RETREAT MANUAL
Cẩm Nang Khóa Thiền

TATHAGATA MEDITATION CENTER
Như Lai Thiền Viện

2016

Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa

Tathagata Meditation Center (TMC) and its retreat organizers gladly welcome all meditators (yogis) to the Special Satipaṭṭhāna Vipassanā (Insight) Meditation retreat. We hope this retreat will provide a good opportunity for yogis to develop mindfulness necessary for their spiritual insights that lead to enlightenment.

During the retreat, meditation teachers will give instructions on sitting meditation and walking meditation as well as mindful observation of other daily activities[1]. In addition, the teachers will closely guide yogis based on their weekly interview reports. This Retreat Manual consists of but not limited to the following items:

- Qualities of the Triple Gem
- The retreat orientation with basic rules and regulations, guidline for reporting, daily schedule, and TMC's map
- Precepts
- Metta Chanting
- Loving-kindness Practice by way of location and by way of persons
- Some sermon (sutta) excerpts such as Metta Sutta, Mahā Satipaṭṭhāna Sutta, Paṭiccasamuppāda, Udāna-gāthā, Lakkhaṇattayaṁ, Anattalakkhaṇa Sutta, and Maṅgala Sutta
- Sharing Merits

Have a good and productive retreat!

TMC Management

[1] *For more information on the Satipaṭṭhāna Vipassana Meditation practice, please read the book "**Fundamentals of Vipassanā Meditation**" or/and **"The Process of Insight Meditation"** published for free distribution by TMC.*

Như Lai Thiền Viện và Ban Tổ Chức Khóa Thiền hân hạnh đón chào các thiền sinh đến tham dự Khóa Thiền Minh Sát Niệm Xứ Đặc Biệt tại thiền viện để vun bồi chánh niệm và phát triển trí tuệ giải thoát.

Phương pháp hành thiền bao gồm ngồi thiền và thiền hành cũng như chánh niệm theo dõi các hoạt động trong ngày sẽ được thiền sư chỉ dẫn trực tiếp ngay trong khóa thiền[2]. Và căn cứ trên sự trình pháp của thiền sinh, thiền sư sẽ hướng dẫn thiền sinh thực tập một cách chặt chẽ hơn. Tập Cẩm Nang Khóa Thiền bao gồm các mục dưới đây:

- *Phẩm tính của Tam Bảo*
- *Hướng dẫn khóa thiền bao gồm điều lệ, hướng dẫn trình pháp, thời biểu hàng ngày và bản đồ thiền viện*
- *Giới*
- *Niệm rải tâm từ*
- *Hành thiền tâm từ theo không gian và cá nhân*
- *Một số bài Kinh như Metta Sutta (Kinh Tâm Từ), Mahā Satipaṭṭhāna Sutta (Kinh Tứ Niệm Xứ hay Bốn Đối Tượng Quán Niệm), Paṭiccasamuppāda (Mười Hai Nhân Duyên), Udāna-gāthā (Khải Thán hay Lời Thốt Mừng Chiến Thắng), Lakkhaṇattayaṁ (Ba Đặc Tánh), Anattalakkhaṇa Sutta (Kinh Vô Ngã Tánh hay Bài Kinh Về Đặc Tánh Vô Ngã), và Maṅgala Sutta (Kinh Phúc Lành).*
- *Hồi Hướng Phước Báu.*

Mong quý thiền sinh có một khóa thiền tốt đẹp và kết quả!

Như Lai Thiền Viện

---

[2] *Muốn biết thêm về Thiền Minh Sát Niệm Xứ và cách thực tập, thiền sinh có thể đọc sách* ***"Căn Bản Thiền Minh Sát"*** *hay "****Tiến Trình Thiền Minh Sát Niệm Xứ"*** *do Như Lai Thiền viện ấn tống.*

Table of Contents
Mục Lục

Ratana-ttaya-Guṇa.....9
Qualities of the Triple Gem
Phẩm Tính Tam Bảo
Ovāda Pātimokkha 15
Disciplinary Advice
Lời Khuyên Tu Tập
Satipaṭṭhāna Vipassanā Retreat.....17
Khóa Thiền Minh Sát Niệm Xứ
Basic Rules 17
Điều lệ Khóa thiền.....21
Daily Schedule 25
Thời Khóa Biểu 26
Precepts 27
Giới
Eight Precepts.....27
Tám Giới
Five Precepts 32
Năm Giới
Practice of Forgiveness 36
Thực Tập Tha Thứ
Practice of Loving Kindness.....39
Niệm Rải Tâm Từ

Practice of Compassion.....42
Vun Bồi Tâm Bi
Instructions to Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation 43
Chỉ Dẫn Hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ.....58
Excerpt from Mahā Satipaṭṭhāna Sutta 71
Trích Kinh Đại Niệm Xứ
Chanting After Dhamma Talk.....74
Hồi Hướng Sau Pháp Thoại
Metta Chanting 78
Tụng Niệm Tâm Từ
Guideline for Interview 90
Hướng Dẫn Trình Pháp 95
Some Suttas.....101
Vài Bài Kinh
Metta Sutta.....101
Paṭiccasamuppāda.....107
Udana-gāthā.....111
Lakkhaṇattayaṁ 113
Anattalakkhaṇa Sutta 115
Maṅgala Sutta 130
Map 137
Bản đồ

RATANA-TTAYA-GUṆA

QUALITIES OF THE TRIPLE GEM

PHẨM TÍNH CỦA TAM BẢO

Buddha-Guṇa

Qualities of the Buddha

Phẩm Hạnh của Phật

Iti pi so bhagavā

Thus[3] the Perfect One (is)

Do vậy, Đấng Toàn Thiện (là)

1. **Arahaṁ**

The Perfectly Pure One (free from all kinds of defilement).

Bậc Thuần Khiết (đã đoạn tận tất cả phiền não kể cả những ô nhiễm ngủ ngầm trong tâm). Thường được xưng tán là Ứng Cúng.

2. **Sammā-sam-buddho**

The Supremely Self-enlightened One (The Omniscient One: one with full understanding of whatever needs to be understood.)

Bậc Toàn Giác hay Chánh Đẳng Chánh Giác (có thể biết những điều gì muốn biết, chỉ cần hướng tâm đến đối tượng). Thường được xưng tán là Chánh Biến Tri.

---

[3] "Thus" is the literal translation of the Pāli word "*iti pi.*" It actually refers to the reasons mentioned in the Pāli texts why the Buddha is honored by the following qualities.

"Do vậy" là nghĩa của Phạn ngữ "iti pi". Từ này chỉ cho những lý do như được đề cập trong Kinh tại sao Đức Phật được tán thán với các phẩm hạnh sắp được kể ra.

3. **Vijjā-carana sampanno**
The Possessor of Knowledge and Conduct ("knowledge" refers to three or five kinds of supernatural power and "conduct" to 15 kinds of moral conducts.)
Bậc Minh Hạnh ("minh" ở đây chỉ cho ba hay năm loại thần thông và "hạnh" chỉ cho 15 loại giới hạnh). Thường được xưng tán là Minh Hạnh Túc.

4. **Su-gato**
The Enlightener as previous Buddhas, or the Wise Speaker (speak of what is truthful and beneficial at the right time whether it is pleasant or unpleasant to the listener.)
Bậc Như Lai (giác ngộ như các vị Phật trước) hay Bậc Tuệ Ngôn (nói lời thành thật và lợi ích đúng lúc dù người nghe có thích hay không). Thường được xưng tán là Thiện Thệ.

5. **Loka-vidū**
The Knower of the Worlds (worlds of living-being, worlds of geographical location, and worlds of psycho-physical phenomena.)
Bậc Thế Tri (hiểu rõ về thế gian gồm chúng sanh, các thế giới, và các hiện tượng tâm và vật lý). Thường được xưng tán là Thế Gian Giải.

6. **Anutaro purisa-damma-sārathi**
The Incomparable Man-tamer ("man" means living beings; beings are considered to be tamed when they behave in a skillful way as taught by the Buddha.)
Bậc Vô Song (không ai sánh bằng về khả năng giáo hóa chúng sanh thanh lọc tâm ý cho trong sạch). Thường được xưng tán là Điều Ngự Trượng Phu.

7. **Satthā deva-manussānaṁ**
The Teacher of gods and men.
Bậc Đạo Sư, thầy của trời và người. Thường được xưng tán là Thiên Nhân Sư.

8. **Buddho**
The Enlightened One who also helps others attain enlightenment (of the Four Noble Truths) for themselves through *Satipaṭṭhāna Vipassanā* practice.
Bậc Đại Giác (bậc chứng quả Bốn Sự Thật Cao Thượng hay Tứ Thánh Đế) và giúp chúng sanh giác ngộ (Bốn Sự Thật Cao Thượng) qua sự thực hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ. Thường được xưng tán là Phật.

9. **Bhagavā**
The Perfectly Blessed One.
Bậc Toàn Thiện. Thường được xưng tán là Thế Tôn.

Dhamma-Guṇa

Qualities of the Dhamma
Phẩm Chất của Pháp

1. Svākkhato Bhagavatā Dhammo
Well expounded is the teaching of the Buddha
Toàn hảo là Giáo Pháp của Đức Phật.

2. Sandiṭṭhiko
Self-evident (can be experienced by oneself)
Hiển nhiên (có thể tự mình kinh nghiệm)

3. Akāliko
Inmmediately beneficial (here and now without delay)
Lợi ích tức khắc (ngay bây giờ và ở đây)

4. Ehi-passiko
Worthy to invite one to come and see (through empirical knowledge)
Đáng khuyến khích thực hành để kinh nghiệm.

5. Opaneyiko
Worthy to keep and carry with oneself.
Đáng gìn giữ và cưu mang.

6. Paccataṁ veditabbo viññuhi
Worthy for wise people to experience individually.
Đáng được các bậc thiện trí kinh nghiệm.

Sangha-Guṇa

Qualities of the Sangha
Phẩm Cách của Tăng

1. Su-ppaṭipanno Bhagavato sāvaka saṅgho [4]
Practicing well is the Buddha's disciples.
Thực hành tốt đẹp là các đệ tử của Đức Phật.

2. Ujiu-ppaṭipanno Bhagavato sāvaka saṅgho.
Practicing sincerely is the Buddha's disciples.
Thực hành nghiêm túc là các đệ tử của Đức Phật.

[4] "*Sāvaka-saṅgho*" is composed of two words: *sāvaka* (disciples) and *saṅgho* (community). So, the whole phrase "*bhagavato sāvaka-saṅgho*" literally means "the community (or the order) of disciples of the Exalted One." Actually, these qualities belong to individual persons, but not to the community or order as a whole. So, it is here translated as "the Buddha's disciples" to make the sentence clearer.
"Sāvaka-saṅgho" gồm hai từ: sāvaka (đệ tử) and saṅgho (hội chúng). Do đó, cụm từ "bhagavato sāvaka-saṅgho" có nghĩa "chúng đệ tử của Đức Thế Tôn". Thật ra, các phẩm tính này thuộc về cá nhân các tỳ kheo chứ không phải của cả hội chúng. Cho nên, ở đây dịch là "đệ tử của Đức Phật" để làm cho cụm từ rõ nghĩa hơn.

3. Nāya-ppaṭipanno Bhagavato sāvaka saṅgho.
Practicing to be enlightened is the Buddha's disciples.
Thực hành để giác ngộ là các đệ tử của Đức Phật.

4. Sāmici-ppaṭipanno Bhagavato sāvaka saṅgho.
Practicing admirably is the Buddha's disciples.
Thực hành một cách đáng ngưỡng mộ là các đệ tử của Đức Phật.

Yadidaṁ cattāri purisa-yugāni aṭṭha-purisa-puggalā
There are the four pairs of persons, or the eight individuals.
Có bốn đôi hay tám bậc Thánh.

Esa bhagavato sāvaka-saṅgho
These Buddha's disciples are:
Các bậc đệ tử này của Đức Phật:

5. Āhuṇeyyo
Worthy of offerings as for gods and goddesses,
Xứng đáng được cúng dường như các vị trời,

6. Pāhuṇeyyo
Worthy of meal offerings as prepared for honorable guests,
Xứng đáng được dâng cúng thực phẩm như được sửa soạn cho thượng khách,

7. Dakkhiṇeyyo
Worthy of offerings for the benefits of the donor's deceased relatives,
Xứng đáng được cúng dường để hồi hướng phước báu cho bà con đã qua đời,

8. Añjalīkaraṇīyo
Worthy of reverential salutation,
Xứng đáng được đảnh lễ,

9. Anutaraṁ puññakkhetaṁ lokassa
The incomparable field of merits for the world.
Là ruộng phước (phước điền) vô song cho thế gian.

OVĀDA PĀTIMOKKHA

DISCIPLINARY ADVICE

LỜI KHUYÊN TU TẬP

Ovāda Pātimokkha is set forth in three gāthās:
Lời khuyên tu tập được nêu ra trong ba bài kệ:

1. **Sabbapāpassa akaranaṁ,**
   Not to do any evil,
   Không làm những điều ác
   kusalassa upasampadā,
   To cultivate good,
   Vun bồi các hạnh lành
   sacitta-pariyodapanaṁ,
   to purify one's mind,
   Thanh lọc tâm trong sạch
   etam Buddhāna sāsanaṁ.
   This is the Teaching of the Buddhas.
   Đó lời Chư Phật dạy.

2. **Khantīparamaṁ tapo-titikkhā**
   Forbearance is the highest patience,
   Nhẫn nại, kiên nhẫn nhất.
   Nibbānaṁ paranaṁ vadanti Buddhā.
   Nibbāna is supreme, so declared the Buddhas.
   Niết Bàn là tối thượng, Chư Phật dạy.
   na hi pabbajito parūpaghāti
   He is not a monk indeed who injures others
   Gây thương tổn người khác, không phải là Tăng.

na samaṇo hoti paraṁ viheṭhayanto.
One is not a monk who hurts another.
Làm người khác đau khổ, không phải là Tăng.

3. **Anūpavādo, anūpaghāto.**
Non-abusing, non-injuring,
Không lăng mạ tổn thương
Pātimokkhe ca saṁvaro,
restraint according to the Pātimokka rules,
Kiềm chế theo giới bổn
mattaññutā ca bhattasmiṁ,
moderation in food,
Tiết độ với thức ăn
panthañca sayanāsanaṁ,
staying in a remote place,
Cư trú nơi thanh vắng
adhicitte ca āyogo,
devotion to the highest thought
Chú niệm tâm cao tột
Etaṁ Buddhāna sāsanaṁ.
This is the Teaching of the Buddhas.
Đó lời Chư Phật dạy.

SATIPAṬṬHĀNA VIPASSANĀ MEDITATION RETREAT
Khóa Thiền Minh Sát Niệm Xứ

Basic Rules and Regulations

In order to make spiritual progress during the retreat, yogis need to have *faith, effort*, and *perseverance.* Faith in the teacher and in the method will inspire yogis to practice. Faith alone is not sufficient, however. Yogis also need effort and perseverance to progress along the spiritual path leading to enlightenment and emancipation. Therefore, faith, effort, and perseverance are indispensable qualities for yogis during the retreat.

For the retreat to be smooth and fruitful, all yogis are required to observe all the retreat rules. The rules may seem demanding but they are created for the benefit of all the yogis who are ready to practice wholeheartedly. They are as follows:

1. Practice seriously. During the retreat, upon seeing yogis not mindfully focusing on their practice, the meditation teacher(s) or the retreat coordinator(s) will kindly remind them to be mindful.

2. Take eight precepts with two meals a day, breakfast at 6 A.M. and lunch at 11 A.M. Please do not eat or drink in the open areas or in the meditation hall. Yogis are responsible for cleaning their cups, the rest will be taken care of by the center.

3. Observe noble silence at all times. Talk only when really necessary such as during the interview or during the question-and-answer session.

4. Bow before and after each sitting meditation, each Dhamma talk, and each interview to display gratitude and humility. Please do not take bowing as a behavior of lower social status.

5. Yogis must do all activities mindfully in slow motion. However, when lining up for meals, resume your normal pace but with mindfulness to have time to finish your meal by noon. Look down while walking, standing, eating and during the interview.

6. Avoid activities disturbing to the practice, such as greeting each other, smoking, physical exercises, yoga, tai chi, making calls, listening to electronic devices, reading books or materials not related to the practice, and wandering around.

7. Out of respect, avoid stretching legs toward the Buddha statue.

8. Show respect toward meditation teachers by waiting for them to first exit the meditation hall after every sitting meditation or Dhamma talk except when they remain for further meditation.

9. Refrain from trying to see the meditation teachers outside of the scheduled interviews and the question-and-answer sessions.

10. After two full days of practice, yogis are scheduled for an interview every other two days with the same meditation teacher for the whole week. Please do the following:
    - Check the interview list posted on the board in front of the office for interview date, time, location, and teacher.

- Come to the interview location at least five minutes ahead of the schedule.
- Report own experience of practice, direct to the point, not wasting time with intellectual questions.
- Stay within own time allocation for interview.

11. Come to meditation hall on time to avoid disturbing other yogis.

12. Open and close meditation hall's doors gently, slowly and mindfully to minimize noises.

13. Yogis should arrive at the meditation hall at least five minutes before the daily Dhamma talk at 5 P.M.

14. Do not skip any sitting meditation, especially the last sitting with loving-kindness (*metta*) chanting at 9:40 P.M. daily.

15. Stay at prearranged rooms as well as seats in the meditation hall and in the dining hall. Please do not move to another location without first asking the retreat coordinator. Yogis are allowed to use resting chairs against the back wall of the meditation hall for 15-minutes maximum on a first-come-first-serve basis.

16. Sleeping time is from 10:30 P.M. to 4:30 A.M. Room lights should be turned off during this time.

17. Refrain from using the dining hall, bathrooms and restrooms between 10:30 P.M. and 4:30 A.M. For urgent use of restrooms, please reduce noise to the minimum to avoid disturbing other yogis who are sleeping nearby.

18. Do not leave stuff on the empty bed to make it available for coming yogi.

19. Conserve restroom paper tissues and towels, water, and electricity.

20. Please volunteer for minor tasks, if posted.

21. If communication is needed, write a note and leave it in the "messages" box on the front door of the office. If urgent, find the retreat coordinator or office staff. Office hours: 11 A.M. – 1 P.M.

22. Laundry time and locations will be announced right after the Dhamma talk on the day before the service day. For laundry service, use bag received upon checking in and put name on it. The cost is currently $8.00 each time.

23. Please check out by 12 noon since the center needs time to get the room ready for upcoming yogis. For everyone's convenience, please take this seriously.

24. Refreshment is served daily at 4:00 P.M. in the dining hall. Minimize refreshment time to have more time for walking meditation before Dhamma talks.

25. To request books, please leave the list of requested books in the "Messages" box on the office's front door and come to the office to receive them on the day before departure day.

Điều Lệ Khóa Thiền

*Muốn cho sự thiền tập có kết quả, thiền sinh cần có **đức tin**, **tinh tấn** và **sự kiên trì**. Đức tin vào thiền sư và pháp hành Minh Sát Niệm Xứ là yếu tố tiên quyết thôi thúc hành giả đến tham dự khóa thiền. Tuy nhiên, đức tin suông sẽ không đủ. Thiền sinh cần nỗ lực và kiên trì mới có thể đạt được tiến bộ đưa đến giác ngộ và giải thoát. Do đó, đức tin, tinh tấn và kiên trì là các yếu tố tối cần cho sự hành thiền.*

Để cho khóa thiền có kết quả tốt đẹp, Ban Tổ Chức yêu cầu các thiền sinh theo đúng những điều lệ của khóa thiền. Các điều lệ tuy có vẻ khắt khe nhưng chỉ nhằm đem lại lợi lạc cho tất cả các thiền sinh tham dự. Sau đây là các điều lệ của khóa thiền:

1. *Thực tập nghiêm túc. Thiền sư hay người điều phối khóa thiền sẽ nhắc nhở nếu thấy thiền sinh mất chánh niệm hay chểnh mảng trong khi thực tập.*

2. *Thọ tám giới với hai bữa ăn sáng và trưa mỗi ngày. Thiền sinh dùng bữa tại phòng ăn, không được ngồi ăn ở bên ngoài. Thiền viện sẽ rửa khay, đĩa, tô, muỗng và nĩa cho thiền sinh sau mỗi bữa ăn. Thiền sinh chỉ lo rửa ly hay tách uống nước của mình mà thôi.*

3. *Chánh niệm im lặng trong suốt khóa thiền, chỉ nói khi thật cần thiết như trình pháp hay hỏi về hành thiền trong buổi vấn đạo liên hệ đến thực tập.*

4. *Lạy trước và sau mỗi lần ngồi thiền, Pháp thoại, và trình Pháp. Lạy là cách thức bày tỏ lòng tri ân và*

vun bồi đức tính khiêm cung; do đó, không nên nghĩ lạy là cung cách thấp kém.

5. *Làm các động tác thật chậm rãi trong khóa thiền. Tuy nhiên, khi sắp hàng lấy thức ăn, nên làm bình thường nhưng trong chánh niệm để có thì giờ dùng xong bữa trưa trước ngọ. Khi đi, đứng, ăn hay trình pháp mắt nên nhìn xuống.*

6. *Không chào hỏi lẫn nhau, không hút thuốc, tập thể dục, yoga, tài chi, nghe máy, gọi điện thoại, đọc sách và tài liệu không liên hệ đến hành thiền, và đi lang thang.*

7. *Vì lòng tôn kính, không duỗi chân về phía bàn thờ Phật.*

8. *Để tỏ lòng kính trọng đến thiền sư, sau các giờ ngồi thiền hay pháp thoại, thiền sinh chờ thiền sư ra khỏi thiền đường trước khi đứng dậy đi thiền hành, ngoại trừ khi thiền sư ở lại hành thiền.*

9. *Chỉ gặp thiền sư trong giờ trình pháp và vào các giờ vấn đạo về hành thiền mà thôi.*

10. *Sau hai ngày thực tập, thiền sinh sẽ được trình pháp. Trình pháp cách mỗi hai ngày với cùng thiền sư cho cả tuần. Thiền sinh nên:*
    a. *Coi danh sách trình pháp niêm yết trước văn phòng để biết ngày, giờ, địa điểm và thiền sư.*
    b. *Đến nơi trình pháp năm phút trước giờ của mình.*
    c. *Chỉ trình bày kinh nghiệm thực tập chứ không hỏi về giáo pháp tổng quát.*
    d. *Không đi quá thời gian trình pháp được ấn định cho mình.*

11. *Đến thiền đường trước hay đúng giờ ngồi thiền để khỏi làm phiền các thiền sinh khác đã bắt đầu hành thiền.*

12. *Mở và đóng cửa ra vào thiền đường thật nhẹ nhàng và chánh niệm.*

13. *Thiền sinh nên đến thiền đường ít nhất là năm phút trước Pháp thoại mỗi ngày vào lúc 5 giờ chiều.*

14. *Không bỏ bất cứ giờ ngồi thiền nào cả, nhất là giờ ngồi có phần tụng niệm tâm từ vào lúc 9:40 tối mỗi ngày.*

15. *Ở đúng phòng và ngồi tại chỗ được sắp xếp cho mình trong thiền đường cũng như tại phòng ăn. Không thay đổi phòng hay chỗ ngồi nếu không được sự chấp thuận của người điều phối khóa thiền. Thiền sinh có thể sử dụng các ghế ngồi nghỉ đặt sát tường cuối thiền đường tối đa là 15 phút.*

16. *Giờ ngủ là từ 10:30 tối đến 4:30 sáng. Đèn phòng cần được tắt trong khoảng thời gian này.*

17. *Thiền sinh nên tránh sử dụng phòng ăn, nhà tắm, phòng vệ sinh trong khoảng thời gian từ 10:30 tối đến 4:30 sáng. Nếu cần dùng gấp phòng vệ sinh, thiền sinh nên cố gắng giảm thiểu tối đa tiếng động để khỏi đánh thức thiền sinh đang ngủ gần đó.*

18. *Không để đồ trên giường trống dành cho thiền sinh đến sau.*

19. *Tiết kiệm giấy, nước, và điện.*

20. *Vui lòng tình nguyện làm các công việc được niêm yết.*

21. *Nếu có yêu cầu, vui lòng viết giấy rồi để vào hộp "Messages" trên cửa trước của văn phòng. Trong trường hợp khẩn cấp hay phải nói chuyện với văn phòng, vui lòng gặp người điều phối khóa thiền. Giờ văn phòng từ 11 sáng đến 1 giờ chiều mỗi ngày.*

22. *Ngày và giờ về dịch vụ giặt đồ sẽ được thông báo trước một ngày ngay sau buổi pháp thoại. Nếu cần giặt đồ, bỏ áo quần vào bao (nhận tại văn phòng khi mới đến) và nhớ đề tên. Hiện tại, lệ phí mỗi lần giặt đồ là $8 mỹ kim cho mỗi lần.*

23. *Vui lòng rời thiền viện chậm lắm là 12 giờ trưa ngày cuối của mình vì thiền viện cần dọn dẹp để thiền sinh mới đến nhận phòng từ 1 giờ chiều. Vì rất đông thiền sinh tham dự khóa thiền, xin các thiền sinh lưu ý điều này để tránh bất tiện.*

24. *Giải khát vào lúc 4 giờ chiều tại phòng ăn. Thiền sinh nên giới hạn giờ giải khát để có thời giờ đi thiền hành.*

25. *Thiền sinh muốn mua sách hoặc thỉnh sách do thiền viện ấn tống, vui lòng để giấy yêu cầu vào hộp "Messages" trên cửa trước của văn phòng và đến nhận sách vào chiều ngày trước ngày rời khóa thiền.*

Daily Schedule

4:30 A.M.**:**	**Waking up**
5:00	Chanting / Metta / Sitting Meditation
6:00	**Breakfast** Walking Meditation
8:00	Sitting Meditation
9:00	Walking Meditation
10:00	Sitting Meditation
11:00	**Lunch** Resting with mindfulness / Walking Meditation
1:00 P.M.:	Sitting Meditation
2:00	Walking Meditation
3:00	Sitting Meditation
4:00	**Juices** Walking Meditation
5:00	**Precepts / Dhamma Talk**
6:00	Walking Meditation
7:00	Sitting Meditation
8:00	Walking Meditation
9:00	Sitting Meditation
9:40	**Metta Chanting**
10:00	**Bed Time**

Thời Biểu Thiền Tập Hàng Ngày

4:30 Sáng:	***Thức dậy***
5:00	*Tụng Kinh / Niệm rải tâm từ /* *Hành thiền Minh Sát Niệm Xứ*
6:00	**Điểm tâm** *Kinh hành*
8:00	*Ngồi thiền*
9:00	*Kinh hành*
10:00	*Ngồi thiền*
11:00	***Cơm trưa*** *Nghỉ ngơi trong chánh niệm - Kinh hành*
1:00 Chiều:	*Ngồi thiền*
2:00	*Kinh hành*
3:00	*Ngồi thiền*
4:00	***Giải khát*** *Kinh hành*
5:00	***Thọ giới / Pháp thoại***
6:00	*Kinh hành*
7:00	*Ngồi thiền*
8:00	*Kinh hành*
9:00	*Ngồi thiền*
9:40	***Tụng niệm tâm từ***
10:00	***Đi ngủ***

Precepts
Giới

Request for Eight Precepts
Xin Tám Giới

Yogis (meditators) request:
Thiền sinh xin giới:

Ahaṁ bhante, tisaraṇena saha, aṭṭhaṅga-samannāgataṁ uposatha-sīlaṁ, dhammaṁ yācāmi, anuggahaṁ katvā sīlaṁ detha, me bhante.
Venerable sir, I would like to request the *uposatha* eight precepts with refuge in the Triple Gem. Please kindly grant me the request.
Kính thưa Ngài, con xin được nương tựa Tam Bảo (quy y) và giữ tám giới (bát quan trai giới).
Dutiyampi, ahaṁ bhante...
For the second time, Venerable Sir…
Lần thứ nhì, kính thưa Ngài…
Tatiyampi, ahaṁ bhante...
For the third time, Venerable Sir…
Lần thứ ba, kính thưa Ngài…

Sayadaw says (S):	**Yam ahaṁ vadāmi, taṁ vadetha**
Teacher says:	Repeat after me.
Thiền Sư dạy:	*Lặp lại theo Sư.*
Yogis reply (Y):	**Āma bhante.**
	Yes, Venerable sir.
Thiền sinh trả lời:	*Vâng, thưa Ngài.*

Homage to the Buddha
Đảnh Lễ Phật

(S) / (Y):

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa (3 times, *3 lần*)

Homage to Him, the Blessed One, the Worthy One (of special adoration), the Fully Self-enlightened One.
Con xin hết lòng tôn kính Đức Thế Tôn, Bậc Xứng Đáng (được kính trọng một cách đặc biệt) và Toàn Giác (Chánh Biến Tri).

Going to Three Refuges
Nương Tựa Tam Bảo (quy y)

(Y):

Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi.
I go to the Buddha as my refuge.
Con đến nương tựa nơi Phật (quy y Phật).
Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi.
I go to the Dhamma as my refuge.
Con đến nương tựa nơi Pháp (quy y Pháp).
Saṁghaṁ saranaṁ gacchāmi.
I go to the Sangha as my refuge
Con đến nương tựa nơi Tăng (quy y Tăng).

Dutiyampi Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi.
For the second time, I go to the Buddha as my refuge
Lần thứ nhì, con đến nương tựa nơi Phật (quy y Phật).

Dutiyampi Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi.
For the second time, I go to the Dhamma as my refuge.
Lần thứ nhì, con đến nương tựa nơi Pháp (quy y Pháp).
Dutiyampi Saṁghaṁ saranaṁ gacchāmi.
For the second time, I go to the Sangha as my refuge.
Lần thứ nhì, con đến nương tựa nơi Tăng (quy y Tăng).

Tatiyampi Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi.
For the third time, I go to the Buddha as my refuge.
Lần thứ ba, con đến nương tựa nơi Phật (quy y Phật).
Tatiyampi Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi.
For the third time, I go to the Dhamma as my refuge.
Lần thứ ba, con đến nương tựa nơi Pháp (quy y Pháp).
Tatiyampi Saṁghaṁ saranaṁ gacchāmi.
For the third time, I go to the Sangha as my refuge.
Lần thứ ba, con đến nương tựa nơi Tăng (quy y Tăng).

(S): Saraṇagamanaṁ paripuṇṇaṁ
Taking refuge is complete.
Quy y đã xong.

(Y): Āma Bhante
Yes, Venerable Sir.
Vâng, thưa Ngài.

Taking Eight Preceps

Thọ Tám Giới

(Y):

1. **Pāṇātipātā veramaṇi-sikkhāpadaṁ samādiyāmi.**
   I undertake the rule of training to refrain from killing any beings.
   Con xin giữ giới tránh sát sanh.
2. **Adinnādānā veramaṇi-sikkhāpadaṁ samādiyāmi.**
   I undertake the rule of training to refrain from taking what is not given.
   Con xin giữ giới tránh lấy những gì không được cho.
3. **Abrahmacariyā veramaṇi-sikkhāpadaṁ samādiyāmi.**
   I undertake the rule of training to refrain from sexual conducts.
   Con xin giữ giới tránh hành dâm.
4. **Musāvādā veramaṇi-sikkhāpadaṁ samādiyāmi.**
   I undertake the rule of training to refrain from false speech.
   Con xin giữ giới tránh những lời nói sai trái.
5. **Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇi-sikkhāpadaṁ samādiyāmi.**
   I undertake the rule of training to refrain from alcohols and drugs that fuddle the mind and reduce mindfulness.
   Con xin giữ giới tránh các chất say làm mê mờ tâm trí và suy giảm chánh niệm.
6. **Vikāla-bhojanā veramaṇi-sikkhāpadaṁ samādiyāmi.**

I undertake the rule of training to refrain from eating food at improper times (after midday).

Con xin giữ giới tránh ăn sái giờ (sau buổi trưa).

7. Nacca gīta vādita visūkadassana mālāgandha vilepana dhārana maṇḍana vibhūsanaṭṭhānā veramaṇi-sikkhāpadaṁ samādiyāmi.

I undertake the rule of training to refrain from dancing, singing, music, shows, garlands, perfumes, cosmetics, adornments and ornaments.

Con xin giữ giới tránh nhảy múa, hát hò, âm nhạc, diễn tuồng, vòng hoa, dầu thơm, mỹ phẩm, trang điểm, và đồ trang sức.

8. Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇi-sikkhāpadaṁ samādiyāmi.

I undertake the rule of training to refrain from using high and luxurious seats or beds.

Con xin giữ giới tránh nằm ngồi nơi quá cao và xinh đẹp.

Idaṁ me sīlaṁ magga-phala-ñāṇassa paccayo hotu.

May my keeping of these precepts be a suitable condition for the attainment of Path and Frution.

Mong sự giữ giới của con sẽ là duyên lành cho sự thành đạt Đạo và Quả.

(S): Appamādena sampādetha

With unforgetfulness, accomplish the training.

Với sự không lãng quên, hãy hoàn mãn việc giữ giới.

(Y): Āma Bhante

Yes, Venerable Sir.

Vâng, thưa Ngài.

Request for Five Precepts
Xin Năm Giới

Yogis (meditators) request:
Thiền sinh xin giới:

Ahaṁ bhante, tisaraṇena saha, pañca-sīlaṁ, dhammaṁ yācāmi, anuggahaṁ katvā sīlaṁ detha, me bhante.
Venerable Sir, I would like to request the five precepts with refuge in the Triple Gem. Please kindly grant me the request.
Kính thưa Ngài, con xin được nương tựa Tam Bảo (quy y) và giữ năm giới.
Dutiyampi, ahaṁ bhante...
For the second time, Venerable Sir…
Lần thứ nhì, kính thưa Ngài…
Tatiyampi, ahaṁ bhante...
For the third time, Venerable Sir…
Lần thứ ba, kính thưa Ngài…

Sayadaw says (S): Yam ahaṁ vadāmi, taṁ vadetha
Teacher says: Repeat after me.
Thiền Sư dạy: Lặp lại theo Sư.

Yogis reply (Y): Āma bhante.
Yes, Venerable sir.
Thiền sinh trả lời: Vâng, thưa Ngài.

Homage to the Buddha
Đảnh Lễ Phật

(S) / (Y):

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa (3 times, *3 lần*)

Homage to Him, the Blessed One, the Worthy One, the Fully Self-enlightened One.
Con xin hết lòng tôn kính Đức Thế Tôn, Bậc Xứng Đáng (được kính trọng một cách đặc biệt) và Toàn Giác (Chánh Biến Tri).

Going to Three Refuges
Nương Tựa Tam Bảo (Tam Quy)

(Y):

Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi.
I go to the Buddha as my refuge.
Con đến nương tựa nơi Phật (quy y Phật).
Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi.
I go to the Dhamma as my refuge.
Con đến nương tựa nơi Pháp (quy y Pháp).
Saṁghaṁ saranaṁ gacchāmi.
I go to the Sangha as my refuge
Con đến nương tựa nơi Tăng (quy y Tăng).

Dutiyampi Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi.
For the second time, I go to the Buddha as my refuge
Lần thứ nhì, con đến nương tựa nơi Phật (quy y Phật).
Dutiyampi Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi.
For the second time, I go to the Dhamma as my refuge.
Lần thứ nhì, con đến nương tựa nơi Pháp (quy y Pháp).
Dutiyampi Saṁghaṁ saranaṁ gacchāmi.
For the second time, I go to the Sangha as my refuge.
Lần thứ nhì, con đến nương tựa nơi Tăng (quy y Tăng).

Tatiyampi Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi.
For the third time, I go to the Buddha as my refuge.
Lần thứ ba, con đến nương tựa nơi Phật (quy y Phật).
Tatiyampi Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi.
For the third time, I go to the Dhamma as my refuge.
Lần thứ ba, con đến nương tựa nơi Pháp (quy y Pháp).
Tatiyampi Saṁghaṁ saranaṁ gacchāmi.
For the third time, I go to the Sangha as my refuge.
Lần thứ ba, con đến nương tựa nơi Tăng (quy y Tăng).

(S): Saraṇagamanaṁ paripuṇṇaṁ
Taking refuge is complete.
Quy y đã xong.

(Y): Āma Bhante
Yes, Venerable Sir
Vâng, thưa Ngài

Taking Five Precepts
Thọ Năm Giới

(Y):
1. **Pāṇātipātā veramaṇi-sikkhāpadaṁ samādiyāmi.**
   I undertake the rule of training to refrain from killing any beings.
   Con xin giữ giới tránh sát sanh.
2. **Adinnādānā veramaṇi-sikkhāpadaṁ samādiyāmi.**

I undertake the rule of training to refrain from taking what is not given.
Con xin giữ giới tránh lấy những gì không được cho.

3. **Kāmesu micchācārā veramaṇi-sikkhāpadaṁ samādiyāmi.**
   I undertake the rule of training to refrain from sexual misconduct.
   Con xin giữ giới tránh tà dâm.
4. **Musāvādā veramaṇi-sikkhāpadaṁ samādiyāmi.**
   I undertake the rule of training to refrain from false speech.
   Con xin giữ giới tránh những lời nói sai trái.
5. **Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇi-sikkhāpadaṁ samādiyāmi.**
   I undertake the rule of training to refrain from alcohols and drugs that fuddle the mind and reduce mindfulness.
   Con xin giữ giới tránh các chất say làm mê mờ tâm trí và suy giảm chánh niệm.

Idaṁ me sīlaṁ magga-phala-ñāṇassa paccayo hotu.
May my keeping of these precepts be a suitable condition for the attainment of Path and Frution.
Mong sự giữ giới của con sẽ là duyên lành cho sự thành đạt Đạo và Quả.

(S): Appamādena sampādetha
With unforgetfulness, accomplish the training.
Với sự không lãng quên, hãy hoàn mãn việc giữ giới.

(Y): Āma Bhante
Yes, Venerable Sir.
Vâng, thưa Ngài.

The Practice of Forgiveness
Thực Tập Tha Thứ

If we cannot forgive people, we cannot practice meditation. Therefore, before we practice meditation, we have to practice forgiveness.

Nếu chúng ta không thể tha thứ mọi người, chúng ta sẽ không thể nào hành thiền được cả. Do đó, trước khi hành thiền, chúng ta phải thực tập tha thứ.

First, we ask forgiveness from others. Sometimes, we did something wrong to someone and have a feeling of guilt. Then during meditation, this feeling of guilt comes to us again and again and spoils our meditation. That is why we should ask forgiveness from others before we practice.

Trước hết, chúng ta xin người khác tha thứ cho chúng ta. Có thể chúng ta đã làm điều sai lầm đối với người khác và cảm thấy có lỗi. Rồi trong khi hành thiền, mặc cảm tội lỗi này có thể trỗi dậy mãi trong tâm và làm hư sự hành thiền của chúng ta. Đó là lý do tại sao chúng ta nên mong được người khác tha lỗi cho mình trước khi hành thiền.

Then we forgive others who have done something wrong to us. This helps us get rid of the anger or grudge we may have had against them. Otherwise, we cannot send loving kindness to them and cannot practice meditation since this feeling of anger will disturb our meditation.

Kế đến, chúng ta tha lỗi cho những ai đã có hành động sai lầm đối với chúng ta. Điều này giúp chúng ta loại trừ sự sân hận đã có đối với họ. Nếu không, chúng ta sẽ không thể nào niệm rải từ tâm đến họ và hành thiền

được bởi vì tâm sân hận sẽ gây phiền phức cho sự hành thiền của chúng ta.

Finally, we must forgive ourselves. We may have done something wrong and regret about it. We must forgive ourselves before we practice. Sometimes, it is more difficult to forgive ourselves than others. If we cannot forgive ourselves, the same feeling of anger or hatred about ourselves will disturb our meditation.

Cuối cùng, chúng ta phải tự tha thứ cho chính mình. Có thể chúng ta đã làm điều sai lầm và đang hối tiếc. Chúng ta phải tha thứ cho chính chúng ta trước khi hành thiền. Đôi khi tha thứ cho mình lại khó khăn hơn là tha thứ người khác. Nếu không tha thứ, cảm giác sân hận đối với chính mình sẽ làm hỏng sự hành thiền của chúng ta.

The Practice
Sự Thực Tập

When practicing forgiveness, please fold our hands.
Khi thực tập tha thứ, vui lòng chấp tay lại.

If by deed, speech or thought,
Nếu bằng hành động, lời nói hay ý nghĩ
Foolishly I have done wrong,
Tôi đã dại dột làm sai,
May all forgive me honored ones,
Mong tất cả tha thứ cho tôi
Who are in wisdom and compassion strong.
Hởi những bậc đáng kính đầy trí tuệ và từ bi.

I freely forgive anyone
Tôi sẵn sàng tha thứ cho bất cứ ai

Who may have hurt or injured me.
Đã gây đau khổ hay làm tổn thương tôi.

I freely forgive myself.
Tôi sẵn sàng tha thứ cho chính tôi.

Loving-kindness Meditation
Niệm Rải Tâm Từ

———

By Way of Location
Theo Nơi Chốn

May I be well, happy and peaceful.
Mong cho tôi được sức khỏe, hạnh phúc và bình an.

May all beings in this house be well, happy and peaceful.
Mong cho tất cả chúng sanh trong ngôi nhà này được sức khỏe, hạnh phúc và bình an.

May all beings in this area be well, happy and peaceful.
Mong cho tất cả chúng sanh trong khu vực này được sức khỏe, hạnh phúc và bình an.

May all beings in this city be well, happy and peaceful.
Mong cho tất cả chúng sanh trong thành phố này được sức khỏe, hạnh phúc và bình an.

May all beings in this county be well, happy and peaceful.
Mong cho tất cả chúng sanh trong quận hạt này được sức khỏe, hạnh phúc và bình an.

May all beings in this state be well, happy and peaceful.
Mong cho tất cả chúng sanh trong tiểu bang này được sức khỏe, hạnh phúc và bình an.

May all beings in this country be well, happy and peaceful.
Mong cho tất cả chúng sanh trong quốc gia này được sức khỏe, hạnh phúc và bình an.

May all beings in this world be well, happy and peaceful.
Mong cho tất cả chúng sanh trên thế giới này được sức khỏe, hạnh phúc và bình an.

May all beings in this universe be well, happy and peaceful.
Mong cho tất cả chúng sanh trong vũ trụ này được sức khỏe, hạnh phúc và bình an.

May all beings be well, happy and peaceful.
Mong cho tất cả chúng sanh được sức khỏe, hạnh phúc và bình an.

By Way of Persons
Theo Cá Nhân

May I be well, happy and peaceful.
Mong cho tôi được sức khỏe, hạnh phúc và bình an.

May my teachers be well, happy and peaceful.
Mong cho các bậc thầy của tôi được sức khỏe, hạnh phúc và bình an.

May my parents be well, happy and peaceful.
Mong cho cha mẹ của tôi được sức khỏe, hạnh phúc và bình an.

May my relatives be well, happy and peaceful.
Mong cho bà con của tôi được sức khỏe, hạnh phúc và bình an.

May my friends be well, happy and peaceful.
Mong cho các bạn của tôi được sức khỏe, hạnh phúc và bình an.

May the indifferent persons be well, happy and peaceful.
Mong cho các người trung cảm được sức khỏe, hạnh phúc và bình an.

May the unfriendly persons be well, happy and peaceful.
Mong cho các người không thân thiện được sức khỏe, hạnh phúc và bình an.

May all meditators be well, happy and peaceful.
Mong cho các thiền sinh được sức khỏe, hạnh phúc và bình an.

May all beings be well, happy and peaceful.
Mong cho tất cả chúng sanh được sức khỏe, hạnh phúc và bình an.

The Practice of Compassion

Vun Bồi Tâm Bi

—

May all suffering ones be suffering-free
Mong những ai đau khổ không còn khổ đau

And the fear-struck fearless be.
Mong cho những ai kinh sợ không còn kinh sợ.

May the grieving shed all grief.
Mong sự tiếc thương làm rơi rụng hết mọi sầu não.

And all beings find relief.
Và tất cả chúng sanh tìm được sự khuây khỏa.

Instructions to Vipassanā Meditation

(The following is a talk by the Venerable Mahasi Sayadaw given to his disciples on their induction into Vipassanā Meditation at Sasana Yeiktha Meditation Centre, Rangoon, Burma. It was translated from the Burmese by U Nyi Nyi.)

The practice of *Satipaṭṭhāna Vipassanā* or Insight Meditation is the effort made by the meditator to understand correctly the nature of the psycho-physical phenomena taking place in his own body. Physical phenomena are the things or objects which one clearly perceives around one. The whole of one's body that one clearly perceives constitutes a group of material qualities (*rūpa*). Psychical or mental phenomena are acts of consciousness or awareness (*nāma*). These (*nāma-rūpa*) are clearly perceived to be happening whenever they are seen, heard, smelt, tasted, touched, or thought of. We must make ourselves aware of them by observing them and noting thus: *"Seeing, seeing," "hearing, hearing," "smelling smelling," "tasting, tasting," "touching, touching,"* or *"thinking, thinking."* Every time one sees, hears, smells, tastes, touches, or thinks, one should make a note of the fact. But in the beginning of one's practice, one cannot make a note of every one of these happenings. One should, therefore, begin with noting those happenings which are conspicuous and easily perceivable.

With every act of breathing, the abdomen rises and falls, which movement is always evident. This is the material quality known as *vāyo-dhātū* (the element of motion). One should begin by noting this movement, which may be done by the mind intently observing the abdomen. You will find the abdomen rising when you breathe in, and falling when you breathe out. The rising should be noted mentally as "*rising*," and the falling as

"*falling*." If the movement is not evident by just noting it mentally, keep touching the abdomen with the palm of your hand. *Do not alter the manner of your breathing. Neither slow it down, nor make it faster. Do not breathe too vigorously, either. You will tire if you change the manner of your breathing. Breathe steadily as usual and note the rising and falling of the abdomen as they occur. Note it mentally, not verbally.*

In *satipaṭṭhāna vipassanā* meditation, what you name or say doesn't matter. What really matters is to know or perceive. While noting the rising of the abdomen, do so from the beginning to the end of the movement just as if you are seeing it with your eyes. Do the same with the falling movement. Note the rising movement in such a way that your awareness of it is concurrent with the movement itself. The movement and the mental awareness of it should coincide in the same way as a stone thrown hits the target. Similarly with the failing movement.

Your mind may wander elsewhere while you are noting the abdominal movement. This must also be noted by mentally saying "*wandering, wandering*." When this has been noted once or twice, the mind stops wandering, in which case you go back to noting the rising and falling of the abdomen. If the mind reaches somewhere, note as "*reaching, reaching*." Then go back to the rising and falling of the abdomen. If you imagine meeting somebody, note as "*meeting, meeting*." Then back to the rising and falling. If you imagine meeting and talking to somebody, note as "*talking, talking*."

In short, whatever thought or reflection occurs should be noted. If you imagine, note as *"imagining."* If you think, *"thinking."* If you plan, *"planning."* If you perceive, *"perceiving."* If you reflect, "reflecting." If you feel happy,

"happy." If you feel bored, *"bored."* If you feel glad, *"glad."* If you feel disheartened, *"disheartened."* Noting all these acts of consciousness is called *cittānupassanā*.

Because we fail to note these acts of consciousness, we tend to identify them with a person or individual. We tend to think that it is "*I*" who is imagining, thinking, planning, knowing (or perceiving). We think that there is a person who from childhood onwards has been living and thinking. Actually, no such person exists. There are instead only these continuing and successive acts of consciousness. That is why we have to note these acts of consciousness and know them for what they are. That is why we have to note each and every act of consciousness as it arises. When so noted, it tends to disappear. We then go back to noting the rising and falling of the abdomen.

When you have sat meditating for long, sensations of stiffness and heat will arise in your body. These are to be noted carefully, too. Similarly with sensations of pain and tiredness. All of these sensations are *dukkhavedana* (feeling of unsatisfactoriness) and noting them is *vedanānupassanā*. Failure or omission to note these sensations makes you think, "I am stiff, I am feeling hot, I am in pain. I was all right a moment ago. Now I am uneasy with these unpleasant sensations." The identification of these sensations with the ego is mistaken. There is really no "*I*" involved, only a succession of one new unpleasant sensation after another.

It is just like a continuous succession of new electrical impulses that light up electric lamps. Every time unpleasant contacts are encountered in the body, unpleasant sensations arise one after another. These sensations should be carefully and intently noted, whether

they are sensations of stiffness, of heat or of pain. In the beginning of the *yogi's* meditational practice, these sensations may tend to increase and lead to a desire to change his posture. This desire should be noted, after which the *yogi* should go back to noting the sensations of stiffness, heat, etc.

"*Patience leads to Nibbāna,"* as the saying goes. This saying is most relevant in meditational effort. One must be patient in meditation. If one shifts or changes one's posture too often because one cannot be patient with the sensation of stiffness or heat that arises, *samādhi* (good concentration) cannot develop. If *samādhi* cannot develop, insight cannot result and there can be no attainment of *magga* (the path that leads to *Nibbāna*), *phala* (the fruit of that path) and *Nibbāna*. That is why patience is needed in meditation. It is patience mostly with unpleasant sensations in the body like stiffness, sensations of heat and pain, and other sensations that are hard to bear. One should not immediately give up one's meditation on the appearance of such sensations and change one's meditational posture. One should go on patiently, just noting as *"stiffness, stiffness"* or *"hot, hot."* Moderate sensations of these kinds will disappear if one goes on noting them patiently. When concentration is good and strong, even intense sensations tend to disappear. One then reverts to noting the rising and falling of the abdomen.

One will of course have to change one's posture if the sensations do not disappear even after one has noted them for a long time and, if on the other hand, they become unbearable. One should then begin noting as *"wishing to change, wishing to change."* If the arm rises, note as "*rising, rising*." If it moves, note as "*moving, moving."* This change should be made gently and noted as *"rising, rising,"* "*moving, moving"* and "*touching,*

touching." If the body sways, *"swaying, swaying."* If the foot rises, *"rising, rising."* If it moves, "*moving, moving."* If it drops, *"dropping, dropping*." If there is no change, but only static rest, go back to noting the rising and falling of the abdomen. There must be no intermission in between, only contiguity between a preceding act of noting and a succeeding one, between a preceding *samādhi* (state of concentration) and a succeeding one, between a preceding act of intelligence and a succeeding one. Only then will there be successive and ascending stages of maturity in the *yogi's* state of intelligence. *Magga-ñana* and *Phala-ñana* (knowledge of the path and its fruition) are attained only when there is this kind of gathering momentum. The meditative process is like that of producing fire by energetically and unremittingly rubbing two sticks of wood together so as to attain the necessary intensity of heat (when the flame arises).

In the same way, the noting in *vipassanā* meditation should be continual and unremitting, without any resting interval between acts of noting whatever phenomena may arise. For instance, if a sensation of itchiness intervenes and the yogi desires to scratch because it is hard to bear, both the sensation and the desire to get rid of it should be noted, without immediately getting rid of the sensation by scratching.

If one goes on perseveringly noting thus, the itchiness generally disappears, in which case one reverts to noting the rising and falling of the abdomen. If the itchiness does not in fact disappear, one has of course to eliminate it by scratching. But first, the desire to do so should be noted. All the movements involved in the process of eliminating this sensation should be noted, especially the touching, pulling and pushing, and scratching movements, with an eventual reversion to noting the rising and falling of the abdomen.

Every time you make a change of posture, you begin with noting your intention or desire to make the change, and go on to noting every movement closely, such as rising from the sitting posture, raising the arm, moving and stretching it. You should make the change at the same time as noting the movements involved. As your body sways forward, note it. As you rise, the body becomes light and rises. Concentrating your mind on this, you should gently note as *"rising, rising."*

The yogi should behave as if he were a weak invalid. People in normal health rise easily and quickly or abruptly. Not so with feeble invalids, who do so slowly and gently. The same is the case with people suffering from "backache" who rise gently lest the back hurt and cause pain.

So also with meditating yogis. They have to make their changes of posture gradually and gently; only then will mindfulness, concentration and insight be good. Begin, therefore, with gentle and gradual movements. When rising, the yogi must do so gently like an invalid, at the same time noting as *"rising, rising."* Not only this, though the eye sees, the yogi must act as if he does not see. Similarly when the ear hears. While meditating, the yogi's concern is only to note. What he sees and hears are not his concern. So, whatever strange or striking things he may see or hear, he must behave as if he does not see or hear them, merely noting carefully.

When making bodily movements, the *yogi* should do so gradually as if he were a weak invalid, gently moving the arms and legs, bending or stretching them, bending down the head and bringing it up. All these movements should be made gently. When rising from the sitting posture, he should do so gradually, noting as *"rising, rising*." When straightening up and standing, note as

"standing, standing." When looking here and there, note as "*looking, seeing."* When walking note the steps, whether they are taken with the right or the left foot. You must be aware of all the successive movements involved, from the raising of the foot to the dropping of it. Note each step taken, whether with the right foot or the left foot. This is the manner of noting when one walks fast.

It will be enough if you note thus when walking fast and walking some distance. When walking slowly or doing the *cankama* walk (walking up and down), three movements should be noted in each step: when the foot is raised, when it is pushed forward, and when it is dropped. Begin with noting the raising and dropping movements. One must be properly aware of the raising of the foot. Similarly, when the foot is dropped, one should be properly aware of the "*heavy*" falling of the foot. One must walk, noting as "*raising, dropping"* with each step. This noting will become easier after about two days. Then go on to noting the three movements as described above, as "*raising, pushing forward, dropping."*

In the beginning, it will suffice to note one or two movements only, thus "*right step, left step"* when walking fast and *"raising, dropping"* when walking slowly. If when walking thus, you want to sit down, note as "*wanting to sit down, wanting to sit down*." When actually sitting down, note concentratedly the "*heavy*" falling of your body.

When you are seated, note the movements involved in arranging your legs and arms. When there are no such movements, but just a stillness (static rest) of the body, note the rising and falling of the abdomen. While noting thus and if stiffness of your limbs and sensation of heat in any part of your body arise, go on to note them. Then back to *"rising, falling."* While noting thus and, if a desire

to lie down arises, note it and the movements of your legs and arms as you lie down. The raising of the arm, the moving of it, the resting of the elbow on the floor, the swaying of the body, the stretching of legs, the listing of the body as one slowly prepares to lie down, all these movements should be noted.

To note as you lie down thus is important. In the course of this movement (that is, lying down), you can gain a distinctive knowledge (that is *magga-ñana* and *phala-ñana,* the knowledge of the path and its fruition). When *samādhi* (concentration) and *ñāna* (insight) are strong, the distinctive knowledge can come at any moment. It can come in a single "bend" of the arm or in a single "stretch" of the arm. Thus it was that the Venerable Ananda became an *arahat*.

The Venerable Ananda was trying strenuously to attain Arahatship overnight on the eve of the first Buddhist council. He was practicing the whole night the form of *vipassanā* meditation known as *kiyagatasati*, noting his steps, right and left, raising, pushing forward and dropping of the feet; noting, happening by happening, the mental desire to walk and the physical movement involved in walking. Although this went on until it was nearly dawn, he had not yet succeeded in attaining Arahatship. Realizing that he had practiced the walking meditation to excess and that, in order to balance *samādhi* (concentration) and *viriya* (effort), he should practice meditation in the lying posture for a while, he entered his chamber. He sat on the couch and then lay himself down. While doing so and noting "*lying, lying*," he attained Arahatship in an instant.

The Venerable Ananda was only a *sotapanna* (that is, a stream winner or one who has attained the first stage on the path to *Nibbāna*) before he thus lay himself down.

From *sotapannahood*, he continued to meditate and reached *sakadagamihood* (that is, the condition of the once-returner or one who has attained the second stage on the path), *anagamihood* (that is, the state of the non-returner or one who has attained the third stage on the path) and *arahatship* (that is, the condition of the noble one who has attained the last stage on the path.) Reaching these three successive stages of the higher path took only a little while. Just think of this example of the Venerable Ananda's attainment of *arahatship*. Such attainment can come at any moment and need not take long.

That is why the yogi should note with diligence all the time. He should not relax in his noting, thinking, "this little lapse should not matter much." All movements involved in lying down and arranging the arms and legs should be carefully and unremittingly noted. If there is no movement, but only stillness (of the body), go back to noting the rising and falling of the abdomen. Even when it is getting late and time for sleep, the yogi should not go to sleep yet, dropping his noting. A really serious and energetic yogi should practice mindfulness as if he were forgoing his sleep altogether. He should go on meditating until he falls asleep. If the meditation is good and has the upper hand, he will not fall asleep. If, on the other hand, drowsiness has the upper hand, he will fall asleep. When he feels sleepy, he should note as "*sleepy, sleepy;*" if his eyelids droop, "*drooping*;" if they become heavy or leaden, "*heavy*;" if the eyes become smarting, "*smarting*." Noting thus, the drowsiness may pass and the eyes become "clear" again.

The *yogi* should then note as "*clear, clear*" and go on to note the rising and falling of the abdomen. However, perseveringly the yogi may go on meditating, if real drowsiness intervenes, he does fall asleep. It is not

difficult to fall asleep; in fact, it is easy. If you meditate in the lying posture, you gradually become drowsy and eventually fall asleep. That is why the beginner in meditation should not meditate too much in the lying posture. He should meditate much more in the sitting and walking postures of the body. But, as it grows late and becomes time for sleep, he should meditate in the lying position, noting the rising and falling movements of the abdomen. He will then naturally (automatically) fall asleep.

The time he is asleep is the resting time for the yogi. But, for the really serious yogi, he should limit his sleeping time to about four hours. This is the "midnight time" permitted by the Buddha. Four hours' sleep is quite enough. If the beginner in meditation thinks that four hours' sleep is not enough for health, he may extend it to five or six hours. Six hours' sleep is clearly enough for health.

When the yogi awakens, he should at once resume noting. The yogi who is really bent on attaining *magga-ñana* and *phala-ñana* should rest from meditational effort only when he is asleep. At other times, in his waking moments, he should be noting continuously and without rest. That is why, as soon as he awakens, he should note the awakening state of his mind as *"awakening, awakening."* If he cannot yet make himself aware of this, he should begin noting the rising and falling of the abdomen.

If he intends to get up from bed, he should note as *"intending to get up, intending to get up."* He should then go on to note the changing movements he makes as he arranges his arms and legs. When he raises his head and rises, note as "*rising, rising."* When he is seated, note as "*sitting, sitting*." If he makes any changing movements as

he arranges his arms and legs, all of these movements should also be noted. If there are no such changes, but only a sitting quietly, he should revert to noting the rising and falling movements of the abdomen.

One should also note when one washes one's face and when one takes a bath. As the movements involved in these acts are rather quick, as many of them should be noted as possible. There are then acts of dressing, of tidying up the bed, of opening and closing the door; all these should also be noted as closely as possible.

When the yogi has his meal and looks at the meal-table, he should note as *"looking, seeing, looking, seeing*." When he extends his arm towards the food, touches it, collects and arranges it, handles it and brings it to the mouth, bends his head and puts the morsel of food into his mouth, drops his arm and raises his head again, all these movements should be duly noted. (This way of noting is in accordance with the Burmese way of taking a meal. Those who use fork and spoon or chopsticks should note the movements in an appropriate manner.)

When he chews the food, he should note as "*chewing, chewing.*" When he comes to know the taste of the food, he should note as "*knowing, knowing.*" As he relishes the food and swallows it, as the food goes down his throat, he should note all these happenings. This is how the yogi should note as he takes one morsel after another of his food. As he takes his soup, all the movements involved such as extending of the arm, handling of the spoon and scooping with it and so on, all these should be noted. To note thus at meal-time is rather difficult as there are so many things to observe and note. The beginning yogi is likely to miss several things which he should note, but he should resolve to note all. He cannot of course help it if

he overlooks and misses some, but, as his *samādhi* (concentration) becomes strong, he will be able to note closely all these happenings.

Well, I have mentioned so many things for the yogi to note. But to summarise, there are only a few things to note. When walking fast, note as "*right step,*" "*left step,*" and as *"raising, dropping"* when walking slowly. When sitting quietly, just note the rising and falling of the abdomen. Note the same when you are lying, if there is nothing particular to note. While noting thus and if the mind wanders, note the acts of consciousness that arise. Then back to the rising and falling of the abdomen. Note also the sensations of stiffness, pain and ache, and itchiness as they arise. Then back to the rising and falling of the abdomen. Note also, as they arise, the bending and stretching and moving of the limbs, bending and raising of the head, swaying and straightening of the body. Then back to the rising and falling of the abdomen.

As the yogi goes on noting thus, he will be able to note more and more of these happenings. In the beginning, as his mind wanders here and there, the yogi may miss noting many things. But he should not be disheartened. Every beginner in meditation encounters the same difficulty. But as he becomes more practiced, he becomes aware of every act of mind-wandering until eventually the mind does not wander any more. The mind is then riveted on the object of its attention, the act of mindfulness becoming almost simultaneous with the object of its attention such as the rising and falling of the abdomen. (In other words, the rising of the abdomen becomes concurrent with the act of noting it, and similarly with the falling of the abdomen.)

The physical object of attention and the mental act of noting are occurring as a pair. There is in this occurrence

no person or individual involved, only this physical object of attention and the mental act of noting occurring as a pair. The yogi will in time actually and personally experience these occurrences. While noting the rising and falling of the abdomen, he will come to distinguish the rising of the abdomen as physical phenomenon and the mental act of noting of it as psychical phenomenon; similarly with the falling of the abdomen. Thus, the yogi will distinctly come to realize the simultaneous occurrence in pair of these psycho-physical phenomena.

Thus, with every act of noting, the yogi will come to know for himself clearly that there are only this material quality which is the object of awareness or attention and the mental quality that makes a note of it. This discriminating knowledge is called *nāma-rūpa pariccheda ñāna*, the beginning of the *vipassanā-ñāna*. It is important to gain this knowledge correctly. This will be succeeded, as the *yogi* goes on, by the knowledge that distinguishes between the cause and its effect, which knowledge is called *paccaya pariggaha ñāna*.

As the yogi goes on noting, he will see for himself that what arises passes away after a short while. Ordinary people assume that both the material and mental phenomena go on lasting throughout life, that is, from youth to adulthood. In fact, that is not so. There is no phenomenon that lasts forever. All phenomena arise and pass away so rapidly that they do not last even for the twinkling of an eye. The yogi will come to know this for himself as he goes on noting. He will then become convinced of the impermanency of all such phenomena. Such conviction is called *aniccanupassanā-ñāna*.

This knowledge will be succeeded by *dukkhanupassanā-ñāna*, which realizes that all this impermanency is suffering. The yogi is also likely to

encounter all kinds of hardship in his body, which is just an aggregate of sufferings. This is also *dukkhanupassanā-ñāna*. Next, the yogi will become convinced that all these psycho-physical phenomena are occurring of their own accord, following nobody's will and subject to nobody's control. They constitute no individual or ego-entity. This realization is *anattanupassanā-ñāna*.

When, as he goes on meditating, the yogi comes to realize firmly that all these phenomena are *anicca*, *dukkha* and *anatta*, he will attain *Nibbāna*. All the former *Buddhas*, *Arahats* and *Aryas* realized *Nibbāna* following this very path. All meditating yogis should recognize that they themselves are now on this *satipaṭṭhāna* path, in fulfilment of their wish for attainment of *magga-ñāna* (knowledge of the path), *phala-ñāna* (knowledge of the fruition of the path) and *Nibbāna-dhamma*, and following the ripening of their *parami* (perfection of virtue). They should feel glad at this and at the prospect of experiencing the noble kind of *samādhi* (tranquillity of mind brought about by concentration) and *ñāna* (supramundane knowledge or wisdom) experienced by the *Buddhas, Arahats* and *Aryas* and which they themselves have never experienced before.

It will not be long before they will experience for themselves the *magga-ñāna*, *phala-ñāna* and *Nibbāna-dhamma* experienced by the *Buddhas, Arahats* and *Aryas*. As a matter of fact, these may be experienced in the space of a month or of twenty or fifteen days of their meditational practice. Those whose *parami* is exceptional may experience these dhammas even within seven days. The yogi should, therefore, rest content in the faith that he will attain these *dhammas* in the time specified above, that he will be freed of *sakkaya-ditthi* (ego-belief) and *vicikiccha* (doubt or uncertainty) and saved from the

danger of rebirth in the nether worlds. He should go on with his meditational practice in this faith.

May you all be able to practice meditation well and quickly attain that *Nibbāna* which the *Buddhas, Arahats* and *Aryas* have experienced!

Sadhu! Sadhu! Sadhu!
Well done! Well done! Well done!

Hướng Dẫn Hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ

Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi Sayadaw

Thực tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ (satipaṭṭhāna vipassanā) là nỗ lực của thiền sinh để hiểu đúng đắn bản chất các hiện tượng tâm-vật-lý đang xảy ra chính nơi thân tâm của mình. Các hiện tượng vật lý là những sự vật hay đối tượng ở chung quanh thiền sinh. Cơ thể mà thiền sinh nhận biết rõ ràng là một nhóm tính chất vật chất gọi là Sắc Pháp (rūpa). Các hiện tượng tinh thần hay tâm lý là những hoạt động của tâm hay là Danh Pháp (nāma). Các hiện tượng danh sắc đang xảy ra được nhận biết rõ ràng mỗi khi chúng được thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, hay nghĩ đến. Chúng ta phải để ý bằng cách theo dõi và ghi nhận như "thấy, thấy", "nghe, nghe", "ngửi, ngửi", "nếm, nếm", "đụng, đụng", "nghĩ, nghĩ". Mỗi khi thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, nghĩ, thiền sinh nên ghi nhận những sự kiện này. Tuy nhiên, vào lúc mới bắt đầu thực tập, thiền sinh không thể nào ghi nhận được từng đối tượng một đang xảy ra như vậy. Do đó, thiền sinh nên bắt đầu ghi nhận những gì đang xảy ra rõ ràng và dễ nhận biết.

Khi thở, bụng phồng rồi xẹp và chuyển động này luôn luôn rõ ràng. Đây là tính chất vật chất hay sắc pháp được biết đến như là yếu tố gió chuyển động hay Phong Đại (vāyo-dhātū). Thiền sinh nên bắt đầu bằng sự ghi nhận chuyển động phồng xẹp này với tâm chú ý quan sát bụng. Bạn sẽ thấy bụng phồng khi bạn thở vào và xẹp khi bạn thở ra. Sự phồng nên được thầm ghi nhận là "phồng" và tương tự sự xẹp được ghi nhận là "xẹp". Nếu không thể theo dõi được chuyển động một cách rõ ràng như vậy, thiền sinh có thể áp nhẹ bàn tay vào bụng.

Đừng có thay đổi cách thở. Đừng bao giờ thở nhanh hay chậm lại. Cũng đừng thở mạnh. Bạn sẽ mệt nếu thay đổi cách thở. Hãy thở một cách đều đặn và bình thường và ghi nhận sự phồng và xẹp của bụng ngay khi chuyển động đang xảy ra. Hãy ghi nhận hoặc thầm niệm thôi chứ không nói thành lời.

Trong Thiền Minh Sát Niệm Xứ, những gì bạn gọi tên hay nói ra không thành vấn đề. Điều quan trọng là nhận biết. Trong khi ghi nhận bụng phồng, hãy theo dõi chuyển động từ lúc đầu cho đến lúc cuối giống như là bạn đang thấy rõ với chính mắt của mình. Theo dõi sự phồng bằng cách ghi nhận cùng lúc chuyển động của bụng đang xảy ra. Sự chuyển động và tâm ghi nhận chuyển động trùng hợp như viên đá ném trúng mục tiêu. Hãy ghi nhận tương tự như vậy với chuyển động xẹp của bụng.

Tâm của bạn có thể phóng đi đây đó trong khi bạn đang cố gắng theo dõi sự chuyển động của bụng. Điều này phải được ghi nhận bằng cách niệm thầm "phóng tâm, phóng tâm". Khi niệm như thế được một hoặc hai lần, tâm ngừng phóng và lúc đó bạn trở về theo dõi lại chuyển động phồng xẹp của bụng. Nếu tâm tới một nơi nào, hãy ghi nhận "tới, tới" rồi quay lại ghi nhận sự phồng xẹp của bụng. Nếu bạn tưởng tượng gặp một người nào, hãy ghi nhận "gặp, gặp" rồi trở về theo dõi sự phồng xẹp của bụng. Nếu bạn tưởng tượng gặp và nói chuyện với ai, hãy ghi nhận "nói, nói" rồi trở về theo dõi sự phồng xẹp của bụng.

Tóm lại, bất cứ tư tưởng hay suy niệm nào xảy ra cũng đều phải được ghi nhận hết. Nếu bạn tưởng tượng, hãy ghi nhận "tưởng tượng, tưởng tượng". Nếu bạn suy nghĩ, hãy ghi nhận "suy nghĩ, suy nghĩ". Nếu bạn hoạch định, hãy ghi nhận "hoạch định, hoạch định." Nếu bạn nhận biết, hãy ghi nhận '"nhận biết, nhận biết". Nếu bạn cảm thấy sung sướng, hãy ghi nhận "sung sướng, sung

sướng". Nếu bạn cảm thấy chán, hãy ghi nhận "chán, chán". Nếu bạn cảm thấy hân hoan, hãy ghi nhận "hân hoan, hân hoan". Nếu bạn cảm thấy nãn lòng, hãy ghi nhận "nãn lòng, nãn lòng". Ghi nhận tất cả các hoạt động của tâm như vậy được gọi là quán tâm trên tâm hay là Niệm Tâm (cittānupassanā).

Bởi vì không ghi nhận được những hoạt động của tâm, chúng ta có khuynh hướng đồng hóa chúng với một người hay cá nhân. Chúng ta có khuynh hướng nghĩ rằng đây là "tôi" tưởng tượng, suy nghĩ, hoạch định, nhận biết. Chúng ta nghĩ rằng có một người từ thuở ấu thời cho đến bây giờ sống và suy nghĩ. Thật ra, không có một người như thế hiện hữu. Chỉ có những hoạt động liên tiếp nhau của tâm mà thôi. Đó là lý do tại sao chúng ta phải ghi nhận những hoạt động của tâm và biết chúng đúng như chúng thật là. Và đó cũng là lý do tại sao chúng ta phải ghi nhận mỗi một hoạt động của tâm ngay khi chúng vừa sanh khởi. Khi ghi nhận như vậy, nó có khuynh hướng biến mất. Rồi chúng ta trở lại ghi nhận sự phồng xẹp của bụng.

Khi bạn ngồi thiền một thời gian lâu, những cảm giác nóng và căng cứng sẽ sanh khởi trong thân. Các sự kiện này cũng phải được ghi nhận. Tương tự như vậy với những cảm giác đau nhức và mỏi mệt. Tất cả những cảm giác này là cảm thọ bất toại nguyện hay là khổ thọ và sự ghi nhận chúng là quán thọ trên thọ hay Niệm Thọ (vedanānupassanā). Thất bại hay bỏ qua sự ghi nhận những cảm thọ này khiến bạn nghĩ "tôi bị cứng, tôi cảm thấy nóng, tôi đang đau. Mới vừa rồi tôi không sao cả. Bây giờ tôi cảm thấy thật khó chịu với những khổ thọ này." Sự đồng hóa các cảm thọ này với bản ngã là một sự lầm lẫn. Thật sự, không có "tôi" dính dáng vào đây, chỉ có những cảm thọ tuần tự xảy ra mà thôi.

Điều này cũng giống như sự xảy ra liên tục của mạch điện làm cháy sáng bóng đèn. Mỗi một lần có sự xúc chạm không toại nguyện xảy ra nơi thân, khổ thọ sanh khởi liên tiếp nhau. Những cảm thọ này nên được chú tâm ghi nhận một cách cẩn thận dù cho là cảm giác nóng, căng cứng hay đau nhức. Vào lúc mới bắt đầu thực tập, những cảm giác này có thể có khuynh hướng gia tăng và đưa đến ý muốn thay đổi tư thế. Ý muốn này nên được ghi nhận và sau đó trở lại theo dõi cảm giác cứng, nóng…

Có câu nói "kiên nhẫn dẫn đến Niết Bàn". Điều này rất đúng với nỗ lực hành thiền. Thiền sinh nên kiên nhẫn trong việc thiền tập. Nếu cứ thay đổi tư thế hoài vì không chịu đựng được những cảm giác nóng hay căng cứng sanh khởi, định tâm sẽ không phát triển. Định tâm không phát triển, tuệ giác không thể xảy ra và do đó không thể nào chứng đạt được Đạo, Quả, và Niết Bàn. Đó là lý do tại sao kiên nhẫn rất cần cho sự hành thiền. Kiên nhẫn là sự chịu đựng với những khổ thọ trong cơ thể như nóng, căng cứng hay đau nhức và những cảm giác khó chịu khác. Thiền sinh không nên bỏ cuộc khi những khổ thọ sanh khởi và thay đổi ngay tư thế. Thiền sinh nên tiếp tục một cách kiên nhẫn bằng cách ghi nhận là "cứng, cứng" hay "nóng, nóng". Những khổ thọ vừa phải sẽ biến mất nếu thiền sinh tiếp tục ghi nhận một cách kiên nhẫn như vậy. Khi sự định tâm tốt đẹp và mạnh mẽ, ngay cả những cảm giác thái quá cũng có khuynh hướng biến mất. Thiền sinh sau đó nên trở về ghi nhận sự phồng xẹp của bụng.

Thiền sinh dĩ nhiên có thể thay đổi tư thế nếu sau một thời gian dài ghi nhận mà những khổ thọ không những không biến mất mà còn trở nên không thể chịu đựng được nữa. Thiền sinh nên bắt đầu ghi nhận ý muốn đổi tư thế như "muốn đổi, muốn đổi". Nếu đưa tay lên, ghi nhận "đưa lên, đưa lên". Nếu di chuyển, ghi nhận "di

chuyển, di chuyển". Và toàn sự thay đổi tư thế được làm một cách chậm rãi, nhẹ nhàng và ghi nhận "đưa lên, đưa lên"; "di chuyển, di chuyển"; và "đụng, đụng". Nếu cơ thể xê dịch, ghi nhận "xê dịch, xê dịch". Nếu bàn chân đưa lên, ghi nhận "đưa lên, đưa lên". Nếu di chuyển, ghi nhận "di chuyển, di chuyển". Nếu để xuống, ghi nhận "để xuống, để xuống". Nếu không có gì thay đổi nhưng chỉ là sự tĩnh nghỉ, hãy ghi nhận sự phồng xẹp của bụng. Không nên có sự gián đoạn trong việc ghi nhận, chỉ có sự liên tục giữa ghi nhận trước và ghi nhận kế tiếp, giữa định tâm trước và định tâm tiếp theo, giữa tỉnh giác trước và tỉnh giác theo sau. Chỉ như vậy thiền sinh mới có được những tuệ giác chín mùi liên tiếp phát triển. Đạo Tuệ và Quả Tuệ chỉ thành đạt được khi có đà lực này. Tiến trình thiền tập cũng giống như tiến trình lấy lửa bằng cách cọ sát hai thanh củi vào với nhau một cách không ngừng nghỉ để đạt được độ nóng cần thiết cho lửa phát sanh.

Tương tự như vậy, sự ghi nhận trong Thiền Minh Sát Niệm Xứ nên liên tục và không thuyên giảm, không có những thời khoản ngưng nghỉ giữa những ghi nhận các hiện tượng sanh khởi. Ví dụ, trong trường hợp một cảm giác ngứa ngáy xảy ra và thiền sinh muốn gãi vì không chịu đựng được, cả hai cảm giác ngứa ngáy và ý muốn loại bỏ cảm giác ngứa ngáy này phải được ghi nhận chứ không nên vội vã gãi liền.

Nếu chịu khó kiên nhẫn ghi nhận như vậy, cảm giác ngứa ngáy thường biến mất. Trong trường hợp này thiền sinh trở về ghi nhận sự phồng xẹp của bụng. Nếu cảm giác ngứa ngáy không biến mất, dĩ nhiên thiền sinh phải gãi. Tuy nhiên, trước hết phải ghi nhận ý định muốn gãi. Tất cả mọi động tác trong diễn trình loại bỏ cảm giác ngứa ngáy đều nên được ghi nhận, đặc biệt là sự đụng vào chỗ ngứa và cử động gãi. Sau đó trở lại ghi nhận sự phồng xẹp của bụng.

Mỗi khi muốn thay đổi tư thế, bạn bắt đầu với sự ghi nhận ý muốn thay đổi và rồi tiếp tục theo dõi mỗi cử động một cách chặt chẽ như là sự đứng dậy từ thế ngồi, đưa tay lên, đưa tay tới và duỗi tay ra. Bạn nên thay đổi tư thế khi có sự ghi nhận đồng thời. Khi thân hình đưa tới trước, hãy theo dõi ngay. Khi bạn đứng dậy, cơ thể bạn trở nên nhẹ và đứng lên, hãy chú tâm vào chuyển động này và ghi nhận "đứng dậy, đứng dậy."

Thiền sinh nên hành động giống như một người tàn tật yếu ớt. Người khoẻ mạnh bình thường đứng lên dễ dàng, nhanh chóng hay đột nhiên. Nhưng người tàn tật không được như vậy, chỉ làm được một cách từ từ và chậm chạp. Giống như người bị đau lưng, chỉ đứng dậy từ từ vì sợ bị đau.

Thiền sinh cũng vậy. Nên thay đổi tư thế một cách từ từ và nhẹ nhàng. Chỉ như vậy chánh niệm, định tâm và tỉnh giác mới tốt đẹp. Do đó, bắt đầu với những chuyển động nhẹ nhàng và chậm rãi. Khi đứng dậy, thiền sinh làm từ từ như người tàn tật và đồng thời ghi nhận "đứng, đứng." Không những thế, khi mắt thấy thiền sinh làm như không thấy. Tương tự như vậy đối với tai nghe. Trong khi hành thiền, quan tâm của thiền sinh là ghi nhận chứ không phải những gì thấy và nghe. Bất cứ những gì lạ lùng thấy hay nghe, thiền sinh ứng xử như là không thấy không nghe gì hết bằng sự chỉ biết ghi nhận mà thôi.

Khi cử động hay di chuyển cơ thể, thiền sinh nên làm từ từ như mình là người tàn tật yếu ớt, nhẹ nhàng di chuyển tay và chân, co vào hay duỗi ra, cúi đầu xuống hay ngẩng đầu lên. Tất cả những cử động nên làm một cách chậm rãi. Khi đứng dậy từ thế ngồi, thiền sinh nên làm từ từ ghi nhận "đứng dậy, đứng dậy". Khi đứng thẳng lên rồi, ghi nhận "đứng, đứng". Khi nhìn đây đó, ghi nhận "nhìn, thấy". Khi đi, ghi nhận bước chân. Bạn

phải ghi nhận tất cả những cử động từ lúc dỡ chân đến khi để xuống. Ghi nhận từng bước dù chân phải hay chân trái. Đây là cách ghi nhận khi bước nhanh.

Ghi nhận như vậy là đủ khi bước nhanh hay khi đi một quãng đường xa. Khi đi chậm hay đi kinh hành, ba chuyển động nên được ghi nhận trong mỗi bước chân là: dỡ chân, đưa tới, và để xuống hay là dỡ, bước, đạp. Bắt đầu với sự ghi nhận dỡ và đạp. Thiền sinh nên ghi nhận đúng đắn sự dỡ chân. Tương tự, khi đặt chân xuống, thiền sinh nên theo dõi sự xuống "nặng" của bàn chân. Thiền sinh khi đi nên ghi nhận "dỡ, đạp" trong mỗi bước chân. Sự ghi nhận như vậy trở nên dễ dàng sau vài ngày thực tập. Sau đó tiếp tục ghi nhận ba chuyển động như được đề cập ở trên là "dỡ, bước, đạp".

Trong lúc đầu, chỉ cần ghi nhận một hay hai chuyển động của sự đi là đủ như "phải bước, trái bước" khi đi nhanh và "dỡ, đạp" khi đi chậm. Khi đang đi, nếu muốn ngồi xuống, hãy ghi nhận "muốn ngồi xuống, muốn ngồi xuống". Khi thật sự ngồi xuống, tập trung ghi nhận việc xuống "nặng" của cơ thể.

Khi ngồi xuống rồi, ghi nhận sự sắp xếp chân tay. Khi không còn cử động nữa nhưng chỉ còn ngồi bất động của thân, hãy ghi nhận phồng xẹp của bụng. Khi theo dõi như vậy, nếu cảm giác nóng hay căng cứng sanh khởi bất cứ nơi nào trên cơ thể, hãy ghi nhận những cảm giác này rồi sau đó trở về lại phồng xẹp của bụng. Trong khi theo dõi như vậy, nếu muốn nằm xuống, ghi nhận ý muốn và chuyển động của thân phần khi bạn nằm xuống. Sự đưa tay ra, di chuyển tay, đặt cùi tay trên sàn nhà, cử động của cơ thể, duỗi chân, sắp xếp thân phần để nằm xuống, tất cả đều phải được ghi nhận.

Sự ghi nhận khi nằm xuống rất là quan rọng. Trong khi làm như vậy bạn có thể đạt Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Khi định tâm và tuệ giác vững mạnh, giác ngộ có thể đến bất cứ lúc nào. Nó có thể xảy đến trong cử động co hay duỗi tay. Đó là cách mà ngài Anan trở thành bậc thánh A La Hán.

Ngài Anan nỗ lực để thành đạt bậc thánh A La Hán trong đêm trước ngày Kiết Tập Kinh Điển Lần Thứ Nhất. Ngài tập suốt đêm qua sự theo dõi phải, trái, dỡ, bước, đạp trong khi đi kinh hành. Ngài ghi nhận ý muốn đi, mỗi bước chân và chuyển động của cơ thể trong khi đi. Mặc dầu ngài thực tập như vậy thâu đêm cho đến gần sáng, ngài vẫn chưa đạt được tầng thánh A La Hán. Nhận thức rằng mình đã thiền hành thái quá và để quân bình định tâm và tinh tấn, ngài nghĩ nên thực tập ở tư thế nằm một lúc. Do đó, ngài đi về phòng, ngồi lên dường và bắt đầu nằm xuống. Trong khi làm như vậy và ghi nhận "nằm, nằm", ngài đạt tầng thánh A La Hán ngay tức khắc.

Trước khi nằm xuống giường, ngài Anan mới chỉ là bậc thánh Nhập Lưu. Từ quả vị Nhập Lưu ngài tiếp tục thiền và đạt tầng thánh Nhất Lai (tầng thánh thứ hai), Bất Lai (tầng thánh thứ ba) và A La Hán (tầng thánh cuối cùng). Ngài chỉ mất một thời gian ngắn ngủi để đạt liên tiếp các tầng thánh cao này. Hãy nghĩ đến trường hợp đạt tầng thánh A La Hán của ngài Anan. Sự giác ngộ như thế có thể đến bất cứ lúc nào và không mất nhiều thời gian.

Đó là lý do tại sao thiền sinh nên luôn luôn tinh tấn. Không nên dễ duôi trong việc ghi nhận vì nghĩ rằng "nghỉ một chút cũng chẳng sao." Tất cả những chuyển động trong việc nằm xuống và xếp đặt tay chân nên được ghi nhận một cách cẩn thận và không ngừng nghỉ. Nếu không cử động nhưng nằm yên, hãy theo dõi sự phồng xẹp của bụng. Ngay cả khi đã khuya và quá giờ ngủ,

thiền sinh chớ nên vội ngủ mà bỏ qua sự ghi nhận. Một người thiền sinh nghiêm túc và tinh tấn nên thực tập chánh niệm giống như là hy sinh cả giấc ngủ. Người đó tiếp tục thiền tập cho đến khi rơi vào giấc ngủ. Nếu sự thiền tập tốt đẹp, người đó sẽ không ngủ. Trái lại, sự buồn ngủ sẽ khiến người đó ngủ. Khi buồn ngủ, nên ghi nhận "buồn ngủ, buồn ngủ." Nếu hai hàng mi trĩu xuống, ghi nhận "xuống, xuống," nếu thấy nặng, ghi nhận "nặng, nặng". Nếu thấy cay mắt, ghi nhận "cay, cay". Ghi nhận như vậy, hôn trầm có thể hết và mắt sẽ "tỉnh táo" trở lại.

Lúc đó, thiền sinh nên ghi nhận "tỉnh táo, tỉnh táo" và tiếp tục theo dõi sự phồng xẹp của bụng. Tuy nhiên, mặc dầu thiền sinh tiếp tục hành thiền một cách kiên nhẫn, buồn ngủ vẫn xảy ra và thiền sinh rơi vào giấc ngủ. Không khó để ngủ. Thật vậy, ngủ rất dễ dàng. Nếu bạn hành thiền trong khi nằm, bạn sẽ buồn ngủ và ngủ. Đó là lý do tại sao thiền sinh sơ cơ không nên hành thiền nhiều ở tư thế nằm mà nên ngồi thiền và đi kinh hành nhiều hơn. Về khuya đến giờ đi ngủ nên thiền theo tư thế nằm ghi nhận sự phồng xẹp của bụng. Thiền sinh rồi sẽ rơi vào giấc ngủ một cách tự nhiên.

Thời gian ngủ là thời gian nghỉ ngơi của thiền sinh. Nhưng đối với thiền sinh nghiêm túc, thời gian ngủ nên giới hạn chỉ bốn giờ đồng hồ mà thôi. Đây là thời gian ngủ "giữa đêm" được Đức Phật cho phép. Ngủ bốn tiếng là đủ rồi. Đối với thiền sinh mới bắt đầu thực tập, nếu bốn tiếng không đủ thì có thể ngủ năm hay sáu tiếng. Ngủ sáu tiếng là quá đủ cho sức khỏe.

Khi thức dậy thiền sinh tiếp tục ghi nhận lại ngay lập tức. Thiền sinh nhắm vào việc đạt Đạo và Quả chỉ ngừng tinh tấn khi ngủ mà thôi. Những thời giờ còn lại là thời gian tỉnh thức nên tiếp tục ghi nhận không ngừng nghỉ. Đó là lý do tại sao ngay khi vừa tỉnh giấc, thiền sinh nên ghi nhận trạng thái tỉnh thức của tâm là "tỉnh thức, tỉnh

thức". Nếu không thể ghi nhận được giây phút tỉnh thức đầu tiên ấy, thiền sinh nên theo dõi sự phồng xẹp của bụng.

Nếu có ý định ngồi dậy, thiền sinh nên ghi nhận "muốn ngồi dậy, muốn ngồi dậy". Sau đó nên tiếp tục ghi nhận cử động đối với tứ chi. Khi ngửng đầu và ngồi dậy, ghi nhận "ngồi dậy, ngồi dậy". Khi ngồi, ghi nhận "ngồi, ngồi". Nếu làm cử động nào của tứ chi, tất cả các cử động đều phải được ghi nhận. Nếu không cử động nhưng ngồi yên lặng, thiền sinh nên theo dõi phồng xẹp của bụng.

Thiền sinh cũng nên ghi nhận khi rửa mặt và tắm. Những cử động trong những công việc này xảy ra nhanh chóng; do đó, cố gắng ghi nhận càng nhiều càng tốt. Rồi đến mặc áo quần, dọn giường, mở và đóng cửa, tất cả những công việc này nên được ghi nhận tương tự như vậy.

Đến bữa ăn, khi nhìn vào bàn để thức ăn, thiền sinh nên ghi nhận "nhìn, thấy" "nhìn, thấy". Khi đưa tay đến, đụng vào, lấy thức ăn và đem lên miệng, cúi xuống và đưa đồ ăn vào miệng, rồi bỏ tay xuống và ngửng đầu lên lại, tất cả những cử động này đều phải được ghi nhận.

Khi nhai thức ăn, thiền sinh nên ghi nhận "nhai, nhai". Khi biết được vị thức ăn, nên ghi nhận "biết, biết". Khi thưởng thức thức ăn và nuốt xuống, trong khi thức ăn trôi xuống cổ họng, thiền sinh nên ghi nhận tất cả những gì xảy ra. Đây là cách thiền sinh nên ghi nhận mỗi miếng ăn.

Ghi nhận như vậy trong bữa ăn thật là khó vì có rất nhiều việc phải theo dõi. Thiền sinh sơ cơ sẽ có thể quên rất nhiều thứ nhưng nên quyết tâm cố gắng ghi nhận tất cả. Thiền sinh sẽ không làm gì được nếu quên không ghi

nhận nhưng khi định tâm trở nên mạnh mẽ, thiền sinh có thể ghi nhận chặt chẽ những gì xảy ra.

Sư đã đề cập rất nhiều thứ để thiền sinh ghi nhận. Nhưng tóm tắt, chỉ có một vài việc để ghi nhận. Khi đi nhanh, ghi nhận "phải bước, trái bước" và khi đi chậm, ghi nhận "dở, đạp". Khi ngồi yên, ghi nhận phồng xẹp của bụng. Khi nằm, nếu không có gì đặc biệt, theo dõi phồng xẹp của bụng. Khi đang theo dõi, nếu tâm phóng đi, theo dõi các hoạt động sanh khởi trong tâm. Rồi trở lại phồng xẹp của bụng. Hãy ghi nhận tất cả những cảm giác căng cứng, đau hay nhức, và ngứa ngáy nếu chúng sanh khởi. Rồi trở lại sự phồng xẹp của bụng. Cũng nên ghi nhận những cử động co duỗi của tứ chi, cúi và ngửng đầu, lay chuyển của cơ thể khi chúng đang xảy ra. Rồi trở lại sự phồng xẹp của bụng.

Khi theo dõi như vậy, thiền sinh sẽ có khả năng ghi nhận càng nhiều những gì đang xảy ra. Lúc đầu khi phóng tâm đây đó, thiền sinh có thể quên ghi nhận nhiều thứ. Tuy nhiên, đừng nãn lòng. Tất cả thiền sinh sơ cơ khi hành thiền đều gặp khó khăn như vậy. Nhưng càng thực tập nhiều, thiền sinh càng ghi nhận được mọi sự phóng tâm cho đến cuối cùng tâm không phóng nữa. Sau đó tâm an trụ trên đề mục, chánh niệm trở thành hầu như đồng thời với đề mục theo dõi chẳng hạn như phồng xẹp của bụng. Nói cách khác, sự phồng của bụng trở nên cùng lúc với sự ghi nhận và cũng tương tự như vậy đối với sự xẹp của bụng.

Đối tượng vật chất của sự theo dõi và trạng thái tâm theo dõi xảy ra đồng thời theo từng cặp đôi một. Trong đó không có người hay cá nhân nào cả, chỉ có đối tượng vật chất và trạng thái tâm ghi nhận xảy ra từng đôi một mà thôi. Thiền sinh rồi sẽ chính mình kinh nghiệm thật sự điều này. Trong khi theo dõi phồng xẹp của bụng,

thiền sinh sẽ biện biệt được sự phồng của bụng là hiện tượng vật chất hay sắc pháp và hành động theo dõi của tâm là hiện tượng tâm hay danh pháp. Và cũng tương tự như vậy đối với sự xẹp của bụng. Do đó, thiền sinh sẽ kinh nghiệm một cách rõ ràng sự xảy ra đồng thời của của cặp đôi hiện tượng tâm-vật-lý này.

Như vậy, mỗi động tác theo dõi, thiền sinh tự biết rõ ràng là chỉ có sắc pháp là đối tượng theo dõi và tâm theo dõi đối tượng đó là danh pháp. Sự hiểu biết rõ ràng này được gọi là Tuệ Biện Biệt Danh Sắc (nāma-rūpa pariccheda ñāna), tuệ giác đầu tiên của Thiền Minh Sát Niệm Xứ. Thật là quan trọng để có được tuệ giác này một cách đúng đắn. Nếu thiền sinh tiếp tục hành thiền, tuệ giác này sẽ được theo sau bởi tuệ phân biệt nhân và quả được gọi là Tuệ Tương Quan Nhân Quả (paccaya parigaha ñāna).

Khi tiếp tục ghi nhận, thiền sinh sẽ tự thấy rằng những gì sanh khởi chẳng bao lâu sau đó sẽ hoại diệt. Người thường nghĩ rằng cả hai hiện tượng tâm và vật lý tiếp tục kéo dài suốt đời người nghĩa là từ lúc thiếu thời cho đến lúc lớn khôn. Thật ra không đúng như vậy. Không có hiện tượng nào kéo dài mãi. Tất cả những hiện tượng sanh khởi đều hoại diệt nhanh chóng không kéo dài nổi một nháy mắt. Thiền sinh sẽ kinh nghiệm được điều này khi tiếp tục hành thiền. Rồi thiền sinh sẽ tự mình chấp nhận sự vô thường của tất cả mọi hiện tượng. Đó là Tuệ Vô Thường (aniccanupassanā ñāna).

Tuệ giác này được theo sau bởi Tuệ Khổ Não hay Tuệ Bất Toại Nguyện (dukkhanupassanā ñāna). Tuệ này nhận ra được rằng tất cả những gì vô thường đều khổ não. Thiền sinh cũng sẽ gặp tất cả những sự khó khăn nơi cơ thể. Đó là tập hợp đau khổ hay Khổ Uẩn. Đây cũng là Tuệ Khổ Não. Kế đến thiền sinh tự thấy các hiện tượng

tâm-vật-lý xảy ra theo cách thế của chúng không theo ý của bất cứ ai và không chịu để ai điều khiển. Chúng không tạo nên cá nhân hay thực thể bản ngã nào cả. Sự kinh nghiệm này là Tuệ Vô Ngã (anattanupassanā ñāna).

Tiếp tục hành thiền, thiền sinh sẽ thân chứng một cách chắc chắn tất cả các hiện tượng là vô thường, khổ và vô ngã và thiền sinh sẽ chứng ngộ Niết Bàn. Các vị Phật, A La Hán và các bậc Thánh đều chứng ngộ Niết Bàn theo con đường này. Tất cả thiền sinh nên nhận ra rằng chính họ đang đi trên con đường niệm xứ này để thành đạt ước nguyện giác ngộ Đạo Tuệ, Quả Tuệ và Pháp Niết Bàn dựa trên sự chín muồi của ba la mật (parami) hay phước báu của mình. Thiền sinh nên sung sướng với điều này và với triển vọng kinh nghiệm thánh định và thánh kiến mà chư Phật, A La Hán và các bậc Thánh đã chứng nghiệm nhưng chính họ chưa kinh nghiệm bao giờ.

Sẽ không lâu trước khi thiền sinh được đạt Đạo Tuệ, Quả Tuệ và Pháp Niết Bàn mà Phật, A La Hán và các bậc Thánh đã kinh nghiệm. Thật vậy, các điều này có thể được kinh nghiệm trong vòng một tháng hoặc hai mươi hay mười lăm ngày thực tập. Những người nào có ba la mật phi thường sẽ kinh nghệm trong vòng bảy ngày. Do đó, thiền sinh nên yên tâm với niềm tin tưởng rằng mình sẽ đạt được các pháp này trong thời hạn vừa đề cập cũng như bỏ được thân kkiến, hoài nghi và không còn rơi vào các cõi ác đạo. Thiền sinh nên tiếp tục pháp hành với đức tin như vậy.

Mong cho các bạn có thể thực tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ tốt đẹp và chứng ngộ nhanh chóng Niết Bàn mà chư Phật, chư vị A La Hán và các bậc Thánh đã kinh nghiệm.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

Excerpt from Mahā-Satipatthāna Sutta

Trích Kinh Tứ Niệm Xứ

Ekāyano ayaṁ bhikkhave maggo
This is the only way, bhikkhus
Này chư tỳ kheo, đây là con đường độc nhất

Sattānaṁ visuddhiyā,
For the purification of beings,
Đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh,

Soka-paridevānaṁ samatikkamāya,
For the overcoming of sorrow and lamentation,
Vượt khỏi sự sầu não,

Dukkha-domanassānaṁ atthaṅgamāya,
For the disappearance of pain and grief,
Diệt trừ khổ ưu,

Ñāyassa adhigamāya,
For reaching the Noble Path,
Thành tựu Thánh Đạo,

Nibbānassa sacchikiriyāya,
For the realization of Nibbāna,
Chứng ngộ Niết Bàn,

Yad idaṁ cattāro Satipaṭṭhānā.
Namely, the Four Foundations of Mindfulness.
Đó là Bốn Niệm Xứ.

Katame cattāro?
What are the four?
Thế nào là bốn?

Idha bhikkhave bhikkhu,
Here (in this teaching), bhikkhus,
Này các tỳ kheo, ở đây vị tỳ kheo,

kāye kāyānupassī viharati,
A bhikkhu dwells contemplating the body in the body,
Sống quán thân trên thân,

ātāpi sampājāno satimā,
Ardent, clearly comprehending and mindful,
Tinh cần, tỉnh giác, và chánh niệm,

vineya loke abhijjhā-domanassaṁ.
Removing desire and discontent in the world.
Để chế ngự tham ưu ở đời.

vedanāsu vedanānupassī viharati,
A bhikkhu dwells contemplating the feeling in the feelings,
Sống quán thọ trên thọ,

ātāpi sampājāno satimā,
Ardent, clearly comprehending and mindful,
Tinh cần, tỉnh giác, và chánh niệm,

vineya loke abhijjhā-domanassaṁ.
Removing desire and discontent in the world.
Để chế ngự tham ưu ở đời.

citte cittānupassī viharati,
A bhikkhu dwells contemplating the consciousness
in the consciousness,
Sống quán tâm trên tâm,

ātāpi sampājāno satimā,
Ardent, clearly comprehending and mindful,
Tinh cần, tỉnh giác, và chánh niệm,

vineya loke abhijjhā-domanassaṁ;
Removing desire and discontent in the world;
Để chế ngự tham ưu ở đời;

Dhammesu dhammānupassī viharati
A bhikkhu dwells contemplating the dhamma in the dhammas,
Sống quán pháp trên pháp,

ātāpi sampājāno satimā
Ardent, clearly comprehending and mindful,
Tinh cần, tỉnh giác, và chánh niệm

vineya loke abhijjhā-domanassaṁ.
Removing desire and discontent in the world.
Để chế ngự tham ưu ở đời.

Chanting After the Dhamma Talk
(*Đọc Sau Buổi Pháp Thoại)*

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiyā Buddhaṁ pūjemi.
With this practice that conforms to the Dhamma, I honor the Buddha.
Con xin cúng dường Phật Bảo bằng sự hành đạo đúng theo Giáo Pháp.

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiyā Dhammaṁ pūjemi.
With this practice that conforms to the Dhamma, I honor the Dhamma.
Con xin cúng dường Pháp Bảo bằng sự hành đạo đúng theo Giáo Pháp.

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiyā Saṅghaṁ pūjemi.
With this practice that conforms to the Dhamma, I honor the Sangha.
Con xin cúng dường Tăng Bảo bằng sự hành đạo đúng theo Giáo Pháp.

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiyā mātāpitaro pūjemi.
With this practice that conforms to the Dhamma, I honor my parents.
Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Cha Mẹ.

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiyā ācariye pūjemi.
With this practice that conforms to the Dhamma, I honor my teachers.

Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Thầy.

Addhā imāya paṭipadāyā jarā-maraṇamhā parimuccissāmi
With this meditation practice, may I be liberated from (the universal suffering of) aging and death.
Với sự hành thiền, mong cho con được thoát khỏi sự khổ của già và chết.

Idaṁ me puññaṁ āsavakkhayāvahaṁ hotu
May this merit of mine bring about the detruction of mental defilements.
Mong cho phước báu tạo được giúp con đoạn trừ được mọi ô nhiễm nơi tâm.

Idaṁ me sīlaṁ magga-phala ñānassa paccayo hotu
May my precepts be a good cause for the attainment of the Path and Fruition.
Mong cho giới hạnh của con sẽ là duyên lành cho sự thành đạt Đạo và Quả.

Imaṁ no puñña-bhāgaṁ sabbasattānaṁ dema.
We share this our merit with all beings.
Chúng tôi xin hồi hướng phước báu đến tất cả chúng sanh.

Sabbe sattā sukhitā hontu.
May all beings be well and happy.
Mong tất cả chúng sanh mạnh khỏe và an vui.

Sādhu! Sādhu! Sadhu!
Well done! Well done! Well done!
Lành thay! Lành thay! Lành thay!

Alternative

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiyā Buddhaṁ pūjemi.
With this practice that conforms to the Dhamma, I honor the Buddha.
Con xin cúng dường Phật Bảo bằng sự hành đạo đúng theo Giáo Pháp.

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiyā Dhammaṁ pūjemi.
With this practice that conforms to the Dhamma, I honor the Dhamma.
Con xin cúng dường Pháp Bảo bằng sự hành đạo đúng theo Giáo Pháp.

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiyā Samghaṁ pūjemi.
With this practice that conforms to the Dhamma, I honor the Sangha.
Con xin cúng dường Tăng Bảo bằng sự hành đạo đúng theo Giáo Pháp.

Addhā imayā paṭipadāya jarāmaraṇamhā parimuccissāmi.
With this meditation practice, may I be liberated from the universal suffering of aging and death.
Với sự thực hành đúng Giáo Pháp, mong cho con được thoát khỏi sự khổ của già và chết.

Idaṁ no puññaṁ āsavakkhayāvahaṁ hotu.
May this merit of ours bring about the destruction of mental defilements.
Mong cho phước báu tạo được giúp chúng con đoạn trừ các ô nhiễm nơi tâm.

Idaṁ no puññaṁ nibbānassa paccayo hotu.
May this merit of ours bring about the attainment of Nibbāna.
Mong cho phước báu tạo được giúp chúng con chứng ngộ Niết Bàn.

Imaṁ no puññabhāgaṁ sabbasattānaṁ vibhājema.
We share our merit with all beings.
Xin hồi hướng phước báu của chúng tôi đến tất cả chúng sinh.

Sabbe sattā imaṁ puññabhāgaṁ labhitvā sukhitā bhavantu.
Having gained our sharing of merit, may all beings be well and happy.
Sau khi thọ nhận phước báu do chúng tôi hồi hướng, mong tất cả chúng sanh được sức khỏe và an vui.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
Well done! Well done! Well done!
Lành thay! Lành thay! Lành thay!

Metta Chanting
Tụng Niệm Tâm Từ

Ahaṁ avero homi
May I have no enmity and danger.
Mong cho tôi không bị hận thù và hiểm nguy.

Abyāpajjho homi
May I have no mental suffering.
Mong cho tôi không bị khổ tâm.

Anīgho homi
May I have no physical suffering.
Mong cho tôi không bị khổ thân.

Sukhī attānaṁ pariharāmi.
May I take care of myself happily.
Mong cho tôi giữ gìn thân tâm được an lạc.

Mama mātāpitu-ācariyā ca ñāti-mittā ca sabrahma-cārino ca
May my parents, teachers, relatives and friends
Mong cho cha mẹ, các bậc thầy, bà con và bằng hữu

Averā hontu
Have no enmity and danger,
Không bị hận thù và hiểm nguy,

Abyāpajjhā hontu
Have no mental suffering,
Không bị khổ tâm,

Anīghā hontu
Have no physical suffering,
Không bị khổ thân,

Sukhī attānaṁ pariharantu.
May they take care of themselves happily.
Giữ gìn thân tâm được an lạc.

Imasmiṁ ārāme sabbe yogino
May all yogis in this compound
Mong cho tất cả thiền sinh trong thiền viện này

Averā hontu
Have no enmity and danger,
Không bị hận thù và hiểm nguy,

Abyāpajjhā hontu
Have no mental suffering,
Không bị khổ tâm,

Anīghā hontu
Have no physical suffering,
Không bị khổ thân,

Sukhī attānaṁ pariharantu.
May they take care of themselves happily.
Giữ gìn thân tâm được an lạc.

Imasmiṁ ārāme sabbe bhikkhu-sāmanerā ca upāsaka-upāsikāyo ca
May all monks in this compound, novice monks, laymen and laywomen disciples
Mong cho tất cả chư tỳ kheo, sadi, cư sĩ nam và cư sĩ nữ ở nơi này

Averā hontu
Have no enmity and danger,
Không bị hận thù và hiểm nguy,

Abyāpajjhā hontu
Have no mental suffering,
Không bị khổ tâm,

Anīghā hontu
Have no physical suffering,
Không bị khổ thân,

Sukhī attānaṁ pariharantu.
May they take care of themselves happily.
Giữ gìn thân tâm được an lạc.

Amhākaṁ catupaccaya-dāyakā
May our donors of the four necessities (robes, food, medicine and lodging)
Mong cho các thí chủ cúng dường bốn thứ đồ cần dùng (tứ vật dụng: y, thực phẩm, thuốc men, và chỗ ở)

Averā hontu
Have no enmity and danger,
Không bị hận thù và hiểm nguy,

Abyāpajjhā hontu
Have no mental suffering,
Không bị khổ tâm,

Anīghā hontu
Have no physical suffering,
Không bị khổ thân,

Sukhī attānaṁ pariharantu.
May they take care of themselves happily.
Giữ gìn thân tâm được an lạc.

Amhākaṁ ārakkha-devatā, imasmiṁ vihāre, imasmiṁ āvāse, imasmiṁ ārāme
May our guardian devas in this monastery, in this dwelling, in this compound,
Mong cho các chư thiên hộ pháp tại tu viện, nơi cư ngụ này và khu vực ở đây,

Ārakkha devatā
May the guardian devas,
Mong cho các chư thiên hộ pháp,

Averā hontu
Have no enmity and danger,
Không bị hận thù và hiểm nguy,

Abyāpajjhā hontu
Have no mental suffering,
Không bị khổ tâm,

Anīghā hontu
Have no physical suffering,
Không bị khổ thân,

Sukhī attānaṁ pariharantu.
May they take care of themselves happily.
Giữ gìn thân tâm được an lạc.

Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe attabhāvapariyāpannā,
May all beings, all breathing beings, all creatures, all individuals (all persons), all personalities (all beings with mind and body)

Mong cho tất cả chúng sanh, chúng sanh có hô hấp, các sinh vật, mọi cá nhân, các chúng sinh có thân và tâm,

sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā
May all females, all males, all Noble ones (saints), all wordlings (who have not attained sainthood), all celestial beings, all human beings, all those who have fallen from happiness
Mong cho tất cả đàn bà, đàn ông, các bậc Thánh, những ai chưa đạt thánh quả, chư thiên, loài người, tất cả những ai không còn hạnh phúc

Averā hontu
Have no enmity and danger,
Không bị hận thù và hiểm nguy,

Abyāpajjhā hontu
Have no mental suffering,
Không bị khổ tâm,

Anīghā hontu
Have no physical suffering,
Không bị khổ thân,

Sukhī attānaṁ pariharantu.
May they take care of themselves happily,
Giữ gìn thân tâm được an lạc,

Dukkhā muccantu (*karunā*)
Be released from suffering,
Hết khổ đau,

Yathāladdha-sampattito mā vigacchantu
Be not deprived of happiness they have obtained.
Không bị tước đoạt đi hạnh phúc đã có.

Kammassakā
All beings have kamma as their own.
Tất cả chúng sanh đều có nghiệp là tài sản riêng của mình.

Puratthimāya disāya
In the east,
Nơi phương đông,

Pacchimāya disāya
In the west,
Nơi phương tây,

Uttarāya disāya
In the north,
Nơi phương bắc,

Dakkhiṇāya disāya
In the south,
Nơi phương nam,

Puratthimāya anudisāya
In the south-east,
Nơi hướng đông nam,

Pacchimāya anudisāya
In the north-west,
Nơi hướng tây-bắc,

Uttarāya anudisāya
In the north-east,
Nơi hướng đông-bắc,

Dakkhināya anudisāya
In the south-west,
Nơi hướng tây-nam,

Heṭṭhimāya disāya
In the downward direction,
Ở hướng dưới,

Uparimāya disāya
In the upward direction,
Ở hướng trên,

Sabbe sattā, sabbe pānā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe attabhāvapariyāpannā
May all beings, all breathing beings, all creatures, all individuals (all persons), all personalities (all beings with mind and body),
Mong cho tất cả chúng sanh, chúng sanh có hô hấp, các sinh vật, mọi cá nhân, các chúng sinh có thân và tâm,

Sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā
May all females, all males, all Noble ones (saints), all wordlings (who have not attained sainthood), all celestial beings, all human beings, all those who have fallen from happiness,
Mong cho tất cả đàn bà, đàn ông, các bậc Thánh, những ai chưa đạt thánh quả, chư thiên, loài người, tất cả những ai không còn hạnh phúc,

Averā hontu
Have no enmity and danger,
Không bị hận thù và hiểm nguy,

Abyāpajjhā hontu
Have no mental suffering,
Không bị khổ tâm,

Anīghā hontu
Have no physical suffering,
Không bị khổ thân,

Sukhī attānaṁ pariharantu
May they take care of themselves happily,
Giữ gìn thân tâm được an lạc,

Dukkhā muccantu (*karunā*)
Be released from suffering,
Hết khổ đau,

Yathāladdha-sampattito mā vigacchantu.
Be not deprived of happiness they have obtained.
Không bị tước đoạt đi hạnh phúc đã có.

Kammassakā
All beings have kamma as their own.
Tất cả chúng sanh đều có nghiệp là tài sản riêng của mình.

Uddhaṁ yāva bhavaggā ca
Up to the highest plane
Xa như cảnh giới cao nhất,

Adho yāva avīcito
Down to the lowest plane
Đến xuống cõi thấp nhất,

Samantā cakkavāḷesu
Across the entire universe,
Trong toàn thể vũ trụ,

Ye sattā pathavī-carā
Whatever beings that move on earth,
Bất cứ chúng sanh nào đi trên đất,

Abyāpajjhhā niverā ca
May they be free from mental suffering and enmity,
Mong cho thoát khỏi khổ tâm và thù hận,

Niddukkhā ca nupaddavā.
And from physical suffering and danger.
Và những khổ thân và hiểm nguy.

Uddhaṁ yāva bhavaggā ca
Up to the highest plane,
Xa như cảnh giới cao nhất,

Adho yāva avīcito
Down to the lowest plane,
Đến xuống cõi thấp nhất,

Samantā cakkavāḷesu
Across the entire universe,
Trong toàn thể vũ trụ,

Ye sattā udake-carā
Whatever beings that move in water,
Bất cứ chúng sanh nào di chuyển dưới nước,

Abyāpajjhā niverā ca
May they be free from mental suffering and enmity,
Mong cho thoát khỏi khổ tâm và thù hận,

Niddukkhā ca nupaddavā.
And from physical suffering and danger.
Và những khổ thân và hiểm nguy.

Uddhaṁ yāva bhavaggā ca
Up to the highest plane,
Xa như cảnh giới cao nhất,

Adho yāva avīcito
Down to the lowest plane,
Đến xuống cõi thấp nhất

Samantā cakkavāḷesu
Across the entire universe,
Trong toàn thể vũ trụ,

Ye sattā ākāse-carā
Whatever beings that move in air,
Bất cứ chúng sanh nào di chuyển trong không,

Abyāpajjhā niverā ca
May they be free from mental suffering and enmity,
Mong cho thoát khỏi khổ tâm và thù hận,

Niddukkhā ca nupaddavā
And from physical suffering and danger.
Và những khổ thân và hiểm nguy.

Honoring
Cúng Dường / Tri Ân

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiyā Buddhaṁ pūjemi.
With this practice that conforms to the Dhamma, I honor the Buddha.
Con xin cúng dường Phật Bảo bằng sự hành đạo đúng theo Giáo Pháp.

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiyā Dhammaṁ pūjemi.
With this practice that conforms to the Dhamma, I honor the Dhamma.
Con xin cúng dường Pháp Bảo bằng sự hành đạo đúng theo Giáo Pháp.

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiyā Saṁghaṁ pūjemi.
With this practice that conforms to the Dhamma, I honor the Sangha.
Con xin cúng dường Tăng Bảo bằng sự hành đạo đúng theo Giáo Pháp.

Imāya Dhammā'nudhammapatipattiyā mātāpitaro pūjemi.
With this practice that conforms to the Dhamma, I honor my parents.
Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Cha Mẹ.

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiyā ācariye pūjemi.
With this practice that conforms to the Dhamma, I honor my teachers.
Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Thầy Tổ

Resolution
Quyết Tâm

Addhā imāya paṭipadāyā jarā-maraṇamhā parimuccissāmi
With this meditation practice, may I be liberated from (the universal suffering of) aging and death.

Với sự hành thiền, con mong được thoát khỏi sự khổ của già và chết.

Aspiration
Ước Nguyện

Idaṁ me puññaṁ āsavakkhayāvahaṁ hotu.
May this merit of mine bring about the detruction of cankers.
Mong cho phước báu của con sẽ đoạn trừ các ô nhiễm nơi tâm.

Idaṁ me sīlaṁ magga-phala ñāṇassa paccayo hotu.
May my precepts be a good cause for the attainment of the Path and Fruition.
Mong cho giới hạnh của con sẽ là duyên lành cho sự thành đạt Đạo và Quả.

Sharing Merit
Hồi Hướng

Imaṁ no puñña-bhāgaṁ sabbasattānaṁ dema.
We share this our merit with all beings.
Chúng tôi xin hồi hướng phước báu đến tất cả chúng sanh.

Sabbe sattā sukhitā hontu.
May all beings be well and happy.
Mong tất cả chúng sanh mạnh khỏe và an vui.

Conclusion
Kết Thúc

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
Well done! Well done! Well done!
Lành thay! Lành thay! Lành thay!

Guidline for Reporting During Interview

Yogis' observation of body and mind should be reported according to the following three-step procedure:

1. *Objects of observation:* First, yogis should mention upfront the objects of their meditation. This is very important because some yogis participate in the retreat at TMC but practice different methods using different objects of meditation. In this case, meditation teachers at this center are not able to guide them along. According to TMC's Mahasi tradition, yogis are taught to begin their sitting meditation by observing the rising movement and the falling movement of the abdomen. They are called home or primary objects. However, while observing the primary objects, if any other objects become more prominent than the home object at the present moment, yogis must observe them. When they disappear or are no longer prominent, yogis then return to the primary objects which are the rising movement and the falling movement of the abdomen. The other objects are called secondary objects.
2. *Method of practice:* Yogis should report that they observe the objects simultaneously, continuously and precisely from the moment they occur until they disappear with or without labeling. If yogis do not practice this way, there is no hope that they will make much progress.
3. *Noting experience:* Yogis should report the experience they have had from their noting of the object at the present moment or what happens to the object when it is noted i.e. yogis are aware of its shape, manner or characteristics (individual characteristics or common

characteristics). Yogis' report on their experience must be truthful, clear and precise.

Since the interview time is short, yogis must select the most significant experience and then report it as clearly and precisely as they can in a timely manner. Based on yogis' reporting, meditation teachers will guide them accordingly to make further progress in their practice.

Primary Objects (Sitting meditation)

Yogis are supposed to start the report with the primary objects, the rising movement and the falling movement of the abdomen, according to the above-mentioned procedure.

Example:

(1) I started my sitting meditation by watching the rising movement and falling movement of the abdomen. (*Object*)
(2) When the rising movement occurred, I observed it closely from the beginning until the end and I labelled it as "rising, rising." Similarly, I observed the falling movement. (*How to practice*)
(3) I became aware of stretching, pressure, stiffness, tension etc. I felt pressure increased gradually during rising and relief during falling. (*Experience*)

It is very important to describe in detail the primary objects in clear, simple and precise terms. Only after that should yogis continue to report on the secondary objects.

Secondary Objects

The secondary objects are but not limited to the following:

(a) Bodily sensations: pain, itch, numbness, etc.
(b) Thoughts: ideas, planning, remembering, thinking, imagining, etc.
(c) Emotions: anger, pride, joy, happiness, etc.
(d) Noises (hearing), images (seeing), etc.

While mindfully following the primary objects, if any of the above secondary objects becomes prominent (more than the primary objects), yogis should turn the mind toward that object and mindfully observe it. During the interview, after the reporting on the primary objects, yogis also report their experience of the secondary objects according to the above three-step procedure.

Examples:

1. Body sensations as the most prominent secondary objects:

(a) I felt pain on the knee or pain arose in my knee.
(b) I observed it and silently labeled it as "pain, pain."
(c) I found it changed from stabbing pain to hard pain.
(d) I noted as "hard, hard."
(e) I felt it as slow pulsating hardness, later found it decreased, and after a few minutes it disappeared.
(f) Then, I went back to the primary object which is the rising and falling movement of the abdomen.

2. Thoughts and emotions as the most prominent secondary objects:

When reporting different kinds of thoughts such as planning, imagining, judging, daydreaming, etc, or emotions such as anger, frustration, happiness, etc, yogis should report them objectively without mentioning whom

or what they are thinking about or who or what makes them angry, etc.

(a) I found myself deep in thoughts.
(b) I noted as "thinking, thinking" (in general) or "planning, planning" or "remembering, remembering" (in specific).
(c) I felt myself angry.
(d) I noted "anger, anger."
(e) I found it disappeared after a while.
(f) Then, I went back to the primary objects which are the rising movement and the falling movement of the abdomen.

A Sample of a General Report

I noted the rising movement and the falling movement of the abdomen as the primary objects of my sitting meditation. When the rising occurred, I noted the rising from the beginning to the end simultaneously, continuously, and precisely. Then I experienced tension and heaviness. After that, I noted the falling as "falling, falling." My experience of the falling movement of the abdomen was not clear. I found my mind wandered and noted it as "wandering, wandering," and, after a while, the wandering mind stopped. I went back to the primary objects of the rising movement and the falling movement of the abdomen.

And then, a pain arose in my knee, I noted it as "pain, pain" but it intensified and began to throb. I noted "throbbing, throbbing" and it lessened and finally disappeared. I then returned to the rising movement and the falling movement of the abdomen.

Suddenly, a sound occurred. I noted "hearing, hearing" and meanwhile an itch occurred on my face. I noted it as "itching, itching." After a while, the itch disappeared and I returned to the primary objects of the rising movement and the falling movement of the abdomen."

An Advice to Yogis

- Report your own experience, not imaginary stuff or made-up stories.
- Keep the report short and to the point by following the above-mentioned procedure and examples.
- Labeling must go concurrently along with precise awareness of the object. Otherwise, it will bring no result.
- Help the meditation teacher to help you develop insight by practicing diligently as instructed and by reporting your experience properly as suggested.

Hướng Dẫn Trình Pháp

Sự ghi nhận các hiện tượng thân tâm hay danh sắc xảy ra qua sáu cửa giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm trong khi thiền tập nên được tường trình đến thiền sư trong các buổi trình pháp theo thứ tự như sau:

1. ***Đề mục thiền**: Trước hết, thiền sinh phải cho thiền sư biết đề mục thiền hay đối tượng quán sát trong sự hành thiền của mình. Điều này rất quan trọng để tránh trường hợp một số thiền sinh tuy đến tham dự khóa thiền Minh Sát Niệm Xứ tại Như Lai Thiền Viện nhưng lại hành theo các phương pháp khác. Trong trường hợp như vậy, các thiền sư của thiền viện sẽ không thể hướng dẫn thiền sinh thực tập được.*

   Theo truyền thống Mahasi, thiền sinh được chỉ dẫn bắt đầu việc ngồi thiền của mình bằng cách theo dõi chuyển động phồng xẹp của bụng. Đây là đề mục chính. Tuy nhiên, trong khi theo dõi đề mục chính như vậy, nếu có bất cứ hiện tượng nào khác sanh khởi nơi thân hay tâm nổi bật hơn đề mục chính ngay trong giây phút hiện tại, thiền sinh được chỉ dạy theo dõi các hiện tượng này thay vì theo dõi đề mục chính ngay trong lúc đó. Khi hiện tượng được theo dõi hoại diệt hay không còn nổi bật nữa, thiền sinh trở về ghi nhận lại đề mục chính là chuyển động phồng xẹp của bụng. Các hiện tượng khác hơn chuyển động phồng xẹp của bụng đều được gọi là đề mục phụ.

2. ***Cách thức hành thiền**: Thiền sinh nên cho thiền sư biết cách thức hành thiền của mình sau khi đã nói rõ về đề mục. Đó là sự quán sát hay theo dõi đề mục một cách song hành, chính xác và liên tục từ lúc*

đối tượng sanh khởi cho đến khi chấm dứt. Nếu không thực tập đúng như vậy, rất khó cho thiền sinh đạt tiến bộ trong sự hành thiền của mình. Thiền sinh có thể niệm thầm song song với sự ghi nhận diễn biến của đề mục nếu sự niệm thầm như vậy giúp thiền sinh ghi nhận đề mục dễ dàng hay ít phóng tâm hơn.

3. ***Kinh nghiệm thực tập**: Kế tiếp thiền sinh cho thiền sư biết chuyện gì xảy ra khi mình theo dõi hay ghi nhận đề mục như vậy. Chẳng hạn, thiền sinh thấy hình dạng, tư thế hay đặc tính bao gồm đặc tính riêng và đặc tính chung của đề mục. Thiền sinh nên thành thật, rõ ràng và chính xác trong sự trình bày kinh nghiệm của mình.*

   Vì thời gian trình pháp giới hạn, thiền sinh nên chọn kinh nghiệm thiền tập đáng kể nhất để tường trình cho thiền sư. Thiền sinh nên trình bày một cách ngắn gọn, rõ ràng và tương đối đầy đủ chi tiết. Căn cứ trên sự trình pháp chính xác của thiền sinh, thiền sư sẽ hướng dẫn thiền sinh thực tập một cách thích nghi để đạt được tiến bộ trong suốt khóa thiền.

Đề Mục Chính

Để bắt đầu, thiền sư muốn thiền sinh tường trình về đề mục chính là chuyển động phồng xẹp của bụng. Do đó, thiền sinh nên trình bày sự thực tập của mình theo thứ tự như được đề cập ở trên.

Ví dụ:

(1) Con bắt đầu việc ngồi thiền bằng sự theo dõi chuyển động phồng và xẹp của bụng. (Đề mục)

(2) Con theo dõi chuyển động một cách song hành, liên tục, và chính xác từ lúc bắt đầu cho đến khi chấm dứt. Con niệm thầm là" phồng, phồng" khi theo dõi chuyển động phồng và "xẹp, xẹp" khi theo dõi chuyển động xẹp. (Cách thức)

(3) Khi theo dõi phồng, con thấy bụng căng, cứng…; con cảm thấy sức ép tăng lên từ từ. Khi theo dõi xẹp, con cảm thấy sức ép ở bụng giảm dần. (Kinh nghiệm)

Diễn tả đề mục chính bằng những danh từ rõ ràng, đơn giản và chính xác rất là quan trọng. Chỉ sau khi làm được như vậy mới sang phần trình bày về các đề mục phụ nổi bật.

Đề Mục Phụ

Đề mục phụ bao gồm nhưng không giới hạn vào những đối tượng dưới đây:

(a) Cảm giác nơi cơ thể: đau, ngứa, tê…
(b) Suy nghĩ: ý tưởng, dự định, nhớ, nghĩ, tưởng tượng…
(c) Cảm xúc: giận, sung sướng, vui, buồn…
(d) Hình ảnh, tiếng động…

Trong khi chánh niệm ghi nhận đề mục chính là chuyển động phồng xẹp của bụng, nếu bất cứ đề mục phụ nào sanh khởi nổi bật nhất (hơn cả đề mục chính) ngay trong giây phút hiện tại, thiền sinh nên hướng tâm đến và ghi nhận đề mục phụ này. Trong buổi trình pháp, sau khi tường trình về đề mục chính, thiền sinh trình bày kinh nghiệm của mình về đề mục phụ cũng theo thứ tự như trên.

Ví dụ:

1. *Cảm giác nơi cơ thể trở nên nổi bật nhất:*

   (a) Con thấy đau đầu gối hay cơn đau sanh khởi nơi đầu gối.
   (b) Con ghi nhận và niệm thầm là "đau, đau".
   (c) Con thấy cơn đau như cắt biến ra thành một khối đau cứng.
   (d) Con chú tâm đến cơn đau cứng và niệm thầm là "cứng, cứng".
   (e) Con kinh nghiệm cơn đau cứng giật chậm chậm và rồi thuyên giảm.
   (f) Và con trở về ghi nhận đề mục chính.

2. *Suy nghĩ hay cảm xúc trở nên nổi bật nhất:*

Khi trình bày suy nghĩ như ý tưởng, quan điểm, ký ức, dự tính, tưởng tượng, hồi tưởng, dự đoán, phán xét hoặc cảm xúc như giận, chán chường, sung sướng…, không nên đề cập đến nội dung như suy nghĩ về cái gì, ai làm mình giận…nhưng chỉ cho biết đã ghi nhận chúng như thế nào mà thôi.

   (a) Con thấy mình suy nghĩ miên man.
   (b) Con theo dõi và niệm thầm "suy nghĩ, suy nghĩ" (một cách tổng quát) hay "dự tính, dự tính", "nhớ nghĩ, nhớ nghĩ", "hồi tưởng, hồi tưởng" v.v. (một cách chi tiết).
   (c) Con cảm thấy giận dữ.
   (d) Con ghi nhận và niệm thầm "giận, giận".
   (e) Một lúc sau, con thấy cảm xúc này biến mất.
   (f) Rồi con trở về ghi nhận đề mục chính là chuyển động phồng, xẹp của bụng.

Một Ví Dụ Khái Quát Về Trình Pháp

Đề mục thiền tập chính của con là sự chuyển động phồng xẹp của bụng. Con ghi nhận đề mục một cách song hành, liên tục và chính xác từ lúc đối tượng sanh khởi cho đến khi kết thúc. Con có niệm thầm "phồng, phồng" khi bụng phồng và kinh nghiệm sự căng, cứng và nặng. Con ghi nhận và niệm thầm "xẹp, xẹp" khi bụng xẹp và thấy sự theo dõi đề mục không được rõ ràng. Tâm lúc đó bị phóng, con liền ghi nhận tâm phóng và niệm thầm "phóng tâm, phóng tâm" và sau một lúc sự phóng tâm không còn nữa. Con liền trở về theo dõi đề mục chính là sự chuyển động phồng xẹp của bụng.

Và rồi một cơn đau sanh khởi và trở nên nổi bật, con liền ghi nhận và niệm thầm "đau, đau" nhưng nó tăng lên và bắt đầu đau thắt từng cơn liên tiếp như vậy. Con niệm "thắt, thắt" và cơn đau giảm rồi cuối cùng biến mất. Con trở về theo dõi sự chuyển động phồng xẹp của bụng.

Bỗng nhiên một tiếng động xảy ra, con ghi nhận và niệm thầm "nghe, nghe" nhưng ngay khi đó một cơn ngứa sanh khởi trên mặt. Con ghi nhận và niệm thầm "ngứa, ngứa". Một lát sau, cơn ngứa chấm dứt và con trở về theo dõi đề mục chính là sự chuyển động phồng xẹp của bụng.

Lời Khuyên Thiền Sinh

- *Thiền sinh nên trình bày kinh nghiệm thiền tập của mình một cách thành thật. Sẽ không có ích lợi nếu trình bày những gì mà chính mình không kinh nghiệm.*
- *Nên trình bày ngay vào kinh nghiệm thiền tập một cách ngắn gọn theo thứ tự nêu trên.*

- *Sự niệm thầm đề mục phải thật sự song hành với sự theo dõi đề mục đang diễn biến; nếu không, sự niệm thầm sẽ không giúp ích gì cả.*
- *Nếu thiền sinh nỗ lực thực tập đúng với sự hướng dẫn của thiền sư và trình pháp như được chỉ dẫn ở trên, thiền sư sẽ có thể giúp thiền sinh phát triển được tuệ giác minh sát một cách thích nghi.*

SOME SUTTAS and SUTTA EXCERPTS
Vài Bài Kinh và Trích Kinh

———

Metta Sutta
Loving-kindness Sutta
Kinh Tâm Từ

Yassānubhāvato yakkhā, Neva dassenti bhisanaṁ;
Yamhi cevānuyuñjanto, Rattindiva-matandito.

Sukhaṁ supati sutto ca, Pāpaṁ kiñci na passati;
Evamādiguṇūpetaṁ, Parittaṁ taṁ bhaṇāma he.

By the power of this sutta, the Yakkhas do not show fearful visions.
A person making effort (in metta) day and night
Will sleep soundly, and when he is asleep, he does not have bad dreams.

Oh good people! Let us recite this protective Sutta
Which is endowed with these qualities and others as well.

Do năng lực của bài Kinh này, Yakkhas không hiện ra những hình ảnh ghê sợ.
Một người nỗ lực với bài Kinh này (bằng đọc tụng và thực hành) ngày đêm
sẽ ngủ ngon và không bị ác mộng.

Hỡi các người lành! Chúng ta hãy tụng bài Kinh bảo vệ này với những phẩm tính vừa kể cùng các phẩm tính khác.

Karaṇiya-matthakusalena, Yaṁ ta santaṁ padaṁ abhisamecca,
Sakko ujū ca suhujū ca, Suvaco cassa mudu anatimāni.

One who is skilled in his good, and inspired by the ultimate peacefulness of Nibbāna should practice (three kinds of training).
He should be able, upright, very upright, obedient, gentle, and not conceited.

Một người thiện lành và cảm hứng với sự an bình tối hậu của Niết Bàn nên tập (ba cách thực hành).
Người đó sẽ có khả năng, chính trực, rất chính trực, dễ dạy, hòa nhã, và không ngã mạn.

Santussako ca subharo ca, Appa-kicco ca sallahuka-vutti
Santindriyo ca nipako ca, Appagabbho kulesva-nanugiddho.

One should be contented, easy to take care of, have few engagements, have light living (have few possessions),
And keeping his senses in control;
Matured and not impudent
And unattached to the families (devotees).

Nên biết tri túc, dễ dàng chăm sóc, ít dính líu, có đời sống nhẹ nhàng (ít đồ sở hữu)
Thu thúc các căn
Chín chắn và không thô bạo
Và không dính mắc vào gia đình (tín hữu).

Na ca khudda-mācare kiñci, Yena viññū pare upavadeyyuṁ,
Sukhino vā khemino hontu, Sabba-sattā bhavantu sukkhitattā.

One should not commit the slightest wrong doing,
for which he might be censured by the wise.
May all beings be happy and safe.
May they have a happy heart (high spirit).

Không làm bất cứ lỗi lầm nhỏ nhặt nào,
Mà có thể bị các bậc thiện trí chê trách.
Mong cho tất cả chúng sanh hạnh phúc và an toàn.
Mong tâm tư của chúng sanh được an vui.

Ye keci pāṇabhūtatthi, Tasā vā thāvarā vanavasesā
Dīghā vā ye va mahantā, Majjhimā rassakā aṇuka-thūlā.

Diṭṭhā vā ye va adiṭṭhā, Ye va dūre vasanti avidūre,
Bhūtā va sambhavesīva, Sabba-sattā bhavantu sukhittā.

Whatsoever living beings there be, feeble or strong, long or big or medium or short, small or fat (round), seen or unseen, those dwelling far or near, those who have been born and those who are yet to be born -- may all beings without exception be happy.

Bất cứ chúng sanh nào, yếu hay mạnh, dài hay lớn hoặc vừa hay thấp, nhỏ hay mập (tròn), thấy hay không thấy, ở xa hay gần, đã sinh hay chưa sinh, mong tất cả đều được hạnh phúc mà không có ngoại lệ nào cả.

Na paro paraṁ nikubbetha, Nātimaññetha katthaci na kañci,
Byārosanā paṭighasañña, Nāñña-mañña dukkha-miccheyya.

May none deceive another or despise any person in any place.
May none wish any harm to another with insult or ill will.

Mong đừng ai lừa gạt hay khinh thường bất cứ ai ở bất cứ nơi đâu.
Mong đừng ai với sự lăng mạ hay tâm ý độc ác muốn thương tổn xảy ra cho người khác.

Mātā yathā niyaṁ putta-, Māyusā ekaputta-manurakkhe,
Evampi sabbabhūtesu, Mānasaṁ bhāvaye aparimāṇaṁ.

Just as a mother would protect her only child at the risk of her own life,
Even so (to such extent) cultivate a boundless heart toward all beings.

Như người mẹ bảo vệ người con duy nhất bất chấp rủi ro cho sinh mạng của mình,
Cũng như thế (đến một mức độ nào đó) vun bồi tấm lòng vô biên đối với tất cả chúng sanh.

Mettañca sabba-lokasmi, Mānasaṁ bhāvaye aparimāṇaṁ,
Uddhaṁ adho ca tiriyañca, Asambādhaṁ avera-masapattaṁ.

Let the thoughts of boundless love pervade the whole world above, below and across;

Making them unrestricted, free of hate and free of enmity.

Hãy để tâm từ vô biên tràn ngập toàn cõi thế giới bên trên, bên dưới và khắp nơi;
Làm cho không bị ngăn ngại, không bị sân hận và thù hằn.

Tiṭṭhaṁ caraṁ nisinno va, Sayāno yāvatāssa vitamiddho,
Etaṁ satiṁ adhiṭṭheyya, Brahma-metaṁ vihāra-midha māhu.

Whether standing, walking, sitting or lying down,
As long as one is awake, one should develop this mindfulness in loving kindness.
This is the Noble Living honored here (in the Dispensation of the Buddha).

Dù đứng, đi, ngồi hay nằm,
Bao lâu còn tỉnh thức, bấy lâu còn phát triển chánh niệm từ tâm.
Đây là Lối Sống Phạm Hạnh Cao Thượng được tôn vinh tại nơi này (trong Giáo Pháp của Đức Phật).

Diṭṭhiñca anupaggamma, Sīlavā dassanena sampanno,
Kamesu vineyya gedhaṁ, Na hi jātu ggabbhaseyya puna reti.

Not having wrong view,
Being virtuous and endowed with Vision (the first stage of enlightenment),
And discarding attachment to sensusal objects,
One definitely does not come again to lying in a (mother's) womb.

Không có tà kiến,

Với giới hạnh và trí tuệ (tầng giác ngộ đầu tiên),
Và loại bỏ dính mắc vào các đối tượng giác quan,
Sẽ chắc chắn không còn tái sanh nằm trong bụng (mẹ) nữa.

Paṭiccasamuppāda

Dependent Origination

Mười Hai Nhân duyên

(*Titthāyatana-sutta, Aṅgutara Nikāya*)

Anuloma

In Due Order (order of arising)

Theo Chiều Xuôi (chiều sanh khởi)

Avijjā-paccayā saṅkhārā.

Dependent on ignorance, arise kammic volitions.

Do vô minh làm điều kiện, hành sanh khởi.

Saṅkhāra-paccayā viññāṇaṃ.

Dependent on kammic volitions, arises consciousness.

Do hành làm điều kiện, thức sanh khởi.

Viññāṇa-paccayā nāmarūpaṃ.

Dependent on consciousness, arise mind-matter.

Do thức làm điều kiện, danh sắc sanh khởi.

Nāmarūpa-paccayā saḷāyatanaṃ.

Dependent on mind-matter, arise the six sense bases.

Do danh sắc làm điều kiện, sáu căn (lục nhập) sanh khởi.

Saḷāyatana-paccayā phasso.

Dependent on the six sense bases, arises contact.

Do sáu căn (lục nhập) làm điều kiện, xúc sanh khởi.

Phassa-paccayā vedanā.

Dependent on contact, arises feeling.

Do xúc làm điều kiện, thọ sanh khởi.

Vedanā-paccayā taṇhā.

Dependent on feeling, arises craving.

Do thọ làm điều kiện, ái sanh khởi.

Taṇhā-paccayā upādānaṃ.

Dependent on craving, arises clinging.
Do ái làm điều kiện, thủ sanh khởi.

Upādāna-paccayā bhavo.

Dependent on clinging, arises existence (of life and volitions).
Do thủ làm điều kiện, hữu (sinh hữu và nghiệp hữu) sanh khởi.

Bhava-paccayā jāti.

Dependent on existence (of volitions), arises rebirth.
Do hữu (nghiệp hữu) làm điều kiện, tái sinh sanh khởi.

Jāti-paccayā jarā-maraṇaṃ,

Dependent on birth, decay and death arise

Do sinh làm điều kiện, già chết sanh khởi.

Soka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsā saṃbhavanti.

And sorrow, lamentation, pain, grief, and despair can arise.
Và sầu, bi, khổ, ưu não có thể sanh khởi.

Evam'etassa kevalassa dukkha-kkhandhassa samudayo hoti.

Thus arises this whole mass of suffering.

Như vậy, toàn bộ khối khổ đau sanh khởi.

Paṭiloma

In Reverse Order (order of ceasing)

Theo Chiều Ngược (chiều đoạn diệt)

Avijjāya tveva asesa-virāga-nirodhā, saṅkhāra-nirodho.

As ignorance completely ceases, kammic volitions cease

Khi vô minh diệt, hành diệt.

Saṅkhāra-nirodhā viññāṇa-nirodho.

As kammic volitions cease, consciousness ceases.

Khi hành diệt, thức diệt.

Viññāṇa-nirodhā nāmarūpa-nirodho.

As consciousness ceases, mind-matter cease.

Khi thức diệt, danh sắc diệt.

Nāmarūpa-nirodhā saḷāyatana-nirodho.

As mind-matter cease, the six sense bases cease.

Khi danh sắc diệt, sáu căn (lục nhập) diệt.

Saḷāyatana-nirodhā phassa-nirodho.

As the six sense bases cease, contact ceases.

Khi sáu căn (lục nhập) diệt, xúc diệt.

Phassa-nirodhā vedanā-nirodho.

As contact ceases, feeling ceases.

Khi xúc diệt, thọ diệt.

Vedanā-nirodhā taṇhā-nirodho.

As feeling ceases, craving ceases.

Khi thọ diệt, ái diệt.

Taṇhā-nirodhā upādāna-nirodho.

As craving ceases, clinging ceases.

Khi ái diệt, thủ diệt.

Upādāna-nirodhā bhava-nirodho.

As clinging ceases, existence (of life and volitiions) ceases.

Khi thủ diệt, hữu (sinh hữu và nghiệp hữu) diệt.

Bhava-nirodhā jāti-nirodho.

As existence (of volitiions) ceases, rebirth ceases.

Khi hữu (nghiệp hữu) diệt, tái sinh diệt.

Jāti-nirodhā jarā-maraṇaṃ,

As rebirth ceases, decay and death,

Khi tái sinh diệt, già và chết,

Soka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsā nirujjhanti.

Sorrow, lamentation, pain, grief, and despair cease.

Sầu, bi, khổ, ưu, não diệt.

Evam'etassa kevalassa dukkha-kkhandhassa nirodho hoti.

Thus, the whole mass of suffering comes to an end.

Như vậy, toàn bộ khối khổ đau chấm dứt.

Udāna-gāthā

Joyful Utterance

Lời Thốt Mừng Chiến Thắng (Khải Thán)

(Dhammapada 152-153)

Aneka-jāti-saṁsāraṃ

Through the continuous cycle of births

Trải qua nhiều kiếp sống trong vòng sinh tử luân hồi,

Sandhāvissaṃ anibbissaṃ,

I wandered not finding

Như Lai đi, đi mãi nhưng không tìm thấy

Gaha-kāraṃ gavesanto

Although having looked for the house-builder

Dù đã kiếm tìm người thợ xây ngôi nhà này

Dukkhā jāti punappunaṃ,

Sorrowful is repeated births.

Tái sinh hoài quả thật là phiền muộn.

Gahakāraka diṭṭhosi

Oh, House-builder, you are seen!

Hỡi người thợ xây nhà, ngươi đã bị thấy.

Puna-gehaṃ na kāhasi.

You shall build no house again.

Ngươi không còn xây nhà được nữa.

Sabbā te phāsukā bhaggā

All your rafters are broken,

Tất cả sườn nhà đều bị gãy,

Gahakūṭaṃ visaṅkhataṃ

The ridge pole is destroyed.
Cây đòn vông đã bị phá vỡ.

Visaṅkhāra-gataṃ cittaṃ

The mind reached the unconditioned,
Tâm đạt đến trạng thái Vô Điều Kiện[5]*,*

Taṇhānaṃ khayam-ajjhagā

Achieved is the end of craving.
Sự đoạn trừ ái dục đã được thành tựu.

[5] *Visaṅkhāra*: Niết Bàn

Lakkhaṇattaya

Three Characteristics

Ba Đặc Tánh

"Sabbe saṅkhārā aniccā" ti, yadā paññāya passati.

When one sees with wisdom that all conditioned phenomena are impermanent,

Khi một người với trí tuệ nhận ra rằng các pháp do điều kiện tạo thành (pháp hữu vi) đều vô thường,

Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā.

He is then disenchanted with dukkha (the painful process of psycho-physical phenomena). This is the way to purification.

Thì người đó thôi không còn mê đắm đối với các hiện tượng danh sắc. Đây là con đường đưa đến sự thanh tịnh.

"Sabbe saṅkhārā dukkhā" ti, yadā paññāya passati.

When one sees with wisdom that all conditioned phenomena are suffering,

Khi một người với trí tuệ nhận ra rằng các pháp do điều kiện tạo thành (pháp hữu vi) là khổ (bất toại nguyện),

Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā.

He is then disenchanted with dukkha (the painful process of psycho-physical phenomena). This is the way to purification.

Thì người đó thôi không còn mê đắm đối với các hiện tượng danh sắc. Đây là con đường đưa đến sự thanh tịnh.

"Sabbe dhammā anattā" ti, yadā paññāya passati.

When one sees with wisdom that all dhammas are not self,

Khi một người với trí tuệ nhận ra rằng các pháp là vô ngã,

Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā.

He is then disenchanted with dukkha (the painful process of psycho-physical phenomena). This is the way to purification.

Thì người đó thôi không còn mê đắm đối với các hiện tượng danh sắc. Đây là con đường đưa đến sự thanh tịnh.

Anattalakkhaṇa Sutta

Non-self Sermon

Bài Kinh về Đặc Tánh Vô Ngã (Kinh Vô Ngã Tánh)

(Saṁyutta Nikāya XXII, 59)

Evaṁ me sutaṁ. Ekaṁ samayaṁ Bhagavā Bārāṇasiyaṁ viharati Isipatane Migadāye. Tatra kho bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi "bhikkhavo" ti. "Bhadante"ti te bhikkhu bhagavato paccasosuṁ. Bagavā etadavoca:

Thus have I heard, at one time, the Blessed One was residing in the Deer Sanctuary of Isipatana near the town of Varanasi. Then, the Blessed One addressed the group of five monks, "Here monks." They replied thus, "Yes, Venerable, sir." The Blessed One said this:

Tôi có nghe như vầy. Vào một thuở nọ, Đức Thế Tôn đang ngự trong khu Vườn Nai (Lộc Uyển) tại Isipatana, gần thành Varanasi. Rồi Đức Thế Tôn nói với nhóm năm vị tỳ kheo. "Này chư tỳ kheo". Các vị tỳ kheo trả lời, "Dạ, thưa Đức Thế Tôn".

1. **Rūpaṁ bhikkhave anattā. Rūpañca hidaṁ bhikkhave attā abhavissa. Nayidam rūpaṁ ābādhāya saṁvatteyya, labbhetha ca rūpe, evaṁ me rūpaṁ hotu, evaṁ me rūpaṁ mā ahosīti. Yasmā ca kho, bhikkhave, rūpaṁ**

anattā, tasmā rūpaṁ ābādhāya saṁvattati, na ca labbhati rūpe, evaṁ me rūpaṁ hotu, evaṁ me rūpaṁ mā ahosīti.

"Monks, *rūpa* (the material body) is not self (soul or living entity). Monks, if body were self, it would not tend to afflict or distress, and it would also possible to say, *"Let my body be thus; let my body not be thus."* Monks, in fact, body is not self. Since it is not self, it tends to afflict and distress, and it is not possible to say of body, "*Let it be thus, let it not be thus*." "

"Nầy chư tỳ kheo, sắc hay thân (rūpa) không phải là ta (không phải là linh hồn hay tự thể). Nầy chư tỳ kheo, nếu thân này là ta, thì nó không có khuynh hướng gây đau khổ hay phiền não và có thể bảo rằng: "thân tôi hãy như thế này, thân tôi hãy đừng như thế kia." Nầy chư tỳ kheo, thật vậy, thân này không phải là ta. Bởi vì thân không phải là ta, nó có khuynh hướng gây đau khổ và phiền não, và không thể nào bảo rằng "thân tôi hãy như thế này, thân tôi hãy đừng như thế kia." "

2. Vedanā bhikkhave anattā. Vedanā ca hidaṁ bhikkhave attā abhavissa. Nayidaṁ vedanā ābādhāya saṁvatteyya, labbhetha ca vedanāya, evaṁ me vedanā hotu, evaṁ me vedanā mā ahosīti. Yasmā ca kho bhikkhave vedanā anattā, tasmā vedanā ābādhāya saṁvattati, na ca labbhati vedanāya, evaṁ me vedanā hotu, evaṁ me vedanā mā ahosīti.

"Monks, *vedanā* (feeling) is not self (soul or living entity). Monks, if feeling were self, it would not tend to afflict or distress, and it would also be possible to say, *"Let my feeling be thus; let my feeling not be thus."* Monks, in fact, feeling is not self. Since it is not self, it tends to afflict and distress, and it is not possible to say of feeling, "*Let it be thus, let it not be thus*." "

"Nầy chư tỳ kheo, thọ (vedanā) không phải là ta (không phải là linh hồn hay tự thể). Nầy chư tỳ kheo, nếu thọ là ta, thì nó không có khuynh hướng gây đau khổ hay phiền não và có thể bảo rằng: "thọ của tôi hãy như thế này, thọ của tôi hãy đừng như thế kia." Nầy chư tỳ kheo, thật vậy, thọ này không phải là ta. Bởi vì thọ không phải là ta, nó có khuynh hướng gây đau khổ và phiền não, và không thể nào bảo rằng "thọ của tôi hãy như thế này, thọ của tôi hãy đừng như thế kia." "

3. Saññā bhikkhave anattā. Saññā ca hidaṁ bhikkhave attā abhavissa. Nayidaṁ saññā ābādhāya saṁvatteyya, labbhetha ca saññāya, evaṁ me saññā hotu, evaṁ me saññā mā ahosīti. Yasmā ca kho bhikkhave saññā anattā, tasmā saññā ābādhāya saṁvattati, na ca labbhati saññāya, evaṁ me saññā hotu, evaṁ me saññā mā ahosīti.

"Monks, *saññā* (perception) is not self (soul or living entity). Monks, if perception were self, it would not tend to afflict or distress, and it would also be possible

to say, *"Let my perception be thus; let my perception not be thus."* Monks, in fact, perception is not self. Since it is not self, it tends to afflict and distress, and it is not possible to say of perception, "*Let it be thus, let it not be thus.*"

"Nầy chư tỳ kheo, tưởng (saññā) không phải là ta (không phải là linh hồn hay tự thể). Nầy chư tỳ kheo, nếu tưởng là ta, thì nó không có khuynh hướng gây đau khổ hay phiền não và có thể bảo rằng: "tưởng của tôi hãy như thế này, tưởng của tôi hãy đừng như thế kia." Nầy chư tỳ kheo, thật vậy, tưởng này không phải là ta. Bởi vì tưởng không phải là ta, nó có khuynh hướng gây đau khổ và phiền não, và không thể nào bảo rằng "tưởng của tôi hãy như thế này, tưởng của tôi hãy đừng như thế kia." "

4. Saṅkhārā bhikkhave anattā. Saṅkhārā ca hidaṁ bhikkhave attā abhavissaṁsu. Nayidaṁ saṅkhārā ābādhāya saṁvatteyyuṁ, labbhetha ca saṅkhāresu, evaṁ me saṅkhārā hontu, evaṁ me saṅkhārā mā ahesunti. Yasmā ca kho bhikkhave saṅkhārā anattā, tasmā saṅkhārā ābādhāya saṁvattanti, na ca labbhati saṅkhāresu, evaṁ me saṅkhārā hontu, evaṁ me saṅkhārā mā ahesunti.

Monks, *saṅkhārā* (volitional formations) are not self (soul or living entity). Monks, if volitional formations were self, it would not tend to afflict or distress, and it would also be possible to say, *"Let my*

volitional formations be thus, let my volitional formations not be thus." Monks, in fact, volitional formations are not self. Since they are not self, they tend to afflict and distress, and it is not possible to say of volitional formations, "*Let it be thus, let it not be thus*."

"Nầy chư tỳ kheo, hành (saṅkhārā) không phải là ta (không phải là linh hồn hay tự thể). Nầy chư tỳ kheo, nếu hành là ta, thì nó không có khuynh hướng gây đau khổ hay phiền não và có thể bảo rằng: "hành của tôi hãy như thế này, hành của tôi hãy đừng như thế kia." Nầy chư tỳ kheo, thật vậy, hành này không phải là ta. Bởi vì hành không phải là ta, nó có khuynh hướng gây đau khổ và phiền não, và không thể nào bảo rằng "hành của tôi hãy như thế này, hành của tôi hãy đừng như thế kia." "

5. Viññāṇaṁ bhikkhave anattā. Viññāṇañca hidaṁ bhikkhave attā abhavissa. Nayidaṁ viññāṇaṁ ābādhāya saṁvatteyya, labbhetha ca viññāṇe, evaṁ me viññāṇaṁ hotu, evaṁ me viññāṇaṁ ahosīti. Yasmā ca kho bhikkhave viññāṇaṁ anattā, tasmā viññāṇaṁ ābādhāya saṁvattati, na ca labbhati viññāṇe, evaṁ me viññāṇaṁ hotu, evaṁ me viññānaṁ mā ahosīti.

"Monks, *viññāṇa* (consciousness) is not self (soul or living entity). Monks, if consciousness were self, it would not tend to afflict or distress, and it would also be possible to say, "*Let my consciousness be thus, let*

my consciousness not be thus." Monks, in fact, consciousness is not self. Since it is not self, it tends to afflict and distress, and it is not possible to say of consciousness, "*Let it be thus, let it not be thus*." "

"Nầy chư tỳ kheo, thức (viññāṇā) không phải là ta (không phải là linh hồn hay tự thể). Nầy chư tỳ kheo, nếu thức là ta, thì nó không có khuynh hướng gây đau khổ hay phiền não và có thể bảo rằng: "thức của tôi hãy như thế này, thức của tôi hãy đừng như thế kia." Nầy chư tỳ kheo, thật vậy, thức này không phải là ta. Bởi vì thức không phải là ta, nó có khuynh hướng gây đau khổ và phiền não, và không thể nào bảo rằng "thức của tôi hãy như thế này, thức của tôi hãy đừng như thế kia."

6. Taṁ kiṁ maññatha bhikkhave rūpaṁ niccaṁ vā aniccaṁ vāti. Aniccaṁ Bhante. Yampanāniccaṁ dukkhaṁ vā taṁ sukhaṁ vāti. Dukkhaṁ Bhante. Yampanāniccaṁ dukkhaṁ vipariṇāma dhammaṁ, kallaṁ nu taṁ samanupassituṁ etaṁ mama eso hamasmi eso me attāti. No h'etaṁ Bhante.

"Monks, what do you think? Is *rūpa* (material) permanent or impermanent? Impermanent, Venerable Sir. That which is impermanent, is it unsatisfactory (*dukkha*) or satisfactory (*sukha*)? Unsatisfactory, Venerable Sir. That which is impermanent, unsatisfactory, and subject to change, should it be

viewed correctly[6] thus, *"This is mine, this is I am, this is myself?"* "No, Venerable Sir."

"Nầy chư tỳ kheo, sắc (rūpa) là thường hay vô thường? Bạch Đức Thế Tôn, là vô thường." Cái gì là vô thường, cái ấy là bất toại nguyện (dukkha) hay toại nguyện (sukha)? Bạch Đức Thế Tôn, là bất toại nguyện. Với cái gì vô thường, bất toại nguyện và bị sự thay đổi chi phối, có thể nào đúng đắn cho rằng: "Cái nầy là của tôi, cái nầy là tôi, cái nầy là bản ngã của tôi?" Bạch Đức Thế Tôn, không thể được."

7. Vedanā niccā vā aniccā vā'ti. Aniccā bhante. Yaṁ panāniccaṁ dukkhaṁ vā taṁ sukhaṁ vāti. Dukkhaṁ bhante. Yaṁ panāniccaṁ dukkhaṁ vipariṇāma-dhammaṁ kallaṁ nu taṁ samanupassituṁ etaṁ mama esohamasmi eso me attāti. No hetaṁ bhante.

"Monks, what do you think? Is *vedanā* (feeling) permanent or impermanent? Impermanent, Venerable Sir. That which is impermanent, is it unsatisfactory (*dukkha*) or satisfactory (*sukha*)? Unsatisfactory, Venerable Sir. That which is impermanent, unsatisfactory, and subject to change, should it be viewed corerectly thus, *"This is mine, this is I am, this is myself?"* "No, Venerable Sir."

"Nầy chư tỳ kheo, thọ (vedanā) là thường còn hay vô thường? Bạch Đức Thế Tôn, là vô thường." Cái gì là vô thường, cái ấy là bất toại nguyện (dukkha) hay toại

[6] "*kalla*": suitable; "*samanupassituṁ*": rightly see

nguyện (sukha)? Bạch Đức Thế Tôn, là bất toại nguyện. Với cái gì vô thường, bất toại nguyện và bị sự thay đổi chi phối, có thể nào đúng đắn cho rằng: "Cái nầy là của tôi, cái nầy là tôi, cái nầy là bản ngã của tôi?" Bạch Đức Thế Tôn, không thể được."

8. Saññā niccā vā aniccā vā'ti. Aniccā Bhante. Yaṁ panāniccaṁ, dukkhaṁ vā taṁ sukhaṁ vāti. Dukkhaṁ Bhante. Yaṁ panāniccaṁ dukkhaṁ vipari-ṇāma dhammaṁ kallaṁ nu taṁ samanupassituṁ etaṁ mama esohamasmi eso me attāti. No hetaṁ Bhante.

"Monks, what do you think? Is *saññā* (perception) permanent or impermanent? Impermanent, Venerable Sir. That which is impermanent, is it unsatisfactory (*dukkha*) or satisfactory (*sukha*)? Unsatisfactory, Venerable Sir. That which is impermanent, unsatisfactory, and subject to change, should it be viewed correctly thus*, "This is mine, this is I am, this is myself?"* "No, Venerable Sir."

"Nầy chư tỳ kheo, tưởng (saññā) là thường còn hay vô thường? Bạch Đức Thế Tôn, là vô thường." Cái gì là vô thường, cái ấy là bất toại nguyện (dukkha) hay toại nguyện (sukha)? Bạch Đức Thế Tôn, là bất toại nguyện. Với cái gì vô thường, bất toại nguyện và bị sự thay đổi chi phối, có thể nào đúng đắn cho rằng: "Cái nầy là của tôi, cái nầy là tôi, cái nầy là bản ngã của tôi?" Bạch Đức Thế Tôn, không thể được."

9. Saṅkhārā niccā vā aniccā vāt'i. Aniccā bhante. Yaṁ panāniccaṁ dukkhaṁ vā taṁ sukhaṁ vāti. Dukkhaṁ bhante. Yaṁ panāniccaṁ dukkhaṁ vipari-ṇāma dhammaṁ kallaṁ nu taṁ samanupassituṁ etaṁ mama esohamasmi eso me attāti. No hetaṁ bhante.

"Monks, what do you think? Is *saṅkhārā* (volitional formations) permanent or impermanent? Impermanent, Venerable Sir. That which is impermanent, is it unsatisfactory (*dukkha*) or satisfactory (*sukha*)? Unsatisfactory, Venerable Sir. That which is impermanent, unsatisfactory, and subject to change, should it be viewed correctly thus*, 'This is mine, this is I am, this is myself?'* No, Venerable Sir."

"Nầy chư tỳ kheo, hành (saṅkhārā) là thường còn hay vô thường? Bạch Đức Thế Tôn, là vô thường." Cái gì là vô thường, cái ấy là bất toại nguyện (dukkha) hay toại nguyện (sukha)? Bạch Đức Thế Tôn, là bất toại nguyện. Với cái gì vô thường, bất toại nguyện và bị sự thay đổi chi phối, có thể nào đúng đắn cho rằng: "Cái nầy là của tôi, cái nầy là tôi, cái nầy là bản ngã của tôi?" Bạch Đức Thế Tôn, không thể được."

***10.*Viññāṇaṁ niccaṁ vā aniccaṁ vā'ti. Aniccaṁ bhante. Yaṁ panāniccaṁ dukkhaṁ vā taṁ sukhaṁ vāti. Dukkhaṁ bhante. Yaṁ panāniccaṁ dukkhaṁ vipariṇāma dhammaṁ**

kallaṁ nu taṁ samanupassituṁ etaṁ mama esohamasmi eso me attāti. No h'etaṁ bhante.

"Monks, what do you think? Is *viññāṇa* (consciousness) permanent or impermanent? Impermanent, Venerable Sir. That which is impermanent, is it unsatisfactory (*dukkha*) or satisfactory (*sukha*)? Unsatisfactory, Venerable Sir. That which is impermanent, unsatisfactory, and subject to change, should it be viewed correctly thus*, "This is mine, this is I am, this is myself?"* "No, Venerable Sir."

"Nầy chư tỳ kheo, thức (viññāṇā) là thường còn hay vô thường? Bạch Đức Thế Tôn, là vô thường." Cái gì là vô thường, cái ấy là bất toại nguyện (dukkha) hay toại nguyện (sukha)? Bạch Đức Thế Tôn, là bất toại nguyện. Với cái gì vô thường, bất toại nguyện và bị sự thay đổi chi phối, có thể nào đúng đắn cho rằng: "Cái nầy là của tôi, cái nầy là tôi, cái nầy là bản ngã của tôi?" Bạch Đức Thế Tôn, không thể được."

***11.*Tasmātiha bhikkhave yaṁkiñci rūpaṁ atītā-nāgata-paccuppannaṁ, ajjhattaṁ vā bahiddhā vā, oḷārikaṁ vā sukhumaṁ vā, hīnaṁ vā paṇītaṁ vā, yaṁ dūre vā santike vā, sabbaṁ rūpaṁ netaṁ mama, nesohamasmi, na meso attāti' eva metaṁ yathābūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ.**

"Monks, it is not appropriate to view *rūpa* (material form) thus, "*this is mine, this is I am, this is myself*."

Any kind of material form, whether in the past, future or present, whether internal or external, whether gross or fine, whether inferior or superior, far or near, it should be viewed correctly thus, "*this is not mine, this is not I, this is not myself*." "

"Nầy chư tỳ kheo, thật không thích hợp khi xem sắc (rūpa) như vầy, "đây là của tôi, đây là tôi, đây là bản ngã của tôi". Bất cứ loại sắc pháp nào, dầu ở quá khứ, vị lai hay hiện tại, bên trong hay bên ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, đều phải được quan sát một cách đúng đắn rằng: "Nó không phải là của tôi, nó không phải là tôi, nó không phải là bản ngã của tôi." "

***12.*Yā kāci vedanā, atītā-nāgata-paccuppannā, ajjhattā vā bahiddhā vā, oḷārikā vā sukhumā vā, hīnā vā paṇītā vā, yā dūre santike vā, sabbā vedanā, netaṁ mama, neso hamasmi, na meso attāti. Evametaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ.**

"Any kind of *vedanā* (feeling), whether in the past, future or present, whether internal or external, whether gross or fine, whether inferior or superior, far or near, it should be viewed correctly thus, "*this is not mine, this is not I, this is not myself*."

Bất cứ loại cảm thọ (vedanā) nào, dầu ở quá khứ, vị lai hay hiện tại, bên trong hay bên ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, đều phải

được quan sát một cách đúng đắn rằng: "Nó không phải là của tôi, nó không phải là tôi, nó không phải là bản ngã của tôi."

13. **Ya kāci saññā, atītā-nāgata-paccuppannā, ajjhattā vā bahiddhā vā, oḷārikā vā sukhumā vā, hīnā vā paṇītā vā, yā dūre vā santike vā, sabbā saññā netaṁ mama, neso hamasmi, na meso attāti. Eva metaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ.**

"Any kind of *saññā* (perception), whether in the past, future or present, whether internal or external, whether gross or fine, whether inferior or superior, far or near, it should be viewed correctly thus, "*this is not mine, this is not I, this is not myself*."

Bất cứ loại tưởng (saññā) nào, dầu ở quá khứ, vị lai hay hiện tại, bên trong hay bên ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, đều phải được quan sát một cách đúng đắn rằng: "Nó không phải là của tôi, nó không phải là tôi, nó không phải là bản ngã của tôi."

14. **Ye keci saṅkhārā atītā-nāgata-paccuppaññā, ajjhattā vā bahiddhā vā, oḷārikā vā sukhumā vā, hīnā vā paṇītā vā, ye dūre vā santike vā, sabbe saṅkhārā netaṁ mama, neso hamasmi, na meso attāti evametaṁ yathābūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabaṁ.**

"Any kind of *saṅkhārā* (volitional formations), whether in the past, future or present, whether internal or external, whether gross or fine, whether inferior or superior, far or near, it should be viewed correctly thus, "*this is not mine, this is not I, this is not myself*."

Bất cứ loại hành (saṅkhārā) nào, dầu ở quá khứ, vị lai hay hiện tại, bên trong hay bên ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, đều phải được quan sát một cách đúng đắn rằng: "Nó không phải là của tôi, nó không phải là tôi, nó không phải là bản ngã của tôi."

15. **Yaṁ kiñci viññāṇaṁ atītā-nāgata-paccuppannaṁ, ajjhattaṁ vā bahiddhā vā, oḷārikaṁ vā sukhumaṁ vā, hīnaṁ vā paṇītaṁ vā, yaṁ dūre vā santike vā, sabbaṁ viññāṇaṁ netaṁ mama neso hamasmi na meso attāti evametaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ.**

"Any kind of *viññāṇa* (consciousness), whether in the past, future or present, whether internal or external, whether gross or fine, whether inferior or superior, far or near, it should be viewed correctly thus, "*this is not mine, this is not I, this is not myself*."

Bất cứ loại thức (viññāna) nào, dầu ở quá khứ, vị lai hay hiện tại, bên trong hay bên ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, đều phải được quan sát một cách đúng đắn rằng: "Nó không

phải là của tôi, nó không phải là tôi, nó không phải là bản ngã của tôi."

16. **Evaṁ passaṁ bhikkhave, sutvā ariyasāvako rūpāsmiṁpi nibbindati, vedanāyapi nibbindati, saññāyapi nibbindati, saṅkhāresupi nibbindati, viññāṇasmiṁpi nibbindati. Nibbindaṁ virajjati, virāgā vimuccati. Vimuttasmiṁ vimuttamīti ñāṇaṁ hoti "khīnā jāti, vusitaṁ brahma-cariyaṁ, kataṁ karaṇīyaṁ, nāparaṁ ittattāyā'ti pajāñātīti.**

'Monks, seeing thus, the instructed noble disciples lose interest in the material form, lose interest in feeling, lose interest in perception, lose interest in volitional formations, and lose interest in consciousness. Losing such interest, he is free from attachments and becomes emancipated. Being emancipated, the knowledge arises (in him) that freedom from defilements has been achieved. By reflection, he knows thus, *"Birth is exhausted; the Holy Life is lived. What has to be done has been done, and there is nothing more to be done."*

"Nầy chư tỳ kheo, thấy được như thế, vị Thánh đệ tử đã được chỉ dạy không còn thích thú với sắc, không còn thích thú với thọ, không còn thích thú với tưởng, không còn thích thú với hành, không còn thích thú với thức. Vì không còn thích thú, vị này hết dính mắc và được giải thoát. Khi được giải thoát, trí tuệ sinh khởi

(nơi vị này) là sự giải thoát khỏi mọi ô nhiễm đã được hoàn thành. Bằng sự xét lại, vị này hiểu rằng: "Sanh đã tận; Đời Sống Phạm Hạnh đã thành. Những gì cần phải làm nay đã làm xong và không còn gì để làm thêm nữa."

17. **Idamavoca Bhagavā, attamanā pañcavaggiyā bhikkhū, Bhagavato bhāsitaṁ abhinanduṁ. Imasmiñca pana veyyākaraṇasmiṁ bhaññamāne pañca-vaggiyānaṁ bhikkhūnaṁ anupādāya āsavehi cittāni vimucciṁsū'ti.**

The Blessed One spoke thus and the group of five monks felt delighted in his speech. Moreover, while listening to the discourse (or at the end of this discourse), the mind of these five was freed from attachments and became emancipated."

Đức Thế Tôn giảng như vậy và nhóm năm vị tỳ kheo cảm thấy thỏa thích với những lời dạy của Ngài. Hơn nữa, trong lúc lắng nghe bài Kinh (hay sau khi nghe xong), tâm của năm vị tỳ kheo này xa lìa tham ái và giải thoát."

Maṅgala Sutta

Discourse on Blessings

Kinh Phúc Lành

(Khuddaka-pāṭha, 2-3)

Evaṁ me sutaṁ.
Ekaṁ samayaṁ Bhagavā Sāvatthiyaṁ viharati Jetavane
Anāthapiṇḍikassa ārāme. Atha kho aññatarā devata abhikkantāya rattiyā abhikkantavaṇṇā kevalakappaṁ Jetavanaṁ obhāsetvā , yena Bhagavā tenupasaṅkami; upasaṅkamitvā Bhagavantaṁ abhivadetva eka-mantaṁ aṭṭhāsi; eka-mantam ṭhitā kho sā devatā Bhagavantaṁ gāthāya ajjhabhāsi:

Thus have I heard.
At one time, the Blessed One was dwelling at the monastery of Anāthapiṇḍika in Jeta's Grove near the city of Sāvatthi. Then a certain deity in the late hours of the night with surpassing glory, having illuminated the entire Jeta's Grove, came to the Blessed One. Having approached the Blessed One, the deity respectfully paid homage to the Blessed One, and stood at a suitable place; standing there, the deity addressed the Blessed One in verse:

Như vầy tôi nghe.
Một thời, Đức Thế Tôn đang ngụ tại tu viện của trưởng giả Cấp Cô Độc nằm trong khu rừng nhỏ của thái tử Kỳ Đà (Kỳ Viên Tịnh Xá) gần thành phố Xá Vệ. Khi đêm gần mãn, có một vị trời với sắc đẹp rạng ngời tỏa sáng Kỳ Viên đến gặp Phật. Khi đến nơi, vị này đảnh lễ Đức Thế Tôn rồi đứng vào một nơi thích hợp và bạch Phật bằng lời kệ:

1. **'Bahū devā manussā ca, Maṅgalāni acintayuṁ,**
Ākaṅkhamānā sotthānaṁ, Brūhi maṅgala-muttamaṁ."
Many deities and men, in search of bliss, have pondered on what blessings are.
Please tell me what the Superior Blessings are.
Tìm cầu sự sung sướng, chư thiên và nhân loại suy vấn về phúc lành.
Xin Ngài cho con biết những phúc lành cao thượng là gì.

2. **"Asevanā ca bālānaṁ, Paṇḍitānañca sevanā,**
Pūjā ca pūjanīyānaṁ, Etaṁ maṅgalamuttamaṁ."
Not to associate with fools,
To associate with the wise,
And to honor worthy ones,
This is the Superior Blessing.
Không giao du kẻ ngu,
Thân cận bậc thiện trí,
Tôn kính người đáng trọng,
Là phúc lành cao thượng.

3. **Paṭirūpa-desa-vāso ca, Pubbe ca kata-puññatā,**
Atta-sammāpaṇidhi ca, Etaṁ maṅgalamuttamaṁ.
To reside in a suitable place,
To have done meritorious deeds in the past,
And to set right attitude,
This is the Superior Blessing.

Cư trú nơi thích hợp,
Đã từng làm công đức
Có thái độ đúng đắn,
Là phúc lành cao thượng.

4. **Bāhusaccañca sippañca, Vinayo ca susikkhito,**
Subhāsitā ca yā vācā, Etaṁ maṅgala-muttamaṁ.
To be well-informed, to be skillful in crafts,
To be well-trained in moral conduct,
And to have a speech well-spoken,
This is the Superior Blessing.
Hiểu biết, thủ công giỏi,
Tu tập giới luật nghiêm,
Và nói lời hay tốt,
Là phúc lành cao thượng.

5. **Mātāpitu-upaṭṭhānaṁ, Putta-dārassa saṅgaho,**
Anākulā ca kammantā, Etaṁ maṅgala-muttamaṁ.
Caring for one's mother and father,
Supporting one's wife and children,
And working skillfully,
This is the Superior Blessing.
Săn sóc cho cha mẹ,
Lo lắng cho vợ con,
Làm việc thật khéo léo,
Là phúc lành cao thượng.

6. **Dānañca dhamma-cariyā ca, Ñātakānañca saṅgaho,**

Anavajjāni kammāni, Etaṁ maṅgala-muttamaṁ.
Generosity, practice of dhamma[7],
Supporting one's relatives,
And performing blameless actions,
This is the Superior Blessing.
Bố thí, thực hành pháp,
Hỗ trợ cho bà con,
Làm điều không chê trách,
Là phúc lành cao thượng.

7. **Āratī viratī pāpā, majjapānā ca saṁyamo, Appamādo ca dhammesu, Etaṁ maṅgala-muttamaṁ.**
Abstaining and refraining from evil[8],
Refraining from intoxicants,
And being vigilent in meritorious deeds,
This is the Superior Blessing.
Tránh xa các điều ác,
Không dùng các chất say,
Nỗ lực làm thiện nghiệp,
Là phúc lành cao thượng.

8. **Gāravo ca nivāto ca, Santuṭṭhī ca kataññutā, Kālena dhamma-ssavanaṁ, Etaṁ maṅgala-muttamaṁ.**
Respectfulness, humility,
Contentment, gratitude,

---

[7] "Practice of dhamma" here refers to ten virtuous conducts that refrain from three immoral acts, four immoral speeches, and three immoral thoughts (the commentary).
"Thực hành pháp" ở đây theo chú giải chỉ cho 10 giới đức tự chế 10 điều bất thiện gồm ba hành động qua thân, bốn bằng lời nói, và ba qua ý nghĩ.

[8] Abstention from evil in mind, abstention from evil in body and speech.
Tránh ác tâm, tránh ác nghiệp qua thân và lời nói.

Listening to Dhamma on suitable occasions,
This is the Superior Blessing.
Có đức tính khiêm cung,
Biết đủ và nhớ ơn,
Nghe Pháp lúc thích hợp,
Là phúc lành cao thượng.

9. **Khantī ca sovacassatā, Samaṇānañca dassanaṁ,**
Kālena dhamma-sākacchā, Etaṁ maṅgala-muttamaṁ.
Patience, obedience,
Seeing monks,
And discussing Dhamma on suitable occasions,
This is the Superior Blessing.
Nhẫn nại và vâng lời,
Tìm gặp bậc sa môn,
Đàm luận Pháp hợp lúc,
Là phúc lành cao thượng.

10. **Tapo ca brahma-cariyañca, Ariya-saccānaṁ dassanaṁ,**
Nibbāna-sacchikiriyā ca, Etaṁ maṅgala-muttamaṁ.
Intensive practice and holy conduct,
Discernment of the Noble Truths,
And experience of Nibbāna,
This is the Superior Blessing.
Chuyên tập, sống phạm hạnh,
Thấu hiểu các Thánh Đế,
Và chứng ngộ Niết Bàn,
Là phúc lành cao thượng.

11. **Phuṭṭhassa loka-dhammehi, Cittaṁ yassa na kampati,**
Asokaṁ virajaṁ khemaṁ, Etaṁ maṅgala-muttamaṁ.
Facing the vicissitudes of life,
One's mind is unagitated,
Sorrowless, stainless and peaceful,
This is the Superior Blessing.
Đối diện với thăng trầm,
Nhưng tâm không chao động,
Không sầu nhiễm, an bình,
Là phúc lành cao thượng.

12. **Etādisāni katvāna, Sabbattha maparājitā,**
Sabbattha sotthiṁ gacchanti, Taṁ tesaṁ maṅgala-muttamaṁ".
Having fulfilled these things,
One is unbeatable
And blessed everywhere,
This is the Superior Blessing for them.
Hoàn mãn những điều trên,
Là một người vô địch,
Được diễm phúc khắp nơi,
Là phúc lành cao thượng.

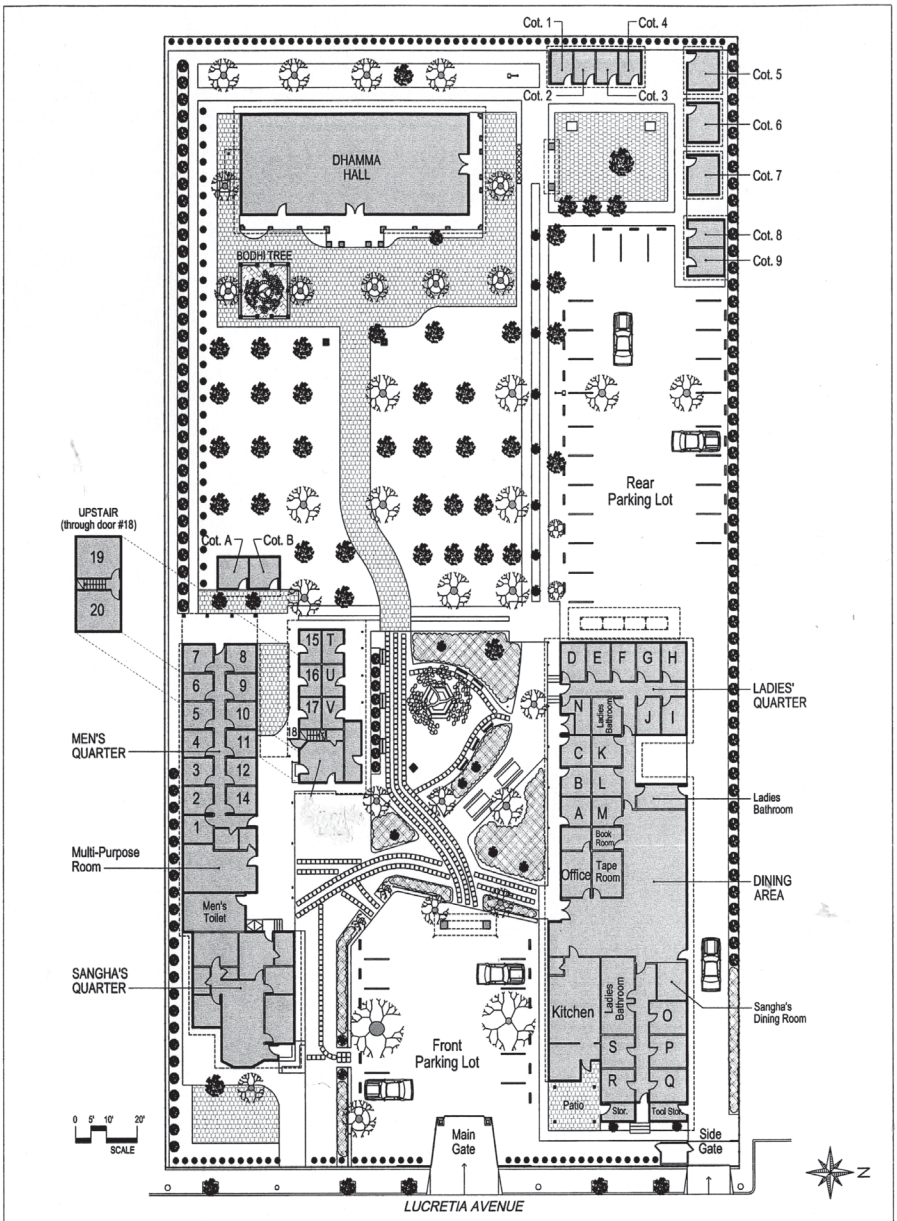
Sharing Merits

May all beings share this merit which we have thus acquired,
For the acquisition of all kinds of happiness.
May beings inhabiting space and earth,
Devas and nāgas of mighty power,
Share this merit of ours.
May they long protect the teachings!

Hồi Hướng Phước Báu

Nguyện cho tất cả chúng sanh,
Cùng chia trọn vẹn phước lành hôm nay.
Nguyện cho tất cả từ đây,
Luôn luôn an lạc duyên may mọi miền.

Nguyện cho chư vị long thiên,
Trên trời dưới đất oai thiêng phép mầu,
Cùng chia công đức dày sâu,
Hộ trì Chánh Pháp bền lâu muôn đời.



SITE PLAN
TATHAGATA MEDITATION CENTER

DATE: May 19th, 2010
SCALE: Not To Scale

Printed by **PAPYRUS**
1437 Monterey Hwy,
San Jose, CA 95110
Tel: (408) 971-8843
email: papyrusqt@yahoo.com