nào cảnh giới được thân giác khí, và vì vị ấy cũng vẫn cứ ở lại phía sau, vị ấy đã bị các quỷ dạ xoa thôn thực. Bao nhiêu người trong số của họ đã ra đi rồi ? (Năm người trong số của họ

đã ra đi rồi, kính bạch Ngài). Người duy nhất còn lại là Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) trong khi năm người trong số của họ đã ra đi rồi.

*As the **Buddha-to-be** had adopted what the **Silent - Buddhas**, the **arahants** have advised, and as he could keep the mind faculty controlled and guarded, his mind did not get scattered on meeting with the five sense objects, he had not been devoured by the ogres.*

Vì Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) đã thụ lĩnh những điều mà Chư Phật Trăm Mặt (*Chư Độc Giác Phật*), các Bậc Vô Sinh (*Chư A La Hán*) đã khuyên bảo, và vì Ngài có thể duy trì ý giác khi đã được khắc chế và đã được cảnh giới, tâm thức của Ngài đã không bị tán lạc đang khi đối diện với Ngũ Cảnh Trần, Ngài đã không bị các quỷ dạ xoa thôn thực.

*On continuing the journey forward, an ogress followed the **Buddha-to-be**. She took **Buddha-to-be** as a person fully endowed with a keen intellect. However, she also had a thought of devouring him before returning to her place. In spite of **Buddha-to-be** being a person fully endowed with a keen intellect, she would not spare him, but would devour him. Is it not terrible ? (It is terrible, Venerable Sir). The ogres are very harsh - tempered. There is no such a thing as sparing the life of a person even though he is fully endowed with a keen intellect. The ogress followed him by considering, “Even though he is smart, I am going to devour him”.*

Đang khi tiếp tục cuộc hành trình hướng về phía trước, một quỷ dạ xoa nữ đã đi theo Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*). Cô ấy đã xác định Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) là một bậc đã hội đủ phúc duyên với một trí lực nhạy bén. Tuy nhiên, cô ấy vẫn có một sự nghĩ suy được thôn thực Ngài trước khi trở về trú xứ của mình. Bất chấp Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) đã là một bậc đã hội đủ phúc duyên với một trí lực nhạy bén, cô ấy sẽ không tha thứ Ngài, mà trái lại sẽ thôn thực Ngài. Điều đó không có khủng khiếp sao ? (Thật là khủng khiếp, kính bạch Ngài). Các quỷ dạ xoa thì có tính khí hết sức khắc nghiệt. Không có một cái chi xem như là buông tha mạng sống của một người cho dù vị ấy đã là một bậc hội đủ phúc duyên với một trí lực nhạy bén cả. Quỷ

dạ xoa nữ đã đi theo Ngài sau khi đã suy xét chín chắn: “Cho dù là vị ấy có thông minh, Ta sẽ thôn thực ông ta.”

*The **Buddha-to-be** was walking ahead of the ogress and she was following him, and they reached the **Takkasīla** City in **Gandhāra** Country. The ogress was acting as the wife of the **Buddha-to-be** by taking the form of a spouse. She was holding up a child in one of her arms and was carrying some pieces of luggage with another hand, making herself look too exhausted, and following him.*

Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) đã đang bộ hành ở phía trước của quỷ dạ xoa nữ và cô ấy đã đang dõ bước theo sau Ngài, và họ đã đến thành phố **Takkasīla** trong đất nước **Gandhāra**. Quỷ dạ xoa nữ đã đóng vai trò là người vợ của Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) bằng cách đã tạo ra hình thức của một người phối ngẫu. Cô ấy đã đang ẵm một đứa trẻ trên một cánh tay của mình và đã mang một số hành lý với một cánh tay kia, đã đang tự tạo ra trông hết sức vất vả kiệt sức, và đang đi theo sau Ngài.

*On seeing the woman thus, people, gathering firewood or extracting timber in the forest grove asked her, “What is that man to you walking ahead of you ?” The ogress replied, “He is my husband”. So, these people working in the forest were displeased with the situation. They blamed the **Buddha-to-be**, “He is a very cruel person, who did not look back at the woman, who is with the child and some pieces of luggage”. The **Buddha-to-be** replied, “The one who is following me is an ogress and is not my wife. The ogress retorted, “well, when the men are displeased with their women they say that the women are ogresses or ghosts. It is habitual”.*

Đang khi khán kiến nữ nhân như thế, mọi người, sau khi đã thu thập củi đun hoặc đã khai thác gỗ làm nhà ở trong khu rừng nhỏ đã vấn hỏi cô ấy: “Nam nhân ấy đang bộ hành ở phía trước cô, là như thế nào đối với cô vậy ?” Quỷ dạ xoa nữ đã trả lời: “Anh ấy là người chồng của tôi.” Như thế, những người làm việc ở trong rừng này đã tức giận với tình cảnh. Họ đã chỉ trích Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*): “Anh ấy là một người hết sức độc ác,

người gì mà đã không ngoái nhìn lại người phụ nữ với con nhỏ và một số hành lý.” Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) đã trả lời: “Người mà đang đi theo sau tôi là một quỷ dạ xoa nữ và không phải là người vợ của tôi.” Quỷ dạ xoa nữ đã trả miếng “Thế đấy, khi những người nam đã tức giận với những người nữ của họ thì họ nói rằng những người nữ là các quỷ dạ xoa nữ hoặc là những ma quỷ. Đó là lệ thường.”

*With the **Buddha-to-be** walking ahead, and the ogress following him, they reached the **Takkasīla** City in **Gandhāra** Country. They took rest on reaching a shed (*sālāya*), which served as a public rest - house. The ogress followed the **Buddha-to-be** and took her seat outside the shed, as she could not stay close to the **Buddha-to-be**, because he is possession of perfection (*pāramī*) in power.*

Về phần Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) đang bộ hành ở phía trước, và quỷ dạ xoa nữ đang đi theo Ngài, họ đã đến thành phố **Takkasīla** trong đất nước **Gandhāra**. Họ đã nghỉ ngơi sau khi đến một lán trại, nơi đó đã được dùng như một nhà nghỉ công cộng. Quỷ dạ xoa nữ đã đi theo sau Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) và đã lấy một chỗ ngồi cho mình ở bên ngoài lán trại, vì cô ấy không thể nào ở gần với Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*), vì lẽ Ngài đang sở hữu quyền lực của Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**).

*At that very moment, the king of **Takkasīla** was making a tour of his kingdom. On seeing the ogress who had taken the appearance of a celestial nymph and as he had a liking for her, ordered an attendant to find out whether or not that woman was somebody's wife. The ogress answered, "The young prince in the shed is my husband". The **Buddha-to-be** said, "She is neither my wife nor a human being she is an ogress".*

Ngay khoảnh khắc ấy, nhà vua của thành phố **Takkasīla** đã đang thực hiện một chuyến tham quan vương quốc của mình. Đang khi khán kiến quỷ dạ xoa nữ đã đang hiện bày ngoại hình của một Thiên nữ và khi nhà vua đã có một sự ham thích với cô ấy, đã ra lệnh cho một người hầu cận để tìm hiểu người phụ nữ ấy có là vợ của một người nào đó hay không.

Quý dạ xoa nữ đã trả lời: “Vị hoàng tử trẻ tuổi ở trong lán trại là chồng của tôi.” Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) đã nói: “Cô ấy không là vợ của tôi mà cũng không là một nhân hữu tình, cô ấy là một quỷ dạ xoa nữ.”

The king said, “If she is not somebody’s wife, I am taking her”. After saying thus, she was put on an elephant and brought to the palace, where at night - time, she and her fellow ogres devoured everyone there including the king himself, leaving only their bones.

Nhà vua đã nói: “Ta sẽ lấy cô ấy, nếu như cô ta không là vợ của một người nào.” Sau khi đã nói như thế, cô ấy đã được đặt lên trên một con voi và đã được đến hoàng cung, tại nơi ấy vào ban đêm, cô ấy và các quỷ dạ xoa đồng bọn của mình đã thôn thực tất cả mọi người ở nơi đó kể cả bản thân nhà vua, chỉ để lại xương của họ.

*As the palace doors were not opened in the morning, the countrymen opened the doors and on looking inside, they saw that everybody was already dead. On seeing thus and realizing that it would not be proper to be without a king in the country, they looked for a king – to - be and found the young **Buddha-to-be**.*

Vì các cửa hoàng cung đã không có mở ra vào buổi sáng, đồng bào đã mở cửa ra và sau khi đã nhìn vào bên trong, họ đã thăm thị rằng tất cả mọi người đã chết hết rồi. Đang khi khán kiến như thế và đang khi chứng tri được rằng sẽ không thích hợp khi mà không có một nhà vua ở trong đất nước, họ đã tìm kiếm một vị vua tương lai và đã tìm thấy được Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) trẻ tuổi.

*They said among themselves, “The young **Buddha-to-be** is really a wise person, who knows an ogre as an ogre. Our king met his death because of taking the ogress for a celestial nymph and making wrong things happen. However, the young prince is a fully intelligent one”. After saying so, they took the **Buddha-to-be** to the palace and crowned him their king.*

Họ đã nói với nhau trong nhóm của họ “Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) trẻ tuổi thật sự là một bậc minh trí, là bậc tri thức một quỷ dạ xoa là một quỷ dạ xoa. Nhà vua của chúng ta đã gặp phải sự tử vong của mình bởi vì đã lấy quỷ dạ xoa nữ cho là một Thiên nữ và đã làm cho những điều sai trái xảy ra. Tuy nhiên, vị hoàng tử trẻ tuổi là một bậc hoàn toàn trí tuệ.” Sau khi đã nói như vậy, họ đã đưa Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) đến hoàng cung và đã tôn Ngài lên làm nhà vua của họ.

*Instead of being devoured by the ogress, what happened as the **Buddha-to-be** restrained his mind by contemplation so that the mind did not get scattered ? (He was crowned a king, Venerable Sir). Thus, the **Buddha** expounded the past life stories of five attendants, who were devoured by the ogres for letting their mind get scattered. The **Buddha** said, “You, O monks, in the past existence, had been devoured by the ogres because you could not guard your faculties of eye, ear, nose, tongue, body and mind respectively and for allowing the mind get scattered.”*

Thay vì đã bị quỷ dạ xoa nữ thôn thực, điều chi đã xảy ra khi Đức Phật vị lai (*Bồ Tát*) đã kiểm thúc tâm thức của mình bằng sự nghiêm túc khảo luận nhằm để cho tâm thức đã không bị tán lạc ? (Ngài đã được tôn lên làm một nhà vua, kính bạch Ngài). Do đó, Đức Phật đã tường tế thuyết minh các tích truyện về kiếp sống quá khứ của năm vị hầu cận, là các vị đã bị các quỷ dạ xoa thôn thực vì để cho bị vong hoại tâm thức của mình đã bị tán lạc. Đức Phật đã nói: “Này các vị tu sĩ, trong kiếp sống quá khứ, các người đã bị các quỷ dạ xoa thôn thực bởi vì các người đã không thể nào cảnh giới được các quan năng về mắt, tai, mũi, lưỡi, sắc thân và tâm thức lần lượt riêng từng mỗi người và vì đã cho phép tâm thức được tán lạc.”

*“Also now, if only one door is guarded respectively, it is not yet enough”, continued the **Buddha**. In winding up the past and present life stories, the **Buddha** continued, “The young prince, then, is now I, the **Buddha**, and the five attendants who were devoured by the ogres, then, are now you, the monks”.*

Đức Phật đã tiếp tục: “Hiện giờ cũng thế, nếu như chỉ có một cửa đã được cảnh giới một cách tương ứng thì vẫn chưa đủ.” Trong sự kết thúc các tích truyện về kiếp sống quá khứ và kiếp sống hiện tại, Đức Phật đã tiếp tục: “Vị hoàng tử trẻ tuổi, vào thưở ấy, bây giờ là Ta, Đức Phật, và năm vị hầu cận mà đã bị các quỷ dạ xoa thôn thực, thời ấy, bây giờ là các người, các vị tu sĩ.”

“Nghe theo lời khuyên tốt,
Kiên trì, không lay động,
Tiếp tục đi con đường,
Không có gì sợ hãi.
Ta không muốn đi vào,
Chỗ cám dỗ Dạ Xoa,
Nên Ta được an toàn,
Khỏi sự sợ hãi lớn.”

Did not the monk devoured by the ogre due to his inability to guard the eye faculty think that the eye was the one giving him trouble? (He did think so, Venerable Sir). That was why, he guarded the eye faculty only. So also, the monk devoured by ogres due to his inability to guard:

- ❖ *The ear faculty ----- guarded the ear faculty only;*
- ❖ *The nose faculty ----- guarded the nose faculty only;*
- ❖ *The tongue faculty ----- guarded the tongue faculty only;*
- ❖ *The body faculty ----- guarded the body faculty only.*

It seems they felt quite terrified.

Chẳng phải vị tu sĩ đã bị quỷ dạ xoa thôn thực vì sự vô năng của mình để cảnh giới thị giác khí nghĩ suy rằng con mắt đã là một Pháp mang hệ lụy cho vị ấy ? (Vị ấy đã nghĩ suy như thế, kính bạch Ngài). Đó đã là lý do tại sao, vị ấy đã cảnh giới chỉ có thị giác khí. Cũng như vậy, vị tu sĩ đã bị các quỷ dạ xoa thôn thực vì sự vô năng của mình để cảnh giới:

- ❖ *Thính giác khí ----- vị ấy đã cảnh giới chỉ có thính giác khí;*
- ❖ *Tỷ giác khí ----- vị ấy đã cảnh giới chỉ có tỷ giác khí;*

- ❖ Thiệt giác khí ----- vị ấy đã cảnh giới chỉ có thiệt giác khí;
 - ❖ Thân giác khí ----- vị ấy đã cảnh giới chỉ có thân giác khí.
- Xem ra họ đã cảm thấy hoàn toàn kinh hãi.

*At the present time, the real ogre is not going to devour one. Which ogre is devouring one ? It is ogre, the **lobha**, the ogre, the **dosa**, or ogre, the **moha** is devouring one.*

Vào thời buổi hiện tại, quỷ dạ xoa thực sự sẽ không thôn thực người ta. Vậy quỷ dạ xoa nào sẽ thôn thực người ta ? Đó là quỷ dạ xoa **Tham**, hoặc quỷ dạ xoa **Sân**, hoặc quỷ dạ xoa **Si** sẽ thôn thực người ta.

*One who cannot restrain oneself from being pleased on seeing the visible objects (**rūparammaṇasa**) makes **lobha** arise, and is devoured by ogre the **lobha**. If one is going to be devoured by a real ogre, for how many existences will he be devoured ? The answer is only in one existence. If one is going to be devoured by **lobha**, the ogre, one will be devoured for many existences. Does not one have to suffer from the inflictions made by ageing, ailing, and death for an endless number of times? Does not ogres the **lobha**, is more terrifying than the real one ? (It is more terrifying, Venerable Sir).*

Một người mà tự bản thân không thể nào kiềm thúc trạng thái đã duyệt ý đang khi khán kiến các cảnh sắc (**cảnh sắc**) làm cho **Tham** khởi sinh, và đã bị quỷ dạ xoa **Tham** thôn thực. Nếu như người ta sẽ bị một quỷ dạ xoa thực sự thôn thực thì vị ấy sẽ bị thôn thực trong bao nhiêu kiếp sống ? Câu trả lời là chỉ có trong một kiếp sống. Nếu như người ta sẽ bị quỷ dạ xoa **Tham** thôn thực thì người ta sẽ bị thôn thực trong nhiều kiếp sống. Chẳng phải người ta phải chịu khổ đau từ những sự áp đặt do bởi sự già nua, sự ốm đau và sự tử vong đã tạo ra trong một chuỗi thời gian vô tận ? Chẳng phải các quỷ dạ xoa **Tham** còn đáng kinh hãi hơn cả quỷ dạ xoa thực sự sao ? (Nó thật đáng kinh hãi hơn, kính bạch Ngài).

*On being discoursed thus, the monks realized the noble **dhamma**. In order to be able to restrain the six doors, namely, that of the eye, ear, nose, tongue, body and mind, the **Buddha** had discoursed this **Telappatta Jātaka**. In the discourse on **Telappatta Jātaka**, the simile of an oil cup was given.*

Sau khi đã được diễn giảng như thế, các vị tu sĩ đã chứng tri được Thánh Pháp. Để có khả năng kiểm thúc được sáu cửa (*Lục Môn*), đó là về con mắt, lỗ tai, mũi, lưỡi, sắc thân và tâm thức, Đức Phật đã diễn giảng **Túc Sinh Truyện Telapatta**. Trong Pháp Thoại nói về **Túc Sinh Truyện Telapatta**, sự ẩn dụ về một bát dầu đã được đưa ra.

*At one time, there was a leading actress of drama, known by the name of **Janapadakalyāṇī** (literally means the belle of the province). Without having any lighting device, she could illuminate around her with her bodily radiance up to a radial distance of (12)-cubits from herself. She was not only endowed up to this extent with perfection in **kusala (kusala pāramī)** which she had fulfilled in many an existence, but also with the five good qualities of a woman. She was also well known in the country for her ability to do well in singing and dancing.*

Vào một thuở nọ, đã có một diễn viên chính của nghệ thuật kịch trường, được biết đến với danh xưng **Janapadakalyāṇī** (có nghĩa là mỹ nhân của lĩnh vực hoạt động). Không cần bất luận thiết bị thấp sáng nào, tự bản thân cô ấy có thể chiếu sáng xung quanh thân mình với sự phát quang ở sắc thân tỏa ra từ tâm điểm lên đến một khoảng cách 12 cubit (*đơn vị đo chiều dài thời xưa = 0,46m x 12 = 5.52m*). Cô ấy đã không những chỉ hội đủ phúc duyên lên đến mức độ này với Pháp Toàn Thiện (**Pháp Toàn Thiện Ba La Mật**) mà cô ấy đã hoàn thành viên mãn trong nhiều kiếp sống, mà hơn nữa với năm đức tính tốt đẹp của một phụ nữ. Và lại cô ấy cũng đã nổi tiếng ở trong đất nước vì khả năng của cô ta trình diễn tuyệt diệu trong các tiết mục ca hát và nhảy múa.

*One day, **Janapadakalyāṇī** was performing in a festival at the country's capital city. A good number of people were present there watching her performing her art. At the same time, a man was sentenced to death by hanging. As it was the time of the festival, the king was not in the mood to have the sentence carried out. So, he told the prisoner, "I did not want to have the death sentence carried out, but I will give you a kind of punishment. The death sentence passed on you will be commuted if you can carry out the task that I give you with mindfulness."*

Một ngày nọ, **Janapadakalyāṇī** đã đang trình diễn trong một lễ hội tại thủ đô của đất nước. Một số lượng lớn người đã hiện diện ở nơi đó để thưởng thức sự trình diễn nghệ thuật của cô ta. Cùng một lúc, một nam nhân đã bị kết án tử hình bằng cách treo cổ. Vì đó đã là thời điểm của lễ hội, nhà vua đã không có tâm trạng để phải thực hiện việc xét xử. Vì vậy, nhà vua đã nói với tù nhân: “Ta đã không muốn để phải thực hiện việc xét xử bản án tử hình, thế nhưng Ta sẽ cho ngươi một thể loại hình phạt. Bản án tử hình được thông qua, ngươi sẽ được giảm tội nếu như ngươi có thể thi hành một sự việc khó khăn với Niệm Lực mà Ta giao cho ngươi.”

*"I will give you a cup of full to its brim with oil. You will have to carry this oil cup through the crowd of audience in the theatre, where **Janapadakalyāṇī** is performing an act of dancing. A man carrying a four - edged dagger will be following you and will behead you if just a drop of oil is spilt. If there is no spilling, the death sentence passed on you will be commuted". On saying thus, how would the prisoner answer ? (He would answer that he would be able to carry it through the crowd, Venerable Sir).*

“Ta sẽ cho ngươi một bát đầy dầu tới vành miệng của nó. Ngươi sẽ phải bung bát dầu này đi xuyên qua đám đông khán thính giả trong nhà hát nơi mà **Janapadakalyāṇī** đang trình diễn một tiết mục nhảy múa. Một nam nhân mang một cây dao găm bốn lưỡi sẽ đi theo sau ngươi và sẽ chặt đầu ngươi nếu như chỉ một giọt dầu bị đổ tràn ra. Nếu như không có sự đổ tràn ra, thì bản án tử hình được thông qua, ngươi sẽ được giảm tội”. Sau

khi đã nói như thế, tù nhân sẽ trả lời như thế nào ? (Vị ấy sẽ trả lời rằng anh ta sẽ có khả năng để bung bát dầu đi xuyên qua đám đông, kính bạch Ngài).

*As he could be freed from the death sentence, he carried the oil cup to the festival where **Janapadakalyāṇī** was performing her art of dancing. He was followed by a man with the dagger. Did not he have to carry the oil cup mindfully so that there is no spilling of oil? (He has to, Venerable Sir). Is it easy or difficult to do so ? (It is difficult, Venerable Sir). Yes, it is difficult. If the prisoner did watch the dancing act of **Janapadakalyāṇī**, the oil would be spilt. If he was jostled by the crowd in the festival, the oil would be spilt.*

Vì vị ấy có thể được giải thoát khỏi án tử hình, vị ấy đã bung bát dầu đến lễ hội nơi mà cô **Janapadakalyāṇī** đang trình diễn tiết mục nhảy múa của mình. Vị ấy đã bị một nam nhân với ngọn dao găm đi theo sau. Chẳng phải vị ấy phải bung bát dầu một cách chú niệm nhằm để cho không có sự đổ tràn dầu ra ? (Vị ấy phải làm thế, kính bạch Ngài). Để làm được như thế quả là dễ dàng hay là khó khăn ? (Thật khó khăn, kính bạch Ngài). Đúng vậy, thật khó khăn. Nếu như tù nhân đã chú niệm tiết mục nhảy múa của **Janapadakalyāṇī** thì dầu sẽ bị đổ tràn ra. Nếu như vị ấy đã bị đám đông trong lễ hội xô đẩy thì dầu sẽ bị đổ tràn ra.

*The **Buddha** asked the monks, “is it easy or difficult for that man to keep the oil from spilling, so as to have his life spare?” They answered, “It will be very difficult to do so, Venerable **Buddha** Sir”. The **Buddha** said, “It will not be quite difficult to keep the oil from spilling by being especially mindful as he is followed by the man with the dagger. There is a possibility of been getting freed from the death sentence”.*

Đức Phật đã vấn hỏi các vị tu sĩ: “Quả là dễ dàng hay là khó khăn đối với nam nhân ấy để giữ cho dầu không bị đổ tràn ra, nhằm để cho được tha mạng sống của mình ?” Họ đã trả lời, “Sẽ vô cùng khó khăn để làm như vậy, kính bạch Đức Thế Tôn”. Đức Phật đã nói: “Bằng với việc chú niệm một cách đặc biệt thì điều đó sẽ không hoàn toàn khó khăn để giữ cho

dầu không bị đổ tràn ra trong khi vị ấy đã bị một nam nhân với ngọn dao găm đi theo sau. Có khả năng để được giải thoát khỏi bản án tử hình.”

*The **Buddha** continued, “It is more difficult for those people, who are contemplating the body in the body (**kāyānupassanā satipaṭṭhāna**) to keep on noting without letting any one of the notings gone missing”. The commentary and sub - commentary teachers had expounded about it by giving a comparative simile. It is very useful for the **yogis**, and is quite good to follow it.*

Đức Phật đã nói tiếp: “Thật là khó khăn hơn đối với những ai đang nghiêm túc khảo lự Thân trong Thân (**Thân Tùy Quán Niệm Xứ**) để gìn giữ liên tục việc chú niệm mà không để cho bất luận một trong những sự chú niệm phải bị mất mát đi.” Các Bậc Chú Giải Sư và Phụ Chú Giải Sư đã tường tế thuyết minh về điều ấy bằng với một lối so sánh đối chiếu. Thật vô cùng hữu ích cho các hành giả, và hết sức tốt đẹp để làm theo nó.

*On the similarity between the spilling of a
Drop of oil and missing a noting.*

Về tính tương đồng giữa việc

Đổ tràn một giọt dầu và sự mất mát một chú niệm.

Như người mang bát dầu,

Đầy vun không cho đổ,

Cũng vậy, bảo vệ tâm,

Như đi phương hướng lạ !

Telapattamviya kāyagatāsati

Bát dầu tỷ như Thân Hành Niệm

(Saṃ tī -2/482)

*As a cup of oil (**telapattam**) the practice of mindfulness with regard to the body (**kāyagatāsatikammaṭṭhāna**) shall be considered (**daṭṭhabbā**).*

Sự thực hành về Niệm Lực hữu quan với sắc thân (**Thân Hành Niệm Nghiệp Xứ**) sẽ được xem (**nhận vi**) y như là một bát dầu (**tỷ như bát dầu**).

*It means that the oil cup filled up to its brim is likened to the audience practicing the **kāyagatāpaṭi kammaṭṭhāna dhamma**. Let us recite the motto.*

Có nghĩa là bát dầu được đổ đầy lên tới vành miệng của nó thì được ví tương tự với khán thính hành giả đang thực hành **Pháp Thân Hành Niệm Nghiệp Xứ**. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**The oil cup and the practice of mindfulness,
With regard to the body,
Are in true similarity.**

Cách Ngôn:

Bát dầu và việc thực hành về Niệm Lực,
Hữu quan với Sắc Thân,
Là thực sự tương đồng.

Tassapariharana puggaloviya vipassako

Quan sát viên tỷ như người bưng bát dầu

*As the man who carries (**pariharana puggaloviya**) that oil cup (**tassa**), the meditator (**vipassako**) shall be considered (**daṭṭhabbā**).*

Thiền giả (**quan sát viên**) sẽ được xem (**nhận vi**) y như người mà bưng (**tỷ như người chăm chú**) bát dầu ấy vậy (**đó**).

*The man who has been sentenced to death is likened to the person practising **vipassanā** meditation. Can not the members of this audience, practising the **dhamma**, be considered similar to the man walking with the oil cup. (It can be considered thus, Venerable Sir). Did not the man carrying the oil cup have to be especially mindful in order not to lose his*

*life in this existence ? (He did have to be especially mindful, Venerable Sir). For the members of the audience, who are working not only for this existence, but also for the future existences in **samsāra**, what do they have to do in order to realize ageing - free and death - free **nibbāna** of not meeting with repeated deaths in future existence ? They have to keep practising **vipassanā** meditation. Is it not like practising so as not to miss a single noting? (It is like this, Venerable Sir). Let us recite the motto.*

Người mà đã bị kết án tử hình được ví tương tự với người đang thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**. Các thành viên khán thính hành giả ở nơi đây, đang thực hành Giáo Pháp, không thể nào được xem tương tự với người đang bộ hành với bát dầu sao ? (Có thể được xem như vậy, kính bạch Ngài). Chẳng phải người đã đang bưng bát dầu phải có chú niệm một cách đặc biệt để mà không bị mất mạng sống của mình trong kiếp sống này sao ? (Vị ấy đã phải chú niệm một cách đặc biệt, kính bạch Ngài). Đối với các thành viên khán thính giả, là các vị đang tạo tác không những cho kiếp sống này, mà cũng còn cho các kiếp sống vị lai trong **vòng luân hồi**, những điều chi mà họ phải làm để mà chúng tri được Níp Bàn bất lão mại và bất tử vong, không còn đối diện với những sự tử vong đã lặp đi lặp lại nhiều lần trong các kiếp sống vị lai ? Họ phải tiếp tục thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**. Chẳng phải giống như việc thực hành nhằm để không mất mát đi một sự chú niệm nào cả sao ? (Nó giống như vậy, kính bạch Ngài). Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**The man holding the oil cup and walking
And the one who contemplates are alike.**

Cách Ngôn:

Người đang bưng bát dầu và đang bộ hành
Và người mà đang nghiêm túc khảo lự thì tương đồng.

*The present members of the audience, practising **vipassanā** meditation, are likened to the man holding the oil cup and walking, because*

*he was afraid of having to serve the death sentence. The people who are listening and practising **vipassanā dhamma** in order to realize the death-free **nibbāna** and who are afraid of meeting with ageing, ailing and death in **samsāra** are likened to the man, who is holding the oil cup and walking, and who is afraid of having to serve the death sentence.*

Các thành viên khán thính giả hiện thời, đang thực hành tu tập thiền định **Minh Sát Tuệ**, thì ví tương tự với nam nhân đang bung bát dầu và đang bộ hành vậy, bởi vì vị ấy đã sợ hãi vì đang phải nhận chịu bản án tử hình. Những người mà đang lắng nghe và đang thực hành **Pháp Minh Sát Tuệ** để mà chứng tri được Níp Bàn bất tử và những người mà sợ hãi đang khi đối diện với sự lão邁, sự ốm đau và sự tử vong trong **vòng luân hồi** thì được ví tương tự với nam nhân mà đang bung bát dầu và đang bộ hành, và người mà sợ hãi vì đang phải nhận chịu bản án tử hình.

Janakāyāviya puthuttārammaṇāṇī

Những biệt cảnh tỷ như quần chúng

*As the people who came to the show (**janakāyāviya**), many objects (**puthuttārammaṇāṇī**) shall be considered (**daṭṭhabbāṇī**).*

Nhiều đối tượng (**những biệt cảnh**) sẽ được xem (**nhận vi**) y như những người đã đi tới buổi trình diễn (**tỷ như quần chúng**).

*Does not a good number of people come to watch the act of dancing of **Janapadakalyāṇī**, popular all over the country for her ability to do well in the acts of singing and dancing ? (They do come, Venerable Sir). The many objects of **yogis**, who are practising meditation, are likened to a good number of people coming to watch the show. The cause of spilling the oil is the presence of the good number of people. The cause of missing the noting is the presence of many objects. Are they not likened as thus? (They are likened as thus, Venerable Sir). Let us recite the motto.*

Chẳng phải một số lượng lớn người đến để xem tiết mục nhảy múa của **Janapadakalyāṇī** được khắp cả đất nước hâm mộ vì khả năng của cô

ta trình diễn tuyệt diệu trong các tiết mục ca hát và nhảy múa sao ? (Họ đi đến, kính bạch Ngài). Có nhiều đối tượng của các hành giả, là những người đang thực hành thiền định, thì tương tự với một số lượng lớn người đang đến để xem buổi trình diễn. Tác nhân của việc đổ tràn dầu là sự hiện diện của một số lượng lớn người. Tác nhân của việc mất mát sự chú niệm là sự hiện diện của nhiều đối tượng. Thế thì chúng đã không có giống nhau sao ? (Chúng đã giống y như vậy, kính bạch Ngài). Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**People going to the show
Are likened, in fact,
To many an object.**

Cách Ngôn:

Trong thực tế,
Những người đang đến buổi trình diễn
Được ví tương tự với nhiều đối tượng.

The presence of many people is the cause for spilling of oil, and the presence of many objects is the cause for missing the notings. These things are similar. What will happen as soon as the oil is split ? The prisoner will get beheaded. As soon as the notings go missing, the noble path knowledge, the head, will be cut off. It will become evident later on.

Sự hiện diện của nhiều người là tác nhân để cho việc đổ tràn dầu, và sự hiện diện của nhiều đối tượng là tác nhân cho việc mất mát các sự chú niệm. Các Pháp này thì tương đồng. Điều chi sẽ xảy ra ngay khi dầu bị đổ tràn ? Tù nhân sẽ bị chặt đầu. Ngay khi các sự chú niệm đã đang mất mát đi thì Tri Thức Thánh Đạo (*Tuệ Đạo*), cái đầu, sẽ bị cắt đứt. Nó sẽ trở nên minh hiển về sau này.

Asipurisoviya mano

Ý tỷ như nam nhân với cây gươm

As the man with the dagger (asipurisoviya), the mind (mano) shall be considered (daṭṭhabā).

Tâm thức (ý) sẽ được xem (nhận vi) y như nam nhân với ngọn dao găm (tỷ như nam nhân với cây gươm).

The succeeding consciousness is likened to the man with the dagger following the man holding the oil cup. Is not the succeeding consciousness always conscious of the preceding noting consciousness ? (It is conscious, Venerable, Sir). Let us recite the motto.

Tâm Ý Thức hậu tục được ví tương tự với nam nhân cầm con dao găm đang đi theo sau người đang bưng bát dầu. Chẳng phải Tâm Ý Thức hậu tục luôn luôn ý thức được Tâm Ý Thức đang chú niệm tại tiền sao ? (Nó ý thức được, kính bạch Ngài). Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**The mind is likened
To the man with the dagger.**

Cách Ngôn:

Tâm thức được ví tương tự với
Nam nhân cầm con dao găm.

Was not the man holding the dagger watching whether or not the oil is spilt by the man in front of him, who was sentenced to death ? (He was watching, Venerable Sir). For those people practising vipassanā meditation, do not they know that succeeding consciousness is watching whether or not the noting is missing? (They do know, Venerable Sir). It is likened to the man with the dagger.

Chẳng phải nam nhân đang cầm con dao găm đang chú mục liệu xem dầu có bị nam nhân mà đã bị kết án tử hình ở trước mặt ông ta làm đổ tràn ra hay sao ? (Vị ấy đang chú mục, kính bạch Ngài). Đối với những vị đang thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**, chẳng phải họ nhận thức rằng

Tâm Ý Thức hậu tục đã đang chú mục liệu xem sự chú niệm có đang mất mát hay sao ? (Họ tri đắc, kính bạch Ngài). Nó được ví tương tự với nam nhân cầm con dao găm.

Telassa cajanaṃviya kilessuppādanam

Phiền não khởi sinh tỷ như dầu đổ tràn ra

As the spilling (cajanaṃviya) of oil (telassa), the arising defilement in yogi (kilessuppādanam) shall be considered (daṭṭhabbhaṃ).

Sự khởi sinh Pháp uế nhiễm ở trong hành giả (**phiền não khởi sinh**) sẽ được xem (**nhận vi**) y như việc đổ tràn ra của dầu (**tỷ như dầu đổ tràn ra**).

For example, the man sentenced to death watched one of the objects, such as Janapadakalyāṇī or those many people coming to the show, and the oil was spilt. What happens when the pleasant objects are been watched ? (Lobha arises, Venerable Sir). When the unpleasant objects are being watched, dosa arises. Is not the arising of kilesā in the yogis is likened to the spilling of oil? (It is likened thus, Venerable Sir). Let us recite the motto.

Ví dụ, nam nhân đã bị kết án tử hình đã chú mục một trong những đối tượng, chẳng hạn như Janapadakalyāṇī hoặc nhiều người nọ đang đến xem buổi trình diễn, và dầu đã bị đổ tràn ra. Điều chi xảy ra khi các đối tượng khả ái đã được chú mục ? (**Tham** khởi sinh, kính bạch Ngài). Khi các đối tượng bất khả ái đã đang được chú mục thì **Sân** khởi sinh. Chẳng phải sự khởi sinh của các Pháp **Phiền Não** ở trong những hành giả được ví tương tự với sự đổ tràn ra của dầu sao ? (Nó được ví tương tự như vậy, kính bạch Ngài). Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

Similar, is the oil spilling,

To kilesā arising.

Cách Ngôn:

Tương tự, là việc dầu đổ tràn ra,
Với các **Phiền Nã** đang khởi sinh.

Sīsapātatanamviya ariyāmagga ñāṇa sīsānuppatti

Thủ sự khởi sinh Trí Đạo Thánh Nhân tỷ như thủ sự sát hại

*The arising of **kilesā** in the **yogi** is likened to be spilling of oil by the man under death sentence.*

Sự khởi sinh các Pháp **Phiền Nã** ở trong hành giả được ví tương tự với dầu đang bị nam nhân ở dưới bản án tử hình làm đổ tràn ra.

*As being beheaded (**Sīsapātatanamviya**), non - arising of the noble path knowledge (**ariyāmagga ñāṇa sīsānuppatti**) shall be considered (**daṭṭhabbā**).*

Việc không có khởi sinh Tri Thức Thánh Đạo (**Thủ sự khởi sinh Trí Đạo Thánh Nhân**) sẽ được xem (**nhận vi**) y như đã đang bị chặt đầu (tỷ như thủ sự sát hại).

*As soon as the oil spilt, what will the man with the dagger do ? (He will cut off the head, Venerable Sir). What happens is that the noble path knowledge is cut off, when the noting goes missing, due to the arising of **kilesā** in the person practising **vipassanā** meditation. It is similar to being beheaded. No path knowledge will arise.*

Ngay khi dầu đổ tràn ra, nam nhân với con dao găm sẽ làm điều chi? (Vị ấy sẽ chặt đầu, kính bạch Ngài). Điều xảy ra đó là Tri Thức Thánh Đạo bị cắt đứt, khi sự chú niệm đang bị mất mát đi, do sự khởi sinh của các Pháp Phiền Nã ở trong hành giả đang thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**. Nó tương tự như đã đang bị chặt đầu. Tri Thức Đạo Lộ sẽ không khởi sinh.

*For example, say, this certain noting is the kind which can take one to **nibbāna**, but if the mind is somewhere else, and if **kilesā** arises, can the noble path knowledge arise ? (It cannot arise, Venerable Sir). Yes, the noble path knowledge is cut off. That is why, is it not important to note in*

*close succession ? (It is important, Venerable Sir). The noble path knowledge is missed once, if the noting is missed once. The noble path knowledge, the head, can be cut off. Even though one has **pāramī**, if the notings are not in close succession, and as the noble path knowledge, the head, being cut off several time, the noble **dhamma** cannot be realized for some time. Let us recite the motto.*

Ví dụ, chẳng hạn như, sự chú niệm nhất định này là thể loại mà có thể đưa người ta đến Níp Bàn, thế nhưng nếu như tâm thức ở một nơi nào khác, và nếu như các Pháp Phiền Não khởi sinh, liệu Tri Thức Thánh Đạo có thể nào khởi sinh ? (Nó không thể nào khởi sinh, kính bạch Ngài). Đúng vậy, Tri Thức Thánh Đạo bị cắt đứt. Đó là lý do tại sao, nó chẳng là hệ trọng để chú niệm trong sự sát cận nhất liên quán sao ? (Nó thật là hệ trọng, kính bạch Ngài). Tri Thức Thánh Đạo bị mất mát đi một lần, nếu như sự chú niệm bị mất mát đi một lần. Tri Thức Thánh Đạo, cái đầu, có thể bị cắt đứt. Cho dù người ta có các Pháp **Ba La Mật**, nếu như các sự chú niệm không được trong sự sát cận nhất liên quán, và vì Tri Thức Thánh Đạo, cái đầu, đang bị cắt đứt vài lần thì Thánh Pháp không thể nào được chứng tri trong ít lâu. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**Non-arising of noble path knowledge
Is truly likened to getting beheaded.**

Cách Ngôn:

Không có khởi sinh Tri Thức Thánh Đạo
Thì thực sự được ví tương tự như đã bị chặt đầu.

*The **yogi** not attaining the noble path knowledge is likened to the oil cup - holding man, with the death sentence imposed on him, is being beheaded. The subcommentary teachers expounded thus. It means, the notings should be in close succession.*

Hành giả không thành đạt được Tri Thức Thánh Đạo được ví tương tự với nam nhân đang bưng một bát dầu, với bản án tử hình đã áp đặt lên ông ta, đã đang bị chặt đầu. Các Bậc Phụ Chú Giải Sư đã tường tế thuyết

minh như thế. Nó có nghĩa là, các sự chú niệm phải nên trong sự sát cận nhất liên quán.

*On this **Sutta** being discoursed, the monks got the sense of urgency (**saṃvega**) and on noting in close succession, noble **dhamma** was realized.*

Sau khi bài Kinh này đã được diễn giảng, các vị tu sĩ đã cảm quan được sự khẩn trương (**liên mẫn**) và đang khi chú niệm trong sát cận nhất liên quán, Thánh Pháp đã được chứng tri.

The Dhamma Talk Given On (25-1-90)

Pháp Đàm Đã Ban Phát Vào Ngày 25 Tháng 1 Năm 1990

This discourse is given in continuation of that part of the discourse already given on (10-1-90) and (18-1-90).

Pháp Thoại này được ban phát là phần tiếp theo của Pháp Thoại mà đã được ban phát vào ngày 10 tháng 01 năm 1990 và ngày 18 tháng 01 năm 1990.

***Uddesa** means “in brief” and **vibhaṅga** means “elaborate analysis”. The brief version was discoursed by the **Buddha** himself, and the elaborate analysis was expounded by the Venerable **Mahā Kaccāyana Thera**. This discourse is very suitable for people like this audience listening to the **dhamma**, and wishing to have a quick realization of **nibbāna**, the cessation of suffering.*

Xiên Thuật có nghĩa “một cách vắn tắt,” và **Phân Tích** có nghĩa “sự phân tích tinh tế”. Cách giải thích vắn tắt đã được chính tự Đức Phật diễn giảng, và sự phân tích tinh tế đã được Ngài Trưởng Lão **Mahā Kaccāyana** tường tế thuyết minh. Pháp Thoại này vô cùng thích hợp cho các vị như khán thính giả nơi đây đang lắng nghe **Giáo Pháp**, và đang mong cầu để có được một sự chứng tri mau chóng về Níp Bàn, sự chấm dứt nỗi khổ đau.

*The Venerable **Mahāṣī Sayadaw**, the great benefactor, had composed a motto, in summary, on the entire **sutta** so that the future generations could easily bear it in mind. Let us recite that motto again.*

Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsī**, một Bạc Tán Trợ Đại Nhân, đã soạn tả một cách ngôn, một cách khái yếu, về toàn bộ bài Kinh nhằm để cho những thế hệ trong tương lai có thể nằm lòng trong tâm thức một cách dễ dàng. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn ấy một lần nữa.

Motto:

Uddesavibhaṅga taught us to abide

By not letting the mind get scattered or stop internally,

Or have the burning thirst for depending on and clinging to an object.

If it is practised, one shall gain entire freedom

From the suffering that will come,

For the risk of aging and dying is burdensome.

Cách Ngôn:

Xiên Thuật Phân Tích đã chỉ dạy chúng ta để tuân theo

Bằng cách không để bị vong hoại tâm thức đã bị tản lạc ở ngoại phần, hoặc đình trụ ở nội tâm,

Hoặc có lòng khát ái cường liệt bởi đã đang y phụ và đang chấp thủ vào một đối tượng.

Nếu như đã được thực hành, người ta sẽ hoàn toàn đạt được sự giải thoát

Nỗi khổ đau mà sẽ đến,

Vì mỗi nguy hiểm phiền tỏa của sự lão邁 và trước phút lâm chung.

*It means that if one will not let one's mind get scattered, or stop internally, or cling to an object of clinging by being able to consider, contemplate and cultivate in meditation, **nibbāna**, one's aim of aspiration, can be realized quickly.*

Điều đó có nghĩa là nếu như người ta sẽ không để cho tâm thức của mình bị tản lạc, hoặc đình trụ ở nội phần, hoặc bám níu vào một đối tượng của sự chấp thủ bằng với khả năng để truy cứu, nghiêm túc khảo lự và trau giồi trong thiền định, Níp Bàn, mục đích sở nguyện cầu của mình, có thể được chứng tri một cách nhanh chóng.

*A discourse has been already given on how the mind does or does not get scattered. On this **uposatha** day, the discourse will be given on how it does or does not stop internally and how it does or does not cling to an object of clinging.*

Một Pháp thoại đã được ban phát nói về làm thế nào tâm thức bị hoặc không bị tản lạc. Nhân ngày **Bát Quan Trai Giới** này, Pháp Thoại sẽ được ban phát nói về làm thế nào tâm thức bị hoặc không bị đình trụ ở nội tâm và làm thế nào tâm thức bám níu hoặc không bám níu vào một đối tượng của sự chấp thủ.

On Stopping Internally Về Việc Đình Trụ Ở Nội Tâm

Let us recite the motto.

Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**While the noting is going well,
If one is pleased with clinging,
Internally, the mind is stopping.**

Cách Ngôn:

Trong khi sự chú niệm đang diễn tiến tốt đẹp,
Nếu như người ta đã duyệt ý với sự chấp thủ,
Ở nội phân, tâm thức đang đình trụ.

*Especially this motto concerns those people, most of whom are practising by way of attainment of absorption (**jhānasamāpattiyaṇikā**) and are practising **vipassanā** meditation later on. The meditation which this audience is practising is done by way of mere **vipassanā** practice (**suddha vipassanāyaṇikā**). In contemplating, and on reaching the stage of clinging by being pleased, the mind stops internally. Those people who practises by way of **jhānasamāpatti** may be pleased and may cling to an object of clinging. Quite a good number of them have their mind stopping internally.*

Một cách đặc biệt cách ngôn này hữu quan đến những vị, đa phần là những vị đã đang thực hành bằng với phương thức thành đạt sự tập trung định mục (**Định An Chỉ Hành Giả**) và đã đang thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** về sau này. Thiền định mà khán thính giả ở nơi đây đã đang thực hành đã được thực hiện bằng với phương thức thực hành đơn thuần **Minh Sát Tuệ (Thuần Tịnh Minh Sát Tuệ Hành Giả)**. Trong khi đang nghiêm túc khảo lự, và đang khi đạt đến giai đoạn của sự chấp thủ đã đang được duyệt ý thì tâm thức đình trụ ở nội tâm. Những người mà thực hành bằng với phương thức **Định An Chỉ** có thể đã được duyệt ý và có thể bám níu vào một đối tượng của sự chấp thủ. Một số lượng khá lớn của họ có tâm thức của mình đang đình trụ ở nội tâm.

*As the present audience is practising by way of mere **vipassanā** practice, they have to start contemplating by means of **vipassanā** meditation. One has to contemplate the body in one's body only. According to the tradition or style of practice taught by the Venerable **Mahāṣī Sayadaw**, the benefactor, one has to note “rising”, “falling”, “sitting”, and “touching”; “lifting”, “pushing forward”, and “dropping down”. At the beginning phase of contemplation, mind and matter cannot be discerned as the **samādhi** was not established yet.*

Khi khán thính giả hiện thời đã đang thực hành bằng với phương thức thực hành đơn thuần **Minh Sát Tuệ**, họ phải bắt đầu sự nghiêm túc khảo lự bằng phương cách thiền định **Minh Sát Tuệ**. Người ta chỉ phải nghiêm túc khảo lự Thân trong Thân của mình. Từng thuận theo truyền thống hoặc cách thức thực hành đã được Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāṣī** chỉ dạy, Bậc Tán Trợ, người ta phải chú niệm “phồng lên”, “xốp xuống”, “đang ngồi”, và “đụng chạm”; “dỡ lên, “đuỗi ra phía trước” và “đặt xuống”. Vào giai đoạn đầu của sự nghiêm túc khảo lự, tâm thức và vật chất không thể nào được nhận thức rõ vì **Định Lực** đã vẫn chưa được thiết lập.

One thinks that:

- ❖ *The “rising” is only the “rising” of one's abdomen, and the noting is only the noting done by oneself;*

- ❖ *The “falling” is only the “falling” of one’s abdomen, and the noting is only the noting done by oneself;*
- ❖ *The “sitting” is only the “sitting” of one’s body, and the noting is only the noting done by oneself; and*
- ❖ *The “touching” is only the “touching” of one’s body, and the noting is only the noting done by oneself, thus taking rising, falling, sitting or touching action and the noting consciousness as being combined and forming a single entity. As **samādhī ñāṇa** is not yet established, the object and noting consciousness are not being able to be discerned.*

Người ta nghĩ suy rằng:

- ❖ Sự “phồng lên” chỉ là sự “phồng lên” của phần bụng của mình, và sự chú niệm chỉ là sự chú niệm đã được tự bản thân thực hiện;
- ❖ Sự “xẹp xuống” chỉ là sự “xẹp xuống” của phần bụng của mình, và sự chú niệm chỉ là sự chú niệm đã được tự bản thân thực hiện;
- ❖ Sự “đang ngồi” chỉ là sự “đang ngồi” của sắc thân mình, và sự chú niệm chỉ là sự chú niệm đã được tự bản thân thực hiện; và
- ❖ Sự “đụng chạm” chỉ là sự “đụng chạm” của sắc thân mình, và sự chú niệm chỉ là sự chú niệm đã được tự bản thân thực hiện;
- ❖ Do đó đang khi tác hành động tác phồng lên, xẹp xuống, đang ngồi, hoặc đụng chạm và Tâm Ý Thức đang chú niệm như đã đang được kết hợp và đang hình thành một thực thể đồng nhất. Vì **Định Lực Trí** vẫn chưa được thiết lập, đối tượng và Tâm Ý Thức đang chú niệm đã không có khả năng để được nhận thức rõ.

**On The Arising Of The Knowledge Discerning
Mind And Matter (Nāmarūpa Pariccheda Ñāṇa)
Về Việc Khởi Sinh Tri Thức Về Sự Phân Biệt
Tâm Thức Và Thể Chất (Danh Sắc Phân Biệt Trí)**

*Later, on continued noting, **samādhī ñāṇa** get established. When it becomes strong, it is comprehended that the object for noting is of the*

nature of matter, and that the noting consciousness is of the nature of mind. It is thus known by discerning.

Sau này, khi sự chú niệm vẫn cứ tiếp tục, **Định Lực Trí** đã được thiết lập. Khi nó trở nên mạnh mẽ, người ta đã liễu tri được rằng đối tượng cho sự chú niệm là thuộc thực tính của thể chất (*sắc pháp*); và rằng Tâm Ý Thức đang chú niệm là thuộc thực tính của tâm thức (*danh pháp*). Như thế điều đó đã được tường tri bởi qua sự phân biệt.

On noting rising, falling, sitting, and touching, it is comprehended that:

- ❖ *Rising action and noting consciousness are separate things;*
- ❖ *Falling action and noting consciousness are separate things;*
- ❖ *Sitting action and noting consciousness are separate things;*
- ❖ *Touching action and noting consciousness are separate things.*

Đang khi chú niệm sự phồng lên, sự xẹp xuống, sự đang ngồi, và sự đụng chạm, người ta đã liễu tri được rằng:

- ❖ Động tác phồng lên và Tâm Ý Thức đang chú niệm là các Pháp riêng biệt;
- ❖ Động tác xẹp xuống và Tâm Ý Thức đang chú niệm là các Pháp riêng biệt;
- ❖ Động tác đang ngồi và Tâm Ý Thức đang chú niệm là các Pháp riêng biệt;
- ❖ Động tác đụng chạm và Tâm Ý Thức đang chú niệm là các Pháp riêng biệt.

Cannot almost all members of this audience and others keeping uposatha precepts now know these up to this extent by discerning ? (They can know by discerning, Venerable Sir). Knowing thus by discerning constitutes the knowledge of discerning mind and matter (Nāmarūpa pariccheda ñāṇa).

Hầu như tất cả các thành viên khán thính giả ở nơi đây và những nơi khác đang gìn giữ các điều giới học **Bát Quan Trai** vào lúc này chẳng thể nào hiểu biết được những điều này lên đến mức độ như thế này bởi do sự phân biệt sao ? (Họ có thể tri đắc bởi do sự phân biệt, kính bạch Ngài). Vì

thể việc am tường bởi qua sự phân biệt lập thành Tri Thức về Sự Phân Biệt Tâm Thức và Thể Chất (**Danh Sắc Phân Biệt Trí**).

*Now it is known that only the two **dharmas**; nature of matter, which has no sense of awareness of the object, and nature of mind, which has sense of awareness of the object, are present. Saying as “I” or “self” is just using the conventional vocabulary. In fact, there is no such a thing as “I” or “self” existing. On knowing this, the ego - illusion (**atthadiṭṭhi**) and personality belief (**sakkāyadiṭṭhi**) are abandoned, and the best foundation for closing the doorway to the woeful states (**apāya**) is gained.*

Bây giờ người ta nhận thức rằng chỉ có hai Pháp; thực tính của thể chất là Pháp không có cảm quan ý thức về đối tượng, và thực tính của tâm thức là Pháp có cảm quan ý thức về đối tượng, đang hiện diện. Khi nói rằng “Tôi” hoặc “tự ngã” chỉ là việc sử dụng hệ thuật ngữ quy ước. Trong thực tế, không có một Pháp nào như là “Tôi” hoặc “tự ngã” đang hiện hữu. Đang khi am tường như thế, “ảo tưởng tự ngã” (**ngã kiến**) và “niềm tin bản ngã” (**hữu thân kiến**) đã được xả ly, và nền tảng tốt đẹp cho việc khép chặt môn lộ dẫn đến các trạng thái thống khổ (**cõi thống khổ**) đã được thành đạt.

No clinging arises yet at the stage of the knowledge of discerning mind and matter. As the objects are contemplated so as to know it by discerning, the contemplation has been done by exerting effort. Thus, no clinging can arise yet.

Chưa có sự chấp thủ khởi sinh vào giai đoạn của Tri Thức về Sự Phân Biệt Tâm Thức và Thể Chất. Vì các đối tượng đã được nghiêm túc khảo lự nhằm để tri thức điều đó bởi qua sự phân biệt, sự nghiêm túc khảo lự phải được thực hiện bằng với sự nỗ lực hết sức mình. Bởi do vậy, sự chấp thủ vẫn chưa có thể nào khởi sinh.

**On The Arising Of the Knowledge
Of Discerning Conditions (Paccayapariggaha Ñāṇa)
Về Việc Khởi Sinh Tri Thức Về Sự Phân Biệt
Phụ Hữu Các Điều Kiện (**Duyên Sinh Thủ Chấp Trí**)**

On continued noting, the insight progresses by one more stage. The knowledge of discerning conditions or insight into cause and effect arises. At this point, in one's wisdom, a change occurs, and another way of thinking arises, such as:

- ❖ *Because of “rising” or “falling” is appearing ahead, the noting consciousness has to follow and note “rising” or “falling” as the case may be;*
- ❖ *Because of “sitting” is appearing ahead, the noting consciousness has to follow and note “sitting”; and*
- ❖ *Because of “touching” is appearing ahead, the noting consciousness has to follow and note “touching”.*

Khi sự chú niệm vẫn cứ tiếp tục, tuệ giác tiến hóa qua một giai đoạn nữa. Tri Thức về Sự Phân Biệt Phụ Hữu Các Điều Kiện hoặc Tuệ Giác về Tác Nhân và Hệ Quả khởi sinh. Tại thời điểm này, trong trí tuệ của mình, một sự biến đổi nảy sinh, và phương thức của sự nghĩ suy khác khởi sinh, chẳng hạn như là:

- ❖ Vì sự “phồng lên” hoặc “xẹp xuống” đang xuất hiện trước, Tâm Ý Thức đang chú niệm phải dõi theo sau và chú niệm “phồng lên” hoặc “xẹp xuống” có thể còn tùy từng trường hợp;
- ❖ Vì sự “đang ngồi” đang xuất hiện trước, Tâm Ý Thức đang chú niệm phải dõi theo sau và chú niệm “đang ngồi”; và
- ❖ Vì sự “đụng chạm” đang xuất hiện trước, Tâm ý Thức đang chú niệm phải dõi theo sau và chú niệm “đụng chạm”.

It is now known that action arising ahead is of the nature of matter and the noting consciousness that follows and note it is of the nature of mind. The action arising ahead is of nature of cause and the noting consciousness is of the nature of effect.

Bấy giờ người ta nhận thức rằng hành động khởi sinh lên trước là thuộc thực tính của thể chất (*sắc pháp*) và Tâm Ý Thức đang chú niệm mà dõi theo sau và chú niệm, điều đó thuộc thực tính của tâm thức (*danh pháp*). Hành động khởi sinh lên trước là thuộc tính của Tác Nhân và Tâm Ý Thức đang chú niệm là thuộc thực tính của hệ quả.

What is the nature of the action appearing ahead ? Is it of the nature of cause or effect? (It is of the nature of cause, Venerable Sir). Yes, as it is appearing ahead, it is of the nature of cause. The noting consciousness has to follow and note it, so it is of the nature of effect. Thus, the cause and effect are known.

Điều chi là thực tính của động tác xuất hiện trước ? Đó là thuộc thực tính của Tác Nhân hoặc Hệ Quả ? (Đó là thuộc thực tính của Tác Nhân, kính bạch Ngài). Đúng vậy, vì nó đang xuất hiện trước thì nó thuộc thực tính của Tác Nhân. Tâm Ý Thức đang chú niệm phải dõi theo sau và chú niệm nó, vì vậy nó thuộc thực tính của Hệ Quả. Do đó, Tác Nhân và Hệ Quả đã được tri đắc.

*At this stage of the knowledge of discerning conditions, where the cause and effect are known, not much of clinging has arisen yet. Some objects may become slightly apparent. One may see shades of green, red, yellow and blue colours and structures like monasteries, images of the **Buddha** or pagodas (**cetīya**). However, they are only seen vaguely and not vividly.*

Ở giai đoạn này của Tri Thức về Sự Phân Biệt Phụ Hữu Các Điều Kiện, nơi mà Tác Nhân và Hệ Quả đã được tri đắc, phần nhiều của sự chấp thủ vẫn chưa có được khởi sinh. Một số đối tượng có thể trở nên rõ ràng được một chút ít. Người ta có thể trông thấy chút ít về các màu sắc xanh lá cây, đỏ, vàng và xanh da trời và những cấu trúc như các tu viện, các hình ảnh của Đức Phật hoặc những ngôi chùa (**bảo tháp**). Tuy nhiên, chúng chỉ có được trông thấy một cách mập mờ và một cách không có sinh động.

**On The Arising Of The Knowledge
Of Comprehension (Sammāsana Ñāṇa)
Về Việc Khởi Sinh Tri Thức Về Sự Liễu Tri
(Quán Trạch Trí / Phổ Thông Trí)**

*On continuing noting from this stage of ñāṇa mentioned above, the stage of the knowledge of comprehension (**Sammāsana Ñāṇa**) is reached. On reaching the stage of the knowledge of comprehension, not long after*

noting “rising”, “falling”, “sitting” or “touching”, pain, tingling, dull pain, aches, dizziness, itches, swayings, and so on are experienced distinctly.

Khi sự chú niệm vẫn cứ tiếp tục từ giai đoạn của **Trí** đã đề cập ở trên thì giai đoạn của Tri Thức về Sự Liễu Tri đã được đạt đến. Đang khi đạt đến giai đoạn Tri Thức về Sự Liễu Tri thì không bao lâu sau việc chú niệm “phồng lên”, “xẹp xuống”, “đang ngồi”, hoặc “đụng chạm”, sự đau đớn, đau như bị đâm chích (*thích thống*), đau âm ỉ, đau nhức, chóng mặt, ngứa ngáy, lắc lư, và v.v. đã được trải nghiệm một cách rõ ràng.

*At the stages of the knowledge of discerning mind and matter, and the knowledge of discerning conditions, pain, tingling, stiffness in the muscles and fatigue are not distinctly experienced yet. Are they not experienced distinctly on reaching the stage of the knowledge of comprehension? (They are experienced very distinctly, Venerable Sir). Yes, it is very distinct. On experiencing the unpleasant feelings (**dukkha vedanā**) thus, it may be thought that the **dhamma** is going in reverse.*

Ở các giai đoạn Tri Thức về Sự Phân Biệt Tâm Thức và Thể Chất, và Tri Thức về Sự Phân Biệt Phụ Hữu Các Điều Kiện thì sự đau đớn, đau như bị đâm chích (*thích thống*), sự cứng cơ và mệt mỏi vẫn chưa có được trải nghiệm một cách rõ ràng. Họ không có được trải nghiệm một cách rõ ràng đang khi đạt đến giai đoạn Tri Thức về Sự Liễu Tri ? (Họ đã được trải nghiệm một cách rõ ràng, kính bạch Ngài). Đúng vậy, thật hết sức rõ ràng. Bởi do vậy, đang khi trải nghiệm các cảm thọ bất duyệt ý (**các khổ thọ**), có thể nghĩ suy rằng Giáo Pháp đang trong tình thế đảo ngược.

*Some days have already passed by, and something like seven or eight or nine or ten days have been spent. The **yogi** may think that in the first four or five days, the practice seems to be all right, but now, one has to take the suffering as such. The **yogi** may feel like leaving the retreat and going home. As the **yogi** has initially get himself enrolled only for ten days to meditate at the retreat, and on having to experience so badly, will he not like to go home ? (He will like to go home, Venerable Sir).*

Một vài ngày đã trôi qua, và gần như thể là bảy hoặc tám hoặc chín hoặc mười ngày đã bỏ phí đi. Hành giả có thể nghĩ suy rằng trong bốn hoặc năm ngày đầu tiên, việc thực hành có vẻ ổn thỏa hết cả, thế nhưng bây giờ, người ta phải trải qua những sự khổ đau như vậy. Hành giả có thể cảm thấy muốn được rời khỏi khóa tu tĩnh tâm và về nhà. Vì lúc ban đầu tự bản thân hành giả đã ghi danh chỉ có mười ngày để thiền định trong khóa tu tĩnh tâm, và đã được trải nghiệm hết sức tệ hại, thế vị ấy sẽ không muốn về nhà sao ? (Vị ấy sẽ muốn đi về nhà, kính bạch Ngài).

On Encouraging The Yogi Về Việc Cổ Lệ Hành Giả

*As they want to go home, the meditation teachers and those people who look after the **yogis** have to give them quite a good amount of encouragement. They shall explain, “O, **yogi**, at this stage, it will be experienced as such. After passing over this stage, you will be having pleasant experiences”. Do not they have to be encouraged as much ? (They do have to be encouraged as such, Venerable Sir). Yes, they have to be encouraged, otherwise they may be leaving and going home.*

Khi họ muốn về nhà, các vị Thiền Sư và những vị trông coi các hành giả phải nên cho họ một sự cổ lệ với đầy đủ ý nghĩa tốt đẹp. Họ sẽ giải thích: “Ô, này hành giả, ở giai đoạn này, người ta sẽ được trải nghiệm như vậy. Sau khi vượt qua được giai đoạn này, bạn sẽ có được những trải nghiệm khả ái. Chẳng phải họ phải được cổ lệ như vậy sao ? (Họ phải được cổ lệ như vậy, kính bạch Ngài). Đúng vậy, họ phải được cổ lệ, nếu không họ có thể bỏ ra đi và về nhà.

*At this stage, as only sufferings are experienced, not only they have no clinging for anything, but also they are feeling weary of practising **vipassanā** meditation. At that stage also, clinging is not arising yet. As encouraged by their meditation teachers, on attentively noting continuously, insight can have progress after a few days.*

Ở giai đoạn này, vì chỉ có những sự khổ đau đã được kinh nghiệm, họ không những không có sự chấp thủ vào bất luận điều chi mà họ còn

đang cảm thấy hết sức mệt mỏi trong việc thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ**. Cũng ở giai đoạn ấy, sự chấp thủ vẫn chưa được khởi sinh. Khi đã được các vị Thiền Sư cổ lệ, đang khi vẫn cứ tiếp tục chú niệm một cách chuyên tâm, tuệ giác có thể có sự tiến hóa sau một vài ngày.

**On Clinging At The Tender Phase Of The Knowledge Of
Arising And Dissolution (Udayabbaya Ñāṇa)
Về Sự Chấp Thủ Vào Giai Đoạn Xúc Nhu
Của Tri Thức Về Sự Khởi Sinh Và Sự Hoại Diệt (Sinh Diệt Trí)**

On progressing further and when the tender phase of the knowledge of arising and dissolution (Udayabbaya Ñāṇa) is reached, things are found to be going the opposite way. The experiences of pain, tingling and dull pain are also reduced. Heaviness is replaced by lightness of the body. It is experienced that there is lightness of body (kāyalahutā) and lightness of consciousness (cittalahutā), pliancy of body (kāyamudutā) and pliancy of consciousness (cittamudutā). At the stage of the knowledge of comprehension, one experience only the grossness and heaviness. Now it is in reverse.

Đang khi tiến hóa xa hơn và khi đã đạt đến giai đoạn xúc nhu của Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Hoại Diệt (**Sinh Diệt Trí**), các Pháp đã được nghiệm thấy đang đi theo phương thức đối nghịch. Những sự trải nghiệm về đau đớn, đau như bị đâm chích (*thích thống*), đau âm ỉ cũng đã giảm bớt đi. Trạng thái nặng nề đã được thay thế bằng sự nhẹ nhàng của sắc thân. Người ta đã trải nghiệm rằng có trạng thái nhẹ nhàng của sắc thân (**Thân Khinh Nhu**) và tính chất nhẹ nhàng của Tâm Ý Thức (**Tâm Khinh Nhu**), trạng thái dễ uốn nắn của sắc thân (**Thân Nhu Thuận**) và tính chất dễ uốn nắn của Tâm Ý Thức (**Tâm Nhu Thuận**). Ở giai đoạn Tri Thức về Sự Liễu Tri, người ta chỉ trải nghiệm trạng thái thô thiển và tính chất nặng nề. Bây giờ người ta ở trong tình thế đảo ngược.

Also the body is fit (kāyakammaññatā), and the mind is fit (cittakammaññatā). While at the lower stages of knowledge, one may have to change the position in sitting once or twice in one hour of sitting

meditation, now at this stage of knowledge of arising and dissolution, (Udayabbaya ñāṇa), one can sit for the whole hour without changing the position. Those who do not have to change the position initially, now can sit for two or three or four or five hours at a stretch. According to the level of one's samādhī ñāṇa, one is able to sit, because both the body and the mind are fit now.

Vả lại, sắc thân đã được thích ứng (**Thân Thích Ứng**), và tâm thức đã được thích ứng (**Tâm Thích Ứng**). Trong khi ở các giai đoạn thấp hơn của Tri Thức, người ta có thể phải thay đổi tư thế đang ngồi một hoặc hai lần trong một giờ của Thiền Tọa thì bây giờ ở giai đoạn Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Hoại Diệt này, người ta có thể ngồi trong cả giờ đồng hồ mà không có việc thay đổi tư thế. Những vị mà không phải thay đổi tư thế lúc khởi sơ thì bây giờ có thể ngồi trong hai hoặc ba hoặc bốn hoặc năm giờ đồng hồ liền một mạch. Từng thuận theo trình độ **Định Lực Trí** của mình, người ta có khả năng để ngồi, bởi vì vào lúc này cả hai thân và tâm đều đã được thích ứng.

The body has proficiently studied (kāyapāguññatā), and the mind has proficiently studied (cittapāguññatā). One feels as if “rising”, and “falling” are appearing automatically, and the noting consciousness is also following and noting them automatically. The yogi just has to sit and watch, and it seems as if everything has been proficiently studied. The noting is going very well.

Sắc thân đã được chuyên cần một cách thuần thực (**Thân Thuần Thực**), và tâm thức đã được chuyên cần một cách thuần thực (**Tâm Thuần Thực**). Người ta cảm thấy y như thể “phồng lên” và “xẹp xuống” đang hiện bày một cách tự động, và Tâm Ý Thức đang chú niệm cũng dõi theo sau và đang chú niệm chúng một cách tự động. Hành giả chỉ có ngồi và chú mục, và nó có vẻ y như thể mọi Pháp đã được chuyên cần một cách thuần thực. Việc chú niệm đã đang diễn tiến hết sức tốt đẹp.

On having the noting going well, pleasant vipassanā rapture (vipassanā pīti sukka) arises. All kinds of objects (ārammaṇā) also appear in one's mind such as the arising of highly pleasant - looking

*palaces, royal insignias, princes and princesses. They are seen again due to the causes that has occurred in the past existences. Some may see the male and female celestial being (**deva** and **devi**), and the **yogis** even takes themselves as either **devas** or **devis** and are pleased with the situation. On being pleased thus, they think that they are attaining the **dhamma**. Do they attain the **dhamma** ? (Not yet, Venerable Sir).*

Đang khi việc chú niệm diễn tiến tốt đẹp, **Minh Sát Tuệ** lạc bất khả chi khả ái (**Minh Sát Tuệ Hỷ Lạc**) khởi sinh. Tất cả các thể loại đối tượng (**cảnh**) cũng hiện bày ở trong tâm thức của mình, chẳng hạn như việc khởi sinh các cung điện trông hết sức khả ái, những huy hiệu hoàng gia, những hoàng tử và các công chúa. Thêm nữa họ lại được thăm thị do từ các nguyên nhân đã xảy ra ở trong các kiếp sống quá khứ. Một số có thể trông thấy chúng nam hữu tình và nữ hữu tình ở Cõi Thiên Giới (**Thiên Nam** và **Thiên Nữ**), và thậm chí tự bản thân các hành giả tưởng là Chúng Thiên Nam hoặc là Chúng Thiên Nữ và đã duyệt ý với tình huống. Đang khi đã duyệt ý như thế, họ nghĩ suy rằng họ đang thành đạt Giáo Pháp. Họ thành đạt được Giáo Pháp ? (Dạ chưa, kính bạch Ngài).

*Will it be proper to say that the **dhamma** has been attained by just seeing the male and female celestial beings ? (It will not be proper, Venerable Sir). Yes, it is not proper yet. It is not the attainment of the **dhamma**, but just having the sign (**nimitta**) of **samādhī**.*

Sẽ là chính đáng để nói rằng Giáo Pháp đã được thành đạt chỉ do bởi được trông thấy chúng nam hữu tình và nữ hữu tình ở Cõi Thiên Giới ? (Sẽ là không chính đáng, kính bạch Ngài). Đúng vậy, thật chưa được chính đáng. Người ta không có sự thành đạt Giáo Pháp, mà chỉ có những biểu trưng (**trầm triệu**) của **Định Lực**.

*On seeing the pleasant sights such as parks, mansions, lakes, the **yogis** become very pleased. Some see not only the male and female celestial beings, but also see even the great **brahmas**. They are pleased with these things, and are clinging to these things. They may also cling to the pleasant **vipassanā** raptures. They may be experiencing five kinds of **vipassanā** rapture (**pīti**) every evidently.*

Đang khi trông thấy các biểu trưng khả ái chẳng hạn như là các công viên, những lâu đài, các ao hồ; các hành giả trở nên hết sức hân hoan duyệt ý. Một số không những chỉ trông thấy chúng nam hữu tình và nữ hữu tình ở Cõi Thiên Giới mà thậm chí còn trông thấy bậc **Đại Phạm Thiên**. Họ đã duyệt ý với các Pháp này, và đã đang chấp thủ vào các Pháp này. Họ cũng có thể bám giữ lấy các Pháp **Minh Sát Tuệ** lạc bất khả chi khả ái. Họ có thể đang trải nghiệm năm thể loại của Pháp **Minh Sát Tuệ** lạc bất khả chi một cách hết sức rõ ràng.

On The Arising Of Khuddakāpīti Về Việc Khởi Sinh Tiểu Đản Hỷ

1. Rapture with light joy (Khuddakāpīti). This is the rapture of lowest degree, where one experiences fluttery or tingling that may give goose - pimples. It happens just about once and will not come again. What is this rapture (pīti) called ? (It is called khuddakāpīti, Venerable Sir).

1. Sự lạc bất khả chi với lạc sự nhẹ nhẹ (**tiểu đản hỷ**). Đây là lạc bất khả chi ở mức độ thấp nhất, nơi mà người ta trải nghiệm cảm giác xao xuyến hoặc xúc động mà có thể đưa tới nổi da gà. Nó xảy ra chỉ có một lần và sẽ không trở lại. Lạc bất khả chi (**hỷ**) này được gọi như thế nào ? (Nó được gọi là **tiểu đản hỷ**, kính bạch Ngài).

On The Arising Of Khaṇikāpīti Về Việc Khởi Sinh Sát Na Hỷ

2. Rapture with momentary joy (Khaṇikāpīti). This is the rapture which arises quite often, where one experiences fluttery, chilly, or itchy feeling. Does not one sometime feel the shaking of one's flesh here or there ? (One does feel, Venerable Sir). As it happens quite often, what is this rapture called ? (It is called khaṇikāpīti, Venerable Sir). Yes, it is called khaṇikāpīti.

2. Sự lạc bất khả chi với lạc sự nhất thời (**sát na hỷ**). Đây là lạc bất khả chi mà khởi sinh khá thường xuyên, nơi mà người ta trải nghiệm cảm giác rung động, rùng mình hoặc bồn chồn. Chẳng phải đôi khi người ta

cảm giác sự máy giật da thịt của mình ở chỗ này chỗ nọ sao ? (Người ta cảm giác như vậy, kính bạch Ngài). Vì nó xảy ra khá thường xuyên, lạc bất khả chi này được gọi như thế nào ? (Nó được gọi là **sát na hỷ**, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó được gọi là **sát na hỷ**.

On The Arising Of Okkantikāpīti Về Việc Khởi Sinh Hải Triều Hỷ

3. *Rapture which falls over one like a wave breaking up at the shore (Okkantikāpīti). One feels as if the upper part of one's body (khandhā) is being sprayed with the cool or warm vapour, and feels it going down, covering all over the body, and dissolving at the lower part of the body. The yogi reported, "I have never experienced meeting with such a cool or warm vapour. It is not like any other cool or warm vapour, Venerable Sir".*

3. Sự lạc bất khả chi mà đổ xuống người giống như sóng vỗ vào bờ (**hải triều hỷ**). Người ta cảm giác y như thể ở phần phía trên của sắc thân mình (**các uẩn**) được phun luồng khí mát lạnh hoặc ấm áp, và cảm giác nó đang đi xuống, đang bao phủ hết cả châu thân, và đang tan biến ở phần phía dưới của sắc thân. Hành giả đã trình pháp: “Con đã chưa bao giờ được trải qua kinh nghiệm luồng khí mát lạnh hoặc ấm áp như vậy. Nó không giống như bất luận luồng khí mát lạnh hoặc ấm áp nào khác, kính bạch Ngài.”

The yogi continued, "It is not like the cool or warm vapour produced by the breeze outside, Venerable Sir". Yes, it is called Okkantikāpīti. From the lower part of the body, one feels it going up covering all over the body and dissolving at the upper part of the body. This is called Okkantikapīti. Yogis may become elated on being able to enjoy the taste of pīti.

Hành giả đã nói tiếp: “Nó không giống như luồng khí lạnh hoặc ấm đã được cơn gió nhẹ ở bên ngoài tạo ra, kính bạch Ngài.” Đúng vậy, nó đã được gọi là **hải triều hỷ**. Từ ở phần phía dưới của sắc thân, người ta cảm giác nó đang đi lên bao phủ khắp cả châu thân và đang tan biến ở phần phía trên của sắc thân. Điều này được gọi là **hải triều hỷ**. Các hành giả có thể

trở nên được phần khởi đang khi có khả năng đề thụ hưởng hương vị của Pháp Hỷ.

On The Arising Of Ubbegāpīti Về Việc Khởi Sinh Khinh Thân Hỷ

4. *Rapture which raise one upwards (Ubbegāpīti). Sometimes the hand is raised upwards. At the beginning of sitting meditation, some yogis may have their hands raised upwards. At one time, Sayadaw came down from his monastery and went to the meditation hall to have a look, and found a yogi with a hand raised upwards. On returning again later on, Sayadaw found the yogi with a hand still raised upwards. When the yogi reported the experiences, I asked the yogi, “Are you not feeling the stiffness?” The yogi replied, “No, Venerable Sir”. What is that pīti called? (It is called Ubbegāpīti, Venerable Sir).*

4. Sự lạc bất khả chi mà nâng bổng người lên (**khinh thân hỷ**). Đôi khi bàn tay đã được giơ lên. Ở giai đoạn đầu của Thiền Tọa, một số hành giả có thể đã giơ bàn tay của họ lên. Vào một thuở nọ, Ngài Đại Trưởng Lão đã đi xuống từ tu viện của mình và đã đi đến thiền đường để nhìn xem, và đã trông thấy một hành giả với một bàn tay đã giơ lên. Và về sau khi trở lại một lần nữa, Ngài Đại Trưởng Lão đã trông thấy vị hành giả với một bàn tay vẫn còn giơ lên. Khi vị hành giả đã trình pháp những trải nghiệm, Sư đã vấn hỏi vị hành giả: “Bạn không có cảm giác sự tê cứng sao?” Vị hành giả đã trả lời: “Dạ không, kính bạch Ngài”. Pháp Hỷ ấy được gọi như thế nào? (Nó được gọi là **khinh thân hỷ**, kính bạch Ngài).

In the old days, there were instances of people flying up skywards. But nowadays, there were not many such cases happening at times. However, it seems, one gets levitated sometimes. One may get slightly levitated. Do not the yogis used to report, “It seem the whole body is levitated without even touching the floor, Venerable Sir”. (They do report as such, Venerable Sir). What is that pīti called? (It is called ubbegapīti, Venerable Sir).

Trong những ngày xa xưa, đã có những tình huống đặc thù của con người bay trên hư không. Thế nhưng ngày nay, đôi khi đã không có nhiều trường hợp như vậy xảy ra. Tuy nhiên, hình như, đôi khi người ta đã bay lên trong hư không. Người ta có thể bay lên được một chút ít. Chẳng phải các hành giả đã thường hay trình pháp: “Hình như toàn thân đã bay bổng lên mà thậm chí không có chạm nền nhà, kính bạch Ngài.” (Họ trình pháp như thế, kính bạch Ngài). Pháp Hỷ ấy được gọi như thế nào ? (Nó được gọi là **khinh thân hỷ**, kính bạch Ngài).

*It may happen either in a mild way or in a harsh way. One may be swaying. One may almost be not able to sit as one has been pulled this way or that way. Does not sudden backward pull or forward push is experienced sometimes ? (One does experience, Venerable Sir). What is that **pīṭi** called? (It is called **ubbegapīṭi**, Venerable Sir). One has to be very careful. One may get disturbed by the harsh ways. Some **yogis** think it is happening due to an act of sorcery. Is it so ? (It is not so, Venerable Sir).*

Nó có thể xảy ra hoặc là trong một phương thức dịu dàng hoặc là trong một phương thức khắc nghiệt. Người ta có thể đang bị lắc lư. Người ta có thể hầu như không có khả năng để ngồi vì người ta đã bị lôi kéo theo phương thức này hoặc theo phương thức nọ. Chẳng phải đôi khi đã được trải nghiệm bất ngờ kéo giật về phía sau hoặc thúc đẩy về phía trước ? (Người ta có trải nghiệm, kính bạch Ngài). Pháp Hỷ ấy được gọi như thế nào ? (Nó được gọi là **khinh thân hỷ**, kính bạch Ngài). Người ta phải hết sức cẩn trọng. Người ta có thể bị rối loạn bởi những phương thức khắc nghiệt. Một số hành giả nghĩ suy sự việc đang xảy ra là do bởi một hành động của ma pháp. Có phải như vậy không ? (Không phải như vậy, kính bạch Ngài).

*How can an act of sorcery will have an effect on a **yogi** practising **vipassanā** meditation ? (It can have no effect, Venerable Sir). Yes, it can be no effect.*

Có thể nào một hành động của ma pháp sẽ có một hệ quả đến một hành giả đang thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** ? (Nó có thể không có hệ quả, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó có thể không có hệ quả.

*It is due to the arising of **ubbeṅgaṭṭi**. If one always inclines one's mind towards the swayings, pulling or pushing, one may have to take quite a long time in noting. One must not let the mind incline even a bit. One must not have in mind on whether one will be swaying again, pulled again or pushed again. One must build up the determination to keep one's body erect by not allowing it to sway. If the noting is done in close succession, the insight (**dhamma**) will have progress very soon.*

Đó là do bởi sự khởi sinh của **khinh thân hỷ**. Nếu như người ta luôn luôn có ý thiên hướng tâm thức của mình đến những sự lắc lư, việc kéo lôi hoặc việc thúc đẩy, người ta có thể phải mất một thời gian khá lâu trong việc chú niệm. Người ta không được để tâm thức có ý thiên hướng dù cho là một chút. Người ta không nên có ý nghĩ để lưu tâm đến liệu người ta sẽ lại bị lắc lư lần nữa, lại bị kéo lôi lần nữa hoặc lại bị thúc đẩy lần nữa. Người ta cần phải tạo lập sự quyết tâm để giữ cho sắc thân của mình thẳng đứng bằng cách không cho phép nó được lắc lư. Nếu như sự chú niệm được thực hiện trong sự sát cận nhất liên quán, tuệ giác (**Giáo Pháp**) sẽ được tiến hóa hết sức nhanh chóng.

On The Arising Of Pharaṇāpīti Về Việc Khởi Sinh Sung Mãn Hỷ

*5. Rapture which makes one feels like a swab of cotton wool soaked in oil and that feeling spreading all over the body. The **yogi** does not even know how the noting is going so well. The **yogi** may report, "I do not know how to express it in words about such a kind of experience, Venerable Sir". Does not the **yogi** may report as such ? (The **yogi** may report as such, Venerable Sir). Never in one's existence as a human being, this kind of feeling has been experienced. It cannot be expressed in words. Yes, it happens that way. Much pleasantness has been experienced so that it cannot be expressed in words. Then the clinging may arise.*

5. Sự lạc bất khả chi mà làm cho người ta có cảm giác như một miếng bông gòn được thấm đẫm dầu và cái cảm giác ấy được lan tỏa khắp cả châu thân. Hành giả thậm chí không biết làm sao sự chú niệm đã đang diễn tiến quá tốt đẹp. Hành giả có thể trình pháp: “Con không biết làm thế nào để biểu đạt bằng ngôn từ về một thể loại trải nghiệm như vậy, kính bạch Ngài”. Chẳng phải vị hành giả có thể trình pháp như vậy sao ? (Vị hành giả có thể trình pháp như vậy, kính bạch Ngài). Không bao giờ trong một kiếp sống như là của con người ta mà thể loại cảm giác này đã được trải nghiệm. Nó không thể nào biểu đạt được bằng ngôn từ. Đúng vậy, nó xảy ra theo phương thức như thế đấy. Nhiều nỗi niềm hân hoan duyệt ý đã được trải nghiệm với kết quả là không thể nào biểu đạt được bằng ngôn từ. Thế rồi sự chấp thủ có thể khởi sinh.

*Some yogis at that stage may feel very much elated so much so that they may even shed tears. As they know the taste of **dhamma** already, they cannot continue noting any further. What happens ? (Clinging arises, Venerable Sir). Yes, clinging arises.*

Một số các hành giả ở giai đoạn ấy có thể cảm giác hết sức phấn khởi đến mức độ mà họ thậm chí có thể chảy nước mắt. Vì họ đã tri đắc hương vị của **Giáo Pháp**, họ không thể nào tiếp tục việc chú niệm hơn nữa. Điều chi xảy ra ? (Sự chấp thủ khởi sinh, kính bạch Ngài). Đúng vậy, sự chấp thủ khởi sinh.

On Stopping Internally Due To Clinging

Về Việc Đình Trệ Ở Nội Tâm Do Bởi Sự Chấp Thủ

*The yogi feels that he does not even know how the sitting meditation is going so well. The body (**khandhā**) is enjoying pleasantness of the touches. The nose is getting sweet smells. Good taste is appearing at the tongue automatically. The eyes are also having good visions. As the yogi is having only good experiences, the yogi feels pleased at that stage. Let us recite the motto.*

Hành giả cảm thấy rằng vị ấy thậm chí không biết làm sao Thiền Tọa đã đang diễn tiến quá tốt đẹp. Sắc thân (**các uẩn**) đang hưởng thụ nỗi

niềm hân hoan duyệt ý của các sự xúc chạm. Mũi đang có những mùi hơi ngận hương. Mỹ vị khả khẩu đang hiện bày một cách tự động ở nơi lưỡi. Đôi mắt cũng đang có những cảnh sắc tốt đẹp. Vì hành giả chỉ đang có những trải nghiệm tốt đẹp, hành giả cảm thấy đã duyệt ý ở giai đoạn như thế ấy. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**While the noting is going well,
If one is pleased with clinging,
Internally, the mind is stopping.**

Cách Ngôn:

Trong khi sự chú niệm đang diễn tiến tốt đẹp,
Nếu như người ta đã duyệt ý với sự chấp thủ,
Ở nội tâm, tâm thức đang đình trụ.

*Those people, who are practising at home after taking instruction from the meditation teacher, feel the agility and lightness on reaching the knowledge of arising and dissolution and do not even know how one is feeling so pleasant. At that stage, the **yogi** feels very pleased resulting in having the experiencing of **dhamma** stopping just there and then. On meeting with the meditation teacher, the **yogi** would report, “I am doing well in noting at this stage, but not having any further progress”. “How long has it been like that?” “Already ten years”, replied the **yogi**. Is not the experiencing of **dhamma** stopping? (It is stopping, Venerable Sir).*

Những người mà đang thực hành ở tại nhà sau khi đã thọ nhận huấn thị từ vị Thiền Sư, họ cảm thấy sự nhanh nhẹn và sự nhẹ nhàng đang khi đạt được Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Hoại Diệt, và thậm chí không biết làm sao người ta đang cảm thấy rất dễ chịu. Ở giai đoạn ấy, hành giả cảm thấy hết sức duyệt ý đã dẫn tới kết quả là bị đình trụ ngay tức thì ở nơi ấy đang khi việc trải nghiệm của Giáo Pháp. Khi được tiếp xúc với Thiền Sư, hành giả sẽ trình pháp: “Con đang thực hành tốt đẹp trong việc chú niệm ở giai đoạn này, thế nhưng không có được tiến hóa được nữa.” “Đã bị như thế ấy được bao lâu rồi?” “Mười năm rồi” hành giả đã trả lời. Chẳng

phải việc trải nghiệm Giáo Pháp đang bị đình trụ ? (Nó đang bị đình trụ, kính bạch Ngài).

*As the **yogi** has no opportune time to join the meditation retreat and though the **yogi** has the chance to meet with good meditation teachers, the **yogi** is practising at home and is having no progress. Is not the stopping evident ? (It is evident, Venerable Sir). Yes, it is evident. The **yogi** who have practised by way of **Jhānasamāpatti** are mostly prone to stopping. As the present audience is endowed with knowledge, and as they are practising under the guidance of meditation teachers, stopping will not last long. Those who have practised by way of **Jhānasamāpatti** are prone to stopping.*

Vì hành giả không có thời gian thích hợp để tham dự khóa hành thiền tĩnh tâm và mặc dù hành giả có cơ hội để tiếp xúc với các Bậc Hào Thiền Sư, hành giả đã đang thực hành ở tại nhà và không có được sự tiến hóa. Chẳng phải việc đình trụ minh hiển ? (Nó minh hiển, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó minh hiển. Hành giả mà đã thực hành bằng với phương thức của **Định An Chỉ** phần lớn là thiên về sự đình trụ. Vì khán thính giả hiện thời đã hội đủ phúc duyên với Tri Thức, và vì họ đã đang thực hành dưới sự hướng dẫn của các Thiền Sư, việc đình trụ sẽ không kéo dài. Những vị đã thực hành bằng với phương thức của **Định An Chỉ** thì thiên về sự đình trụ.

*One day, a senior elder was giving meditation lessons to many of his disciples. He also taught them lessons from the scriptures. He also thought that he was already an **arahant**, though he had not become an **arahant** yet. One of his disciples practised **vipassanā** meditation with great effort and had become an **arahant**. He had attained the **Jhānasamāpatti** in addition of attaining **arahantship**.*

Một ngày nọ, một vị cao niên Trưởng Lão đã ban phát những bài thiền tập đến nhiều vị đệ tử của mình. Ngài ấy cũng đã chỉ dạy cho họ những bài học từ những văn bản kinh điển. Ngài ấy cũng đã nghĩ suy rằng Ngài đã là một bậc **Vô Sinh**, mặc dù Ngài ấy đã chưa có trở thành một bậc **Vô Sinh**. Một trong những đệ tử của Ngài ấy đã có thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** với một sự nỗ lực cùng cực và đã trở thành một bậc **Vô**

Sinh. Và lại vị ấy đã thành đạt thêm **Định An Chỉ** đang khi thành đạt Quả vị Vô Sinh.

A Senior Elder In Samātha Practise
With Experiencing Of Dhamma Stopping Internally
Một Bậc Cao Niên Trưởng Lão Trong Việc Thực Hành Thiền An Chỉ
Với Sự Trải Nghiệm Của Pháp Đình Trụ Nội Tâm

*At one time, there was an elder, named **Dhammadinnā**, residing at a place called **Tālangara**. He practised not only the tranquility (**Samatha**) meditation, but also the insight (**Vipassanā**) meditation as well. He had not only attained the (**Jhānasamāpatti**), but also had attained the **Arahantship** as well. He dwelled giving advice of admonishment to members of **Saṅgha**.*

Vào một thuở nọ, có một Trưởng Lão danh xưng **Dhammadinnā**, đã đang trú ngụ tại một nơi được gọi là **Tālangara**. Ngài không những đã thực hành thiền định tĩnh lặng (**An Chỉ**), mà còn luôn cả thiền định tuệ giác (**Minh Sát Tuệ**). Ngài không những đã thành đạt **Định An Chỉ**, mà còn luôn cả thành đạt Quả vị Vô Sinh. Ngài đã ban phát lời khuyên bảo răn dạy đến các thành viên của Tăng Đoàn.

*One day, through his super normal power (**abhiññā**), he looked at his teacher known as **Mahānāga** residing at a place called **Uccavālīka**. He saw that though his teacher had attained **Jhānasamāpatti**, he was not an **arahant** yet. He was still a worldling (**puthujjana**). He wanted to give his teacher a supporting help and went to his teacher's place travelling through space.*

Một ngày nọ, thông qua năng lực siêu thường của mình (**Thắng Trí**), Ngài đã khảo sát vị Giáo Thọ của mình được biết là **Mahānāga** đang trú ngụ tại một nơi được gọi là **Uccavālīka**. Ngài đã thẩm thị rằng mặc dù vị Giáo Thọ của mình đã thành đạt **Định An Chỉ**, Ngài ấy chưa phải là một bậc **Vô Sinh**. Ngài ấy vẫn còn là một phàm nhân (**phàm phu**). Ngài đã muốn được hiến dâng cho vị Giáo Thọ của mình một sự hỗ trợ và đã đi đến trú xứ của vị Giáo Thọ của mình bằng du hành xuyên qua hư không.

*He descended from the sky above on reaching the place of his teacher, **Mahānāga**, and went to pay obeisance to him. As he was **Mahānāga**'s disciple, his teacher asked him with an uncaring tone, "On what business and from where do you come at this improper time?" The disciple replied, "There is no particular business for coming, I come here just to ask you some questions on certain problem puzzling me."*

Khi đã đến trú xứ của vị Giáo Thọ của mình, **Mahānāga**, Ngài đã từ ở trên hư không hạ xuống, và đã đi đến để bày tỏ lòng tôn kính đến vị ấy. Vì Ngài đã là đệ tử của **Mahānāga**, vị Giáo Thọ của Ngài đã vấn hỏi Ngài với một giọng điệu lãnh đạm: “Dựa vào công việc chi và từ đâu mà con đến vào thời điểm bất chính đáng vậy?” Người đệ tử đã trả lời: “Chẳng có công việc chi đặc biệt cho việc đến cả, con đến đây chỉ để vấn hỏi Ngài một số câu hỏi về chút ít vấn đề đang làm khốn hoặc con.”

*The senior Elder said, "You may do so". On getting the permission, **Dhammadinnā** put up questions on about thousand problems. Without hesitation, the Elder gave answers to all questions immediately. His intellect was sharp to that extent. As a person, who had attained **Jhānasamāpatti**, would he not be a sharp one? (He would be, Venerable Sir). Yes, very sharp. He gave answers immediately to a thousand questions arising due to as many problems.*

Vị cao niên Trưởng Lão đã nói: “Con có thể làm như vậy.” Khi đã nhận được sự cho phép, **Dhammadinnā** đặt ra những câu hỏi về hàng ngàn vấn đề. Không có sự do dự, ngay lập tức vị Trưởng Lão đã đưa ra những câu trả lời cho tất cả các câu hỏi. Trí lực của vị ấy đã tinh xảo đến mức độ đó. Là một bậc đã thành đạt **Định An Chi**, vị ấy sẽ chẳng phải là một bậc mẫn tuệ sao ? (Vị ấy sẽ là bậc mẫn tuệ, kính bạch Ngài). Đúng vậy, hết sức mẫn tuệ. Vị ấy ngay lập tức đã đưa ra những câu trả lời cho một ngàn câu hỏi được phát sinh do bởi rất nhiều vấn đề.

*On giving the answers thus, **Dhammadinnā**, the disciple, asked him again, "Venerable sir, for how long have these knowledges been attained?" The teacher answered, "For quite a long time, almost sixty years". For how long had he been thinking that he was an **arahant** ? (It has been*

thought as such for sixty years, Venerable Sir). Yes, it had been thought as such for about sixty years.

Sau khi đã đưa ra những câu trả lời như thế, vị đệ tử **Dhammadinnā** đã vấn hỏi lại vị ấy: “Kính bạch Ngài, những Tri Thức này đã được thành đạt trong bao lâu ?” Bậc Giáo Thọ đã trả lời: “Trong một thời gian khá lâu, gần sáu mươi năm.” Trong bao lâu vị ấy đã nghĩ suy được rằng vị ấy đã là một bậc Vô Sinh ? (Đã được nghĩ suy như vậy trong sáu mươi năm, kính bạch Ngài). Đúng vậy, đã được nghĩ suy như vậy trong khoảng sáu mươi năm.

On The Arahant Dhammadinnā Giving Meditation Instructions

Về Bậc Vô Sinh **Dhammadinnā** Đã Ban Phát

Những Huấn Thi Thiền Định

Dhammadinnā asked, “Venerable Sir, have you ever practised tranquility (Samātha) meditation ? The Elder replied, “I have”. “In that case please create an elephant”, requested the disciple. Then the royal white elephant was created. The disciple continued again, “Please create the manner of that elephant charging to attack you by blowing a frightful sounding noise, while keeping its tail upright, its trunk in its mouth and its ear drooping”. The manner was created as requested. On seeing the elephant charging him with a great momentum, the Elder gather strength in order to be able to flee.

Ngài Dhammadinnā đã vấn hỏi, “Kính bạch Ngài, Ngài đã bao giờ thực hành thiền định tĩnh lặng (**An Chi**) chưa ?” Ngài Trưởng Lão đã trả lời: “Ta có”. “Trong trường hợp đó, xin vui lòng tạo ra một con voi,” vị đệ tử đã yêu cầu. Thế rồi, thót bạch tượng hùng vĩ đã được tạo ra. Vị đệ tử đã lại tiếp tục: “Xin vui lòng tạo ra cách thức mà con voi ấy đang lao tới để tấn công Ngài với tiếng rống lên một âm thanh dữ dội khủng khiếp, trong khi giữ cho cái đuôi được duỗi thẳng ra, cái vòi của nó cho vào trong miệng của nó, và lỗ tai của nó đang rủ xuống.” Cách thức đã được tạo ra như đã yêu cầu. Khi đã trông thấy con voi đang lao tới mình với một động lực hết sức mãnh liệt, Ngài Trưởng Lão đã tập trung hết năng lực nhằm để có khả năng chạy trốn.

*On seeing his teacher gathering strength from the nearby place, **Dhammadinnā** grabbed the robe of the Elder and asked, “Venerable Sir, does an **arahant** has fright ?” Then the teacher implored, “Well, yes, please save me, and may you by my refuge”. The disciple replied, “I came here just to help you”. After saying thus, the disciple gave him meditation instructions. The Elder listened to meditation instructions, rose up and did walking meditation. Just after taking almost three steps, he became an **arahant** as he was the one who had attained **Jhānasamāpatti**. Is it not all right ? (It is all right, Venerable Sir).*

Từ ở chỗ gần bên, đang khi trông thấy vị Giáo Thọ của mình đang tập trung hết năng lực, **Dhammadinnā** đã chụp lấy cái y của Ngài Trưởng Lão và đã vấn hỏi: “Kính bạch Ngài, một Bậc Vô Sinh có sự hoảng sợ không ?” Thế rồi, vị Giáo Thọ đã khẩn cầu: “Thế đấy, đúng vậy, xin vui lòng giải cứu tôi, và có thể bạn là nơi nương tựa của tôi.” Vị đệ tử đã trả lời: “Con đã đến đây chỉ để giúp đỡ Ngài.” Sau khi đã nói như thế, vị đệ tử đã ban phát cho Ngài ấy những huấn thị thiền định. Ngài Trưởng Lão đã lắng nghe những huấn thị thiền định, đã đứng lên và đã thực hành Thiền Hành. Chỉ sau khi đã được thực hiện gần ba bước đi, Ngài ấy đã trở thành một Bậc Vô Sinh vì Ngài ấy đã là một Bậc đã thành đạt **Định An Chỉ**. Chẳng phải là ổn thỏa hết cả sao ? (Thật là ổn thỏa hết cả, kính bạch Ngài).

(**Visuddhimagga - 2 / 271**)

(Thanh Tịnh Đạo – 2 / 271)

*For how long has it being stopping internally ? (For sixty years, Venerable Sir). In our present case, can it not be said that standing for just ten years is not really bad ? (It can be said so, Venerable Sir). If **Dhammadinnā** could not attain **Jhānasamāpatti** and also become an **arahant**, the Venerable **Mahānāga** was going to pass away as a worldling (**puthujjana**) would. If he passed away as a worldling, he would, however, have his rebirth in the realm of **brahmas** as he had already attained the **Jhānasamāpatti**.*

Tình trạng đình trụ ở nội tâm trong bao lâu ? (Trong sáu mươi năm, kính bạch Ngài). Trong trường hợp hiện tại của chúng ta, chẳng thể nào được nói rằng việc đứng lại chỉ có trong mười năm thì thực ra không là tệ sao ? (Có thể được nói như vậy, kính bạch Ngài). Nếu như **Dhammadinnā** không thể nào thành đạt được **Định An Chỉ** và hơn nữa trở thành một bậc Vô Sinh thì Trưởng Lão **Mahānāga** sẽ quá vắng như một phàm nhân (**phàm phu**). Tuy nhiên, nếu như Ngài ấy đã quá vắng như một phàm nhân, Ngài ấy sẽ có sự tái sinh của mình vào trong các Cõi Giới Phạm Thiên vì Ngài ấy đã thành đạt được **Định An Chỉ**.

*Where might he be born again when his lifespan had been spent in the realm of **brahmas** ? (He might descend into the four woeful states, Venerable Sir). Yes, he might descend into the four woeful states. The Elder **Dhammadinnā**, the disciple, went to help his teacher as he foresaw what might happen to his teacher in accord with the saying “Shinning in the world of **brahmas** and yet squeaking in the pigsty”. Those people who came by way of **Jhānasamāpatti** may have the **dhamma** stopping internally on being pleased while clinging to an object of clinging. One may have the **dhamma** stopping because of having a high - esteem of oneself. Having a high-esteem of oneself thus is known as **adhimāna** according to sacred **vinaya Pāḷi**. Let us recite the motto on how to contemplate so that no stopping results.*

Khi thọ mạng của mình đã diệt trong các Cõi Giới Phạm Thiên thì Ngài ấy sẽ có thể lại phải tục sinh ở nơi nào ? (Ngài ấy có thể đọa vào trong bốn trạng thái thống khổ (*Tứ Khổ Thú*, kính bạch Ngài). Đúng vậy, Ngài ấy có thể đọa vào trong bốn trạng thái thống khổ (*Tứ Khổ Thú*). Trưởng Lão **Dhammadinnā**, vị đệ tử đã đi đến để giúp đỡ vị Giáo Thọ của mình vì Ngài đã tiên kiến điều mà có thể xảy đến vị Giáo Thọ của mình phù hợp với thành ngữ:

“Đang chiếu sáng trong Cõi Giới Phạm Thiên,
Và bây giờ đang the thé trong chuồng lợn !”

Những người đã đi theo phương thức **Định An Chỉ** thì họ có thể có Pháp đình trụ ở nội tâm trong trạng thái đã duyệt ý vào một đối tượng của sự chấp thủ trong khi đang bám giữ lấy. Người ta có thể có Pháp đình trụ

bởi vì đang có Pháp tự cao tự mãn về tự ngã. Như thế, đang có Pháp tự cao tự mãn về tự ngã thì từng thuận theo văn bản **Pāḷi** thuộc Tạng Luật được biết đến là Pháp **Tăng Thượng Mạn**. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn nói về cách thức để nghiêm túc khảo luận nhằm để không có sự đình trụ những thành quả.

Motto:

Abandon the pleasantness,

Anh note whatever arise.

Without stopping, and dhamma progress.

Cách Ngôn:

Xả ly niềm hân hoan duyệt ý,

Và chú niệm bất luận điều chi khởi sinh.

Không có sự đình trụ, và Pháp được tiến hóa.

*Like the present audience **yogi** who do not come by way of **Samatha** meditation but who are practising by way of mere - **Vipassanā**, on reaching the tender phase of knowledge of arising and dissolution, may have an experience similar to attaining the second stage of **jhāna** and the mature phase attaining the third stage of **Jhāna**, and this fact was pointed out by the benefactor, the Venerable **Mahāsī Sayadaw**. At the tender stage, very strong clingings and pleasantnesses may be experienced. However, on reaching the mature phase of the knowledge of arising and dissolution, and on noting any object that appears, its disappearance is experienced just after its appearance. The appearance is “arising” and the disappearance is “dissolution”. The “arising” and “dissolution” may become very evident as disappearance is experienced just after appearance.*

Giống như khán thính hành giả hiện thời, họ không đi theo phương thức của thiền định **An Chỉ** mà trái lại họ đã đang thực hành theo phương thức của **Thuần Tịnh Minh Sát Tuệ**, đang khi đạt đến giai đoạn xúc nhu của Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Hoại Diệt thì họ có thể có một trải nghiệm tương tự với sự thành đạt giai đoạn thứ hai của **Thiền Na** và giai đoạn thuần thực với sự thành đạt giai đoạn thứ ba của **Thiền Na**, và điều hiện thực này đã được Bậc Tán Trợ, Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsī** chỉ

xuất. Ở giai đoạn xúc nhu, các sự chấp thủ và những nổi niềm hân hoan duyệt ý hết sức mãnh liệt có thể được trải nghiệm. Tuy nhiên, đang khi đạt đến giai đoạn thuần thực của Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Hoại Diệt, và đang khi chú niệm bất luận đối tượng nào mà nó xuất hiện, sự biến mất của nó được trải nghiệm ngay sau khi sự xuất hiện của nó. Sự xuất hiện là “sự khởi sinh” và sự biến mất là “sự hoại diệt”. “Sự khởi sinh” và “sự hoại diệt” có thể trở nên hết sức minh hiển khi sự biến mất đã được trải nghiệm ngay sau khi sự xuất hiện.

*At the mature phase of the knowledge of arising and dissolution, as the arisings and dissolutions are happening so quickly, the pleasant feelings and clingings cannot arise anymore. Now, raptures (**pīti**) can be borne with equanimity. That is why is not the situation important at the tender phase of the knowledge of arising and dissolution ? (It is important, Venerable Sir). Yes, it is very important at the tender phase. As the **yogi** is having in his sight, as mentioned before, mansions and pleasantness experienced in may past existence, he is pleased and reported that he is experiencing the **dhamma**. Does he experience ? (He does not experience it yet, Venerable Sir).*

Ở giai đoạn thuần thực của Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Hoại Diệt, vì các sự sinh khởi và các sự hoại diệt đã đang xảy ra một cách rất nhanh chóng, những cảm giác khả ái và các sự chấp thủ không thể nào khởi sinh nữa. Bây giờ các Pháp lạc bất khả chi (**Hỷ**) có thể được sinh ra với sự trăn tĩnh. Đó là lý do tại sao chẳng phải là tình huống hệ trọng ở giai đoạn xúc nhu của Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Hoại Diệt sao ? (Thật là hệ trọng, kính bạch Ngài). Đúng vậy, thật là hệ trọng ở giai đoạn xúc nhu. Khi hành giả đang có trong thị giác của mình, như đã đề cập trước đó, các đối tượng như chúng nam hữu tình và nữ hữu tình ở Cõi Thiên Giới, các lâu đài và nổi niềm hân hoan duyệt ý đã trải nghiệm trong nhiều kiếp sống quá khứ, vị ấy đã duyệt ý và đã trình pháp rằng vị ấy đã đang trải nghiệm Giáo Pháp. Vị ấy có trải nghiệm không ? (Vị ấy chưa có trải nghiệm Pháp ấy, kính bạch Ngài).

*Of course, he has experienced though what he has experienced is not the real **dhamma**. He is only experiencing the pleasantnesses. Only when one experiences the arisings and dissolutions, it can be said that the **dhamma** is experienced. Arisings and dissolutions are happening very quickly. As the dissolution occurs just after arising, the impermanence (**anicca**) is comprehended.*

Lẽ tất nhiên, vị ấy đã có trải nghiệm đầu rằng điều mà vị ấy đã trải nghiệm không phải là **Chân Pháp**. Vị ấy chỉ đang trải nghiệm các nỗi niềm hân hoan duyệt ý. Chỉ khi nào người ta trải nghiệm các sự khởi sinh và các sự hoại diệt thì có thể được nói rằng Giáo Pháp đã được trải nghiệm. Các sự khởi sinh và các sự hoại diệt đã đang xảy ra một cách hết sức mau chóng. Khi sự hoại diệt hiện bày ngay sau khi sự khởi sinh, sự không thường tồn (**vô thường**) đã được liễu tri.

*As the arisings and dissolutions are happening very quickly, it is like one being tortured and the suffering (**dukkha**) is comprehended. How can this torture inflicted on one by the dissolutions can be prevented from arising? It cannot be prevented in any way. The torture inflicted by these dissolutions are arising according to the law of nature. No authority can be exercised over them, which are uncontrollable, and this is the nature of **anatta**. When the knowledge of **anicca**, **dukkha**, and **anatta** are established, feelings of pleasantness and clingings are not present anymore. Will one cling to what is not permanent ? (One will not cling to it anymore, Venerable Sir). How about the suffering also....? (One will not cling to it anymore, Venerable Sir). How about also the one on which one cannot exercise authority...? (One will not cling to it anymore, Venerable Sir).*

Vì các sự khởi sinh và các sự hoại diệt đã đang xảy ra một cách hết sức nhanh chóng, giống như là người ta đang bị bức hại và sự khổ đau (**khổ đau**) đã được liễu tri. Làm thế nào sự bức hại này đã áp đặt lên người ta do bởi các sự hoại diệt có thể nào ngăn cản được từ sự khởi sinh ? Nó không thể nào ngăn cản được bằng bất luận phương cách nào. Sự bức hại đã áp đặt do bởi những sự hoại diệt này đã đang khởi sinh từng thuận theo quy luật thường nhiên. Không có uy quyền nào có thể được thực thi đối với

chúng vì chúng đã là vô pháp không chế, và đây là thực tính của **Vô Ngã**. Khi Tri Thức về **Vô Thường, Khổ Đau** và **Vô Ngã** đã được thiết lập thì những cảm giác về nỗi niềm hân hoan duyệt ý và các sự chấp thủ không còn hiện diện nữa. Người ta sẽ bám giữ lấy điều mà không được thường tồn ? (Người ta sẽ không bám giữ lấy nó nữa, kính bạch Ngài). Hơn nữa, còn về sự khổ đau thì như thế nào ? (Người ta sẽ không bám giữ lấy nó nữa, kính bạch Ngài). Hơn nữa, còn về Pháp mà người ta không thể nào thực thi uy quyền thì như thế nào ? (Người ta sẽ không bám giữ lấy nó nữa, kính bạch Ngài).

*For a person reaching the mature phase of the knowledge of arising and dissolution, if what is pleasing is abandoned, and whatever object is noted on appearing, no clinging can arise anymore as he has comprehended the arisings and dissolutions. On reaching the knowledge of equanimity regarding all formations (**Saṅkhārupekkha ñāṇa**), more non-clinging can arise. The Venerable **Mahāsi Sayadaw** pointed out that attaining the knowledge of equanimity is similar to attaining fourth stage of **Jhāna**. The present **dhamma** - listening audience **yogis** can make a comparison with the stage of knowledge one has attained.*

Đối với một người đang đạt đến giai đoạn thuần thực của Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Hoại Diệt, nếu như điều mà đã đang duyệt ý được xả ly, và bất luận đối tượng nào đã được chú niệm đang khi xuất hiện thì không có sự chấp thủ có thể khởi sinh khởi lên nữa vì vị ấy đã liễu tri được sự khởi sinh và sự hoại diệt. Đang khi đạt đến Tri Thức về Sự Trán Tĩnh hữu quan đến tất cả các Pháp tác hành (**Hành Xả Trí**) thì các Pháp bất chấp thủ càng có thể khởi sinh lên nữa. Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsi** đã chỉ xuất rằng việc thành đạt Tri Thức về Sự Trán Tĩnh thì tương tự với giai đoạn thứ tư của **Thiền Na**. Các khán thính hành giả hiện thời đang thính Pháp có thể làm một sự đối chiếu với giai đoạn của Tri Thức mà người ta đã thành đạt.

There is a similarity between:

- ❖ *The tender phase of the knowledge of arising and dissolution, and second stage of **Jhāna**;*

- ❖ *The mature stage of the knowledge of arising and dissolution, and the third stage of **Jhāna**; and*
- ❖ *The knowledge of equanimity, and fourth stage of **Jhāna**. The person who has attained the fourth stage of **Jhāna** is not shaken even if a hundred ox - carts pass by him at a close distance. If a person has attained the fourth **Jhāna** is asked, “Do you not know that ox - carts have passed by you at a close distance ?” He answers, “I do not know”. Does a person who has reached the knowledge of equanimity know well what the people near him are doing, or what they are talking about and how it is becoming so noisy ? (He does never know, Venerable Sir). Yes, he does never know.*

Có một sự tương tự giữa:

- ❖ Giai đoạn xúc nhu của Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Hoại Diệt, và giai đoạn thứ hai của **Thiền Na**;
- ❖ Giai đoạn thuần thực của Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Hoại Diệt, và giai đoạn thứ ba của **Thiền Na**; và
- ❖ Tri Thức về Sự Trán Tĩnh, và giai đoạn thứ tư của **Thiền Na**. Người đã thành đạt giai đoạn thứ tư của **Thiền Na** thì vị ấy không có bị dao động dù có một trăm cỗ xe bò đi bên cạnh vị ấy ở một khoảng cách khít khít. Nếu như một người đã thành đạt giai đoạn thứ tư của **Thiền Na** đã được vấn hỏi: “Bạn không biết rằng những cỗ xe bò đã đi bên cạnh bạn với một khoảng cách khít khít sao ?” Vị ấy trả lời: “Tôi không biết”. Một người mà đã đạt đến Tri Thức về Sự Trán Tĩnh thì vị ấy có rõ biết những người ở gần vị ấy đang làm những điều chi, hoặc họ đang nói về những điều chi và tại sao người ta lại phát lên ồn ào như thế ? (Vị ấy không bao giờ biết, kính bạch Ngài). Đúng vậy, vị ấy không bao giờ biết.

*It is similar to the fourth stage of **Jhāna**. If a **yogi** mindfully notes since he is at the mature phase of the knowledge of arising and dissolution, his meditation can have progress according to the motto:*

Nó tương tự với giai đoạn thứ tư của **Thiền Na**. Nếu như một hành giả chú niệm một cách chú tâm từ lúc vị ấy ở giai đoạn thuần thực của Tri

Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Hoại Diệt thì thiên định của vị ấy có thể có sự tiến hóa từng thuận theo cách ngôn:

**“Abandon what is pleasing.
If one notes whatever object is appearing,
The dhamma shall progress without stopping.”**

“Xả ly những gì đang duyệt ý.
Nếu như người ta chú niệm bất luận đối tượng nào đang xuất hiện,
Giáo Pháp sẽ được tiến hóa mà không có sự đình trụ.

On Clinging Về Sự Chấp Thủ

On “how the mind does or does not get scattered or stop internally” has been discoursed fairly completely. Now the discourse will be given on how the mind does or does not cling to an object of clinging. Let us recite the motto.

Về “làm thế nào tâm thức bị hoặc không bị tản lạc, hoặc đình trụ ở nội tâm” đã được diễn giảng một cách tương đối hoàn hảo. Bây giờ, Pháp Thoại sẽ được ban phát nói về làm thế nào tâm thức bám níu và không bám níu vào một đối tượng của sự chấp thủ. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

**Motto:
If the mind and matter
Are taken as “I”
And if clinging is there,
One is burning with thirst or hunger.**

Cách Ngôn:
Nếu như tâm thức và thể chất
Đã nhận lấy là “Tôi”
Và nếu có sự chấp thủ vào đó,
Người ta đang bị thiêu đốt với sự khát ái hoặc nổi khát vọng.

*Even the mind and matter cannot be discerned. If the mind and matter are taken as “I”, “he”, “male”, or “female” one will be thirsty, burning and clinging. If one is clinging to an object of clinging, one will be burning. If one is clinging, one will like to have that object of clinging. One is very much attached to it. If one does not get the object that one is clinging to, or if one does not get what one is having a thirst for, one will be burning. Will not **dosa** or **domanassa** arise? (It will arise, Venerable Sir). The arising of anger (**Dosa**) or grief (**Domanassa**) is also a kind of burning.*

Ngay cả tâm thức và thể chất không thể nào được nhận thức rõ. Nếu như tâm thức và thể chất đã xem như là “Tôi”, “anh ấy”, “nam giới”, hoặc “nữ giới” thì người ta sẽ bị khát ái, bị thiêu đốt và chấp thủ. Nếu như người đang bám níu vào một đối tượng của sự chấp thủ thì người ta sẽ bị thiêu đốt. Nếu như người ta đang chấp thủ thì người ta sẽ muốn có đối tượng đang chấp thủ ấy. Người ta đã bị dính mắc rất nhiều vào nó. Nếu như người ta không có được đối tượng mà người ta đã đang chấp thủ vào, hoặc nếu như người ta không có được điều mà người ta đã có sự khát ái thì người ta sẽ bị thiêu đốt. Sẽ không có **Sân** hoặc **Ưu Thọ** khởi sinh sao ? (Nó sẽ khởi sinh, kính bạch Ngài). Việc khởi sinh của sự tức giận (**Sân**) hoặc nổi sầu ưu não (**Ưu Thọ**) cũng là một thể loại của sự thiêu đốt.

*If one is clinging to an object too much and if one cannot have it on taking it, or if one is not having it yet, sorrow (**Soka**) or lamentation (**Parideva**) arises. Does not **domanassa** arise ? (They do arise, Venerable Sir). Arising of **domanassa** is also a kind of burning. Those people who are mostly having **domanassa** are suffering from burning. If the mind is burnt many a time, the body is also burnt. Sufferings may arise due to being inflected by diseases.*

Nếu như người ta đang chấp thủ đến một đối tượng quá nhiều và nếu như người ta không thể nào có nó đang khi cần phải có nó, hoặc nếu như người ta đang vẫn chưa có được nó, nổi buồn phiền (**Sầu Muộn**) hoặc sự than khóc (**Bi Ai**) khởi sinh. **Ưu Thọ** không có khởi sinh sao ? (Chúng khởi sinh, kính bạch Ngài). Việc khởi sinh của **Ưu Thọ** cũng là một thể loại của sự thiêu đốt. Những người mà đa phần đang có **Ưu Thọ** thì đang

bị đau khổ từ sự thiêu đốt. Nếu như tâm thức đã bị thiêu đốt nhiều lần thì sắc thân cũng bị thiêu đốt. Những sự khổ đau có thể khởi sinh do bởi các bệnh hoạn đã bắt phải chịu.

*If there is clinging, one is burnt with thirst or hunger means that if one is clinging to an object, one will have a thirst for it. If one has a thirst for it, one is burnt if one cannot have it. If one takes mind and matter or oneself as “I”, one also clings to others by taking them as “male” or “female”, and if one clings to them, one will be getting the thirst or hunger. The motto composed by the benefactor Venerable **Mahāsī Sayadaw** is very appropriate one. For the **yogis**, it is the one which shall especially be noted.*

Nếu như có sự chấp thủ, người ta đã bị thiêu đốt với sự khát ái hoặc nổi khát vọng, có nghĩa là nếu như người ta đang chấp thủ đến một đối tượng, người ta sẽ có một sự khát ái với nó. Nếu như người ta có một sự khát ái với nó, người ta đã bị thiêu đốt nếu như người ta không thể nào có nó. Nếu như người ta nhận lấy tâm thức và thể chất hoặc tự ngã là “Tôi” thì người ta cũng bám níu đến những người khác bằng cách nhận lấy họ là “nam giới” hoặc “nữ giới”, và nếu như người ta bám níu đến họ thì người ta sẽ bị sự khát ái hoặc nổi khát vọng. Cách ngôn đã được Bạc Tán Trợ, Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsī** soạn tả là một điều hết sức thích hợp. Đối với các hành giả, đó là một điều mà sẽ cần được chú niệm một cách đặc biệt.

If one takes oneself as “I”, one will cling to it. If one clings to it, one will have a thirst for it, and is about to get burning. If you do not want to get the burning, what do you have to do ? (We must contemplate so that we do not get the burning, Venerable Sir). Yes, you must contemplate so that you do not get burning. It must be contemplated so that one does not take oneself as “I”. Contemplation must be done so that one does it as the nature of mind and matter. Does not one have to contemplate as such ? (One does have to contemplate thus, Venerable Sir). Let us recite the motto.

Nếu như người ta nhận lấy tự ngã là “Tôi” thì người ta sẽ bám níu đến nó. Nếu như người ta bám níu đến nó thì người ta sẽ có một sự khát ái với nó, và gần như sắp bị sự thiêu đốt. Nếu như các bạn không muốn bị sự

thieu đốt thì các bạn phải làm như thế nào ? (Chúng ta cần phải nghiêm túc khảo luận để cho chúng ta không bị sự thiêu đốt, kính bạch Ngài). Đúng vậy, các bạn cần phải nghiêm túc khảo luận để cho các bạn không bị sự thiêu đốt. Cần phải được nghiêm túc khảo luận để cho người ta không nhận lấy tự ngã là “Tôi”. Sự nghiêm túc khảo luận cần phải được thực hiện để cho người ta nhận lấy nó là thực tính của tâm thức và thể chất. Chẳng phải người ta phải nghiêm túc khảo luận như thế sao ? (Người ta phải nghiêm túc khảo luận như vậy, kính bạch Ngài). Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

While the mind and matter are arising,

If one is discerning.

There is neither thirst nor clinging.

Cách Ngôn:

Trong khi tâm thức và thể chất đang khởi sinh,

Nếu như người ta đang phân biệt được.

Không có sự khát ái mà cũng không có sự chấp thủ.

*If mind and matter can be discerned, if mind and matter can be differentiated, there can be no clinging to one as “he” or “I”. If there can be no clinging to it, there can be no thirst for it. If there can be no thirst for it, burning does not exist anymore. It means that for the audience **yogis**, who have the **vipassanā** foundation, are having no clinging, no thirst arising due to clinging, and no burning.*

Nếu như tâm thức và thể chất có thể được nhận thức rõ, nếu như tâm thức và thể chất có thể được phân biệt thì có thể không có sự chấp thủ ở nơi người ta là “anh ấy” hoặc “Tôi”. Nếu như có thể là không có sự chấp thủ vào điều đó thì có thể là không có sự khát ái ở trong đó. Nếu như có thể là không có sự khát ái ở trong đó thì việc thiêu đốt không còn hiện hữu được nữa. Điều đó có nghĩa là đối với các khán thính hành giả, họ có nền tảng **Minh Sát Tuệ**, họ đã đang không có sự chấp thủ thì không có sự khát ái khởi sinh lên do bởi sự chấp thủ và không có sự thiêu đốt.

*There was an instance on one being burnt by thirst arising due to clinging. The veteran **yogis** might have heard about it quite often. As this is the most distinct instance, only this instance will be mentioned. At one time, the **Barānasī** country was ruled by the **Brahmadatta** king, and the **Buddha-to-be** was born to the **Brahmaṇa** clan. As the **Brahmaṇa** clan was a clan of wise people, he become a well - learned person. After completing his studies in various arts and crafts, he found out that he had no pleasure in life in the human world.*

Đã có một sự dẫn chứng bằng ví dụ về một hữu tình đã bị sự khát ái khởi sinh lên do bởi sự chấp thủ thiêu đốt. Các hành giả lão thành có thể đã được nghe về điều đó khá thường xuyên. Vì đây là một sự dẫn chứng bằng ví dụ hết sức đặc thù, chỉ có sự dẫn chứng bằng ví dụ sẽ được đề cập đến. Vào một thuở nọ, tại đất nước **Barānasī** đã được cai trị bởi vua **Brahmadatta**, và Đức Phật vị lai (**Bồ Tát**) đã được sinh vào gia tộc Bà La Môn. Vì gia tộc Bà La Môn đã là một gia tộc của các bậc minh trí, Ngài đã trở thành một học giả uyên bác. Sau khi hoàn thành các việc nghiên cứu học hỏi của mình trong nhiều lãnh vực nghệ thuật và thủ công, Ngài đã nghiệm thấy rằng Ngài không có sự mãn túc trong đời sống của Nhân Loại.

*He went forth to become a recluse as a hermit. After practising meditation, he attained **Jhānasamāpatti**. He lived in the countryside, and after staying there for a certain long period, he needed to have some sour staff and salt with the meal that he was taking. For that reason, he came to **Barānasī** city to make alms - rounds in search of that sour staff and salt. He was very much revered by the king, when the recluse was seen in front of the royal palace. He was reversed just on being seen by the king, as the recluse had attained **Jhānasamāpatti** and as the manner of his movements as well as his way of standing looked serene.*

Ngài đã ra đi để trở thành một ẩn sĩ như một tu sĩ khổ hạnh. Sau khi đã thực hành thiền định, Ngài đã thành đạt **Định An Chỉ**. Ngài đã sống ở vùng nông thôn, và sau khi đã lưu trú ở nơi đó một khoảng thời gian dài, Ngài đã có nhu cầu để có một ít chất tổng hợp chua và muối với thức ăn mà Ngài đã đang thọ dụng. Vì lý do đó, Ngài đã đến thành phố **Barānasī** để thực hiện những buổi trì bình khát thực để tìm kiếm chất tổng hợp chua và

muối ấy. Ngài đã được nhà vua hết sức kính cẩn, khi vị ẩn sĩ đã được trông thấy trước cung điện hoàng gia. Ngài đã được kính cẩn chỉ một lần được nhà vua đã trông thấy, vì vị ẩn sĩ đã thành đạt **Định An Chỉ** và vì phong cách của các động tác vị ấy, cũng như với tính cách đang đứng được trông thấy thanh thân.

On being revered thus, the king invited the recluse to the palace, offered him alms - food, and asked him, “Venerable Sir, please do not return to the countryside, but reside in the royal garden and give us advice of admonishment with compassion”, and so, the recluse resided there.

Sau khi đã được kính cẩn như thế, nhà vua đã yêu thỉnh vị ẩn sĩ đến hoàng cung, đã cúng dường thực phẩm khát thực cho vị ấy, và đã yêu cầu vị ấy: “Kính bạch Ngài, xin vui lòng đừng trở về vùng nông thôn, mà hãy ngự trong vườn ngự uyển và ban phát chúng tôi lời khuyên bảo răn dạy với lòng bi mẫn”, và như vậy, vị ẩn sĩ đã ngự lại ở đó.

*He made his alms - round daily to the palace and took his meal there. How long had he been doing as such ? Already sixteen years had passed. By that time, people in an outlying area of the kingdom (**paccantadesa**) rose up in rebellion and the king had to go there and quell the rebellion. When the king was about to leave, he bestowed the queen with the honour of looking after his master, the recluse. In the old days when there was a rebellion rising, the king himself had to go and quell it.*

Hằng ngày Ngài đã đi đến hoàng cung để thực hiện việc trì bình khát thực của mình và đã dùng bữa ăn của mình ở nơi đó. Ngài đã làm như vậy được bao lâu ? Đã mười sáu năm trôi qua. Vào thời gian đó, dân chúng ở ngoài biên giới (**biên thù**) của vương quốc đã nảy sinh cuộc nổi loạn và nhà vua đã phải đến đó và dập tắt cuộc nổi loạn. Khi nhà vua đã chuẩn bị để ra đi, nhà vua đã ban cho hoàng hậu điều vinh dự để chăm sóc Bạc Tôn Sư của mình, vị ẩn sĩ. Trong những ngày xa xưa khi đã có một cuộc nổi loạn trỗi dậy thì chính bản thân nhà vua đã phải thân chinh để dập tắt nó.

As he did not know how long it would take him to quell the rebellion, he bestowed that honour to the queen. The queen’s name was

Mudulakkhaṇa. *After bestowing the honour, the king left to quell the rebellion.*

Vì nhà vua đã không biết sẽ mất bao lâu để cho nhà vua dập tắt cuộc nổi loạn, nhà vua đã ban cho điều vinh dự ấy đến hoàng hậu. Danh xưng của hoàng hậu là **Mudulakkhaṇa** (Nhu Tướng). Sau khi được ban cho điều vinh dự, nhà vua đã ra đi để dập tắt sự nổi loạn.

*The master recluse came to the palace daily with **Jhānasamāpatti** and took the alms - food offered by the queen. As the king was not there, he did not stay in the palace for long. He came only when it was close to the time for taking alms - food. The queen had to arrange the dishes of alms-food and had to wait for the arrival of the recluse. On one day while the queen was waiting for his arrival, she lied down gently and took some rest in an outer bedroom.*

Hằng ngày bậc Tôn Sư ắt đã đến hoàng cung với **Định An Chỉ** và đã thọ dụng thực phẩm khát thực do hoàng hậu đã cúng dường. Vì nhà vua đã không có ở đó, Ngài đã không lưu lại lâu ở trong hoàng cung. Ngài chỉ đến khi đã gần đến giờ để thọ nhận thực phẩm khát thực. Hoàng hậu đã phải sắp xếp những đĩa đựng các thực phẩm khát thực và đã phải chờ đợi sự đi đến của vị ắt sĩ. Vào một ngày nọ, trong khi hoàng hậu đã đang chờ đợi sự đi đến của vị ấy, bà ta đã nằm xuống một cách nhẹ nhàng và đã nghỉ ngơi một ít trong một phòng ngủ ở phía bên ngoài.

*On hearing the fluttery sound made by the robe of the recluse, when he came, the queen got up suddenly and her dress slipped down. When the **Buddha-to-be**, the recluse, saw what was happening, he could not control his mind anymore. The clingings arose in him, and he lost **Jhānasamāpatti** that he had attained. He had only attained **Jhānasamāpatti**. Did he have the **vipassanā** foundation ? (He did not have, Venerable Sir). Yes, that was why it happened.*

Đang khi nghe âm thanh lay động do y phục của vị ắt sĩ đã tạo ra, khi vị ấy đã đến, hoàng hậu đã đứng dậy một cách vội vã và y phục của bà ta đã tuột xuống. Khi Đức Phật vị lai (**Bồ Tát**), vị ắt sĩ, đã trông thấy những gì đã đang xảy ra, Ngài không thể nào khắc chế tâm thức của mình

được nữa. Các sự chấp thủ đã khởi sinh ở trong vị ấy, và Ngài đã đánh mất **Định An Chỉ** mà Ngài đã thành đạt. Ngài đã chỉ có thành đạt **Định An Chỉ**. Ngài đã có nền tảng **Minh Sát Tuệ** ? (Ngài đã không có, kính bạch Ngài). Đúng vậy, đó đã là lý do tại sao mà điều đó đã xảy ra.

Clinging or a kind of craving (Taṇhā) and Jhānasamāpatti are going in completely opposite directions. That clinging, the taṇhā, had destroyed or burnt up the Jhānasamāpatti. Though the Jhānasamāpatti had been lost, the clinging would not disappear however. The two are taking opposite positions. If one has clinging, the sensual craving (kāma taṇhā), Jhānasamāpatti can never be attained. If all these cravings can be abandoned, Jhānasamāpatti can be attained. The Jhānasamāpatti attained thus will be lost if a clinging arises.

Sự chấp thủ hoặc một thể loại của lòng ham muốn (**Ái Dục**) và **Định An Chỉ** sẽ ở trong hai hướng hoàn toàn trái ngược nhau. Sự chấp thủ ấy, **Ái Dục**, đã phá hủy hoặc đã thiêu đốt **Định An Chỉ**. Tuy nhiên dầu cho **Định An Chỉ** đã bị đánh mất đi, sự chấp thủ sẽ không biến mất. Hai Pháp đã đang nắm giữ những vị trí tương phản. Nếu như người ta có sự chấp thủ, cảnh dục trần (**Dục Ái**) thì **Định An Chỉ** không bao giờ có thể được thành đạt. Nếu như tất cả sự ham muốn này có thể được xả ly thì **Định An Chỉ** có thể được thành đạt. Do đó, **Định An Chỉ** đã thành đạt sẽ bị đánh mất nếu như một sự chấp thủ khởi sinh.

One had been burnt up. Who had been burnt up ? The recluse had been burnt up. The Jhānasamāpatti was burnt up. Why ? Due to clinging, Jhānasamāpatti was lost, as it was burnt up. Also the alms - food offered could not be consumed. He brought back the alms - bowl filled with the alms - food. He reminded himself that it would not be proper to dwell with the clingings and as he could not control his mind, he went back to the garden. After returning, he did not take his alms - food. He lied down flat on the couch and placed the alms - bowl under it. Time was spent with the queen taken as the object of his thought.

Người ta đã bị thiêu đốt. Ai đã bị thiêu đốt ? Vị ẩn sĩ đã bị thiêu đốt. **Định An Chỉ** đã bị thiêu đốt. Vì sao ? Vì sự chấp thủ, **Định An Chỉ**

đã mất đi, vì nó đã bị thiêu đốt. Hơn nữa thực phẩm khát thực được cúng dường không thể nào được thọ dụng. Ngài đã mang bình bát được bỏ đầy với thực phẩm khát thực trở về. Ngài đã tự nhủ rằng sẽ là bất chính để sống với những sự chấp thủ và vì Ngài không thể nào khắc chế được tâm thức của mình, Ngài đã trở về lại khu vườn. Sau khi đã trở về, Ngài đã không thọ dụng thực phẩm khát thực của mình. Ngài đã ngã nằm bẹp trên trường kỷ và đã đặt bình bát ở dưới nó. Thời gian đã bị bỏ phí với hoàng hậu đã thành đối tượng nghĩ suy của mình.

Next day also, he could not make the alms - round. The queen kept on waiting for him, but he did not come for his alms - food. On the seventh day after quelling the rebellion, the king returned, but did not go straight to his palace. As he revered his master, the recluse, so much, and as he had taken the recluse to be his refuge and the one to depend upon, he thought of going to the place of the recluse and thus, come to the garden instead. On arriving there, he saw the recluse lying flat on the couch and the alms - bowl under it with the food rotting inside.

Ngày hôm sau cũng vậy, Ngài không thể nào thực hiện việc trì bình khát thực. Hoàng Hậu vẫn cứ đang chờ đợi Ngài, thế nhưng Ngài đã không đến để thọ nhận thực phẩm khát thực của mình. Vào ngày thứ bảy sau khi đã dập tắt cuộc nổi loạn, nhà vua đã quay về, thế nhưng ông ta đã không đi thẳng đến hoàng cung của mình. Thay vào đó, vì ông ta đã kính cẩn bậc Tôn Sư của mình, vị ẩn sĩ, rất nhiều, và vì ông ta đã nhận vị ẩn sĩ làm chỗ nương tựa của mình, và là người phụ thuộc vào, ông ta đã nghĩ suy đến việc đi đến trú xứ của vị ẩn sĩ và như thế, đi đến khu vườn. Khi đã đến nơi đó, ông ta đã trông thấy vị ẩn sĩ đang nằm bẹp trên trường kỷ và bình bát ở dưới với thực phẩm đang thối rữa bên trong.

*The king pondered, “Well, what has happened, I do not know”. The small monastery was covered with particles of dust and after cleaning it, and with his cupped - hands raised, he paid obeisance to the recluse and asked, “Venerable Sir, are you not in good health ?” The recluse replied, “It is not that I am not well, it is due to an object (*ārammaṇa*), which makes me to be in this state”. The king continued asking, “What kind of an*

*object is that?” The recluse replied again, “It is due to an object in the palace.” The king asked further, “Who is that object in the palace ?” The answer given was, “The object is the queen herself.” Then the king said, “Venerable Sir, do not let yourself suffer that much, it is not difficult that much, I will carry out the task so that it is accomplished.” The king took the recluse to the palace and after explaining the actual situation to the queen, the king offered her to the recluse. While doing thus, the king reminded **Mudulakkhaṇa**, the queen, to look after the recluse so that the recluse could keep his good conduct unspoiled.*

Nhà vua đã khảo lự cẩn trọng “Chà, điều chi đã xảy ra mà Ta không biết.” Tịnh thất nhỏ đã bị phủ bảm bởi những hạt bụi và sau khi đã làm sạch bụi bặm nó, và với đôi bàn tay chấp lên đã đưa lên, ông ta đã bày tỏ lòng tôn kính đến vị ẩn sĩ và đã vấn hỏi: “Kính bạch Ngài, Ngài không được khỏe?” Vị ẩn sĩ đã trả lời: “Không phải là Tôi không được khỏe, đó là vì một đối tượng (**Cảnh**), mà đã làm cho Tôi phải ở trong trạng thái này.” Nhà vua đã tiếp tục vấn hỏi: “Thể loại của đối tượng ấy là chi?” Vị ẩn sĩ đã trả lời lại: “Đó là do bởi một đối tượng ở trong hoàng cung.” Nhà vua đã vấn hỏi thêm: “Đối tượng ấy ở trong hoàng cung là ai?” Câu trả lời đã được đưa ra: “Đối tượng chính là hoàng hậu.” Thế rồi nhà vua đã nói: “Kính bạch Ngài, đừng để bản thân mình phải chịu khổ đau nhiều như thế, điều đó không khó khăn lắm, trẫm sẽ thực hiện công việc để cho nó được thành tựu.” Nhà vua đã đưa vị ẩn sĩ đến hoàng cung và sau khi đã giải thích tình huống hiện thực đến hoàng hậu, nhà vua đã hiến dâng bà ấy đến vị ẩn sĩ. Trong khi đang làm như thế, nhà vua đã nhắc nhở **Mudulakkhaṇa** (*Nhu Trú*), hoàng hậu, phải chăm sóc vị ẩn sĩ để cho vị ẩn sĩ có thể gìn giữ hảo phẩm hạnh của mình không bị hư hỏng.

Tayā attano balena ayyam rakkhitum vāyamitabbam

Tự năng lực tinh tâm kết cấu hộ độ cao ẩn giả

*You (**tayā**), by using your qualitative capability (**attano balena**), shall exert effort (**vāyamitabbam**) to look after (**rakkhitum**) the noble recluse (**ayyam**).*

Này bạn (**người thứ ba**), hãy vận dụng tiềm năng phẩm hạnh của mình (**tự năng lực**), sẽ dụng hết tâm lực để làm cho thiết tốt đẹp thiết khéo léo (**tinh tâm kết cấu**) để chăm sóc (**hộ độ**) vị ẩn sĩ cao quý (**cao ẩn giả**).

Who gave the reminder ? (The king gave the reminder, Venerable Sir). He reminded her, “Exert effort and be reminded to look after the recluse”. After being offered thus, the couple went away from the palace. On the reaching quite a good distance after leaving the palace, the queen said, “We have no place to live in. Go to the king and ask for a house to live in”.

Ai đã ban phát lời nhắc nhở ? (Nhà vua đã ban phát lời nhắc nhở, kính bạch Ngài). Nhà vua đã nhắc nhở bà ta: “Hãy dụng hết tâm lực và đã được nhắc nhở để chăm nom vị ẩn sĩ.” Sau khi đã hiển dăng như thế, đôi nam nữ đã từ hoàng cung ra đi. Sau khi đã rời khỏi hoàng cung, đang khi đi được một khoảng cách khá xa, hoàng hậu đã nói: “Chúng ta không có trú xứ để sinh sống. Hãy đến nhà vua và yêu cầu để có được một ngôi nhà sinh sống.”

The recluse went back and asked the king to provide them with a house. The king gave him a big house which looked like a latrine where dirty things and excretions from urinating and bowel movement were deposited. On reaching the house allotted, the queen did not enter the place. She did not enter, why?

Vị ẩn sĩ đã quay trở lại và đã yêu cầu nhà vua để cấp cho họ một ngôi nhà. Nhà vua đã ban phát vị ấy một ngôi nhà lớn mà đã trông giống như một nhà vệ sinh nơi mà những thứ bẩn thỉu và các chất phóng uế từ việc tiểu tiện đã đang chứa đọng. Đang khi đến được ngôi nhà đã chỉ định, hoàng hậu đã không bước vào nơi ấy. Vì sao bà ta đã không bước vào ?

The queen complained, “O, I cannot enter. This place is not clean”. The recluse asked, “How can it be done to clean it”. The queen replied, “Go to the king and asked for mattocks and baskets, so that the garbage can be collected, taken out and disposed of. Only after getting the place cleaned, I shall enter the place”. The recluse went to the king, and asked

for the mattocks and baskets. On getting them, be cleaned the place. Being in India at that time, the walls were plastered with cow dung, and later on they entered the place.

Hoàng hậu đã phàn nàn: “Ồ, Tôi không thể nào đi vào. Trú xứ này không có sạch sẽ”. Vị ẩn sĩ đã vấn hỏi: “Làm thế nào để làm cho nó được sạch sẽ ?” Hoàng hậu đã trả lời: “Hãy đi đến nhà vua và yêu cầu cho những cái cuốc chim và những cái giỏ, để mà rác rưởi có thể được thu gom, được lấy ra và được vứt bỏ đi. Chỉ sau khi trú xứ đã được làm cho sạch sẽ, Tôi sẽ đi vào trú xứ.” Vị ẩn sĩ đã đi đến nhà vua và đã yêu cầu cho những cái cuốc chim và những cái giỏ. Tình trạng ở Xứ Ấn Độ vào thời điểm ấy, các bức tường đã được trát vữa với phân bò, và sau đó họ đã đi vào trú xứ.

*On reaching inside, the queen complained, “There is no place to sit; no couch; no water; and also no water pot. Go and ask for these things from the king”. On asking for and getting all these things, and after getting these things cleaned, and after the bed was made, the queen gently sat down beside the recluse. After that, she pulled the beard of the recluse, and reminded him. The queen reminded, “Do you not still remember the practice of a recluse or being a recluse or being a **brahmaṇa** ?” “By now you should remember them”. So saying, she pulled his beard roughly with a jerk. Then only, the recluse realized, “O, it is a really bad thing, the sensual craving (**kāma taṇhā**)”. On immediately realizing all these things he decided that he would not be staying there any longer. He returned the queen to the king. After returning her to the king, he went back to his rural place in the countryside and practised meditation and attained **Jhānasamāpatti** again. Does not one get burnt up on having the thirst due to clinging ? (One does get burnt up, Venerable Sir). So much burning and suffering were there. Does it look proper to see a recluse doing the work of cleaning after bringing the mattocks and baskets ? (It does not look proper, Venerable Sir).*

Đang khi đi vào bên trong, hoàng hậu đã phàn nàn: “Không có chỗ để ngồi; không có trường kỷ, không có nước; và cũng không có nồi nước. Hãy đi và yêu cầu nơi nhà vua để có những thứ này”. Sau khi đã yêu cầu và đã có được những thứ này, và sau khi đã làm sạch sẽ những thứ này, và

sau khi chiếc giường đã được làm xong, hoàng hậu đã ngồi xuống một cách nhẹ nhàng bên cạnh vị ẩn sĩ. Sau đó, bà ta đã nắm râu của vị ẩn sĩ và đã nhắc nhở vị ấy. Hoàng hậu đã nhắc nhở: “Chẳng phải Ngài vẫn còn nhớ việc thực hành của một vị ẩn sĩ hoặc được làm một vị ẩn sĩ hoặc được làm một vị Bà La Môn sao ? Giờ đây Ngài nên nhớ đến chúng.” Sau khi đã nói như vậy, bà ta đã nắm râu của vị ấy và đột nhiên giật mạnh một cách thô bạo. Chỉ như thế, vị ẩn sĩ đã chứng tri: “Ồ, đó là một điều thực sự tồi tệ, cảnh dục trần (**Dục Ái**). Đang khi tức thời chứng tri được tất cả các Pháp này, Ngài đã quyết định rằng Ngài sẽ không nên ở lại nơi đó lâu hơn nữa. Ngài đã trả hoàng hậu lại cho nhà vua. Sau khi đã trả hoàng hậu lại cho nhà vua, Ngài đã trở về trú xứ thôn dã của mình ở vùng nông thôn và đã thực hành thiền định và đã lại thành đạt được **Định An Chỉ**.

“Trước thời Ta được Nhu Tướng,
Lòng Ta chỉ một ước mong: chiếm nàng !
Đến khi nhan sắc nữ hoàng,
Ngự trong tâm trí, Ta càng đắm mê,
Dục Ái dồn dập tứ bề,
Đại Vương, Ta quyết bay về núi xưa !”

Chẳng phải người ta đã bị thiêu đốt sau khi đã có sự khát ái vì sự chấp thủ sao ? (Người đã bị thiêu đốt, kính bạch Ngài). Bao nhiêu sự thiêu đốt và bao nhiêu sự khổ đau đã ở nơi đó. Trông có vẻ là thích đáng để nhìn thấy một vị ẩn sĩ đang làm công việc dọn dẹp sau khi đã mang về những cái cuốc chim và những cái giỏ ? (Không có vẻ là thích đáng, kính bạch Ngài).

What was happening to the thickly bearded recluse ? It is so frightening. Due to whom did it happen ? It happened due to clinging. Clinging results due to one's inability to practise vipassanā meditation. Is Jhānasamāpatti or samatha reliable ? (Not reliable, Venerable Sir). Yes, they are not reliable.

Điều chi đã xảy đến với vị ẩn sĩ có bộ râu rậm rạp ? Thật quá khiếp sợ. Do bởi ai mà nó đã xảy ra ? Nó đã xảy ra do bởi sự chấp thủ. Do bởi không có khả năng của người ta để thực hành thiền định **Minh Sát Tuệ** dẫn

tới sự chấp thủ. **Định An Chỉ** hoặc **An Chỉ** có đáng tin cậy ? (Không đáng tin cậy, kính bạch Ngài). Đúng vậy, chúng không đáng tin cậy.

*It is correct to say that **samatha** gives one mundane pleasantness, but when one meets with the real exigency, it cannot be relied upon. Will not things go wrong in many ways ? (Things will go wrong, Venerable Sir). It is not good anymore even to face the king. So he went back to his place in the countryside and practised meditation. As a **Buddha-to-be**, the sense of urgency (**saṃvega**) arose in him. Just because one comes to the urban area, one has to face the suffering. Do not clingings and burning thirst arise ? (They do arise, Venerable Sir). After the arising of the sense of urgency, he went back to his place and practised meditation. He did not come anymore to the urban places for a permanent stay.*

Thật đúng đắn để nói rằng **An Chỉ** ban phát người ta niềm hân hoan duyệt ý hiệp thể, thể nhưng khi người ta tiếp xúc với sự cấp thiết nhu yếu thực sự thì nó không thể nào tin cậy vào được. Các Pháp sẽ chẳng có đi sai lạc về nhiều phương diện sao ? (Các Pháp sẽ đi sai lạc, kính bạch Ngài). Thậm chí chẳng còn tốt đẹp gì nữa để đối diện nhà vua. Vì thế, vị ấy đã trở về trú xứ của mình ở vùng nông thôn và đã thực hành thiền định. Vì là một Đức Phật vị lai (**Bồ Tát**), cảm quan được sự khẩn trương (**liên mẫn**) đã trỗi dậy ở trong ông ta. Chỉ vì người ta đi đến khu vực thuộc châu thành, người ta phải đối diện với những sự khổ đau. Các sự chấp thủ và lòng khát ái cường liệt chẳng có khởi sinh lên sao ? (Chúng khởi sinh lên, kính bạch Ngài). Sau việc trỗi dậy cảm quan được sự khẩn trương, Ngài đã trở về trú xứ của mình và đã thực hành thiền định. Ngài đã không còn đi đến các trú xứ thuộc châu thành cho một sự lưu trú lâu dài nữa.

Contemplating To Be Free From Clinging And Thirst

Sự Nghiêm Túc Khảo Lự Để Được Giải Thoát

Sự Chấp Thủ Và Sự Khát Ái

*As the audience **yogis**, you have to recite the motto so as to be free from clinging and thirst.*

Là những khán thính hành giả, các bạn phải tròng tụng cách ngôn để được giải thoát sự chấp thủ và sự khát ái.

Motto:

While the mind and matter are arising,

If one is discerning.

There is neither thirst nor clinging.

Cách Ngôn:

Trong khi tâm thức và thể chất đang khởi sinh,

Nếu như người ta đang phân biệt được.

Không có sự khát ái mà cũng không có sự chấp thủ.

As the motto suggests, does not one have to contemplate at the moment of arising or at the moment of seeing ? (One has to, Venerable Sir).

Như cách ngôn đề nghị, chẳng phải người ta phải nghiêm túc khảo luận ngay khoảnh khắc của sự khởi sinh hoặc ngay khoảnh khắc của việc khán kiến sao ? (Người ta phải như vậy, kính bạch Ngài).

As soon as the queen, the object, is seen, if it is noted “seeing”, “seeing” and the fleeting changes of the visual object seen, and one by one disappearance of the eye consciousness are comprehended, will there be any clinging ? (There will be no clinging, Venerable Sir). Yes, there will be no clinging. If “seeing” is mere seeing, no clinging will arise. If one cannot differentiate the queen from the others, will there be any clinging ? (There will be no clinging, Venerable Sir). If the “seeing” is mere seeing, there will be no clinging. If the mind and matter are discerned, there will be no clinging.

Ngay khi hoàng hậu, đối tượng, được trông thấy, nếu như được chú niệm “khán kiến”, “khán kiến” và những biến đổi thoáng qua của cảnh sắc được nhìn thấy, và từng mỗi một sự biến mất của Tâm Nhãn Thức đã được liễu tri thì sẽ có sự chấp thủ nào không ? (Sẽ không có sự chấp thủ, kính bạch Ngài). Đúng vậy, sẽ không có sự chấp thủ. Nếu như “sự khán kiến” chỉ đơn thuần là sự khán kiến thì sự chấp thủ sẽ không sinh khởi. Nếu như người ta không thể nào phân biệt được hoàng hậu với những đối tượng khác

thì sẽ có sự chấp thủ nào không ? (Sẽ không có sự chấp thủ, kính bạch Ngài). Nếu như “sự quán kiến” chỉ đơn thuần là sự quán kiến thì sẽ không có sự chấp thủ. Nếu như tâm thức và thể chất đã được nhận thức rõ thì sẽ không có sự chấp thủ.

*If a yogi at the stage of the knowledge of dissolution (bhaṅga ñāṇa) notes “seeing”, “seeing”, on seeing a visual object, and on comprehending fleeting changes of the visible object, and one by one disappearance of the eye consciousness, no clinging will arise. The visible object is not permanent thing, and the eye consciousness is also not a permanent thing. They are impermanent and impermanence is **anicca**. Who is going to cling to the object which is impermanent ? (Nobody is going to cling to it, Venerable Sir). If it can be contemplated at the moment of seeing, one will never cling to it. The clinging arises because it cannot be contemplated at the moment of seeing.*

Nếu như một hành giả ở giai đoạn của Tri Thức về Sự Hoại Diệt (**Hoại Diệt Tri**) chú niệm “quán kiến”, “quán kiến”, đang khi quán kiến một cảnh sắc, và đang khi liễu tri những sự biến đổi thoáng qua của cảnh sắc, và từng mỗi một sự biến mất của Tâm Nhãn Thức thì sự chấp thủ sẽ không khởi sinh. Cảnh sắc là một Pháp không thường tồn, và Tâm Nhãn Thức cũng không là một Pháp thường tồn. Chúng không thường tồn và sự không thường tồn là **Vô Thường**. Ai sẽ chấp thủ vào đối tượng mà không thường tồn ? (Không có ai sẽ chấp thủ vào nó, kính bạch Ngài). Nếu như người ta có thể đã được nghiêm túc khảo luận ngay khoảnh khắc của sự quán kiến thì người ta sẽ không bao giờ chấp thủ vào nó. Sự chấp thủ khởi sinh bởi vì không thể nào có được nghiêm túc khảo luận ngay khoảnh khắc của sự quán kiến.

Contemplating To Be Free From Clinging And Thirst At The Moment Of Thinking

Sự Nghiêm Túc Khảo Luận Để Được Giải Thoát
Sự Chấp Thủ Và Sự Khát Ái Ngay Khoảnh Khắc Của Sự Nghĩ Suy

*On returning to the garden, these persons who had the **vipassanā** foundation would have noted “thinking”, “thinking” on thinking about the queen, while the clingings were arising. If noted thus, the thought would have disappeared one after another.*

Sau khi trở lại khu vườn, các vị này là những vị đã có nền tảng của **Minh Sát Tuệ** sẽ phải chú niệm “nghĩ suy”, “nghĩ suy” đang khi nghĩ suy về hoàng hậu, trong khi những sự chấp thủ đã đang khởi sinh. Nếu như đã chú niệm như thế thì những sự nghĩ suy sẽ đã phải lần lượt biến mất.

*Those people, who have the mature **vipassanā** foundation, on noting “thinking”, “thinking”, will experience the disappearances of the thoughts. Those people at the mature phase of the knowledge of arising and dissolution, on noting “thinking”, “thinking”, will experience the thoughts disappearing just after appearing. On comprehending thus, will clinging to the object arise, which is impermanent ? (It will not arise, Venerable Sir). Yes, it will not arise.*

Các vị nọ là những vị có nền tảng **Minh Sát Tuệ** thuần thực, đang khi chú niệm “nghĩ suy”, “nghĩ suy”, sẽ trải nghiệm những sự biến mất của các sự nghĩ suy. Các vị nọ ở giai đoạn thuần thực của Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Hoại Diệt (**Sinh Diệt Trí**), đang khi chú niệm “nghĩ suy”, “nghĩ suy”, sẽ trải nghiệm các sự nghĩ suy đang biến mất ngay sau khi xuất hiện. Đang khi liễu tri như thế, sự chấp thủ vào đối tượng sẽ khởi sinh, điều mà không thường tồn ? (Nó sẽ không khởi sinh, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó sẽ không có khởi sinh.

*Those **yogis** at the stage of the knowledge of dissolution, on noting “thinking”, “thinking”, the appearance of thought is not evident, but only its dissolution is evident. Not only the dissolution of thought, the object of noting, is experienced, but also the dissolution of the noting consciousness, which follows to note it, is also experienced and comprehended that both the thoughts and the noting consciousness are impermanent.*

Các hành giả nọ ở giai đoạn của Tri Thức về Sự Hoại Diệt, đang khi chú niệm “nghĩ suy”, “nghĩ suy”, sự xuất hiện của sự nghĩ suy không được minh hiển, thế nhưng chỉ có sự hoại diệt của nó thì minh hiển. Không

những sự hoại diệt của sự nghĩ suy, đối tượng của sự chú niệm, đã được trải nghiệm, mà còn sự hoại diệt của Tâm Ý Thức đang chú niệm, là cái Tâm đối theo sau để chú niệm nó, cũng đã được trải nghiệm và đã liễu tri được rằng cả những sự nghĩ suy và Tâm Ý Thức đang chú niệm đều không thường tồn.

On comprehending that they are not permanent, can one cling to it ? (One cannot cling to it, Venerable Sir). If no clinging arises, no thirst will arise, and there will be no burning. It is quite all right for those, who have the vipassanā foundation. What shall one do if one cannot note even “thinking” if the strength of the vipassanā ñāṇa is still weak ? (One shall contemplate the body, Venerable Sir).

Đang khi nghiêm túc khảo luận rằng chúng không thường tồn, người ta có thể nào chấp thủ vào nó không ? (Người ta không thể nào chấp thủ vào nó, kính bạch Ngài). Nếu như sự chấp thủ không khởi sinh, sự khát ái sẽ không khởi sinh, và sẽ không có bị sự thiêu đốt. Thật hết sức tốt đẹp cho các vị ấy là các vị có nền tảng **Minh Sát Tuệ**. Người ta sẽ làm điều chi nếu như người ta không thể nào chú niệm ngay cả “sự nghĩ suy” nếu như năng lực của **Minh Sát Trí** vẫn còn yếu kém ? (Người ta sẽ nghiêm túc khảo luận sắc thân, kính bạch Ngài).

Contemplating The Body To Be Free From Clinging And Thirst

Sự Nghiêm Túc Khảo Luận Sắc Thân Để Được Giải Thoát
Sự Chấp Thủ Và Sự Khát Ái

The body shall be contemplated. While in lying down posture, if one is noting “lying down”, “rising”, “falling”, “touching”, no thought will arise. Thought due to craving for and clinging to the queen will not arise. Only the disappearance will be experienced.

Sắc thân sẽ được chú niệm. Trong khi ở tư thế nằm xuống, nếu như người ta đang chú niệm “nằm xuống”, “phòng lên”, “xốp xuống”, “đụng chạm”, sự nghĩ suy sẽ không khởi sinh. Sự nghĩ suy do bởi lòng ham muốn và sự chấp thủ vào hoàng hậu sẽ không khởi sinh. Chỉ có sự biến mất sẽ được trải nghiệm.

It is quite certain that contemplation of the body can be done by anyone. Cannot this audience at least contemplate the body. (The audience can contemplate, Venerable Sir). If one cannot note anything, say, if one cannot note: “seeing”, “seeing” at the moment of seeing; “thinking”, “thinking” at the moment of thinking, as the power of thinking is too strong, note “lying down”, “rising”, “falling”, “touching” in lying down posture, and as soon as it can be done, thinking and clinging will be absent, they will just disappear.

Điều mà hoàn toàn xác tín rằng sự nghiêm túc khảo lự về sắc thân có thể được thực hiện bởi bất luận người nào. Dù sao thì khán thính giả ở nơi đây không thể nào nghiêm túc khảo lự về sắc thân ? (Khán thính giả có thể nghiêm túc khảo lự được, kính bạch Ngài). Nếu như người ta không thể nào chú niệm bất luận điều chi, chẳng hạn, nếu như người ta không thể nào chú niệm: “khán kiến”, “khán kiến” ngay khoảnh khắc của sự khán kiến; “nghĩ suy”, “nghĩ suy” ngay khoảnh khắc của sự nghĩ suy; khi năng lực của sự nghĩ suy quá mạnh mẽ, hãy chú niệm “nằm xuống”, “phồng lên”, “xốp xuống”, “đụng chạm” trong tư thế nằm xuống, và ngay khi nó có thể được thực hiện thì sự nghĩ suy và sự chấp thủ sẽ không có mặt, chúng sẽ chỉ có biến mất.

In standing posture also, note “standing”, “standing”, and as soon as it can be done, thinking will not arise. In walking posture also, note at the moment of walking, “left foot forward” and “right foot forward”; “lifting”, “pushing forward” and “dropping down” and so on. As soon as it can be done, clinging will be absent. Is it not right ? (It is all right, Venerable Sir). Yes, it is quite all right. These clingings will not arise.

Trong tư thế đang đứng cũng vậy, hãy chú niệm “đang đứng”, “đang đứng”, và ngay khi nó có thể được thực hiện thì sự nghĩ suy sẽ không khởi sinh. Trong tư thế bộ hành cũng vậy, hãy chú niệm ngay khoảnh khắc của sự bộ hành “chân trái bước tới” và “chân phải bước tới”; “dỡ lên, “đuỗi ra phía trước” và “đặt xuống”, và v.v. Điều đó không ổn sao ? (Thật là ổn thỏa hết cả, kính bạch Ngài). Đúng vậy, thật hết sức ổn thỏa. Các sự chấp thủ sẽ không có khởi sinh.

*If there is neither clinging nor thirst, as the unwholesomeness (**Akusala**) has been abandoned, one will be having the best foundation. If **lobha**, **dosa** and **moha** that will arise and dwell in the objects (**Ārammaṇānusaya**) can be abandoned, these factors cannot arise or dwell in the continuity of consciousness (**Santānānusaya**) in the future existences. As the **Santānānusayas** are being abandoned automatically, one can reach the doorway to **nibbāna** after closing the doorway to the woeful states (**apāya**).*

Nếu như không có sự chấp thủ mà cũng không có sự khát ái, vì Pháp vô tịnh hảo (**Bất Thiện**) đã được xả ly, người ta sẽ có được nền tảng tối hảo. Nếu như **Tham**, **Sân**, và **Si** mà sẽ khởi sinh và trú ở trong các đối tượng (**Cảnh Tùy Miên**) có thể được xả ly thì các yếu tố này không thể nào khởi sinh hoặc trú ngụ trong sự liên tục của Tâm Ý Thức (**Tịnh Liên Tùy Miên**) ở trong những kiếp sống vị lai. Vì **Tịnh Liên Tùy Miên** đã được xả ly một cách tự động, người ta có thể đạt đến ngưỡng cửa Níp Bàn, sau khi đã khép chặt môn lộ dẫn đến các trạng thái thống khổ (**Cõi thống khổ**).

*The **Ārammaṇānusaya** in this existence will become **Santānānusaya** in the next existences. If one cannot contemplate the objects which acts as the cause for becoming of **Ārammaṇānusaya** in this existence, the defilements (**kilesā**), namely **lobha**, **dosa**, **moha** arising due to various objects become **Santānānusaya** and they are similar to the roots of a poison tree in the coming existence. They give trouble to human and other beings.*

Cảnh Tùy Miên trong kiếp sống hiện tại sẽ trở thành **Tịnh Liên Tùy Miên** ở trong các kiếp sống tiếp sau. Nếu như người ta không thể nào nghiêm túc khảo luận các đối tượng mà chúng tác hành như là Tác Nhân để trở thành **Cảnh Tùy Miên** trong kiếp sống hiện tại thì các Pháp uế nhiễm (**những Phiền Não**), tức là **Tham**, **Sân**, **Si** đang khởi sinh bởi do những đối tượng sai khác trở thành **Tịnh Liên Tùy Miên** và chúng tương tự như là những gốc rễ của một cây độc hại ở trong kiếp sống sắp tới. Chúng gây ra hệ lụy đến cho Nhân Loại và các chúng hữu tình khác.

*As this audience has the **vipassanā ñāṇa** in readiness for the abandonment of defilements which dwell in various objects (**Ārammaṇānusaya**), there will be no becoming of **Santānānusaya** in the future existence. Is it not happening for future existences to especially have pleasantness ? (It is happening thus, Venerable Sir).*

Vì khán thánh giả ở nơi đây có **Minh Sát Trí** trong sự sẵn sàng để xả ly các Pháp uế nhiễm mà chúng trú ngụ trong các đối tượng sai khác (**Cảnh Tùy Miên**) thì sẽ không có việc trở thành **Tịnh Liên Tùy Miên** ở trong kiếp vị lai. Nó chẳng có xảy ra trong các kiếp sống vị lai để đặc biệt có được niềm hân hoan duyệt ý sao ? (Nó đang xảy ra như thế, kính bạch Ngài).

*As the **Buddha-to-be** recluse had only attained **Jhānasamāpatti**, he was only fully endowed with the qualities of **samatha** and as he had no **vipassanā** foundation, he could not do the contemplation. That was why he could not abandon **Ārammaṇānusaya** that appears in the object, the queen. For that reason, did he not have to suffer due to clinging and thirst ? (He did have to suffer, Venerable Sir). Being the **Buddha-to-be**, he did not have to suffer much. If he was an ordinary person, he would be in great trouble. Being the **Buddha-to-be**, he possessed a great **saṃvega ñāṇa**. In spite of that, he had to suffer as such. If an ordinary person with **Jhānasamāpatti** was in his place, that person would be at a loss.*

Vì Đức Phật vị lai (**Bồ Tát**) vị ẩn sĩ đã thành đạt chỉ có **Định An Chỉ**, vị ấy đã hội đủ phúc duyên chỉ với những phẩm chất ưu tú của **An Chỉ** và vì vị ấy đã không có nền tảng **Minh Sát Tuệ**, vị ấy không thể tác hành sự nghiêm túc khảo luận. Đó đã là lý do tại sao mà vị ấy không thể nào xả ly **Cảnh Tùy Miên** mà nó xuất hiện ở trong đối tượng, hoàng hậu. Vì lý do đó, chẳng phải Ngài đã phải chịu khổ đau do bởi sự chấp thủ và sự khát ái sao ? (Ngài đã phải chịu khổ đau, kính bạch Ngài). Đang là Đức Phật vị lai (**Bồ Tát**) Ngài không phải chịu nhiều sự khổ đau. Nếu như Ngài đã là một người bình thường, chắc Ngài sẽ bị hệ lụy cự đại. Đang là Đức Phật vị lai (**Bồ Tát**), Ngài đã sở hữu một **Bi Thông Trí** tuyệt hảo. Mặc dù vậy, Ngài đã phải chịu khổ đau như thế. Nếu như một người bình thường với **Định An Chỉ** đã ở vị trí của Ngài thì chắc người ấy sẽ chịu sự tổn thất.

*“Young novice, do not go fooling around too much with your **Jhāna** power, you may be going to get married to a blind woman” said the Venerable **Sāyadaw** in admonishment. After sometimes, it really happened as said. Have not you heard this story? (We have heard, Venerable Sir). Ordinary people cannot make a stand against this kind of temptation. They get spoiled. **Samatha** power alone is not really reliable. That is why, this audience is basically practising **vipassāna** meditation. It is a very delightful thing. Let us conclude the discourse by reciting the motto again.*

“Ngày Cần Sách Nam (*Sa Di*) trẻ tuổi, không nên đùa nghịch quá nhiều với năng lực **Thiền Na** của mình, con có thể sẽ bị kết hôn với một nữ nhân mù lòa” Ngài Đại Trưởng Lão đã nói lời khuyên bảo. Một thời gian sau, điều đó đã thực sự xảy ra như đã nói. Các bạn đã không có nghe câu chuyện này sao ? (Chúng con đã có nghe, kính bạch Ngài). Người bình thường không thể nào kháng cự lại thể loại của sự cám dỗ này. Chúng sẽ bị tác hại. Năng lực **An Chỉ** không thực sự đáng tin cậy. Đó là lý do tại sao mà khán thính giả ở nơi đây đã đang thực hành một cách cơ bản thiền định **Minh Sát Tuệ**. Đó là một điều hết sức hoan hỷ. Chúng ta hãy kết thúc Pháp Thoại bằng cách trùng tụng lại cách ngôn một lần nữa.

Motto:

Uddesavibhaṅga taught us to abide

By not letting the mind get scattered, or stop internally,

Or have the burnign thirst for depending on and clinging to an object.

If it is practised, one shall gain entire freedownm

From the suffering that may come,

For the risk of aging and dying is burdensome.

Cách Ngôn:

Xiên Thuật Phân Tích đã chỉ dạy chúng ta để tuân theo

Bằng cách không để bị vọng hoài tâm thức đã đang bị tản lạc ở ngoại phần, hoặc đình trụ ở nội tâm,

Hoặc có lòng khát ái cường liệt bởi đã đang y phụ và đang chấp thủ vào một đối tượng.

Nếu như đã được thực hành, người ta sẽ hoàn toàn đạt được sự giải thoát

Nỗi khổ đau mà sẽ đến,

Vì mỗi nguy hiểm phiền toả của sự lão mại và trước phút lâm chung.

*“If one can check one’s mind so that it does neither get scattered, nor stop internally, nor cling to an object of clinging, and if one can practise, on one day, one can realize **nibbāna**, the cessation of suffering, in accord with one’s perfection (**pāramī**)”, said some one. Who was that person ? (It was the **Buddha** who discoursed it, Venerable Sir). Yes, just practise without having any worry or anxiety.*

Nếu một người có thể kiểm tra tâm thức của mình để cho nó không bị tản lạc, mà cũng không đình trụ ở nội tâm, mà cũng không bám níu vào một đối tượng của sự chấp thủ, và nếu như người ta có thể thực hành, vào một ngày nọ, người ta có thể chứng tri Níp Bàn, sự chấm dứt của nỗi khổ đau, phù hợp với Pháp Toàn Thiện của mình (**Ba La Mật**)”, một người đã nói như thế. Người đó đã là ai ? (Đó đã là Đức Phật Ngài đã diễn giảng điều ấy, kính bạch Ngài). Đúng vậy, chỉ cần thực hành mà không có bất luận sự lo lắng hoặc sự tư lự.

*In order to check the mind so that it does neither get scattered, nor stop internally, nor cling to an object of clinging, what must one do ? (One must keep on practising. If one keeps on practising, no clinging will arise. Just by doing a work of contemplation, are not all the functions fulfilled for the audience **yogis** ? (They are fulfilled, Venerable Sir). Yes, it is fulfilled.*

Để mà kiểm tra tâm thức để cho nó không bị tản lạc, mà cũng không đình trụ ở nội tâm, mà cũng không bám níu vào một đối tượng của sự chấp thủ, người ta cần phải làm điều chi ? (Người ta cần phải tiếp tục việc thực hành. Nếu như người ta tiếp tục việc thực hành, sự chấp thủ sẽ không khởi sinh. Chỉ qua việc rèn luyện về sự nghiêm túc khảo lự, chẳng phải tất cả các chức năng đã được hoàn thành viên mãn đối với các khán thính hành giả sao ?) (Họ đã được hoàn thành viên mãn, kính bạch Ngài). Đúng vậy, nó đã được hoàn thành viên mãn.

On Fulfilling Two Functions Just By Contemplating Once

Về Việc Hoàn Thành Viên Mãn Hai Chức Năng

Chỉ Qua Một Lần Nghiêm Túc Khảo Lự

*By doing thus, one will not descended into the woeful states due to clinging. One will not be going around the cycle of rebirths in woeful states (**apāya saṃsāra**). According to one's perfection (**pāramī**), one will realize **nibbāna**, which has been one's aspiration. How many functions have been fulfilled just by contemplating once? (Two functions have been fulfilled, Venerable Sir). Yes, on the one hand, the clinging which makes one descend into hell, the woeful state, has been abandoned and on the other hand, this act makes the **samādhī ñāṇa** mature, which makes one realize **nibbāna**. Two functions are being fulfilled as such.*

Bằng với việc thực hiện như thế, người ta sẽ không bị đọa vào trong các trạng thái thống khổ do bởi sự chấp thủ. Người ta sẽ không đi loanh quanh chu trình của các sự tục sinh trong các trạng thái thống khổ (**Vòng Luân Hồi Khổ Thú**). Từng thuận theo Pháp Toàn Thiện (**Ba La Mật**) của mình, người ta sẽ chứng tri được Níp Bàn, điều đó đã là sở nguyện cầu của mình. Có bao nhiêu chức năng đã được hoàn thành viên mãn chỉ qua một lần nghiêm túc khảo lự ? (Hai chức năng đã được hoàn thành viên mãn, kính bạch Ngài). Đúng vậy, mặt khác, sự chấp thủ mà làm cho người ta đọa vào trong địa ngục, trạng thái thống khổ, đã được xả ly và mặt khác, tác hành này làm cho **Định Lực Trí** thuần thực, mà làm cho người ta chứng tri Níp Bàn. Hai chức năng đã được hoàn thành viên mãn như vậy.

*On the one hand, one gets further and further away from **apāya saṃsāra**, and on the other hand, one gets closer and closer to **nibbāna** due to contemplation. Is it not all right for one to keep on contemplating ? (It is all right, Venerable Sir). Yes, it is all right.*

Mặt khác, người ta ngày càng xa hơn và xa cách hơn nữa **Vòng Luân Hồi Khổ Thú**, và mặt khác, người ta ngày càng đến gần hơn và gần hơn Níp Bàn do bởi sự nghiêm túc khảo lự. Chẳng phải là tốt đẹp cho người ta tiếp tục việc nghiêm túc khảo lự sao ? (Thật là tốt đẹp, kính bạch Ngài). Đúng vậy, thật là tốt đẹp.

On Being Pleased Due To Clinging

Vào Lúc Đang Được Duyệt Ý Do Bởi Sự Chấp Thủ

*On contemplating thus, if one is pleased for being able to note well, the experiencing of **dhamma** may stop internally. That was why the benefactor, the Venerable **Mahāsī Sayadaw**, had given a reminder. Let us recite the motto.*

Đang khi nghiêm túc khảo luận như thế, nếu như người ta đã duyệt ý vì đang có khả năng để chú niệm tốt đẹp, sự trải nghiệm về Giáo Pháp có thể bị đình trệ ở nội tâm. Đó đã là lý do tại sao mà Bạc Tán Trợ, Ngài Đại Trưởng Lão **Mahāsī**, đã ban phát một lời nhắc nhở. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**While the noting is going well,
If one is pleased with clinging,
Internally, the mind is stopping.**

Cách Ngôn:

Trong khi sự chú niệm đang diễn tiến tốt đẹp,
Nếu như người ta đã duyệt ý với sự chấp thủ,
Ở nội tâm, tâm thức đang đình trệ.

*While the noting is going well, one must pay special attention. Where will it be ? It will be at the tender phase of the knowledge of arising and dissolution. As it is similar to second stage of **Jhāna**, one may be delighted due to the experience. One may think that one has even attained the noble **dhamma**. The mind is very clear due to rapture (**pīti**). Sometimes consciousness may be lost. Just because of having such an experience, if it is chung to by taking it as the attainment of noble **dhamma**, will it be all right? (It will be not all right, Venerable Sir).*

Trong khi sự chú niệm đang diễn tiến tốt đẹp, người ta cần phải đặc biệt chú ý. Sẽ ở đâu ? Sẽ ở giai đoạn xúc nhu của Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Hoại Diệt. Vì nó tương tự với giai đoạn thứ hai của **Thiền Na**,

người có thể đã hân hoan duyệt ý do bởi sự trải nghiệm. Thậm chí người ta có thể nghĩ suy rằng người ta đã thành đạt Thánh Pháp. Tâm thức hết sức thanh tịnh do bởi sự lạc bất khả chi (**Hỷ**). Đôi khi, Tâm Ý Thức có thể bị đánh mất đi. Chỉ vì đang có một trải nghiệm như vậy, nếu như người ta đã đang bám níu vào do bởi nhận lấy nó như là sự thành đạt Thánh Pháp, điều đó sẽ có đúng không ? (Điều đó sẽ không có đúng đắn, kính bạch Ngài).

*Sometimes, consciousness may be lost due to **samādhī**. It will not be all right, if it is thought that the noble **dhamma** has been attained. Because of tranquility (**Passaddhi**), both the body and the mind are in a peaceful state and consciousness may be lost. If this experience is clung to and taken as the attainment of noble **dhamma**, it will not be all right. The delight due to clinging is already making one involved in it. Special attention must be paid to these things.*

Đôi khi, do bởi **Định Lực** mà Tâm Ý Thức có thể bị đánh mất. Nó sẽ không có được đúng đắn, nếu như người ta đã nghĩ suy rằng Thánh Pháp đã được thành đạt. Bởi vì sự tĩnh lặng (**Khinh An**), vừa cả sắc thân và vừa cả tâm thức đã ở trong trạng thái an tịnh và Tâm Ý Thức có thể bị đánh mất. Nếu như sự trải nghiệm này đã đang bám níu vào và đã xem như là sự thành đạt Thánh Pháp thì nó sẽ không có được đúng đắn. Niềm hân hoan duyệt ý do bởi sự chấp thủ đã đang làm cho người ta dính chặt vào nó. Cần phải đặc biệt chú ý đến những điều này.

Contemplating To Abandon Delight

Sự Nghiêm Túc Khảo Lự Đề Xả Ly Niềm Hân Hoan Duyệt Ý

Let us recite the motto.

Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

Abandon the pleasantness,

And note whatever arise.

Without stopping, and dhamma progress.

Cách Ngôn:

Xả ly niềm hân hoan duyệt ý,
Và chú niệm bất luận điều chi khởi sinh.
Không có sự đình trụ, và Pháp được tiến hóa.

The pleasantness one has must be abandoned as much as possible. If whatever arise is noted whenever it arises, the delight (pleasantness) has been automatically abandoned. On reaching the mature phase of the knowledge of arising and dissolution, if whatever appears is noted, it will be experienced that the object disappears just after making its appearance. In that case can one have any delight ? (One cannot have, Venerable Sir).

Niềm hân hoan duyệt ý người ta cần phải được xả ly càng nhiều càng tốt. Nếu như bất luận điều chi sinh khởi đã được chú niệm bất luận khi nào khởi sinh, niềm hân hoan duyệt ý đã được xả ly một cách tự động. Đang khi đạt đến giai đoạn thuần thực của Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Hoại Diệt, nếu như bất luận điều chi xuất hiện đã được chú niệm thì nó sẽ được trải nghiệm rằng đối tượng biến mất ngay sau khi đã thực hiện sự xuất hiện của nó. Trong trường hợp này người ta có thể nào có bất luận niềm vui thích ? (Người ta không thể nào có, kính bạch Ngài).

In order to be able to reach the mature phase of the knowledge of arising and dissolution, noting has to be done in close succession. If delights and clingings are appearing at the tender phase of the knowledge of arising and dissolution, contemplation has to be done continuously so as to reach the mature stage of the knowledge of arising and dissolution. In sitting meditation also, contemplation must be done by exerting quite a good effort. In walking meditation also, contemplation must be done continuously. In noting the general detailed activities also, contemplation must be done in close succession. If it is done as such, the delights can be abandoned. At the mature phase of the knowledge of arising and dissolutions they are automatically abandoned.

Để mà có khả năng đạt đến giai đoạn thuần thực của Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Hoại Diệt, sự chú niệm phải được thực hiện trong sự sát cận nhất liên quán. Nếu như những sự vui thích và các sự chấp thủ đã đang xuất hiện ở giai đoạn xúc nhu của Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Hoại

Diệt, sự nghiêm túc khảo luận phải được thực hiện một cách liên tục để cho đạt đến giai đoạn thuần thực của Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Hoại Diệt. Trong Thiền Tọa cũng vậy, sự nghiêm túc khảo luận cần phải được thực hiện bằng một sự cố gắng nỗ lực hoàn toàn thiện hảo. Trong Thiền Hành cũng vậy, sự nghiêm túc khảo luận cần phải được thực hiện một cách liên tục. Trong việc chú niệm những hoạt động tiểu tiết thông thường cũng vậy, sự nghiêm túc khảo luận cần phải được thực hiện trong sự sát cận nhất liên quán. Nếu như người ta đã thực hiện như vậy, sự vui thích có thể được xả ly. Ở giai đoạn thuần thực của Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Hoại Diệt, chúng đã được xả ly một cách tự động.

As disappearing just after appearing or dissolving after arising is experienced, can there be any delight arising ? (There can be no delight arising, Venerable Sir). In abandoning, the best way to do is to abandon it by contemplation. The discourse of abandoning the delight has been given fairly completely. Now discourse on having thirst due to clinging will be delivered.

Vì sự biến mất chỉ ngay sau sự xuất hiện hoặc sự hoại diệt sau khi việc khởi sinh đã được trải nghiệm, có thể nào có bất luận sự vui thích nào được khởi sinh ? (Không thể nào có việc khởi sinh sự vui thích, kính bạch Ngài). Trong việc xả ly, phương thức tốt nhất để thực hiện là xả ly nó bằng sự nghiêm túc khảo luận. Pháp Thoại nói về việc xả ly sự vui thích đã được ban phát một cách tương đối hoàn hảo. Bây giờ Pháp Thoại nói về đang khi có sự khát ái do bởi sự chấp thủ sẽ được khảo luận.

On Having Thirst Due To Clinging

Vào Lúc Đang Có Sự Khát Ái Do Bởi Sự Chấp Thủ

Let us recite the motto.

Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

If the mind and matter

Are taken as “I”

**And if clinging is there,
One is burning with thirst or hunger.**

Cách Ngôn:

Nếu như tâm thức và thể chất

Đã nhận lấy là “Tôi”

Và nếu có sự chấp thủ vào đó,

Người ta đang bị thiêu đốt với sự khát ái hoặc nổi khát vọng.

*Thirst and clinging may arise in those people, who has not yet reached the stage of the knowledge of discerning mind and matter and who are taking the mind and matter as “I”, and in those people who practise by way of **Jhānasamāpatti**. People with **Jhānasamāpatti** can go through the land mass of the earth and fly through space, but if they do not have **vipassanā ñāṇa** or while they are not in the state of **Jhānasamāpatti**, mind and matter cannot be discerned. Are not the mind and matter taken as “I” ? (Mind and matter are taken as such, Venerable Sir).*

Sự khát ái và sự chấp thủ có thể khởi sinh ở những người mà họ đã chưa đạt giai đoạn của Tri Thức về Sự Phân Biệt Tâm Thức và Thể Chất, và họ đã đang nhận lấy tâm thức và thể chất là “Tôi”, và ở những người mà thực hành theo phương thức của **Định An Chỉ**. Những người với **Định An Chỉ** có thể đi xuyên qua lòng đất của quả địa cầu và bay xuyên suốt hư không, thế nhưng nếu như họ không có **Minh Sát Trí** hoặc trong khi họ không ở trong trạng thái của **Định An Chỉ** thì tâm thức và thể chất không thể nào được nhận thức rõ. Thế tâm thức và thể chất đã không nhận lấy là “Tôi” sao ? (Tâm thức và thể chất đã nhận lấy như vậy, kính bạch Ngài).

*If it is taken as such, there will be clinging, thirst for the object, and burning. Therefore, is it not necessary to practise so as to have **vipassanā** foundation and be able to discern mind and matter ? (It is necessary, Venerable Sir). Can there be any clinging if one can note so that: “Seeing”, is “mere seeing”; “hearing” is “mere hearing”; “smelling” is “mere smelling”; “eating” is “mere eating”; “touching” is “mere touching”; and “knowing” is “mere knowing” ? (There can be no clinging, Venerable Sir).*

Nếu như người ta đã nhận lấy như vậy, sẽ có sự chấp thủ, sự khát ái vào đối tượng, và sự thiêu đốt. Do đó, chẳng nhất thiết để thực hành nhằm để cho có nền tảng **Minh Sát Tuệ** và có khả năng để nhận thức được tâm thức và thể chất ? (Điều đó cần thiết, kính bạch Ngài). Có thể nào có được bất luận sự chấp thủ nếu như người ta có thể chú niệm đến mức “khán kiến” chỉ “đơn thuần khán kiến”; “thính văn” chỉ “đơn thuần thính văn”; “đụng chạm” chỉ “đơn thuần đụng chạm”, và “tri đắc” chỉ “đơn thuần tri đắc” ? (Không thể nào có được sự chấp thủ, kính bạch Ngài).

Contemplating To Abandon Clinging

Sự Nghiêm Túc Khảo Lự Để Xả Ly Sự Chấp Thủ

Can mind and matter still be taken as “I” ? (It cannot be taken as such, Venerable Sir). Let us recite the motto.

Có thể nào tâm thức và thể chất vẫn cứ nhận lấy là “Tôi” ? (Nó không thể nào nhận lấy như vậy, kính bạch Ngài). Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**While the mind and matter are arising,
If one is discerning.
There is neither thirst nor clinging.**

Cách Ngôn:

Trong khi tâm thức và thể chất đang khởi sinh,
Nếu như người ta đang phân biệt được.
Không có sự khát ái mà cũng không có sự chấp thủ.

It must be contemplated at the moment of appearing or arising. The nature of matter or the nature of mind exists only at the moment of arising. It can be experienced only if it is noted at the moment of arising. If it is noted later, can it be experienced ? (It cannot be experienced, Venerable Sir). If it is noted later, mind and matter cannot be discerned and clinging will arise. It cannot be done just by bearing in mind or paying attention to

it in a casual way. It must be contemplated at the moment of appearing. One must be able to contemplate right at the present moment.

Nó cần phải được nghiêm túc khảo luận ngay khoảnh khắc của sự xuất hiện hoặc sự khởi sinh. Thực tính của thể chất hoặc thực tính của tâm thức chỉ hiện hữu ngay khoảnh khắc của sự khởi sinh. Nó chỉ có thể được trải nghiệm nếu như người ta đã chú niệm ngay khoảnh khắc của sự khởi sinh. Nếu như người ta đã chú niệm nó về sau này, có thể nào trải nghiệm được nó ? (Nó không thể nào được trải nghiệm, kính bạch Ngài). Nếu như người ta đã chú niệm về sau này, tâm thức và thể chất không thể nào được nhận thức rõ và các sự chấp thủ sẽ khởi sinh. Nó không thể nào được thực hiện chỉ qua việc khắc cốt ghi tâm hoặc qua việc hết sức chú ý đến nó một cách mạc bất kinh tâm. Nó cần phải được nghiêm túc khảo luận ngay khoảnh khắc của sự xuất hiện. Người ta cần phải có khả năng để nghiêm túc khảo luận đúng ngay khoảnh khắc hiện tại.

One must contemplate it by being able to catch it or catch up with it. That factor is also important. Let us recite the motto.

Người ta cần phải nghiêm túc khảo luận nó bằng hết khả năng để bắt kịp nó hoặc đuổi theo kịp với nó. Yếu tố đó cũng hệ trọng. Chúng ta hãy trùng tụng cách ngôn.

Motto:

**While the mind and matter are arising,
If one is discerning.**

There is neither thirst nor clinging.

Cách Ngôn:

Trong khi tâm thức và thể chất đang khởi sinh,

Nếu như người ta đang phân biệt được.

Không có sự khát ái mà cũng không có sự chấp thủ.

One must be able to contemplate the object at the moment of: arising, eating, smelling, hearing, thinking and so on. If it can be contemplated as such, neither the clinging, nor thirst, nor burning will

arise. In accord with one's level of knowledge, mind and matter have been discerned and no clinging nor thirst will arise anymore.

Người ta cần phải có khả năng để nghiêm túc khảo luận đối tượng ngay khoảnh khắc của: sự sinh khởi, sự ngật thực, sự ngủ mùi, sự nghe âm thanh, sự nghĩ suy, và v.v. Nếu như nó có thể được nghiêm túc khảo luận như vậy thì không có sự chấp thủ, mà cũng không có sự khát ái, mà cũng không có sự thiêu đốt sẽ khởi sinh. Phù hợp với trình độ tuệ tri của mình, tâm thức và thể chất đã được nhận thức rõ và không có sự chấp thủ cũng không có sự khát ái sẽ khởi sinh được nữa.

Can one have anymore clinging on experiencing the dissolution just after arising at the mature phase of the knowledge of arising and dissolution? (One cannot have anymore clinging, Venerable Sir). Who is not going to cling to what is not permanent ? Nobody will have clinging anymore. If one is clinging to the thing which is not permanent, he will not be considered a normal person but an insane one instead. For people with keen intellect like the audience, will they cling to what is not permanent ? (They will not cling to it, Venerable Sir).

Có thể nào người ta còn có sự chấp thủ nữa đang khi trải nghiệm sự hoại diệt chỉ sau khi sự khởi sinh ở giai đoạn thuần thực của Tri Thức về Sự Khởi Sinh và Sự Hoại Diệt ? (Người ta không thể nào có sự chấp thủ nữa, kính bạch Ngài). Ai sẽ không bám níu vào những điều mà không thường tồn ? Không ai sẽ có sự chấp thủ nữa. Nếu như người ta đang chấp thủ vào Pháp mà không thường tồn, vị ấy sẽ không được coi là một người bình thường mà thay vào đó là một người có tinh thần thất thường. Đối với những người với trí lực nhạy bén giống như khán thính giả, họ sẽ bám níu vào những điều mà không thường tồn ? (Họ sẽ không bám níu vào nó, kính bạch Ngài).

*At the stage of the knowledge of dissolution, the **yogi** will experience for himself, the dissolution as soon as the object is contemplated. Whatever arises, it dissolves as soon as it is contemplated at the moment of appearing. On experiencing that not only the objects noted are dissolving but also the noting consciousness is dissolving as well, and one*

*comprehends that both the object and the noting consciousness are impermanent. Impermanence is a word in English. It's **Pāli** version is "anicca". The dissolutions are seen as an oppressing one as they are happening so quickly. It is comprehended as suffering. Suffering is a word in English. It's **Pāli** version is "dukkha". How can these be suffering inflicted by the oppressing dissolutions be prevented from arising ? It cannot be prevented as the suffering has been inflicted upon one according to the law of nature. No authority can be exercised upon it. It is uncontrollable. It is the "no self" nature of things expressed in English. It's **Pāli** version is "anatta".*

Ở giai đoạn của Tri Thức về Sự Hoại Diệt, hành giả sẽ tự trải nghiệm bản thân mình, sự hoại diệt ngay khi đối tượng đã được nghiêm túc khảo lự. Bất luận điều chi khởi sinh, nó hủy diệt ngay khi người ta đã nghiêm túc khảo lự ở khoảnh khắc của sự xuất hiện. Đang khi trải nghiệm rằng không những các đối tượng đã chú niệm đang hủy diệt mà còn Tâm Ý Thức đang chú niệm cũng đang hủy diệt, và người ta liễu tri rằng cả hai đối tượng và Tâm Ý Thức đang chú niệm đều vô thường. Sự không thường tồn là một từ ngữ thuộc về Anh Ngữ. Bản dịch sang **Pāli** ngữ của nó là **Vô Thường**. Các sự hoại diệt đã được xem như một sự áp chế người ta, chúng đã đang xảy ra một cách rất mau chóng. Người ta đã liễu tri được sự khổ đau. Sự khổ đau là một từ ngữ thuộc về Anh Ngữ. Bản dịch sang **Pāli** ngữ của nó là **Khổ Đau**. Làm thế nào những sự khổ đau này đã bị áp đặt do bởi những sự hoại diệt đang áp chế từ sự khởi sinh có thể được ngăn cản ? Nó không thể nào ngăn cản được vì sự khổ đau đã đang bức hại lên người ta từng thuận theo quy luật thường nhiên. Không có uy quyền nào có thể được thực hiện lên nó. Đó là vô pháp khổng chế. Đó là thực tính "không tự ngã" của các Pháp đã được biểu đạt bên phần Anh Ngữ. Bản dịch sang **Pāli** ngữ của nó là **Vô Ngã**.

*On being able to master the knowledges of **anicca**, **dukkha**, and **anatta**, neither clinging nor thirst, nor burning will arise anymore. It is quite all right. It is for the attainment of **nibbāna**, the cessation of suffering.*

Sau khi đã có khả năng đề tỉnh thông những Tri Thức về **Vô Thường, Khổ Đau**, và **Vô Ngã** thì không có sự chấp thủ mà cũng không có sự khát ái, mà cũng không có sự thiêu đốt sẽ khởi sinh được nữa. Quả là hoàn toàn tốt đẹp. Đó là để cho sự thành đạt Níp Bàn, sự chấm dứt của nỗi khổ đau.

*As you have listened to the **dhamma** from **Uddesavibhaṅga Sutta** on how to contemplate so that one's mind does neither get scattered, nor stop internally, nor cling to an object of clinging, may you be able to follow and practise accordingly, and realize the noble **dhamma**, the **nibbāna**, the cessations of suffering, with pleasant practise and quick comprehension.*

Khi các bạn đã được lắng nghe Giáo Pháp từ **Xiển Thuật Phân Tích Kinh** nói về cách thức đề nghiêm túc khảo luận nhằm để cho tâm thức của mình không bị tán lạc, mà cũng không bị đình trụ ở nội tâm, mà cũng không bám níu vào một đối tượng của sự chấp thủ, ước mong các bạn có khả năng đề lý giải và thực hành một cách tương ứng, và chứng tri Thánh Pháp, sự chấm dứt của nỗi khổ đau, với sự thực hành duyệt ý và sự liễu tri mau chóng.

May we be fully endowed with your blessings, Venerable Sir.

Ước mong chúng con được hội đủ phúc duyên với những sự chúc phúc của Ngài, kính bạch Ngài.

Sādhū ! Sādhū ! Sādhū !

Lành thay ! Lành thay ! Lành thay !

Uddessavibhaṅga Sutto Niṭṭhito

Kết Thúc Xiển Thuật Phân Tích Kinh

Uddesavibhaṅga Sutta

Is sponsored, in commemoration of the 15th founding Anniversary of the Editorial and Translation Board of Saddhammarāṁsī Meditation Centre on April 2010, by its members:

U Tin Oo Hlaing	Group Leader
U Tin Aug	Member
U Hla Aye	Member
Daw Khin Hla Hla	Member
Daw Khin Thein Daing	Member
Daw Khin Than Daing	Member
Daw Aye Myint	Member
U Mehm Than Thaung	Member
Daw Nu Nu Yee	Member
Daw Bhadda Vajirā	Member
Daw Saddhā Aung	Member
Daw Khin Htay Myint	Member
Daw May Than Myint	Member
Daw Wynn Wynn Thu	Member
Daw Than Than Nyein	Organizer

Associate Members:

U Tin Tun
 U Ohn Kyaw
 Dr. Waw Win
 U Aung Lin
 Daw Oo Khin
 Daw Kin Myint San

In Memory of the late members:

Dr. Kay Mya Yee
 Daw Hla Mra

UDDESAṬṬA - XIÊN THUẬT PHÂN TÍCH KINH

Daw Khin Soe
Daw Khin Sein



Phần Từ Ngữ Pāli – Việt

A

Abhiññā: Thắng Trí

Adhiṭṭhāna: Chú Nguyện Ba La Mật (là một Ba La Mật trong mười Ba La Mật – Thập Toàn Thiện)

Ahāra: Thực Phẩm

Anāgāmi: Bậc Tam Đạo Tam Quả (*Bậc A Na Hàm*)

Anatta: Vô Ngã

Anicca: Vô Thường

Aniṭṭhārammaṇa: Cảnh bất duyệt ý

Anumodanā: Tùy Hỷ Công Đức

Apāya: Cõi thống khổ (Địa ngục, Ngạ quỷ, A Tu La, Súc sinh)

Apāya niriya: Thống Khổ Địa Ngục

Apāya saṃsāra: Vòng Luân Hồi Khổ Thú

Āpo: Thủy Đại (là một Đại trong Tứ Sắc Đại Hiện: Địa, Hỏa, Thủy, Phong)

Arahant: Bậc Vô Sinh

Ārammaṇā: Cảnh

Ārammaṇānusaya: Cảnh Tùy Miên (Trú ở trong các đối tượng)

Assa: Tự Tác

Ati iṭṭhārāmma: Cảnh Cực Duyệt Ý

Attadiṭṭhi: Ngã Kiến (niềm tin bản ngã)

Avoca: Đã được nói đến

Ayyam: Cao Ân Giả (vị ả sĩ cao quý)

B

Bhagavā: Thế Tôn (là một trong chín Ân Đức của Đức Phật: Bậc Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn)

Bhaṅga ñāṇa: Hoại Diệt Trí

Brahmas: Phạm Thiên

Buddha: Đức Phật

C

Cakkhumā: Thị Giác

Cakkhāyatana: Nhãn Xứ, nơi tiếp xúc với phần mẫn cảm của con mắt

Cakkhu: Nhãn Môn

Cakkhupasāda: Nhãn Thanh Triệt, phần mẫn cảm của con mắt

Cetīya: Bảo tháp

Cha Bāhirāṇi Āyatanā: Lục Ngoại Xứ, sáu đối tượng của Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân, Ý

Cittakammaññatā: Tâm Thích Ứng

Cittalahutā: Tâm Khinh Nhu (tính chất nhẹ nhàng của Tâm Ý Thức)

Cittamudutā: Tâm Nhu Thuận (tính chất dễ uốn nắn của Tâm Ý Thức)

Cittānupassanā satipaṭṭhāna: Tâm Tùy Quán Niệm Xứ

Cittapāguññatā: Tâm Thuần Thực (Tâm thức đã được chuyên cần một cách thuần thực)



D

Dāna: Xả Thí

Daṭṭhabā: Nhận vi (sẽ được xem)

Devas: Thiên Nam

Devis: Thiên Nữ

Dhamma: Pháp

Dhammārammaṇa: Cảnh Pháp (là đối tượng của tâm ý thức)

Dhammāyatana: Pháp Xứ, xuyên vào nội căn trái tim

Dhammānupassanā satipaṭṭhāna: Pháp Tùy Quán Niệm Xứ

Domanassa: Ưu Thọ (bất mãn buồn bực)

Dosa: Sân Hận

Dukkha: Khổ Đau

Dukkha vedanā: Các Khổ Thọ

Dvāra: Môn (Cửa)

G

Gandhārammaṇa: Cảnh Khí, hoặc khí hơi, đối tượng của lỗ mũi

Gandhāyatana: Khí Xứ, đụng vào phần mẫn cảm của lỗ mũi

Ghānapasāda: Tỷ Thanh Triệt, phần mẫn cảm của lỗ mũi

Ghānāyatana: Tỷ Xứ, nơi tiếp xúc của Tỷ Thanh Triệt

Ghānena: Tỷ Môn

Hadaya Vatthu: Sắc Ý Vật

Irriyapattha: Tứ Oai Nghi

Iti: Như vậy

J

Jātaka: Túc Sinh Truyện

Jhāna: Thiền Na

Jhānasamāpatti: Định An Chỉ

Jhānasamāpattiyaṇikā: Định An Chỉ Hành Giả

Jivhāpasāda: Thiệt Thanh Triệt, phần mẫn cảm của lưỡi

Jivhāya: Thiệt Môn

Jivhāyatana: Thiệt Xứ, nơi tiếp xúc của Thiệt Thanh Triệt

K

Kāma taṇhā: Dục Ái (Sự chấp thủ, cảnh dục trần)

Kamma: Nghiệp Lực

Kammaṭṭhāna: Nghiệp Xứ

Kāya: Thân

Kāyagatāsaticammaṭṭhāna: Thân Hành Niệm Nghiệp Xứ

Kāyakammaññatā: Thân Thích Ứng

Kāyalahutā: Thân Khinh Nhu (trạng thái nhẹ nhàng của sắc thân)

Kāyamudutā: Thân Nhu Thuận (trạng thái dễ uốn nắn của sắc thân)

Kāyānupassanā satipaṭṭhāna: Thân Tùy Quán Niệm Xứ

Kāyapāguññatā: Thân Thuần Thục (Sắc thân đã được chuyên cần một cách thuần thục)

Kāyapasāda: Thân Thanh Triệt, phần mẫn cảm của thân

Kāyātana: Thân Xứ, nơi tiếp xúc của Thân Thanh Triệt

Kāyena: Thân Môn

Khandhā: Các Uẩn (Sắc Uẩn, Thọ Uẩn, Hành Uẩn, Tưởng Uẩn, Thức Uẩn)

Khaṇikāpīti: Sát Na Hỷ

Khuddakāpīti: Tiểu Đản Hỷ

Kilesā: Phiền Nã

Kilessuppādanam: Phiền nã khởi sinh

Kusala dhamma: Pháp Thiện

Kusala: Thiện Công Đức

Kusala pāramī: Pháp Toàn Thiện Ba La Mật

L

Lobha: Tham Ái

M

Magga: Đạo (Tâm Đạo)

Manasā: Ý Môn

Manāyatana: Ý Xứ, nơi tiếp xúc của Sắc Ý Vật

Mano: Ý (Tâm Thức)

Mettā: Từ Ái

Mettā kammaṭṭhāna là Samatha kammaṭṭhāna: Từ Ái Nghiệp Xứ (An chỉ Nghiệp Xứ)

Moha: Si Mê

N

Nāma: Danh Pháp

Nāmarūpa: Danh Sắc

Nāmarūpa Pariccheda Ñāṇa: Danh Sắc Phân Biệt Trí

Nibbāna: Níp Bàn

Nimitta: Trầm Triệu (Biểu Trung)

Okkantikāpīti: Hải Triều Hỷ (Sự lạc bất khả chi mà đổ xuống người giống như sóng vỗ vào bờ)

P

Paccantadesa: Biên Thùy (Biên Giới)

Paccayapariggha Ñāṇa: Duyên Sinh Thủ Chấp Trí

Paccayasannissita sīla: Quán Tưởng Tứ Sự Giới Luật

Paccekaḥbuddhā: Chư Độc Giác Phật

Pamuccati: Phóng Thích (giải thoát)

Paññatti: Chế Định (Thực Tính Khái Niệm)

Paramatṭha: Siêu Lý

Paramatthasacca: Siêu Lý Đế

Pāramī: Ba La Mật (Có mười Ba La Mật – Thập Toàn Thiện: Xả Thí Ba La Mật, Trì Giới Ba La Mật, Ly Dục Ba La Mật, Trí Tuệ Ba La Mật, Tinh Tấn Ba La Mật, Nhẫn Nại Ba La Mật, Chân Thật Ba La Mật, **Chú** Nguyên Ba La Mật, Từ Ái Ba La Mật, Hành Xả Ba La Mật)

Pariccheda: Phân Biệt

Parideva: Bi Ai (than khóc)

Paritta: Kệ an lành

Passaddhi: Khinh An

Paṭhavī: Địa Đại (là một Đại trong Tứ Sắc Đại Hiện: Địa, Hỏa, Thủy, Phong)

Phala: Quả (Tâm Quả)

Pharaṇāpīti: Sung Mãn Hỷ

Phoṭṭhabbārammaṇa: Cảnh Xúc, hoặc đối tượng có thể xúc chạm được

Phoṭṭhabbāyatana: Xúc Xứ, được tiếp xúc với phần mẫn cảm của cơ thể

Pīti: Hỷ

Puthujjana: Phàm Phu

Puthuttārammaṇānī: Những biệt cảnh

R

Rakkhitum: Hộ độ (Chăm sóc)

Rasārammaṇa: Cảnh Vị, hoặc mùi vị

Rasāyatana: Vị Xứ, được tiếp xúc phần mẫn cảm của cái lưỡi

Rūpa: Sắc Pháp

Rūpārammaṇa: Cảnh Sắc, đối tượng có thể trông thấy được

Rūpāyatana: Sắc Xứ, tiếp xúc với phần mẫn cảm của con mắt

S

Sabba dukkhā: Tất cả Khổ Đau

Saddārammaṇa: Cảnh Thịnh

Saddāyatana: Thịnh Xứ

Sakadāgāmi: Bạc Nhị Đạo Nhị Quả (*Tư Đà Hàm*)

Sakkāyadiṭṭhi: Hữu Thân Kiến

Samādhi ñāṇa: Định Lực Trí

Samātha: An Chỉ (Thiền Tĩnh Lặng)

Sampajañña: Tỉnh Giác (là một Pháp trong hai Pháp phòng hộ trong tu tập Minh Sát Tuệ, đó là Niệm và Tỉnh Giác)

Sampajānakārī: Hành sự tri giác

Samvaro: Thu Thúc

Samsāra: Vòng Luân Hồi

Samvega: Liên mẫn (sự khẩn trương)

Samvega ñāṇa: Bi Thống Trí

Saṅgharakkhita: Tăng Hộ

Saṅgha: Tăng Đoàn

Saṅkhārupekkha ñāṇa: Hành Xả Trí

Santānānusaya: Tịnh Liên Tùy Miên (Trú ngụ trong sự liên tục của Tâm Ý Thức)

Sāsanā: Giáo Lý

Sati: Niệm (ghi nhớ)

Satipaṭṭhāna: Niệm Xứ

Satipaṭṭhāna dhamma: Pháp Niệm Xứ

Satipaṭṭhāna vipassanā: Minh Sát Tuệ Niệm Xứ

Satipaṭṭhāna vipassanā dhamma: Pháp Minh Sát Tuệ Niệm Xứ

Sīla: Giới Luật

Sīla Kusala: Giới Thiện

Soka: Sầu Muộn

Sotāpanna: Bạc Dự Lưu, hay Bạc Sơ Đạo Sơ Quả (*Tu Đà Hườn*)

Sotapasāda: Nhĩ Thanh Triệt, phần mẫn cảm của lỗ tai

Sotāyatana: Nhĩ Xứ, tiếp xúc với phần mẫn cảm của lỗ tai

Sotena: Nhĩ Môn

Suddha vipassanāyānikā: Thuần Tịnh Minh Sát Tuệ Hành Giả

Sukhuma rūpa: Sắc Vi Tế

T

Taṇhā: Ái Dục (Sự chấp thủ hoặc một thể loại của lòng ham muốn)

Tejo: Hỏa Đại (là một Đại trong Tứ Sắc Đại Hiện: Địa, Hỏa, Thủy, Phong)

U

Ubbegāpīti: Khinh Thân Hỷ (Sự lạc bất khả chi mà nâng bổng người lên)

Udaya: Khởi Sinh

Udayabbaya ñāṇa: Sinh Diệt Trí

Uddesa: Xiển Thuật (có nghĩa một cách vắn tắt)

Uddesavibhaṅga: Xiển Thuật Phân Tích

Uccāra passāvakamme: Tác hành đại tiểu tiện

Upaṭṭhāna: Phù Trợ (có nghĩa là duy trì nghiêm mật)

Uposatha: Bát Quan Trai Giới

V

Vaya: Điều Tàn (Hoại Diệt)

Vāyamitabbam: Tự Năng Lực

Vāyo: Phong Đại (là một Đại trong Tứ Sắc Đại Hiện: Địa, Hỏa, Thủy, Phong)

Vāyo dhātu: Phong Giới (Tổ Chất Gió - có các đặc tướng của việc hỗ trợ để mang lại sự căng phồng, và đôi khi sự lỏng lẻo)

Vāyo paramatṭha: Phong Siêu Lý

Vedanānupassanā satipaṭṭhāna: Thọ Tùy Quán Niệm Xứ

Vibhaṅga: Phân Tích (có nghĩa sự phân tích tinh tế)

Vipassanā: Minh Sát Tuệ

Vipassanā dhamma: Pháp Minh Sát Tuệ

Vipassanā pīti sukkha: Minh Sát Tuệ Hỷ Lạc

Yathā andho: Thị Manh Giả (như một người đã bị mù lòa)

UDDESAṬṬHAṆGA SUTTA - XIÊN THUẬT PHÂN TÍCH KINH

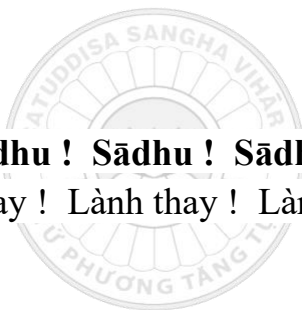


**VIETNAMESE AMERICAN MAHASI MEDITATION CENTER
CATUDDISA SANGHA VIHĀRA – TỨ PHƯƠNG TĂNG TỰ**
5044 Old Shipps Store Rd., Bealeton, VA 22712 – USA

**PHƯƠNG DANH THÍ CHỦ CÚNG DƯỜNG ẮN TỔNG KINH SÁCH
UDDESAṬṬHAṆGA SUTTA - XIÊN THUẬT PHÂN TÍCH KINH**

Sādhū ! Sādhū ! Sādhū !

Lành thay ! Lành thay ! Lành thay !



Kinh Sách đã được in ấn và phát hành:

- 1) ÂN ĐỨC TAM BẢO (500 QUYỂN)
- 2) NHỮNG PHÁP THOẠI CỦA NGÀI TRƯỞNG LÃO JATILA (1000 QUYỂN)
- 3) CHÚ GIẢI BỘ PHÁP TỰ - PHÂN TÍCH (1000 QUYỂN)
- 4) TỔNG HỢP NỘI DUNG VÔ TỶ PHÁP –
 - ❖ TẬP I – CHƯƠNG I, II & III (1000 QUYỂN) – TỔNG HỢP TÂM, TÂM SỞ & LINH TINH
 - ❖ TẬP II – CHƯƠNG IV (200 QUYỂN) – LỘ TRÌNH TÂM
 - ❖ TẬP II – CHƯƠNG IV (TÁI BẢN LẦN THỨ II) (50 QUYỂN)
 - ❖ TẬP III – CHƯƠNG V (QUYỂN I – QUYỂN II – QUYỂN III (100 QUYỂN)) – TỔNG HỢP THOÁT LY LỘ TRÌNH
 - ❖ TẬP IV – CHƯƠNG VI & VII – TỔNG HỢP PHÂN TÍCH SẮC PHÁP (100 QUYỂN)
 - ❖ TẬP V – CHƯƠNG VIII (QUYỂN I – QUYỂN II) – LIÊN QUAN TƯƠNG SINH (100 QUYỂN)
- 5) GIÁO ÁN TRƯỜNG BỘ KINH (1000 QUYỂN)
- 6) GIÁO ÁN TRUNG BỘ KINH – TẬP I (500 QUYỂN)
- 7) GIÁO ÁN KINH PHÁP CÚ – TẬP I (TÁI BẢN LẦN THỨ II) (500 QUYỂN)
- 8) GIÁO ÁN KINH PHÁP CÚ – TẬP II (TÁI BẢN LẦN THỨ II) (500 QUYỂN)
- 9) KINH KIẾT TƯỜNG (500 QUYỂN)
- 10) KINH KIẾT TƯỜNG – TÁI BẢN (200 QUYỂN)
- 11) KINH ĐẠI PHÁT THÚ (TRỌN BỘ: TẬP I – TẬP V, 200 QUYỂN)
- 12) AN TỊNH THÙ THẮNG ĐẠO (200 QUYỂN)
- 13) BIÊN NIÊN SỬ CỦA CHƯ PHẬT – TẬP I (300 QUYỂN)
- 14) BIÊN NIÊN SỬ CỦA CHƯ PHẬT – TẬP I – PHẦN I – CHÚ MINH I (200 QUYỂN)
- 15) BIÊN NIÊN SỬ CỦA CHƯ PHẬT – TẬP I – PHẦN I – CHÚ MINH II (200 QUYỂN)
- 16) GIÁO KHOA THƯ TỨ PHÁP SIÊU LÝ (100 QUYỂN)

- 17) PHẬT ĐẠO ĐƯA TỚI SỰ BÌNH AN VÀ NIỀM HẠNH PHÚC
(50 QUYỂN)
- 18) SƯU TẬP PHÁP I - NGHIỆP, PHƯỚC, BALAMẬT (200 QUYỂN)
- 19) SƯU TẬP PHÁP II – NHÂN SINH TRÍ TUỆ (100 QUYỂN)
- 20) SƯU TẬP PHÁP III – PHÁP SIÊU LÝ - PHÁP CHẾ ĐỊNH
(100 QUYỂN)
- 21) SƯU TẬP PHÁP IV – Ý NGHĨA LỄ DONTĀ VÀ LỄ KATHINA
(100 QUYỂN)
- 22) SƯU TẬP PHÁP V - Ý NGHĨA LỄ THƯỢNG NGUYÊN & LỄ TAM HỢP
(100 QUYỂN)
- 23) TRÍCH GIẢI KINH PHÁP CÚ (100 QUYỂN)
- 24) MỘT SỰ TU TẬP 300 GIÂY HOẶC MỘT PHƯƠNG PHÁP HÀNH THIỀN
“NĂM PHÚT” (100 QUYỂN)
- 25) QUÁ TRÌNH THIỀN TUỆ GIÁC & MỘC DỤ KINH (50 QUYỂN)
- 26) TRI THỨC VỀ CÁC MỘNG CẢNH & TƯ SINH HOẠT BỒ PHẨM
(100 QUYỂN).
- 27) BIÊN NIÊN SỬ CHƯ PHẬT – TẬP I – PHẦN I – CHÚ MINH III
(100 QUYỂN)
- 28) TRÍCH GIẢI KINH PHÁP CÚ & ĐẠO LỘ ĐẾN NIBBĀNA (100 QUYỂN)
- 29) PHƯỚC BÁU - THIỀN CÔNG ĐỨC (100 QUYỂN)
- 30) UDDESAṬṬA SUTTA - XIÊN THUẬT PHÂN TÍCH KINH
(100 QUYỂN)

Kinh sách sắp được in ấn và sẽ phát hành:

- ❖ VÔ TỶ PHÁP ĐỐI VỚI NHỮNG THIỀN GIẢ (100 QUYỂN)
- ❖ TỔNG HỢP NỘI DUNG VÔ TỶ PHÁP – TẬP VI – CHƯƠNG IX -
SAMADHIKAMMATTHANA & VIPASSANAKAMMATTHANA
(100 QUYỂN)
- ❖ CHÚ GIẢI THANH TỊNH ĐẠO (100 QUYỂN)
- ❖ CHÚ GIẢI ĐẠI NIỆM XỨ (100 QUYỂN)
- ❖ CHÁNH TẠNG VÔ TỶ PHÁP (**Abhidhamma Piṭaka**)
 - 1) PHÁP TỰ & CHÚ GIẢI (100 QUYỂN)
 - 2) PHÂN TÍCH & CHÚ GIẢI (100 QUYỂN)

UDDESAṬṬA SUTTA - XIÊN THUẬT PHÂN TÍCH KINH

- ❖ GIÁO ÁN TRUNG BỘ KINH – TẬP II (500 QUYỂN)
- ❖ GIÁO ÁN TRUNG BỘ KINH – TẬP III (500 QUYỂN)
- ❖ GIÁO ÁN KINH PHÁP CÚ – TẬP III (TÁI BẢN LẦN THỨ II)
(500 QUYỂN)
- ❖ TIẾN TRÌNH THIỀN MINH SÁT TUỆ (100 QUYỂN)
- ❖ GIỚI ĐỨC HIỀN GIẢ KINH (100 QUYỂN)
- ❖ BẢO TẠNG TRÍ TUỆ PHẬT GIÁO (100 QUYỂN)

