

**SUTTANTA PIṬAKA
KINH TẠNG**

Bộ Sách Chú Giải

**A 300 SECOND BHĀVANĀ
OR
A “FIVE MINUTE” MEDITATION METHOD
MỘT SỰ TU TẬP 300 GIÂY
HOẶC
MỘT PHƯƠNG PHÁP HÀNH THIỀN “NĂM PHÚT”**



**Tác Giả: Mg Hla Paw (Mahābodhi) and
Translated by Venerable Candobhasa M.A.
(Abbot Training School, Mandalay, Myanmar)
Và phiên dịch do bởi Ngài Trưởng Lão Candobhasa M.A.
(Tu viện trưởng Trường Đào Tạo, Mandalay, Miến Điện)**

Dịch Giả: Huỳnh Ngọc Đỉnh Dayā

P. L. 2562

D. L. 2018

**SUTTANTA PIṬAKA
KINH TẠNG**

Bộ Sách Chú Giải

**A 300 SECOND BHĀVANĀ
OR
A “FIVE MINUTE” MEDITATION METHOD
MỘT SỰ TU TẬP 300 GIÂY
HOẶC
MỘT PHƯƠNG PHÁP HÀNH THIỀN “NĂM PHÚT”**



**Tác Giả: Mg Hla Paw (Mahābodhi) and
Translated by Venerable Candobhasa M.A.**

(Abbot Training School, Mandalay, Myanmar)

**Và phiên dịch do bởi Ngài Trưởng Lão Candobhasa M.A.
(Tu viện trưởng Trường Đào Tạo, Mandalay, Miến Điện)**

Dịch Giả: Huỳnh Ngọc Đỉnh Dayā

**A 300 SECOND BHĀVANĀ OR A “FIVE MINUTE” MEDITATION
METHOD**

**By Mg Hla Paw (Mahābodhi) and
Translated into English by Venerable Candobhasa M.A.**

**Translated into Vietnamese with original text in English
By Huỳnh Ngọc Đính Dayā**

Copyright © 2018 by Huỳnh ngọc Đính Dayā

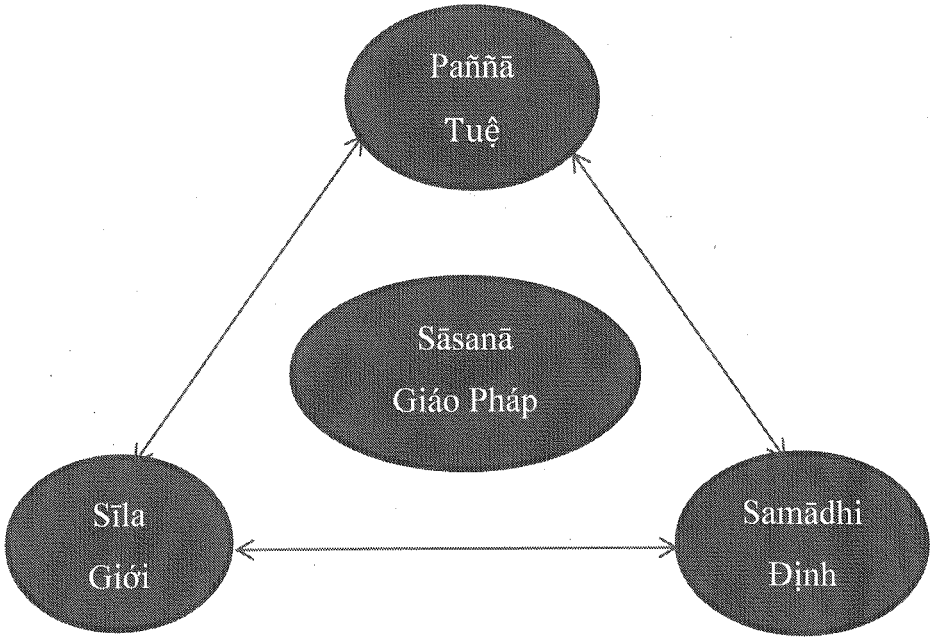
All right reserved.

ISBN 978-1-5323-6422-8

November 2018

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

Printed by Walls Lithographics
14240 Sullyfield Cir,
Chantilly, Virginia 20151- USA.



The easiest, the shortest and the clearest way
to meditation practice
for a quick deliverance from all suffering.
Phương thức dễ dàng nhất, ngắn gọn nhất và rõ ràng nhất
để thực hành thiền định
vì một sự giải thoát nhanh chóng khỏi mọi sự khổ đau.

-----000000-----

TABLE OF CONTENTS - BẢN MỤC LỤC

DEDICATION -----	3
HIẾN TỪ	
INTRODUCTION -----	5
LỜI GIỚI THIỆU	
SECTION I -----	12
PHẦN MỘT	
The First Step -----	12
Bước Đầu Tiên	
SECTION II -----	15
PHẦN HAI	
Basic Meditation Practice -----	15
Thực Hành Thiền Định Cơ Bản	
SECTION III -----	20
PHẦN III	
Higher Meditation (First Stage) -----	20
Thiền Định Cao Hơn (Giai Đoạn Thứ Nhất)	
SECTION IV -----	25
PHẦN IV	
Higher Meditation (Second Stage) -----	25
Thiền Định Cao Hơn (Giai Đoạn Thứ Hai)	
SECTION V -----	40
PHẦN V	
Higher Meditation (Third Stage) -----	40
Thiền Định Cao Hơn (Giai Đoạn Thứ Ba)	
CONCLUSION -----	48
KẾT LUẬN	
Parting Remarks -----	48
Những lưu ý khi từ biệt	
-----0000000-----	

DEDICATION

I dedicate this booklet and humbly pay respect to:

- *Those who have liberated themselves,*
- *Those who are still working for liberation,*
- *And those who are about to attain liberation from all suffering,*
- *As well as those who were my parents, my teachers, my relatives and friends in many, many, past lives.*
- *I also pay my humble respect to:*
 - *My parents, my teachers, my relatives and friends of this present life.*

“May they enjoy peace of mind and they be free from all suffering”.

Mg Hla Paw

HIẾN TỪ

Tôi phụng hiến quyển sách nhỏ này và kính cẩn nghiêng mình đến:

- Những bậc mà chính tự mình đã được giải thoát,
- Những bậc mà vẫn đang còn gia công để được giải thoát,
- Và những bậc mà sắp thành đạt được sự giải thoát khỏi mọi sự khổ đau.
- Cũng như những bậc mà đã là Mẹ Cha, các bậc Giáo Thọ Sư, những gia quyến và các bạn hữu của tôi trong rất nhiều, nhiều kiếp sống ở quá khứ.
- Tôi cũng kính cẩn nghiêng mình đến Mẹ Cha, các bậc Giáo Thọ Sư, những gia quyến và các bạn hữu của tôi ngay trong kiếp sống hiện tại này.

“Mong cho họ thụ hưởng được sự bình an ở tâm hồn và họ được giải thoát khỏi mọi sự khổ đau.”

Mg Hla Paw

-----000000-----

**Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa**

Cung Kính Đức Thế Tôn - Ứng Cúng – Chánh Đẳng Giác

**INTRODUCTION
LỜI GIỚI THIỆU**

*This writer somehow came into contact with and arrived at the **Mahā Bodhi Vipassanā** Meditation Centre, Mandalay, on the Full Moon Day of Dazaungmon, 1337 Myanmar Era (13/11/1975). It was not to practise meditation, but as fate would have it, to take refuge at the centre while doing odd jobs for the community there. Thus I had a chance to learn about meditation and actually participate in the **Vipassanā** practices as carried out at the centre.*

Không biết làm sao vị tác giả này đã giao tiếp và đã đi đến tại Trung Tâm Thiền Viện Minh Sát Tuệ **Mahā Bodhi** (Đại Giác Ngộ), thành phố Mandalay, vào ngày Trăng Tròn (Rằm) của tháng Mười Một, Niên Lịch Miến Điện 1337 (13/11/1975). Trúngụ ở tại trung tâm trong khi đang làm những công việc lật vật cho cộng đồng ở tại nơi đó, điều đó chẳng phải là để thực hành thiền định, mà trái lại y như mệnh phận sẽ có được điều ấy. Bởi do vậy, tôi đã có một cơ hội để học hỏi về thiền định và thực sự tham dự vào những buổi thực hành Minh Sát Tuệ mà đã có được thực hiện ở tại trung tâm.

*After I had discovered the value and benefit of **Vipassanā** meditation through my own personal experience, I explained it to my relatives and friends as best as I could and encouraged them to try it out for themselves. In trying to do this I had different kinds of experiences, and came across different kinds of people in different situations.*

Sau khi tôi đã khám phá ra được giá trị và quả phúc lợi của thiền Minh Sát Tuệ thông qua sự trải nghiệm của chính tự bản thân, tôi đã giải thích điều đó đến những gia quyến và các bạn hữu của tôi với hết cả năng lực mà tôi có thể, và đã khuyến khích để chính tự bản thân của họ cố gắng thử nghiệm được điều ấy. Trong khi cố gắng để làm việc này, tôi đã có nhiều thể loại sai biệt về những trải nghiệm, và đã tiếp xúc được nhiều hạng loại người khác nhau ở trong những tình huống đa dạng.

1. *Some people have no idea whatsoever of what meditation is all about.*
2. *Some people can't spare the time to practise meditation at fixed hours although they are interested in meditation practice.*
3. *Some people go in for meditation and find time to practise it, but they don't do it the right way.*
4. *Some people have a prejudice against religious practices and, therefore, they keep clear of meditation practice.*

Thus I have discovered four kinds of people through experience.

1. Một số người thì không có bất luận ý niệm nào về thiền định là chi cả.
2. Một số người thì không thể nào dành dụm thời gian để thực hành thiền định vào những giờ cố định mặc dù họ đã có quan tâm tới việc thực hành thiền định.
3. Một số người thì tham dự vào thiền định và tìm kiếm thời gian để thực hành việc ấy, nhưng họ không làm việc ấy đúng phương thức.
4. Một số người thì có một thành kiến chống lại các việc thực hành thuộc về tôn giáo và, vì thế họ giữ

nguyên tình trạng trống rỗng về việc thực hành thiền định.

Do đó, thông qua sự trải nghiệm mà tôi đã khám phá ra được bốn hạng loại người.

I do believe that the first type of people will definitely practise meditation if they can only be convinced of the true worth and value of insight meditation.

I also believe that the second type of people who for various reasons cannot find time for meditation, will take up meditation practice only they realize the worth of meditation and the actual time it requires.

It is also my belief that the third type of people will definitely find the right path once they discover the right method and accurate procedure in meditation.

The fourth type of people will still be far removed from meditation practice unless they acquire a clear understanding and arrive at the right view of things.

Tôi tin rằng hạng người thứ nhất thì sẽ quả quyết thực hành thiền định nếu như chỉ có thể làm cho họ nhận thức được chân giá trị và giá trị thực sự của thiền tuệ giác.

Tôi cũng tin rằng hạng người thứ hai là những người với nhiều lý do sai khác mà không thể nào tìm kiếm được thời gian cho việc thiền định, thì họ sẽ thực hành thiền định chỉ một khi họ chứng tri được giá trị của thiền định và thời gian thiết thực mà thiền định đòi hỏi.

Và tôi cũng tin rằng hạng người thứ ba sẽ quả quyết tìm kiếm được chính đạo một khi họ khám phá ra được đúng phương pháp và thủ pháp chính xác ở trong thiền định.

Hạng người thứ tư thì sẽ vẫn còn cách biệt xa rời khỏi việc thực hành thiền định trừ khi họ dĩ đắc được một tuệ tri rõ ràng

(chánh kiến) và đạt đến một quan kiến chính chắn (chánh tri kiến) về các sự việc.

This treatise is the result of such experience and belief, and is the combination of my personal findings from my own meditation practice and my theoretical knowledge from books.

This is the easiest, clearest, and shortest way to insight meditation for (1) those who are indifferent, thinking that meditation practice is difficult because they are not familiar with it, (2) those who say they can't spare the time because they are occupied with worldly matters such as social obligations and business matters, and (3) those who are unhappy and wish to seek escape from the tribulations of life.

Bản luận văn này là kết quả của việc trải nghiệm và với niềm tin như thế, và là sự kết hợp của những sự góp nhặt ở nơi bản thân mình từ việc thực hành thiền định và kiến văn thuộc lãnh vực luận lý từ ở nơi những sách vở.

Đây là phương thức dễ dàng nhất, rõ ràng nhất, và ngắn gọn nhất để thiền tuệ giác cho (1) những ai lãnh đạm thờ ơ, nghĩ rằng việc thực hành thiền định là khó khăn bởi vì họ không có quen với nó, (2) những ai mà nói rằng họ không thể nào dành dụm thời gian được bởi vì họ đã bị bận rộn với những công việc đời thường chẳng hạn như là các nghĩa vụ xã hội và các vấn đề kinh doanh, và (3) những ai mà đã bị bất hạnh và mong mỏi được thoát khỏi những nỗi đau khổ của cuộc đời.

Since this meditation guide is meant for "the deliverance from suffering" of all intelligent people who breathe in and breathe out, it tries to avoid prejudices as much as possible in order to be free from racial or religious distinctions.

As every meditator will benefit from insight meditation, difference in race, religion or personal beliefs should not be an

obstacle to the practice of insight meditation. Anyone with proper understanding regardless of age, race or religion, can practise this form of meditation. It is hoped that you will go in for it and benefit from it. But I must frankly admit that this meditation technique has been adopted from the teachings of Theravada Buddhism.

As you will experience and see for yourself the beneficial results when you actually practise meditation, I don't wish to say much except that you will definitely be rewarded with:

Vì quyền sách chỉ dẫn thiền định này có ý nghĩa là “sự giải thoát khỏi nỗi khổ đau” của tất cả những hạng người thông minh mà hít vào và thở ra, nó cố gắng để tránh xa những thành kiến càng nhiều càng tốt nhằm để không bị những phân biệt về chủng tộc hoặc về tôn giáo.

Vì mỗi thiền giả sẽ hưởng quả phúc lợi từ thiền tuệ giác, thì sự khác biệt về chủng tộc, tôn giáo hoặc những niềm tin cá nhân sẽ không nên là một trở ngại đối với việc thực hành của thiền tuệ giác. Bất luận một ai với chánh kiến đều có thể thực hành theo cách thức của thiền định này, bất kể là tuổi tác, chủng tộc hoặc tôn giáo. Hy vọng rằng các bạn sẽ tham dự vào việc ấy và hưởng quả phúc lợi từ nơi đây. Thế nhưng tôi phải thẳng thắn thừa nhận rằng kỹ thuật của thiền định này đã đã được áp dụng từ những huấn từ của Phật Giáo Nguyên Thủy.

Vì các bạn sẽ được trải nghiệm và chính tự các bạn nhận thấy được những kết quả phúc lợi khi các bạn thực sự thực hành thiền định, tôi không muốn nói nhiều nếu như không tính đến việc các bạn nhất định sẽ được tương lệ với:

1. *Tranquility (clam and quiet state of mind),*
2. *Retentive Memory (ability to remember things better),*

3. *Complete Relaxation (being free from anxiety and weariness – a peaceful state of mind),*
4. *Endurance (ability to endure or bear pain, hardship, etc.),*
5. *Clear Thinking (thingking good thoughts clearly),*
6. *Ability to Make Right Decisions,*
7. *Perception of Concepts (clear and correct understanding of ideas).*

Even a short duration of time, such as an hour, a minute or a second, is very precious. This treatise or booklet tells you how you could make the best use of your precious time in a very practical way.

We should know how to use useful things.

Oh friend ! Use just FIVE MINUTES out of your precious day in a practical way.

1. Sự tĩnh lặng (trạng thái tịch lự và yên tĩnh của tâm thức),
2. Ký ức lực (khả năng ghi nhớ các sự việc tốt hơn),
3. Hoàn toàn thư giãn (được thoát khỏi nỗi lo lắng và sự mệt mỏi – một trạng thái bình an của tâm thức),
4. Sức chịu đựng (khả năng chịu đựng hoặc chịu đựng đau đớn, sự gian khổ, v.v.),
5. Sự nghĩ suy rõ ràng (nghĩ suy những hảo tư duy một cách rõ ràng),
6. Khả năng đưa ra những quyết định đúng đắn,
7. Tri thức về những khái niệm (tuệ tri rõ ràng và đúng thực về những ý niệm).

Dù cho là một khoảng thời gian ngắn ngủi, chẳng hạn như là một giờ đồng hồ, một phút hay một giây, đều rất là quý báu. Luận văn này hoặc quyển sách nhỏ này chỉ cho các bạn cách thức các bạn có thể tranh thủ sử dụng thời gian quý báu nhất của mình trong một phương thức hết sức là thiết thực.

Chúng ta nên hiểu biết cách sử dụng với các tình huống hữu ích.

Này các bạn hữu ! Hãy sử dụng chỉ đúng có NĂM PHÚT từ một ngày quý báu của các bạn trong một phương thức thiết thực.

A CALL TO ACTION

Just five minutes –

It's of short duration.

If you can concentrate your mind,

The seed of contemplation

Will clearly reveal its worth.

A tiny banyan seed

Makes a big banyan tree;

A small act of meditation

Can be a powerful deed.

LỜI KÊU GỌI ĐỂ HÀNH ĐỘNG

Chỉ đúng có năm phút –

Đó là khoảng thời gian ngắn ngủi.

Nếu như các bạn có thể an định được tâm thức của mình,

Hạt giống của việc thẩm sát

Sẽ hiển lộ rõ ràng giá trị của nó.

Một hạt đa rất nhỏ

Làm thành một cây đa to lớn;

Một hành động bé nhỏ về thiền định

Có thể là một tác hành hùng hồn.

SECTION I - PHẦN MỘT

THE FIRST STEP - BƯỚC ĐẦU TIÊN

Make a firm decision to practise meditation for just five minutes. You may find yourself in one of the following situations when you make this decision.

1. *You may be walking on the road.*
2. *You may be seated at your office table, at your writing desk, on a beach, on a train, in a car, on a plane or on a boat.*
3. *You may be on your feet while getting a job done.*
4. *You may be reclining quietly or relaxing on your bed or couch.*

Hãy quyết định dứt khoát để thực hành thiền định chỉ trong năm phút. Chính tự các bạn có thể tìm ra trong một của những tình huống sau đây một khi các bạn đưa ra quyết định này.

1. Các bạn có thể là đang bộ hành trên đường lộ.
2. Các bạn có thể là đã ngồi ở tại bàn làm việc của mình, ở tại bàn viết của mình, trên một bãi biển, trên một chiếc xe lửa, trong một chiếc xe hơi, trên một máy bay hoặc trên một chiếc thuyền.
3. Các bạn có thể là đương khỏe mạnh trong khi đã làm xong một công việc.
4. Các bạn có thể đang nằm chỉ tịnh hoặc đang nghỉ ngơi ở trên giường hoặc ghế trường kỷ của các bạn.

Whatever the situation you are in, you should prepare yourself to meditate for only five minutes. Note the time using your watch or the clock nearby. So much the better if there is an electric clock that shows minutes and seconds accurately. Next think of those who have attained liberation from all

suffering. Admire their bliss and inner peace. Consider how they must have practised meditation in order to reach their happy state which is free from all suffering. Be eager to attain a similar state of mind. After that, recite in a soft whisper or mentally the following.

- *I pay my respect to those personages who have been liberated from all suffering.*
- *I pay my respect to those practices that bring about the end of all suffering.*
- *I pay my respect to those persons who are capable of showing the way leading to the end of all suffering. Buddhists may recite the prayer: “**Namo Buddhassa, Namō Dhammassa, Namō Saṅghassa.**”*

Bất luận các bạn đang ở trong hoàn cảnh nào, thì chính tự các bạn cũng nên chuẩn bị để thiền định chỉ có trong năm phút. Hãy chú niệm vào thời gian cái đồng hồ đeo tay của các bạn đang thường dùng hoặc cái đồng hồ treo tường ở gần bên. Càng tốt hơn nếu như có được một cái đồng hồ điện mà hiển thị những phút và những giây một cách chính xác. Kế tiếp thì hãy nghĩ đến những bậc mà đã thành đạt sự giải thoát khỏi mọi sự khổ đau. Hãy thán phục niềm chân phúc đức và sự bình an ở nội tâm của họ. Hãy truy cứu cách thức mà họ đã chắc chắn phải thực hành thiền định nhằm để đạt được trạng thái hạnh phúc cho mình mà thoát khỏi mọi sự khổ đau. Hãy tha thiết để đạt được một trạng thái tương tự ở nơi tâm thức. Sau đó, hãy đọc một lời kệ khế thì thầm hoặc ở trong tâm thức như sau:

- Con tỏ lòng tôn kính ở nơi con đến những bậc mà đã được giải thoát khỏi mọi sự khổ đau.
- Con tỏ lòng tôn kính ở nơi con đến những bậc thực hành mà mang đến sự chấm dứt của mọi sự khổ đau.

- Con tỏ lòng tôn kính ở nơi con đến những bậc có khả năng để chỉ đường dẫn lối đưa đến việc chấm dứt của mọi sự khổ đau. Những Phật Tử có thể trùng tụng lời cầu nguyện: **“Cung Kính Hàng Chư Phật, Cung Kính Các Giáo Pháp, Cung Kính Chúng Tăng Đoàn.”**

Meanwhile, consider yourself as being pure and stainless in body, speech and mind. Next, repeat three times “I am pure in body, speech and mind.” Doing these two things will take you about one minute. With practice you will be able to do these two things together in just half a minute or sixty seconds. These are the preliminary things you have to do before you start your meditation practice.

LINES TO REMEMBER

The first thing you must do

To be free from suffering,

Pay respect where it's due –

Trusting and believing.

Consider yourself being pure

In thought, word and deed.

Trong khi đó, chính tự các bạn hãy truy cứu khi đang là thuần khiết và không uế tạp ở trong thân, lời và tâm thức. Kế tiếp, hãy lặp đi lặp lại ba lần “Tôi thì thuần khiết ở trong thân, lời và tâm thức.” Làm những cả hai việc này sẽ đòi hỏi các bạn vào khoảng một phút. Bằng với việc thực hành thì các bạn sẽ có khả năng để làm những cả hai việc này với nhau chỉ trong nửa phút hoặc là sáu mươi giây. Đây là những điều sơ bộ mà các bạn phải làm trước khi các bạn bắt đầu việc thực hành thiền định của mình.

VÀI HÀNG ĐỂ NHỚ LẠI

Điều đầu tiên các bạn phải làm

Để thoát khỏi sự khổ đau,
 Hãy tôn kính nơi đáng tôn kính –
 Sự tin tưởng và niềm tin.
 Chính tự các bạn hãy truy cứu đang là thuần khiết
 Trong ý nghĩ, lời nói và hành động.

-----00000-----

SECTION II - PHẦN HAI

BASIC MEDITATION PRACTICE THỰC HÀNH THIỀN ĐỊNH CƠ BẢN

To begin your meditation, concentrate on the incoming and outgoing breaths as they flow in or out of the nostrils. Be fully aware of your breaths as it flows in and out gently brushing the flesh at the tip of your nostrils. When you become aware of the breath flowing in, say to yourself mentally "I know". Similarly, when you breathe out, be aware of it and mark it with "I know". Thus you will be repeating "I know". "I know", "I know" as you keep on breathing normally. If you time your breathing rate of means of an accurate electric clock, you will find that it takes three seconds to breathe in and then breathe out "once" at normal speed, that is, "one and a half second" for each in – breath or out – breath. Thus in the period of 4 minutes or 240 seconds that is left, you will be marking "I know" 80 times for in – breath and 80 times for out – breath.

Để bắt đầu việc thiền định của các bạn, hãy định thức vào những hơi thở đang vô và đang ra trong khi chúng thổi vô hoặc ra khỏi lỗ mũi. Hãy hoàn toàn tỉnh giác về hơi thở của các bạn trong khi nó thổi vô và ra một cách nhẹ nhàng đang lướt qua

phần da thịt ở đầu lỗ mũi của mình. Khi các bạn trở nên tỉnh giác về hơi thở đang thổi vô, hãy tự nhủ ở trong đầu “Tôi biết”. Một cách tương tự, khi các bạn hơi thở ra, hãy tỉnh giác về nó và ghi nhớ đến nó với “Tôi biết”. Như thế, các bạn sẽ lặp đi lặp lại “tôi biết”. “Tôi biết”, “tôi biết” trong khi các bạn tiếp tục đang hít thở một cách bình thường. Nếu như các bạn tính toán mức độ thời gian về hơi thở của mình tạo ra của một cái đồng hồ điện chính xác, thì các bạn sẽ thấy rằng nó đòi hỏi phải ba giây để hít thở vô và rồi hơi thở ra “một lần” ở tốc độ bình thường, đó là, “một và một nửa giây” cho mỗi hít thở vô hoặc hơi thở ra. Như thế là, trong khoảng thời hạn 4 phút hoặc 240 giây mà thôi, các bạn sẽ ghi nhớ “Tôi biết” đến 80 lần cho hít thở vô và 80 lần cho hơi thở ra.

At first you might not be able to do all this exactly in 4 minutes because you have to do several things all at once at the same time, fixing your mind on your breathing, repeating mentally “I know”, “I know”, and looking at the clock. Moreover, you are very eager to be perfect. Don’t worry too much about that; it’s quite natural that you will find it a bit difficult at first. Gradually, with constant practice and after many repetitions you will be able to do all this precisely in 5 minutes.

Lúc bắt đầu thì, các bạn có thể không có khả năng để làm hết tất cả điều này một cách nghiêm chỉnh ở trong 4 phút được, bởi vì các bạn bắt ngờ phải làm hết cả ba việc trong cùng một lúc, việc gắn chặt tâm thức của các bạn vào hơi thở của mình, việc lặp đi lặp lại ở trong đầu “tôi biết”, “tôi biết”, và việc nhìn vào cái đồng hồ treo tường. Và lại, các bạn rất là háo hức để được hoàn hảo. Đừng có lo lắng quá nhiều về điều đó, lẽ có nhiên đa phần là các bạn sẽ nghiệm thấy một chút ít khó khăn vào lúc bắt đầu (*vạn sự khởi đầu nan*). Dần dần, với việc kiên

trì thực hành và sau rất nhiều lần tập dượt, các bạn sẽ có khả năng để làm hết tất cả điều này một cách chính xác trong 5 phút.

You are perfectly successful in your 5 – minute meditation practice if you meditate in this way for just 5 minutes, once a day. If this goes on day after day, without a break for twelve days, at the end of that period you will have meditated for exactly “one hour”. Soon you will come to know for yourself the effectiveness of this form of meditation. After some time, while you are meditating you will definitely experience peace of mind, calmness and a cheerful disposition. You may practise your meditation quietly and with ease in any of these four postures – walking, standing, sitting or lying down. If you are clear about the instructions, you can begin your meditation practice soon after reading this. With daily practice the result will become more effective and noticeable.

Các bạn thành công một cách viên mãn trong việc thực hành 5 phút thiền định của mình nếu như mỗi ngày một lần các bạn hành thiền trong phương thức này đúng với 5 phút. Nếu như điều này tiếp diễn ngày lại ngày, mà không có một lần nào nghỉ ngơi trong mười hai ngày, thì vào lúc chấm dứt của thời hạn đó các bạn sẽ hành thiền được một cách nghiêm chỉnh trong “một giờ đồng hồ”. Chẳng bao lâu, chính tự các bạn sẽ đi đến hiểu biết được hiệu quả của cách thức hành thiền này. Sau một ít lâu, trong khi các bạn đang hành thiền, thì nhất định các bạn sẽ trải nghiệm được sự bình an ở tâm hồn, sự an tịnh và một tính khí vui vẻ. Các bạn có thể thực hành việc thiền định của mình một cách khinh an và sự khoan khoái trong bất luận một tư thế nào của những bốn tư thế này – đi, đứng, ngồi hoặc nằm xuống. Nếu như các bạn rõ ràng về những sự chỉ dẫn, thì các bạn có thể bắt đầu việc thực hành thiền định của mình ngay sau khi đọc điều

này. Bằng với việc hằng ngày thực hành thì kết quả sẽ trở nên hiệu quả hơn và có thể nhận thấy rõ ràng hơn.

In order to notice the incoming or outgoing breath, deep concentration and diligence are especially needed. Try and meditate with a clam and quiet mind. Control your emotions or your feelings of delight due to excessive confidence. Don't be too eager or excited. You will be able to visualize the gentle brushing of the air as it enters or leaves the nostrils somewhat like the gentle breeze from outside touching your body. As the outgoing breath comes from within your body it will be somewhat warm. If your natural breath is not very noticeable, breathe a little harder. Place your finger, or palm, or back of your hand close to your nostrils and observe. You will clearly feel the touch of the outgoing air. When the breathing in and the breathing out are clearly noticed, relax your strong breathing and gradually return to normal breathing.

Nhằm để nhận biết được hơi thở đang đi vô hoặc đang đi ra, thì sự định thức sâu sắc và sự cần miến một cách đặc biệt đã là cần thiết. Hãy cố gắng và thiền định với một tâm thức tịch lự và yên tĩnh. Hãy kiểm soát những cảm xúc của các bạn hoặc những cảm giác của niềm khoái cảm do sự tự tin quá mức. Đừng có quá háo hức hoặc đã bị quá phấn khích. Các bạn sẽ có khả năng để hình dung ra sự lướt nhẹ nhàng của không khí trong khi nó đi vô hoặc rời khỏi lỗ mũi có phần nào giống như làn gió nhẹ từ ở bên ngoài đang chạm vào cơ thể của các bạn vậy. Vì hơi thở từ ở bên trong cơ thể của các bạn đi ra, thì nó sẽ có phần nào âm ấm. Nếu như hơi thở tự nhiên của các bạn không có thể được nhận thấy rõ ràng lắm, thì hãy thở mạnh hơn một chút. Hãy đặt ngón tay của các bạn, hoặc lòng bàn tay, hoặc lưng bàn tay của các bạn gần với lỗ mũi của mình và hãy quan sát. Các bạn sẽ cảm nhận một cách rõ ràng sự tiếp xúc của không khí đang đi ra.

Khi việc hít thở vô và việc hơi thở ra đã được nhận biết một cách rõ ràng, thì hãy thu giãn việc hít thở mạnh mẽ và dần dần hãy trở lại việc hít thở bình thường.

While meditating, don't let any thought about the past or the future enter your mind. Just be aware of the incoming or outgoing breath and mark each breath with "I know". As you close your eyes lightly and meditate, you may have visions of bright lights, different kinds of pictures, scenes, signs, shapes, and figures. But don't take notice of them. Guard yourself against such visions. They will appear and disappear. Don't be carried away by them. Just go on concentrating on your breath. When you can feel or notice the brush of the passing air as you breathe in and breathe out, then you have successfully completed the basic stage of meditation.

LINES TO REMEMBER

*The things to remember
In the basic stage
Is to observe the passing air,
Obvious and clear
At the nostrils tips.
As you breathe in and out,
Be fully aware
With constant care,
Just for five minutes.*

Trong khi đang thiền định, đừng để bất cứ một ý nghĩ nào thuộc về quá khứ hoặc thuộc về vị lai đi vào tâm thức của các bạn. Chỉ có tinh giác vào hơi thở đang đi vô hoặc đang đi ra và hãy ghi nhớ từng mỗi hơi thở với “tôi biết”. Khi các bạn nhắm đôi mắt lại một cách nhẹ nhàng và thiền định, thì các bạn có thể có các ảo tưởng của những ánh sáng rực rỡ, các thể loại của những hình ảnh, các cảnh tượng, các dấu hiệu, các hình dáng và

các hình thể. Nhưng đừng chú ý đến chúng. Hãy tự cảnh phòng đối với những ảo tượng như thế. Chúng sẽ xuất hiện và biến mất. Đừng có do bởi chúng làm cho bị say mê. Cứ tiếp tục việc định thức vào hơi thở của mình. Khi các bạn có thể cảm nhận được hoặc nhận biết được sự lướt của không khí đang đi ngang qua trong khi các bạn hít thở vô và hơi thở ra, thế là các bạn đã làm cho hoàn thành một cách viên mãn giai đoạn cơ bản của thiền định.

VÀI HÀNG ĐỂ NHỚ LẠI

Những điều để nhớ lại
 Trong giai đoạn cơ bản
 Là quan sát không khí đang đi ngang qua,
 Hiện lộ và rõ ràng
 Ở tại đầu của lỗ mũi.
 Khi các bạn hít thở vô và ra,
 Hãy hoàn toàn tỉnh giác
 Bằng với sự kiên trì cẩn trọng,
 Chỉ trong năm phút.

-----00000-----

SECTION III - PHẦN BA

HIGHER MEDITATION (FIRST STAGE)

THIỀN ĐỊNH CAO HƠN (GIAI ĐOẠN THỨ NHẤT)

If you can observe and note the incoming and outgoing breath effectively whenever you meditate, after you have practiced meditation for twelve days, then you can switch over to higher meditation.

Before you change over to this method, first of all, you have one more thing to do. To clear your conscience and to establish perfect peace, there must be "asking for forgiveness" and "forgiving". You may have offended some people at some time or at some unknown time in the past, by thought, word or action. In the same way, people may have offended you by thought, word or action. Therefore, there should be forgiveness for offences on both sides. You seek forgiveness and you forgive. In this way, you are clearing you moral debts and purifying your mind for meditation. To do this, recite the following silently or aloud.

"Thumbly ask for forgiveness from those I have offended by thought, word or action, knowingly or unknowingly, at some time or at some time unknown to me. I also forgive those who have offended me in the same way."

Sau khi các bạn đã có được thực hành thiền định trong mười hai ngày, và nếu như các bạn có thể quan sát và chú niệm hơi thở vô và ra một cách có hiệu quả bất luận khi nào các bạn thiền định, thế rồi các bạn có thể chuyển sang để thiền định cao hơn.

Trước khi các bạn cải biến đến phương pháp này, trước hơn hết, các bạn còn có một điều nữa để phải làm. Để thanh lọc lương tâm của các bạn và để thiết lập sự bình an hoàn hảo, thì cần phải có "xin được sự tha thứ" và "sự khoan thứ". Các bạn có thể đã có xúc phạm vi phạm đến một số người vào một lúc nào đó hoặc vào một lúc không được rõ biết ở trong quá khứ, bằng với ý nghĩ, lời nói hay là hành động. Trong cùng phương thức, người ta có thể đã có xúc phạm vi phạm đến các bạn bằng với ý nghĩ, lời nói hay là hành động. Vì thế, cần phải có sự tha thứ cho hành vi phạm lỗi ở cả hai bên. Các bạn mưu cầu sự tha thứ và các bạn khoan thứ. Trong phương thức này, các bạn đang trang trải các khoản nợ đạo đức và đang thanh lọc tâm thức của mình để cho việc thiền định. Để làm được điều này, hãy niệm đọc thầm hoặc lớn tiếng sau đây.

“Xin yêu cầu được sự tha thứ từ những ai mà tôi đã có xúc phạm vi phạm bằng với ý nghĩ, lời nói hay là hành động, một cách cố ý hoặc là một cách vô ý, vào một lúc nào đó hoặc vào một lúc mà không được rõ biết đối với tôi. Trong cùng phương thức, tôi cũng khoan thứ đến những ai mà đã có xúc phạm vi phạm đến với tôi.”

After that, firmly believing that this meditation can free you from all suffering, recite the following three times: “I shall soon be free from all suffering”. Now you are ready to start your higher meditation.

In basic meditation, you meditated on your breathing in and breathing out, marking each breath with “I know”. Now you just switch over to “impermanent” to mark your breaths. In other words, you replace “I know” with “impermanent”. Meditate in this way for five minutes. If you can do this whenever you can find the time, you have successfully completed your first stage of higher meditation. While meditating in this way, you must realize the fact that everything is impermanent, everything is passing away, everything is changing, and everything is subject to decay.

Sau đó, một cách kiên quyết có niềm tin rằng thiền định này có thể thoát khỏi mọi sự khổ đau, hãy niệm đọc sau đây ba lần: “Chẳng bao lâu nữa tôi sẽ được khỏi mọi sự khổ đau.” Bây giờ các bạn đã sẵn sàng để bắt đầu thiền định cao hơn của các bạn.

Trong thiền định cơ bản, các bạn đã thiền định về việc niệm hơi thở vô và hơi thở ra, và việc ghi nhớ từng mỗi hơi thở với “tôi biết.” Bây giờ các bạn mới chuyển sang đến “sự không thường tồn (vô thường)” để ghi nhớ đến những hơi thở của mình. Nói cách khác, các bạn thay thế “tôi biết” với “sự không thường tồn (vô thường)”. Hãy thiền định theo phương thức này trong năm phút. Nếu như các bạn có thể làm điều này bất luận khi nào

mà các bạn có thể tìm thấy được thời gian, thì các bạn đã làm cho hoàn thành một cách viên mãn giai đoạn thứ nhất của thiền định cao hơn của mình. Trong khi đang thiền định ở trong phương thức này, các bạn phải chứng tri được rằng tất cả là không thường tồn (*vô thường*), tất cả là đang diệt vong, tất cả là đang đổi thay, và tất cả là chủ thể để điều tàn.

During the period of constant practice of this higher meditation (first stage) with understanding, while meditating in periods of just five minutes or for longer periods (depending on the time available), day after day in unbroken succession; for those who are gifted with special abilities, special wisdom, special diligence, or inborn talents, the nature of the natural and impermanent process of “becoming” and “breaking down” can be perceived both internally within the body as well as in the form of external sensations.

Trong khoảng thời hạn của việc kiên trì thực hành ở thiền định cao hơn đây (giai đoạn thứ nhất) với tuệ tri, đang khi thiền định trong những khoảng thời hạn chỉ mới có năm phút hay là trong những khoảng thời hạn dài lâu hơn (tùy thuộc vào thời gian cho phép), ngày lại ngày trong sự liên tiếp với nhau không gián đoạn; đối với những ai mà đã có được năng khiếu với những biệt tài, trí tuệ đặc biệt, sự cần miến đặc biệt, hoặc những tài năng bẩm sinh, thực tính của nguyên bản thể và quá trình vô thường của “sự đang trở thành” và “sự đang bẻ vỡ ra” có thể nhận thấy được ở cả hai bên trong nội phần của cơ thể (*nội căn*) cũng như ở trong hình thức của những cảm giác ngoại phần (*ngoại trần*).

But only an exceptional individual, perhaps one in a hundred, one in a thousand, one in a ten thousand or one in a hundred thousand – only an individual assisted by karmic forces

from previous lives – can really perceive, come to know and understand this phenomenon.

Although one may not attain insight perception while practicing this meditation, present karmic forces may endow one with faith, confidence, mindfulness and concentration strong enough to enable one to attain insight perception. Those with determination and a strong power of concentration can also gain this insight easily and definitely.

LINES TO REMEMBER

*To advance a step higher
In your meditation practice,
Plead for forgiveness and forgive;
Seek freedom from all suffering.
Then, from “I know”, you switch over
To “impermanent” when you meditate,
To mark your in and out breathing.*

Thế nhưng chỉ có một cá nhân ngoại lệ, có lẽ là một trong số một trăm, một trong số một ngàn, một trong số mười ngàn hoặc một trong số một trăm ngàn – duy nhất chỉ một cá nhân đã được hỗ trợ do bởi các mãnh lực nghiệp báo từ những kiếp sống trước kia – có thể thực sự nhận biết được, đạt đến việc nhận thức và tuệ tri được hiện tượng này.

Mặc dù người ta không thể nào đạt được tri thức tuệ giác (*tuệ quán*) trong khi đang thực hành thiền định này, người ta có thể hội đủ phước duyên các mãnh lực nghiệp báo hiện tại bằng với đức tin, sự tín thành, chánh niệm và sự định thức đủ mạnh để có khả năng đạt được tri thức tuệ giác (*tuệ quán*). Những ai với sự quyết tâm và với một năng lực dũng mãnh của sự định thức thì cũng có thể thành đạt được tuệ giác này một cách dễ dàng và một cách xác thực.

VÀI HÀNG ĐỂ NHỚ LẠI
Để tiến lên một bước cao hơn

Trong việc thực hành thiền định của các bạn,
 Cầu xin sự tha thứ và sự khoan thứ;
 Mưu cầu sự giải thoát khỏi mọi sự khổ đau.
 Sau đó, từ “tôi biết”, các bạn chuyển sang
 Đến “sự không thường tồn” khi các bạn thiền định,
 Để ghi nhớ việc hít thở vô và ra của các bạn.

-----0000-----

SECTION IV - PHẦN BỐN

HIGHER MEDITATION (SECOND STAGE) THIỀN ĐỊNH CAO HƠN (GIAI ĐOẠN THỨ HAI)

To perceive the true nature of your physical body, you can practise Higher Meditation (Second Stage). Before you practise this higher meditation, there are essential things you need to understand roughly. According to the view of those who have overcome suffering and attained perfect bliss, the world we live in, has two kinds of truth, namely:

1. *The truth of non – reality, being just recognition and naming (the truth of no real – existence), and*
2. *The truth of true reality (the truth of real existence).*

Để nhận biết được chân thực tính về xác thân vật lý của mình, thì các bạn có thể thực hành Thiền Định Cao Hơn (Giai Đoạn Thứ Hai). Trước khi các bạn thực hành thiền định cao hơn này, có những điều cốt yếu mà các bạn cần phải tuệ tri một cách khái lược. Theo quan điểm của những người mà đã vượt qua sự khổ đau và đã đạt được hoàn toàn chân phúc đức, thế giới chúng ta đang sống, có hai thể loại của chân lý, đó là:

1. Chân lý của Phi Hiện Thực (*Giả Hữu*), chỉ là sự công nhận và việc định danh (chân lý của Phi Thực Hữu), và
2. Chân lý của Chân Hiện Thực (chân lý của Thực Hữu).

[**Chú thích:** *Thực thể hằng thường bất biến, không phải hư vọng mà là thực sự. Tức thực thể là thực tế tồn tại thì được gọi là **Thực Hữu**. Đạo Phật cho rằng Chân Như Pháp Tính là **Thực Hữu**. Trái lại, Chư Pháp sinh ra là do nhân duyên, không có thực tính hoặc tự tính thì được gọi là **Giả Hữu** hay là **Thực Không**.]*

1. Conventional Truth or the Truth of Non – Existence.

“The truth of non – existence” means naming and recognizing particular places or regions, periods or ages, races or nationalities according to certain differences by all humanity all over the world from birth till death. Such names used in speech and recorded by means of symbols, letters and words in writing – accepted, recognized and used by everyone – are actually non – existent. These non – existing realities are not permanent things. They are just what people imagine to be true. They do not remain fixed forever. They may change from time to time. They are just names given and used by intelligent people merely for communication among men. This is non – existent reality or Conventional Truth.

1. Chân Lý Quy Ước hay là Chân Lý của Phi Thực Hữu.

“Chân lý của Phi Thực Hữu” có ý nghĩa là việc định danh và việc công nhận các địa điểm hoặc những khu vực riêng biệt, các thời hạn hoặc những tuổi tác, các chủng tộc hoặc những dân tộc thể theo các trường hợp sai khác của tất cả nhân loại ở khắp cả dân gian từ lúc sản sinh cho đến khi tử vong. Những định

đanh như thế đã được sử dụng trong ngôn từ và đã được ghi chép lại bằng các ký hiệu, những văn tự và các từ ngữ trong văn bản – đã được chấp nhận, đã được công nhận và đã được sử dụng do bởi tất cả mọi con người - thì thực sự là Phi Thực Hữu. Những Phi Thực Hữu này không là những thực thể hằng thường bất biến. Chúng chỉ là những cái mà người ta hoang tưởng (*hu vọng*) cho là thực sự. Chúng đã không được định đặt tồn tại mãi mãi. Chúng thỉnh thoảng có thể thay đổi. Chúng chỉ là những tên gọi đã được định đặt và đã được sử dụng do bởi bậc hiền nhân thông thái (*trong thời cổ đại*) đơn thuần chỉ để truyền đạt ở giữa nhân loại. Đây là Phi Thực Hữu hay là Chân Lý Quy Ước.

[**Chú thích:** Tất cả các bậc Học Giả cần phải thấu hiểu Thỉnh Danh Chế Định ấy là của các bậc Triết Giả, thường đã được định đặt thuận hợp theo thành ngữ của dân gian mỗi lần một ít, từng tí một.]

2. *Ultimate Truth or Actual Reality.*

Ultimate Truth cannot be perceived by the natural sense of sight. Ultimate truth consists of basic realities which can only be perceived by the delicate mind and through deep contemplation. Such realities never change or get distorted or move away from their usual course in any way but remain the same for anyone, any creature, everyone and every creature at all times. They remain fixed and constant without ever changing in any way. This is something that can be perceived or experienced by anyone regardless of sex, race, religion or nationality in any place or region at any time as it really exists in nature. Although people who have perceived this ultimate truth may express their observations and experiences differently in different languages and expressions, what they have perceived or experienced remains the same for everyone. Only such elements of consciousness are the basic realities in this

world. Only when you perceive these realities you see the real truth. This right view of reality or truth should be experienced by means of the unusual mind or unusual consciousness and deep contemplation.

That ultimate truth can roughly be divided into three parts:

- 1. The concept of impermanence (matter).*
- 2. The concept of consciousness (mind).*
- 3. The concept of the cessation of all things, consciousness and impermanence (mind and matter), (inner peace).*

2. Chân Lý Cùng Tột hay là Chân Đé.

Chân lý cùng tột không thể nào được nhận biết do bởi nguyên bản thể của thị giác. Chân lý cùng tột bao gồm những Thực Hữu căn bản mà chỉ có thể được nhận biết do bởi tâm thức tinh mỹ và thông qua sự thâm sát sâu sắc. Những Thực Hữu như vậy không bao giờ thay đổi, hay là bị bóp méo, hoặc di dịch khỏi chân như pháp tính của chúng trong bất luận một phương thức nào, mà trái lại thực thể thì vẫn cứ như nhau đối với bất luận một ai, bất cứ một sinh vật nào, hằng thường luôn ở mọi người và ở mọi sinh vật. Chúng đã được định đặt tồn tại và liên tục mà không bao giờ thay đổi trong bất luận một phương thức nào. Đây là thực thể mà bất luận một ai cũng có thể nhận biết được hoặc trải nghiệm được; bất kể là về giới tính, chủng tộc, tôn giáo hay là dân tộc, trong bất luận địa điểm nào hoặc khu vực nào, vào bất cứ thời điểm nào trong khi nó thực sự hiện hữu theo lẽ thường nhiên. Mặc dù những người mà đã có được nhận biết chân lý cùng tột này có thể trình bày những quan sát và những trải nghiệm của mình một cách sai khác nhau trong những ngôn ngữ khác biệt và những cách diễn giải, mà họ đã có được nhận biết hoặc đã trải nghiệm thì vẫn cứ như nhau đối với hết cả mọi người. Chỉ có những tổ chất của ý thức là những mối tương quan

căn bản ở trong thế giới này. Chỉ một khi các bạn nhận biết được những sự thật này rồi thì các bạn thẩm thị được Chân Đế. Việc kiến giải chân chính (*Chánh Kiến*) về sự thật hay là Đế này đây cần phải được trải nghiệm bằng với tâm thức phi thường hoặc ý thức phi thường và sự thẩm sát thâm sâu.

Chân Lý cùng tột đáy một cách sơ lược có thể được chia ra thành ba phần:

1. Khái niệm về sự không thường tồn (*vô thường*) (thể chất).
2. Khái niệm về ý thức (tâm thức).
3. Khái niệm về sự chấm dứt hết tất cả mọi sự việc, ý thức và sự không thường tồn (*vô thường*) (tâm thức và thể chất), (nội phần bình an).

I. Matter: *Matter is distinguished by its components or elements. These components are the basic elements which characterize matter or material. They are roughly of four kinds:*

(1). Pathavi (Solidity): *Anything that is resistant, hard, soft, fine or delicate to tough is solidity (Pathavi). This is Earth element. The characteristics of solidity such as hardness, softness or fineness can be felt and recognized by the sense of touch when handling things.*

(2). Apo (Cohesion): *Anything that flows or sticks together has cohesion or fluidity. This is Water element. Fluidity (ability to flow, as gases and liquids do) cannot be clearly recognized by the sense of touch or by handling. Only by observing and feeling the fluidity, flow and cohesion of the elements can we recognize and understand this water element.*

(3). Vayo (Motion): *Anything that moves about, supports, resists or whirls is Vayo or Air element. This element is characterized by its buoyancy or deliveliness. We can feel and*

recognize its characteristics such as motion, rush, jumpiness and vibration.

(4). Tejo (Heat): Anything that heats up or burns is Tejo or Fire element. It can be felt and recognized by the sense of touch in the sensation of heat, cold or warmth when touched or handled.

Of these four elements, with the exception of Apo (Cohesion), the remaining three can be clearly recognized and observed within one's physical body.

I. Thế Chất (Sắc Pháp): Thế Chất (Sắc Pháp) đã được phân biệt do bởi các thành tố hoặc các tổ chất của nó. Các thành tố này là những tổ chất căn bản mà miêu tả tính cách vật chất hoặc vật liệu. Một cách khái lược chúng có bốn thế loại:

(1). Địa (Cương Kiện): bất luận vật thể nào mà có tính bền bỉ, cứng rắn, mềm mại, mịn màng hoặc tinh tế cho đến cứng rắn đều là tính cương kiện. Đây là Địa Tổ Chất. Các đặc tính của chất cương kiện chẳng hạn như là độ cứng rắn, tính nhu nhuyễn hoặc sự mịn màng thì có thể cảm nhận được hoặc nhận thức được qua xúc giác đang khi cầm nắm lấy các vật thể.

(2). Thủy (Niêm Hợp Tế): bất luận vật thể nào mà chảy lan ra hoặc dính chặt với nhau thì có tính kết dính hoặc có tính lưu động. Đây là Thủy Tổ Chất. Tính lưu động (khả năng trôi chảy như những chất lưu – dầu xăng hay chất lỏng) không thể nào nhận thức được qua xúc giác hay là qua việc cầm nắm. Duy nhất chỉ với việc quan sát và việc cảm giác tính lưu động, chảy lan ra và tính kết dính của những tổ chất thì có thể làm cho chúng ta nhận thức và thấu hiểu được Thủy Tổ Chất này.

(3). Hỏa (Nhiệt Khí): bất luận vật thể nào mà làm cho nóng lên hoặc đốt cháy đều là Hỏa Tổ Chất hay là Tổ Chất Lửa. Nó có thể cảm nhận được hoặc nhận thức được qua xúc giác trong sự cảm giác về nóng, lạnh hoặc ẩm khi đã được xúc chạm hoặc đã được cầm nắm.

(4). **Phong (Chuyển Động)**: bất luận vật thể nào mà lay động, hỗ trợ, căng cứng hoặc xoay tít đều là Phong hay là Phong Tố Chất. Tố chất này đã được miêu tả tính cách qua việc nổi lên trên hoặc sự chìm lắng xuống. Chúng ta có thể cảm nhận được và nhận thức được đặc tính của nó chẳng hạn như là sự chuyển động, sự xô đẩy, sự nhún nhảy và sự rung động.

Về những bốn tố chất này, với sự ngoại lệ của Thủy tố chất (niêm hợp tễ), ba cái còn lại có thể được nhận thức và được quan sát một cách rõ ràng ở trong xác thân vật lý của con người ta.

II. Mental Phenomenon.

The consciousness – element (the mental phenomenon) is of two kinds.

(1). **Mind**: *Mind or consciousness is the perception of all sense impression received through the sense organs.*

(2). **Cetasika**: *Cetasika refers to the different factors that accompany consciousness according to sense impressions.*

Nāma (Mind), strictly speaking, applies to consciousness (Viññāṇa), feeling (Vedanā), perception (Sañña), and volitional energies (Saṅkhāra). All these together with Rūpa (Matter) make up the physical and mental phenomena of existence which in reality is a continuum of Mind and Matter co – existing.

II. Hiện Tượng Tinh Thần.

Tố chất ý thức (hiện tượng tinh thần) là ở hai thể loại.

(1). **Tâm Thức**: Tâm thức hoặc ý thức là tri thức về tất cả mọi cảm tưởng đã được thụ nhận thông qua các giác quan.

(2). **Tâm Sở**: Tâm Sở đề cập đến những yếu tố sai khác nhau mà câu hành ý thức từng thuận theo các cảm tưởng.

Danh Pháp (Tâm Thức), một cách nghiêm khắc mà nói, áp dụng cho ý thức (**Thức**), cảm giác (**Thọ**), tri thức (**Tưởng**), và

những năng lực thuộc ý chí (**Hành**). Tất cả những điều này cùng với **Sắc Pháp** (**Thể Chất**) gộp thành những hiện tượng thuộc tinh thần và thể chất của Thực Hữu mà trong thực tế là một chuỗi liên tục của tâm thức và vật chất đang cùng hiện hữu.

III. Nibbānic Peace Within: *This unique experience, which is free from the changeable nature of matter and mind, and which puts an end to it, is the ceasing of all suffering. Matter and mind are intermixed with suffering whereas “nibbānic peace within” is totally free from suffering. This Peace Within may be experienced through concentration for brief moments in the presence of mind and matter. Only in the total absence of mind and matter and at the cessation of all suffering can one enter this nibbānic bliss once and for all.*

It is necessary to have a clear idea of these three things – matter, mental phenomenon and nibbānic peace within.

III. Nội Phần An Tĩnh Níp Bàn: Trải nghiệm vô song này, đây là Pháp không có thực tính cải biến của Sắc Pháp và Danh Pháp, và đây là Pháp chung chỉ mỗi sự, nghĩa là việc chấm dứt của mọi sự khổ đau. Sắc Pháp và Danh Pháp đã là trộn lẫn với sự khổ đau trong khi đó “Nội Phần An Tĩnh Níp Bàn” thì hoàn toàn thoát khỏi sự khổ đau. Nội Phần An Tĩnh này có thể được trải nghiệm thông qua sự định thức trong những khoảnh khắc ngắn ngủi đang hiện hữu của Danh Pháp và Sắc Pháp. Duy nhất trong sự vắng mặt của Danh Pháp và Sắc Pháp và ở ngay tại sự chấm dứt của mọi sự khổ đau thì người ta mới có thể chỉ một lần và cho mãi mãi dự phần chân phúc đức Níp Bàn này.

Điều cần thiết để có được một ý tưởng rõ ràng về những ba điều này – Sắc Pháp, Hiện Tượng Tinh Thần và Nội Phần An Tĩnh Níp Bàn.

*In higher meditation (first stage), you marked your incoming / outgoing breath as “impermanent”. Now in the second stage, you must give up meditating on the incoming and outgoing breath. You must completely stop marking your breaths with “I know” or “impermanent”. Instead, switch over the concentration you acquired while meditating on your breath, to the top centre of your head, or to middle of your chest, or to some place where the pulse beat is clearly noticed. Fixing your concentration on one of these three areas which can easily be observed, mentally repeat “**phyit – pyet**” (“becoming – vanishing”). As you meditate in this way, do not think of the parts of the body in conventional terms such as head, hip, body, hand, leg, flesh and blood, bone, nerve, stomach, intestine, kidney, heart, gall bladder, etc. because they are just conventional truths or unrealities.*

Trong thiền định cao hơn (giai đoạn thứ nhất), các bạn đã ghi nhớ hơi thở đang vô / đang ra của các bạn là “không thường tồn” (*vô thường*). Bây giờ trong giai đoạn thứ hai, các bạn cần phải từ bỏ việc thiền định về hơi thở đang vô và đang ra. Các bạn cần phải chấm dứt một cách hoàn toàn việc ghi nhớ với “tôi biết” hoặc “không thường tồn” (*vô thường*). Thay vào đó, hãy chuyển sang sự định thức mà các bạn đã đạt được trong khi đang thiền định về hơi thở của các bạn, đến ngay giữa đỉnh đầu của các bạn, hoặc đến ngay giữa lòng ngực của các bạn, hoặc đến một nơi nào mà nhịp đập đã được nhận biết một cách rõ ràng. Hãy khấn khít sự định thức của các bạn vào một trong những ba khu vực mà có thể dễ dàng quan sát được, hãy lặp đi lặp lại ở trong đầu “**phyit – pyet**” (*Miến ngữ*) (“đang trở thành – đang tan biến”). Trong khi các bạn thiền định trong phương thức này, thì đừng có nghĩ suy về những bộ phận của cơ thể trong các thuật ngữ quy ước chẳng hạn như là đầu, hông, thân hình, chân cẳng, thịt và máu, xương, dây thần kinh, dạ dày, ruột, thận, tim, túi

mật, v.v. bởi vì chúng chỉ là những chân lý quy ước hay là những Phi Hiện Thực.

*You must only select and observe the natural characteristics of the basic elements of the ultimate realities mentioned earlier. You must meditate on the salient features of **Pathavi** (solidity), **Tejo** (heat) and **Vayo** (motion). Stiffness, tightness, aches and pains are the natural manifestations of **Pathavi** (the element of solidity). Heat, cold, chilling, warming up, burning sensations are the natural manifestations of **Tejo** (the heat element). Characteristics such as movements, motions, agitations, swellings, vibrations, etc. are manifestations of **Vayo** (motion). Itching is one of the natural manifestation of **Vayo** and perspiration is a natural manifestation of **Apo** (Cohesion). You can only observe the outward manifestation of **Apo**. You cannot meditate on the **Apo** element within your body. You should only contemplate the obvious manifestation on your body while mentally repeating “**phyit – pyet**” (“becoming – breaking down” or “appearing – disappearing”). When you experience something, be aware of that sensation and concentrate. Don’t let it slip your mind. Observe the workings of the elements thoroughly. Next stretch your awareness widely to all parts of the body. Extend your concentration to cover your entire body, from top to bottom, from bottom to top. The top centre of the head, the chest, and the area of pulsation are indications of parts of the body. Concentrate only on the workings of the elements. Depending on your concentration and calmness of mind, you will clearly recognize the natural workings of the elements in the physical structure of the body as a whole – throbbing, vibrating, jerking and ceaselessly breaking down. You will also feel entire body getting heated up, cooling down or warming up. You will realize that your whole physical structure is nothing but a mass*

of elements, a ball of components, a lump of material substance, a body of solidity.

Các bạn chỉ cần phải tuyển trạch và quan sát những đặc tướng cố nhiên của các tổ chất cơ bản thuộc những chân lý cùng tốt đã được đề cập ban đầu. Các bạn cần phải thiên định về những tính năng nổi bật của Địa (Cương Kiện), Hỏa (Nhiệt Khí) và Phong (Chuyển Động). Sự tê cứng, sự căng cứng, những sự đau nhức và các nổi đau đớn là những sự biểu thị cố nhiên của Địa (tổ chất của sự cương kiện). Nóng, lạnh, sự rùng mình, sự ấm lên, những cảm giác thiêu đốt là những sự biểu thị cố nhiên của Hỏa (tổ chất nhiệt khí). Các đặc tính chẳng hạn như là những sự cử động, sự chuyển động, những sự lay động, những sự căng phồng lên, những sự rung động, v.v. là những sự biểu thị của Phong (Chuyển Động). Ngứa ngứa là một trong sự biểu thị cố nhiên của Phong và sự toát mồ hôi là sự biểu thị cố nhiên của Thủy (Niêm Hợp Tế). Các bạn chỉ có thể quan sát ở ngoại phần sự biểu thị của Thủy. Các bạn không thể nào thiên định về Thủy tổ chất ở bên trong cơ thể của bạn được. Các bạn chỉ nên thẩm sát sự biểu thị hiển lộ ở trên cơ thể của các bạn trong khi đang lặp đi lặp lại ở trong đầu *“phyit – pyet”* (Miến ngữ) (“đang trở thành – đang bẻ vỡ” hoặc “đang xuất hiện – đang biến mất”). Khi các bạn trải nghiệm một điều chi, thì hãy tỉnh giác về cái cảm giác ấy và hãy định thức. Đừng để nó làm xao lãng tâm thức của các bạn. Hãy quan sát những hoạt động của các tổ chất một cách triệt để. Sau đó, hãy trải rộng sự tỉnh giác của các bạn ra đến tất cả các bộ phận của cơ thể. Hãy phát huy sự định thức của các bạn đến phủ trùm toàn bộ cơ thể của các bạn, từ đỉnh đầu cho tới phần dưới cùng, từ phần dưới cùng lên đến đỉnh đầu. Ở ngay giữa của đỉnh đầu, lòng ngực, và khu vực của sự nhịp đập là những dấu hiệu của các bộ phận ở cơ thể. Chỉ có định thức vào những hoạt động của các tổ chất. Nương vào sự định thức và sự an tịnh tâm thức của các bạn, các bạn sẽ nhận thức

được một cách rõ ràng những hoạt động cố nhiên của các tổ chất trong cấu trúc vật lý của cơ thể như là cả một khối đang đập thình thịch, đang rung động, đang co giật mạnh và không ngừng bể vỡ ra. Các bạn cũng sẽ cảm giác toàn bộ cơ thể của các bạn đang bị nóng dần lên, đang nguội lạnh đi, hoặc đang ấm lên. Các bạn sẽ chứng tri được rằng toàn bộ cấu trúc vật lý của các bạn chẳng là chi cả ngoài một khối lượng của các tổ chất, một khối cuộn của các thành tố, một khối của chất liệu, một thể chất của sự cương kiện.

*If you are aware of this, if you realize this, if you have discovered this, or if you have experienced this, then you have been successful in your higher meditation (second stage). If your mental repetition of “**phyit – pyet**” in your meditation, coincides with the destruction and disintegration of the basic elements within your body, then you have been successful in your higher meditation (second stage).*

*At this stage, it is necessary to distinguish between the two terms “impermanence” and “**phyit – pyet**”. “Impermanence” implies that things and objects are all the time changing, moving, stirring, breaking – down, and getting destroyed.*

*“**Phyit – pyet**” is a phrase made up of “**phyit**” which means “becoming, forming or coming into existence”, “**pyet**” meaning “breaking down or getting destroyed”. “Becoming” is one thing and “getting destroyed” is another thing. They are different.*

*“Impermanence” is a term that combines the two processes “becoming” and “destruction”. “**Phyit – pyet**” reveals the two component processes of “impermanence”.*

Nếu như các bạn tỉnh giác được điều này, nếu như các bạn chứng tri được điều này, nếu như các bạn đã khám phá ra điều này, hoặc nếu như các bạn đã trải nghiệm được điều này, thế thì các bạn đã thành công ở trong thiền định cao hơn của các bạn

(giai đoạn thứ hai). Nếu như sự lặp đi lặp lại “*phyit – pyet*” (*Miến ngữ*) ở trong đầu của các bạn trong sự thiền định của mình, trùng hợp với sự hủy diệt và sự tan rã của các tổ chất cơ bản ở nội phân cơ thể của mình, thế thì các bạn đã thành công ở trong thiền định cao hơn của các bạn (giai đoạn thứ hai).

Ở giai đoạn này, điều cần thiết là phân biệt giữa hai thuật ngữ “sự không thường tồn (*vô thường*)” và “*phyit – pyet*” (*Miến ngữ*). “Sự không thường tồn” (*vô thường*) ngụ ý rằng mọi thứ và các vật thể hằng luôn đang thay đổi, đang chuyển động, đang lay chuyển, đang bẻ vỡ ra, và đang bị hủy diệt.

“*Phyit – pyet*” (*Miến ngữ*) là một ngữ pháp đã được tạo thành của “*phyit*” mà có ý nghĩa là “đang trở thành, đang hình thành, hoặc đang xuất hiện thực thể”, “*pyet*” có ý nghĩa là “đang bị bẻ vỡ ra hoặc đang bị hủy diệt”. “Việc đang trở thành” là một chuyện và “việc đang bị hủy diệt” là một chuyện khác. Chúng thì khác biệt.

“Sự không thường tồn” (*vô thường*) là một thuật ngữ mà kết hợp hai quá trình “sự đang trở thành” và “sự hủy diệt”. “*Phyit – pyet*” bộc lộ hai thành phần quá trình của “sự không thường tồn” (*vô thường*).

Therefore, one must meditate in order to be fully aware of the behaviour of the basic elements as they disintegrate or disappear, “becoming” at the start and “disintegrating” in the end. “Becoming” this instant, breaking up the next moment, - this “phyit – pyet” process must be clearly observed while you meditate.

You must be able to distinguish between contemplating upon the out – breathing / in – breathing process and meditating on the “phyit - pyet” process of the basic elements.

If your mind is not at rest due to weak concentration you will not be able to recognize the natural behaviour and

characteristics of the basic elements clearly. At such a time, to regain full concentration, you must go back and contemplate upon the in – and – out breaths at the nostrils. This will restore tranquility of the mind for better concentration.

The awareness of the becoming and destruction processes of the elements is the realization of true reality of the ultimate truth. You will become fully aware of the real mind and matter processes of becoming and disintegrating within your body, precisely as they truly are, depending on your period of meditation and your force of concentration.

Vì lý do như thế, người ta cần phải thiền định nhằm để hoàn toàn tỉnh giác về tác hành của các tổ chất cơ bản trong khi chúng hủy diệt hay là biến mất; “việc đang trở thành” là lúc bắt đầu và “việc đang hủy diệt” ở phần kết thúc. “Việc đang trở thành” ngay tức thời đây, việc đang bẻ vỡ ra khoảnh khắc kế tiếp, - quá trình “*phyit – pyet*” này cần phải được quan sát một cách rõ ràng trong khi các bạn thiền định.

Các bạn cần phải có khả năng để phân biệt giữa việc thăm sát vào lúc quá trình hơi thở đang ra / hơi thở đang vô và việc thiền định về quá trình “*phyit – pyet*” của các tổ chất cơ bản.

Nếu như tâm thức của các bạn không có được an trú bởi do sự định thức yếu kém, thì các bạn sẽ không có khả năng để chứng tri được một cách rõ ràng tác hành cố nhiên và những đặc tính của các tổ chất cơ bản. Vào thời điểm như thế, để khôi phục sự đầy đủ định thức, các bạn cần phải quay trở lại và thăm sát vào các hơi thở vô và ra ở ngay tại lỗ mũi. Điều này sẽ khôi phục lại tình trạng tĩnh lặng của tâm thức để cho sự định thức được tốt hơn.

Sự tỉnh giác về các quá trình việc đang trở thành và sự hủy diệt của các tổ chất là sự chứng tri về Chân Hiện Thực hoặc Chân Lý Cùng Tột (*Chân Đế*). Các bạn sẽ trở nên hoàn toàn tỉnh giác về Chân Tâm và các quá trình Sắc Pháp của việc đang trở thành

và việc đang hủy diệt ở nội phần cơ thể của các bạn, một cách chính xác như chúng thực sự đang là, tùy thuộc vào thời hạn của việc thiền định và năng lực sự định thức của các bạn.

*The true reality of the appearance and disappearance of the vibrating manifestations of matter is perceived by the true reality of the existence of mind or awareness. Matter is the thing that is perceived and mind is the entity that perceives. A substance is cut with a knife. The substance is that which is cut and the knife is the thing that cuts. As both the material that is cut and the knife that cuts are subject to the law of impermanence, both are mere impermanent entities subject to “**phyit – pyet**”. In the same way, the matter that is perceived and the mind that perceives are both mere impermanent entities subject to the swiftly changing process of “**phyit – pyet**”. This analytic perception of the true nature of the basic elements objectively and truthfully is the insight acquired by the meditators of higher meditation.*

LINES TO REMEMBER

*Go up another step higher;
Of the two – true reality and non – reality,
Concentrate precisely on the former
Fix your mind on head’s top centre,
Or choose the mid – chest area.
Be aware of the obvious beats or movement
While marking them with “**phyit – pyet**”.*

Chân Hiện Thực của sự xuất hiện và sự biến mất của các biểu thị đang rung động thuộc Sắc Pháp đã được nhận biết do bởi Chân Hiện Thực của thực thể tâm thức hoặc là sự tỉnh giác. Sắc Pháp là vật thể mà được nhận biết và tâm thức là thực thể mà nhận biết được. Một vật chất bị cắt với một con dao. Vật chất là vật để bị cắt và con dao là vật thể để cắt. Vì cả hai - vật

liệu là để bị cắt và con dao là để cắt - đều lệ thuộc vào quy luật của sự không thường tồn (*vô thường*), và cả hai đều là những thực thể không thường tồn thì không tránh khỏi **“phyit – pyet”**. Trong cùng phương thức, Sắc Pháp là được nhận biết và tâm thức là nhận biết, cả hai đều là những thực thể không thường tồn thì không tránh khỏi quá trình thay đổi một cách nhanh chóng của **“phyit – pyit”**. Tri thức phân tích về chân thực tính của các tổ chất cơ bản một cách khách quan và một cách trung thực này đây là tuệ quán đã có được do bởi các thiên giả ở thiên định cao hơn dĩ đắc.

VÀI HÀNG ĐỂ NHỚ LẠI

Đi lên một bước khác cao hơn

Trong hai Pháp – Chân Hiện Thực và Phi Hiện Thực,

Hãy định thức một cách chính xác về Pháp trước,

Hãy định tâm của các bạn ở ngay giữa đỉnh đầu,

Hoặc chọn lựa ở ngay giữa lòng ngực.

Hãy tỉnh giác về những nhịp đập hiển lộ hoặc sự chuyển động

Trong khi đang ghi nhớ chúng với **“phyit – pyet”**.

-----00000-----

SECTION V - PHẦN NĂM

HIGHER MEDITATION (THIRD STAGE) THIÊN ĐỊNH CAO HƠN (GIAI ĐOẠN THỨ BA)

If you can concentrate and perceive the natural manifestations of becoming and disintegrating in your body, you must go on to concentrate and perceive the sensations (sight, sound, smell, taste, contract) from outside. Just as you marked

the inner sensations you perceived with “phyit - pyet”, you must also learn to mark the sensation from outside with “phyit - pyet”.

In this meditation practice, you must first have as your focus of attention the sensation that is most distinguished from among those perceived by the five senses, namely those of sight, sound, smell, taste and contact. Except when you are fast asleep, you are in constant contact with the sound element which is one of the outstanding sensations that you receive from outside. Even if you keep your eyes shut you still hear the sound.

Nếu như các bạn có thể định thức và nhận biết được các biểu thị cố nhiên của việc đang trở thành và việc đang hủy diệt ở bên trong cơ thể của các bạn, thì các bạn cần phải tiếp tục định thức và nhận biết được các cảm giác (sắc, thính, khí, vị, xúc) từ ở bên ngoài. Đúng vào lúc các bạn đã ghi nhớ các cảm giác ở nội phần và các bạn đã nhận biết được với “*phyit - pyet*”, thì các bạn cũng cần phải biết ghi nhớ các cảm giác từ ở bên ngoài với “*phyit - pyet*”.

Trong sự thực hành thiền định này, trước tiên các bạn cần phải có cái cảm giác như là trọng điểm của sự chú ý của các bạn mà đã nổi trội nhất ở trong số những cảm giác ấy đã được nhận biết do bởi ngũ giác quan, cụ thể đó là thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác và xúc giác. Trừ khi các bạn ngủ say, thì các bạn thường xuyên tiếp xúc với Thinh Tố Chất, đó là một trong những cảm giác nổi bật mà các bạn tiếp thu từ ở bên ngoài. Ngay cả khi các bạn nhắm đôi mắt của mình lại, các bạn vẫn nghe được âm thính.

If you keep the sound element as the focus of attention, you must close your eyes and shut out the sensation of sight. This is to have a better concentration on the sound. Thus you will be concentrating only the sound element. You may hear different

kinds of sounds from outside, such as chatting of people, twittering of birds, barking of dogs, passing of cars, the ticking of the clock, chirping of crickets, etc.

*First of all, mark the sound that stands out from among these various sounds. If you concentrate on this particular sound the other sounds will fade away. You may also pick out and fix your awareness on the song, music or tune you may hear over a loudspeaker or a cassette if that is loud and overpowering. Repeat “**phyit - pyet**” (“arising” and “passing away”) mentally as you observe the song or music. (At this moment, it is not at all necessary to observe your in – and – out breaths or the behaviour of the basic elements within your body).*

Nếu như các bạn giữ Thinh Tố Chất như là trọng điểm của sự chú ý, thì các bạn cần phải nhắm đôi mắt của các bạn và hãy đóng thị giác lại. Điều này là để có được một sự định thức tốt hơn về âm thính. Do đó các bạn sẽ chỉ có định thức về Thinh Tố Chất. Các bạn có thể lắng nghe từ ở bên ngoài các thể loại âm thính khác nhau, chẳng hạn như là sự trò chuyện của người ta, tiếng hót líu lo của các con chim, tiếng sủa của các con chó, tiếng chạy qua của các chiếc xe, tiếng tíc tắc của cái đồng hồ, tiếng gáy râm ran của các con dế, v.v.

Trước hơn hết, hãy ghi nhớ âm thính mà nổi bật lên ở trong số những âm thính khác nhau này. Nếu như các bạn định thức vào cái âm thính đặc biệt này thì những âm thính khác sẽ biến mất dần. Các bạn cũng có thể chọn ra và hãy an định tỉnh giác của các bạn về bài hát, tiếng nhạc hoặc giai điệu mà các bạn có thể lắng nghe qua một loa phóng thanh hoặc một băng ghi âm, nếu như âm thính đó in hõ và rất mạnh mẽ. Hãy lặp đi lặp lại ở trong đầu “**phyit – pyet**” (“đang khởi sinh” và “đang diệt vong”) trong khi các bạn quan sát bài hát hay là tiếng nhạc. (Ở tại thời điểm này, thì không nhất thiết là phải quan sát những hơi

thở vô và ra của các bạn hay là sự tác hành của các tổ chất cơ bản ở trong cơ thể của các bạn).

Depending on your concentration, observation and tranquility of mind, you will perceive that particular sound entering your ears in pieces, one after another, in succession. You will perceive gaps or cuts between the pieces. You will notice the song, music or tune disintegrating as broken pieces hop or jump out one after another. You will become aware of the fact that as these bits of sound appear in and unbroken succession one after another, from second to second, or from moment to moment, they instantly disintegrate and disappear.

Tùy thuộc vào sự định thức, sự quan sát và sự tĩnh lặng tâm thức của mình, các bạn sẽ nhận biết được cái âm thanh đặc biệt đó đang đi vào các lỗ tai của các bạn theo từng phần, kế tiếp nhau, trong tuần tự liên tục. Các bạn sẽ nhận biết được những khoảng kẽ trống hoặc những khoảng ngắt khúc giữa các phần. Các bạn sẽ nhận thức được rõ ràng hơn bài hát, tiếng nhạc hay là giai điệu đang phân rã y như các mảnh bị bẻ vỡ, nhảy lên xuống hoặc nhảy qua lại kế tiếp nhau. Các bạn sẽ trở nên tỉnh giác sự thật là khi những mảnh nhỏ âm thanh này xuất hiện trong tuần tự kế tiếp nhau không gián đoạn, từ giây này sang giây khác, hoặc từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác, chúng ngay lập tức tan rã và biến mất.

*Thus sound is also impermanent, meaningless and subject to destruction. You will realize that the process of “**phyit – pyet**” also applies to the sound element.*

*In the same way, it can be seen that sensations arising from sight, smell, taste and contact are also impermanent and subject to “**phyit – pyet**”. You can also discover that what seems to be common matter, object, thing, people or creatures are actually*

*elements vibrating, bouncing, disintegrating, shifting, moving, whirling and changing according to the law of “**phyit – pyet**”.*

*You will need special care in observing the matter “smell”. Although smells differ from one another from being fragrant, pleasant, pleasing to being foul, pungent, putrid and revolting, they are delicate and may fade away as you fix your mindfulness on any of them. You will need great care in order to perceive the “**phyit ‘ pyet**” process in the smell element.*

Do đó âm thanh cũng là vô thường, vô nghĩa và phải chịu bị hủy diệt. Các bạn sẽ chứng tri được rằng quá trình của “**phyit – pyet**” cũng được áp dụng cho Thinh Tố Chất.

Trong cùng phương thức, có thể nhìn thấy rằng các cảm giác đang khởi sinh từ thị giác, khứu giác, vị giác và xúc giác cũng là vô thường và phải chịu “**phyit – pyet**”. Các bạn cũng có thể khám phá ra rằng những cái chi có vẻ như là vật chất thông thường, vật thể, đồ dùng, con người hoặc sinh vật thực sự là những tổ chất đang rung động, đang thải trừ, đang phân rã, đang dịch chuyển, đang chuyển động, đang quay cuồng và đang thay đổi theo định luật của “**phyit – pyet**”.

Các bạn sẽ cần phải quan tâm đặc biệt trong khi đang quan sát sắc “khí” (*mùi hơi*). Mặc dù các mùi hơi khác biệt nhau từ cái này đến cái khác, từ đang là thơm ngát, dễ chịu, duyệt ý cho đến là bị hôi thối, nồng nặc, thối rữa và hết sức kinh tởm; chúng thì tinh tế và có thể biến mất dần khi các bạn an định chánh niệm của mình trên bất luận một cái nào ở trong số chúng. Các bạn sẽ cần phải hết sức cẩn trọng để nhận biết được quá trình “**phyit – pyet**” trong Khí Tố Chất.

You can be mindful of the obvious “taste” only while you are eating or drinking. You will have to be specially careful when observing taste (matter) or the little taste element on your soft and delicate tongue. You already know the nature of the

various taste elements such as those in food or drink – sweet, sour, hot, salty, acrid, bitter, tasty, etc. Great care must be taken in trying to perceive the appearance and passing away of those taste elements. They are things that can be clearly perceived in proportion to your power of concentration.

Các bạn có thể là giữ chánh niệm về “khẩu vị” hiển lộ chỉ trong khi các bạn đang ăn hoặc đang uống. Các bạn sẽ phải đặc biệt cẩn trọng đang khi quan sát sắc “vị” hoặc một số lượng nhỏ Vị Tố Chất ở trên cái lưỡi mềm mại và tinh tế của mình. Các bạn đã biết thực tính của các Vị Tố Chất sai khác nhau, mà chúng hiện hữu ở trong thức ăn hoặc thức uống chẳng hạn như là – ngọt, chua, cay, mặn, đắng, ngon, v.v. Cần phải thực hiện việc hết sức cẩn trọng đang khi cố gắng để nhận biết được sự xuất hiện và sự diệt vong của các Vị Tố Chất ấy. Chúng là những thứ mà có thể nhận biết được một cách rõ ràng tương xứng với năng lực định thức của các bạn.

When meditating on “contact” matter, you may start with the touch of the brushing air from outside including the touch of the clothes you are wearing. You should meditate also to be able to become mindful of the arising and vanishing process in the actual sensations of heat, cold, warmth, stiffness, tenderness arising from physical contacts between individuals. If you practise concentration on the various outer sensations one after another in this way, you will be able to meditate effectively.

Đang khi thiền định về sắc “xúc”, thì các bạn có thể bắt đầu với việc xúc chạm của không khí đang lướt qua từ ở bên ngoài kể cả việc xúc chạm của y phục mà các bạn đang vận mặc. Các bạn cũng nên thiền định để có khả năng trở nên có chánh niệm về quá trình đang khởi sinh và đang tan biến ở trong các cảm giác hiện thực của nóng, lạnh, ẩm, sự cứng ngắc, sự mềm mại đang khởi sinh từ những sự tiếp xúc vật lý giữa những cá thể.

Nếu như các bạn thực hành sự định thức vào những cảm giác sai khác kế tiếp nhau thuộc ở ngoại phần trong phương thức này, thì các bạn sẽ có khả năng để thiền định một cách có hiệu quả.

At this stage, whenever you meditate, from time to time, you will perceive all sensations arising from what you see, what you hear, what you smell, what you eat and the sensations from physical contacts breaking down into bits and pieces, into heaps and masses in a disorderly manner. Depending on your sharpness of concentration, you will perceive both the inner and outer processes of the mind and matter elements – at times distinctly, at times not so distinctly, now in slow motion, again in rapid succession, in all forms and manners.

Ở tại giai đoạn này, bất luận khi nào các bạn thiền định, tỉnh thoả, các bạn sẽ nhận biết được mọi cảm giác đang khởi sinh từ những gì các bạn trông thấy, những gì các bạn lắng nghe, những gì các bạn ngửi lấy, những gì các bạn ăn và những cảm giác từ các sự tiếp xúc vật lý thì đang bẻ vỡ ra thành từng các mảnh nhỏ và từng các phần, thành những đống chồng chất hỗn độn và những khối lượng ở trong một mức độ một cách vô trật tự. Tùy thuộc vào sự tinh xảo định thức của mình, các bạn sẽ nhận biết được cả hai quá trình nội phần và ngoại phần của tâm thức và các tổ chất sắc pháp – đôi khi thì rõ ràng, đôi khi thì không được rõ ràng lắm; bây giờ khởi động một cách chậm chậm, và lại nhanh chóng kế tiếp nhau; dưới mọi hình thức và mọi mức độ.

As you advance in your meditation practice and become skilful in concentrating effectively on the true reality concerning the basic natural processes of the elements within your body as well as those coming from outside, you will be able to analyse and acquire a true understanding of your present life condition,

the world or environment you live in, your relationships and dealings as well as their causes and effects including both the good and the bad.

Khi các bạn tiến hóa trong việc thực hành thiền định của mình và trở nên thiện xảo trong sự định thức một cách có hiệu quả về Chân Hiện Thực hữu quan đến những quá trình cơ bản cố nhiên của các tổ chất ở bên trong cơ thể của các bạn cũng như những thứ đó đến từ ở bên ngoài, thì các bạn sẽ có khả năng để phân tích và dĩ đặc một tuệ tri chân chánh (*chánh kiến*) về điều kiện đời sống hiện tại của các bạn, thế giới hoặc môi trường các bạn sinh sống, các mối quan hệ và những sự giao thiệp của các bạn cũng như những tác nhân và các hệ quả của chúng bao gồm cả cái tốt và cái xấu.

Thus you will perceive and understand “suffering” and the true nature of suffering. After that you will certainly discover for yourself the right meditation practice that leads to the end of suffering.

LINES TO REMEMBER

After mastering inner contemplation

Move on to outer concentration.

Meditate with sharp awareness

The elements of sight and sound,

Smell, taste and contact all round

Once again, mark your contemplation

*With “**phyit – pyet**” or “**arise – break down.**”*

Như thế, các bạn sẽ nhận biết và tuệ tri “sự khổ đau” và chân thực tính của sự khổ đau. Sau đó một cách đoan chắc chính tự các bạn sẽ khám phá ra sự thực hành thiền định chân chính mà dắt dẫn đến việc chấm dứt của sự khổ đau.

VÀI HÀNG ĐỀ NHỚ LẠI

Sau khi thông thạo việc thâm sát ở nội phần

Hãy tiếp tục tiến tới việc định thức ở ngoại phần.
 Hãy thiền định với sự tỉnh giác tinh xảo
 Các Tố Chất về Sắc và Thinh,
 Khí, Vị và Xúc chung quanh
 Một lần nữa, hãy ghi nhớ sự thâm sát của mình
 Với “*phyit – pyet*” hay là “khởi sinh – bề vỡ ra”.

-----00000-----

CONCLUSION - KẾT LUẬN

PARTING REMARKS NHỮNG LƯU Ý KHI TỪ BIỆT

Among the stages of meditation dealt with in this treatise, only the basic meditation and the first stage of higher meditation have the prescribed time limit in terms of minutes. Time allotment is not given in the other stages of higher meditation. This is to urge the meditator in the early stages to start his meditation practice with awareness of time limit and value of time. After completing those preliminary stages of practice with interest, it is no longer necessary to have time allotments in the higher stages of meditation. You can now use your own discretion. You have got into the swing of things in meditation practice.

You should read the instructions given in this book step by step in order to understand them clearly and then make an effort to practise meditation to gain practical experience and insight into true reality. In these instructions the observance of basic morality (moral precepts for behaviour) based on the purity of

mind, speech and action during the period of meditation, was not mentioned.

Trong các giai đoạn của thiền định đã được đề cập đến ở trong bản luận văn này, thì chỉ có thiền cơ bản và giai đoạn thứ nhất của thiền định cao hơn đã có được quy định thời hạn về số phút rõ ràng. Việc phân chia thời gian đã không được đưa ra ở trong các giai đoạn khác của thiền định cao hơn. Điều này là để thúc đẩy thiền giả ở trong giai đoạn sơ cơ để bắt đầu việc thực hành thiền định của mình với sự tỉnh giác về thời hạn và giá trị của thời gian. Sau khi hoàn tất những giai đoạn sơ bộ ấy của việc thực hành với cả sự quan tâm, thì không còn cần phải để có những việc phân chia thời gian ở trong các giai đoạn cao hơn của thiền định. Bây giờ các bạn có thể sử dụng sự suy đoán của chính mình. Các bạn đã quen biết mọi sinh hoạt ở trong việc thực hành thiền định.

Các bạn nên đọc những lời chỉ dẫn đã được đưa ra ở trong quyển sách này từng bước một nhằm để tuệ tri chúng một cách rõ ràng và sau đó hãy cố gắng thực hành thiền định để thu đạt được trải nghiệm thực tiễn và tuệ giác về Chân Hiện Thực. Trong những lời chỉ dẫn này, việc hành trì về đức hạnh cơ bản (những điều học giới đức đối với việc hành xử) đã được dựa ở trên sự thuần khiết của tâm thức, lời nói và hành động trong khoảng thời hạn của thiền định, thì đã không có được đề cập đến.

Interest and confidence in the meditation, maintaining an honest heart and mind, having a body and mind healthy enough for meditation, will contribute toward promoting this meditation practice and gaining insight. In these instructions, you were instructed to meditate only on the inner physical body and the sensations received from outside. You were not asked to be mindful of the shapes and shadows, lights and colours and the different forms and images that may appear in your mental

*vision depending on your strength of concentration and tranquility of mind. Such mental images or symbolic manifestations are merely temporary visions resulting from tranquility of mind and leanings or attachments of the distant past. They are not actual or lasting objects to be observed. So it is not necessary for you to observe or perceive these objects of vision. If these visions become too distinct and overpowering due to your intense concentration and tranquility of mind, observe them with the awareness of “**phyit – pyet**” or “impermanence”. Depending on your power of observation you will find these visions disintegrating and tumbling down topsy-turvy.*

Sự quan tâm và lòng tự tín ở trong thiền định, sự duy trì một trái tim và tâm thức trung thực, có được một thể xác và tâm thức đủ khỏe mạnh để thiền định, sẽ đóng góp vào việc khuyến khích tăng tiến sự thực hành thiền định này và việc thành đạt được tuệ giác. Trong những lời chỉ dẫn này, các bạn đã được hướng dẫn chỉ để thiền định ở nội phần của xác thân vật lý và các cảm giác đã được tiếp thu từ ở bên ngoài. Các bạn đã không có yêu cầu để gìn giữ chánh niệm về những bóng với hình, những ánh sáng và màu sắc, và các hình với ảnh sai biệt mà có thể xuất hiện ở trong ảo tưởng của các bạn tùy thuộc vào năng lực của sự định thức và sự tĩnh lặng của tâm thức. Những ảnh tượng ở trong đầu như thể hoặc các biểu thị dưới hình thức tượng trưng chỉ đơn thuần là những huyễn tượng tạm thời, hệ quả từ sự tĩnh lặng của tâm thức và những khuynh hướng hoặc các sự dính mắc của quá khứ xa xôi mà ra. Chúng không phải là những đối tượng có thực hoặc trường cửu để được quan sát. Vì vậy, quả là không cần thiết cho các bạn để quan sát hoặc để nhận biết các đối tượng của ảo tưởng này. Nếu như những ảo tưởng này trở nên cực minh hiển và cực cự đại do từ sự định thức mãnh liệt và sự tĩnh lặng của tâm thức, thì hãy quan sát chúng với sự tỉnh

giác của “*phyit – pyet*” hoặc “sự không thường tồn” (*vô thường*). Tùy thuộc vào năng lực quan sát của mình, các bạn sẽ phát hiện được những ảo tưởng này đang hủy diệt và đang loay hoay hỗn loạn.

*As this meditation practice begins by observing the natural behaviour and characteristics of the prominent and tangible elements, and then moving on to the observation of the entire physical body as an entity, the nature and characteristics of the mind have not been clearly described. If the nature of matter can be observed effectively, the nature of mind will also be observed and understood through personal experience. Actually, this is just the beginning of the meditation practice (for inner peace and happiness) which aims at freedom from suffering and pain. After you have successfully completed the different stages of your meditation practice, you will come to perceive the true meditation practice for inner peace and happiness. By practicing this meditation just for five minutes each day, you can honourably acquire the priceless treasure of inner peace and happiness which is the end of all suffering as well as true insight and wisdom. If you wish to learn more about meditation practice, clearly and in greater detail, after you have practiced the meditation methods described here, you may go on to study the meditation practices described in “**Theravada Pitaka**”.*

You will gladly come to realize that you have perceived and understood the basic principles of the various meditation practices through your own personal experiences (both physical and mental).

Khi thực hành thiền định này bắt đầu bằng cách quan sát sự hành xử cố nhiên và những đặc tính của các tổ chất nổi bật và hiển hiện, và sau đó tiếp tục đi tới việc quan sát về toàn bộ xác

thân vật lý như là một thực thể, thực tính và các đặc tính của tâm thức đã chưa có được miêu tả một cách rõ ràng. Nếu như thực tính của Sắc Pháp có thể được quan sát một cách có hiệu quả, thì thực tính của tâm thức cũng sẽ được quan sát và được tuệ tri thông qua sự trải nghiệm của cá nhân. Trên thực tế, đây chỉ là việc bắt đầu của sự thực hành thiền định (vì sự bình an và niềm hạnh phúc ở nội phần) nhằm vào sự giải thoát khỏi sự khổ đau và nỗi đau đớn. Sau khi các bạn đã hoàn thành một cách viên mãn các giai đoạn khác nhau về sự thực hành thiền định của mình, các bạn sẽ đi tới nhận biết sự thực hành thiền định chân chính cho sự bình an và niềm hạnh phúc ở nội phần. Bằng với việc thực hành thiền định này chỉ trong năm phút cho mỗi ngày, các bạn có thể dĩ đắc một cách vẻ vang kho tàng vô giá của sự bình an và niềm hạnh phúc ở nội phần, mà đó là sự chấm dứt hết mọi sự khổ đau cũng như minh sát trí và trí tuệ. Nếu như các bạn mong muốn tìm hiểu thêm về sự thực hành thiền định, một cách rõ ràng và đầy đủ chi tiết hơn, thì sau khi các bạn đã có được thực hành các phương pháp thiền định đã được miêu tả ở đây, các bạn có thể tiếp tục nghiên cứu các sự thực hành thiền định đã có được miêu tả ở trong **“Kinh Tạng Nguyên Thủy”**.

Các bạn sẽ một cách hân hoan đi đến chứng tri rằng các bạn đã có được nhận biết và đã tuệ tri những nguyên tắc cơ bản của các sự thực hành thiền định sai khác nhau thông qua những trải nghiệm thuộc cá nhân của chính mình (cả hai - thể chất và tinh thần).

- ❖ *May you acquire right meditation practice, right knowledge and right view.*
- ❖ *May you actually attain happiness and tranquility of mind which is free from all suffering, and true insight even in this present life.*

LINES TO REMEMBER

*If parting words I must impart
I wish you would immediately start
Practising meditation with determination;
Note with keen observation
The “arising” and “passing” of elements;
Impermanent are mind and matter
Impermanent things both inner and outer,
Ceaselessly forming, changing, decaying
Your body is nothing but suffering
So work now for total liberation.*

- ❖ Ước mong các bạn dĩ đặc sự thực hành thiền định chân chính, tri thức chân chính và kiến giải chân chính (*chánh tri kiến*).
- ❖ Ước mong các bạn thực sự đạt được niềm hạnh phúc và sự tĩnh lặng ở tâm thức mà chính đó là thoát khỏi mọi sự khổ đau, cùng với minh sát trí ngay cả trong kiếp sống hiện tại này.

VÀI HÀNG ĐỀ NHỚ LẠI

Nếu những lời nói từ biệt Tôi cần phải truyền đạt
Tôi mong ước các bạn sẽ bắt đầu ngay tức thì
Việc thực hành thiền định với sự quyết tâm,
Hãy chú niệm với sự tinh xảo quan sát
Các tổ chất đang khởi sinh và đang diệt vong
Không thường tồn (*vô thường*) là tâm thức và sắc pháp
Các sự vật không thường tồn (*vô thường*) ở cả hai nội
phần và ngoại phần
Không ngừng đang hình thành, đang thay đổi, đang điều
tàn
Xác thân của các bạn không là chi cả ngoài sự khổ đau
Vì vậy, bây giờ hãy gia công cho sự giải thoát hoàn toàn.

-----00000-----

Mg Hla Paw (Mahābodhi)

**“MEDITATE NOW FOR IMMEDIATE PEACE OF
MIND”**

**“NGAY BÂY GIỜ HÃY THIÊN ĐỊNH CHO SỰ BÌNH
AN Ở TÂM THỨC”**

Translated from Myanmar by

Venerable Candobhasa M.A. (Instructor in English)

Abbot Training School, (Mandalay Division),

MANDALAY – MYANMAR.

Đã được phiên dịch từ Miến Ngữ do bởi

**Ngài Trưởng Lão Candobhasa M.A. (Giáo Thọ Sư
Anh Ngữ)**

Tu viện trưởng Trường Đào Tạo, (Khu vực Mandalay)

Thành Phố Mandalay - Nước Miến Điện

-----00000-----

**SABBADĀNAṀ DHAMMĀNAṀ JINĀTI
PHÁP THÍ THÙ THẮNG HƠN MỌI THÍ**

*In the world, there are three things of value for one who
gives:*

*Before giving, the mind of the giver is happy,
While giving, the mind of the giver is peaceful,
After giving, the mind of the giver is uplifted.*

**Bồ Thí, Pháp Thí vô song,
Hương thơm thù thắng chẳng đồng Pháp Hương.
Bậc Trí biết cách cúng dường,
Kiên trì chân chính, con đường phúc vinh.**

-----00000-----



VIETNAMESE AMERICAN MAHASI MEDITATION CENTER
CATUDDISA SAṄGHA VIHĀRA - TỨ PHƯƠNG TĂNG TỰ
 5044 Old Shippo Store Road, Bealeton, VA 22712 - USA

**PHƯƠNG DANH THÍ CHỦ CÚNG ĐƯỜNG AN TÓNG
 KINH SÁCH**

Huỳnh Ngọc Đính	\$350.00
Huỳnh Công Ấn	\$70.00
Huỳnh Thị Mê Linh	\$20.00
Huỳnh Kim Chi	\$100.00
Huỳnh Huy Vũ	\$50.00
Huỳnh Ngọc Lan	\$100.00
Huỳnh Ngọc Mai	\$50.00
Lê Tuyết Nga	\$100.00
GD. Nguyễn Huỳnh Việt Khôi	\$150.00
Lưu Mùi	\$10.00
Phạm Kim Thạch	\$100.00
Châu Thị Bé	\$70.00
Ngô Thị Phúc	\$40.00
Lý Thanh & Ái Yến Tô	\$50.00
Lý Kim Huệ	\$100.00
Lý Tùng Phương	\$220.72
Nguyễn Thị Tích & Phạm Minh Nguyệt	\$200.00
GD. Phạm Hữu Minh & Tường Vân	\$100.00
<i>Xin hồi hướng đến ông Phạm Hữu Nhơn (Pháp Danh Tâm Tịnh)</i>	
Phạm Hữu Anh, Ngô Nguyễn Nghiêm Minh & Phạm	\$200.00
Minh Tuệ Albert	
Tâm Bảo và Gia Đình	\$100.00
Tịnh Nhân	\$200.00
Phương Trần	\$100.00
Quyên Hoàng	\$50.00
Tâm Thiện và Gia Đình	\$550.00

Xin hồi hướng đến ông Phạm Đình Thành và bà Lý Thị Tư

Lý Thủy Tiên	\$50.00
<i>Xin hồi hướng đến cửu huyền thất tổ, ông bà, cha Lý Chiêu Phong và mẹ Lâm Đông Phi</i>	
Tu Nữ Tịnh Nhẫn	\$120.00
Thiên-Hương Hoàng	\$100.00
Nguyệt Quang và Từ Mẫn	\$300.00
Tình Vân & Gia Đình	\$400.00
Kim Phạm	\$60.00
GĐ. Ông Bà Lê Văn Định và Phạm Thị Nga	\$100.00
<i>Xin hồi hướng quả phước báu này đến cha mẹ anh chị em đã quá vãng</i>	
GĐ. Phạm Hữu Đạt và Lê Ái Cơ	\$200.00
GĐ. Lê Trọng Nghĩa	\$200.00
Phan Thị Hòa và Gia Đình	\$100.00
Lê Minh Nghiêm và Lê Thị Minh Trang	\$50.00
Trần Thị Lộc	\$50.00
Lý Hồng Liên	\$50.00

-----000000-----