

ĐỨC PHẬT VÀ GIÁO PHÁP CỦA NGÀI

TỊNH MINH dịch Việt, 1992

II- THE TEACHING

-ooOoo-

Lesson 17**Man's Great Enemy - I**

Merely to say that we are Buddhists does not mean anything at all. A person who is a true Buddhist is one who follows the Buddha, who loves him and respects his teaching, and who walks in the Noble Eightfold Path which he took so much trouble to find. For as I have said before, he did not find the Path for himself alone but for all men of every age and race.

The Brotherhood which the Buddha founded while he was on earth spread and grew; we find it in India, Ceylon, Burma, Tibet, Mongolia, China, Japan, and in America and Europe. It is the work of the Brotherhood to teach people the great truths confided to its care. We are also part of the great Brotherhood if we are trying earnestly to walk the Noble Path and to do all that the Buddha teaches us that is good and right. So we, in our turn, must pass on the good tidings and help others, whom we meet on life's journey, to become good followers of the Buddha.

Today you are going to learn about one of the great enemies which lurk along the Path on which we must meet and conquer many times before we can reach the end of the Path, which is called Nirvana. Each time we face this enemy bravely and drive him away he becomes weaker, until at last he has no power over us at all.

The name of this enemy is self. Self is the great enemy of Truth, and those who love Self do not care to help their fellow men, but desire everything for themselves alone. They become cruel, greedy, untruthful dishonest and impure, and can not be called Buddhists. It is love of Self that makes all the trouble in the world.

II- GIÁO PHÁP

-ooOoo-

Bài 17**KẸ THÙ GAN GÓC
CỦA CON NGƯỜI - I**

Chỉ nói rằng chúng ta là Phật tử thì chưa có nghĩa gì cả. Phật tử chân chính là người theo Phật, yêu quý Ngài, kính trọng giáo pháp Ngài và đi theo con Đường Tám Bước Cao Quý mà Ngài đã trải qua biết bao gian khổ mới tìm được. Vì, như tôi đã nói, Ngài không tìm ra con đường cho chính bản thân Ngài mà cho tất cả nhân loại thuộc mọi lứa tuổi và mọi chủng tộc.

Giáo Hội do Phật thành lập khi Ngài còn tại thế đã lan rộng và phát triển như ở Ấn Độ, Tích Lan, Miến Điện, Tây Tạng, Mông Cổ, Trung Quốc, Nhật Bản, ở Mỹ Châu và Âu Châu nữa. Nhiệm vụ của Giáo Hội là giáo hóa quần chúng những Sự Thật Cao Quý. Chúng ta cũng là thành phần của Giáo Hội nếu chúng ta cố gắng tích cực đi theo con Đường Cao Thượng và làm tất cả những điều chân chính hiền thiện mà Phật đã giáo hóa chúng ta. Vì thế chúng ta phải lần lượt xiển dương thiện pháp và giúp đỡ người khác, những người mà chúng ta gặp gỡ trên cuộc hành trình dương thế này, để họ trở thành những môn đệ thuần thành của Phật.

Hôm nay các bạn sẽ tìm hiểu về một trong những kẻ thù gan góc rình rập trên đoạn đường mà chúng ta phải đối đầu, chinh phục nhiều lần trước khi đạt đến cứu cánh Niết Bàn. Mỗi lần chúng ta anh dũng đương đầu đánh đuổi kẻ thù đó là mỗi lần hấn trở nên suy yếu, và cứ như thế cho đến khi hấn không còn khả năng chống chế ta nữa.

Kẻ thù đó chính là cái ta. Cái Ta là kẻ thù gan góc của Sự Thật, và những ai yêu quý cái Ta thì không còn quan tâm giúp đỡ gì đến đồng bào, đồng loại mà chỉ muốn vơ vét mọi thứ cho

People who love Truth cannot be unkind and greedy; they are loving and gentle to all they meet; they are willing to lend a helping hand to anyone in trouble, and spread sunshine and happiness wherever they go.

-ooOoo-

Lesson 17:

bravely (adv) : can đảm, dũng cảm
buddhist (n) : phật tử
confide to (v) : giao phó cho
conquer (v) : chinh phục, xâm chiếm
cruel (a) : độc ác, tàn nhẫn
dishonest (a) : bất lương
drive away (v) : xua đuổi, đánh đuổi
earnestly (adv) : tha thiết, sốt sắng
enemy (n) : kẻ thù
face (v) : đối mặt, đương đầu

Lesson 18

Man's Great Enemy - II

The more Buddha's teachings spread, the more men will come to understand the great power of Love, the more they will realize that all living things are brothers and sisters. And through this understanding hatred and race prejudice will gradually vanish and people will live together in friendship and happiness.

We must not be discouraged if we find it hard to conquer this enemy self. We must remember that it took Buddha a long time to do it; many, many years he had to fight before he became enlightened, and we will have to do the same. He was not a god, he was a human being like ourselves, and he has promised that what he did we can also do if we will listen to the advice which he has given us. Nothing of any value can be gained in a day; we have to work for it. Some of us who are young get impatient at waiting for things, but it is only the boy or girl who is willing to work hard, day by day, who will win the prize in the end.

riêng mình. Họ đâm ra tàn bạo, tham lam, giả dối, bất lương, bất thiu, và không thể nào gọi là Phật tử được. Chính Ngã Ai gây ra mọi phiền não trên đời. Ai yêu quý Sự Thật, người ấy không thể nào tàn nhẫn, tham lam; họ yêu thương, hòa nhã với tất cả mọi người; họ sẵn lòng ra tay giúp đỡ những ai lâm cảnh khốn cùng và trang trải niềm vui tươi, hạnh phúc đến bất cứ nơi nào họ đặt chân đến.

-ooOoo-

gentle (a) : hòa nhã, dịu dàng
greedy (a) : tham ăn, tham lam
impure (a) : ô uế, bất tịnh
lurk (v) : ẩn núp, trốn tránh, mai phục
merely (adv) : chỉ, đơn thuần
not... at all : không... gì cả
race (n) : chủng tộc, cuộc đua
respect (v, n) : tôn kính, sự tôn kính
self (n) : cái ta, cái ngã
sunshine (n) : ánh nắng, sự vui tươi
turn (n) : phiên, lượt
unkind (a) : bất nhẫn, tàn nhẫn

Bài 18

KẸ THÙ GAN GÓC CỦA CON NGƯỜI - II

Giáo Pháp của Phật được truyền bá bao nhiêu thì nhân loại sẽ hiểu được sức mạnh vĩ đại của tình thương bấy nhiêu, và họ cũng sẽ càng nhận thức được rằng tất cả chúng sanh đều là anh chị em cả. Qua nhận thức đó thì lòng hận thù và thành kiến chủng tộc sẽ dần dần tan biến, quần chúng sẽ chung sống trong tình huynh đệ, hạnh phúc.

Chúng ta không được nản lòng nếu thấy khó chinh phục kẻ thù tự ngã này. Chúng ta phải nhớ rằng chính Đức Phật cũng phải mất nhiều thời gian mới chinh phục được nó. Trước khi giác ngộ, Ngài cũng phải chiến đấu qua bao nhiêu năm, và chúng ta cũng sẽ phải chiến đấu như thế. Ngài đâu phải là thiên thần, Ngài là một người bình thường như chính chúng ta, và Ngài đoán chắc rằng những gì Ngài làm, chúng ta cũng có thể làm nếu chúng ta nghe theo lời khuyên mà Ngài đã dành cho ta. Không một giá trị nào có thể đạt được trong một ngày; chúng ta phải nỗ lực phấn đấu mới đạt được điều đó. Một số bạn trẻ chúng ta hay nóng lòng

The Noble Eightfold Path is not an easy one to walk. Buddha tells us this himself; he says that Nirvana, which lies at the end of the Path, is worth trying to win. A Buddhist has hard work in front of him, many things to learn, before he can get rid of the burden of sorrow which he has been carrying through so many years.

QUESTIONS (7)

1. Is it enough to say we are Buddhists?
2. Tell how to know a true Buddhist.
3. Where do we find the Brotherhood of Buddha?
4. What is the name of the great enemy we have to conquer?
5. What is the work of the Brotherhood?
6. Are we part of the Brotherhood?
7. How do we know a follower of Self?
8. How should a Buddhist behave?
9. What will Buddha's teachings do for the world?
10. Is self hard to conquer?
11. Is the Eightfold Path easy to walk?

-ooOoo-

Lesson 18:

advice (n) : lời khuyên
be willing to : sẵn lòng
burden (n) : gánh nặng
discourage (v) : làm nản lòng
friendship (n) : tình bạn, tình hữu nghị
gain (v) : giành được, thu được
gradually (adv) : dần dần, từ từ

chờ đợi đủ thứ, nhưng chỉ có các em nào cần cù làm việc hằng ngày thì cuối cùng sẽ được phần thưởng.

Đi theo Con Đường Tám Chánh Cao Quý không phải dễ. Chính Đức Phật cho chúng ta biết như vậy; Ngài nói Niết Bàn, nằm ở cuối đường, rất đáng được ta nỗ lực để đạt đến. Mỗi Phật tử đều có công việc khó khăn trước mắt phải làm, nhiều việc phải học, và như thế mới trút bỏ được gánh nặng khổ đau mà mình đã đeo mang qua bao năm tháng.

CÂU HỎI (7)

1. Nói chúng ta là Phật tử thì đủ chưa?
2. Hãy nói làm thế nào để biết một Phật tử chân chính.
3. Chúng ta thấy Giáo Hội của Phật ở đâu?
4. Tên của kẻ thù gan góc mà ta phải chinh phục là gì?
5. Công việc của Giáo Hội làm gì?
6. Chúng ta có phải là thành phần của Giáo Hội không?
7. Làm sao chúng ta biết được môn đồ của Tự Ngã?
8. Phật tử nên cư xử như thế nào?
9. Giáo Pháp của Phật sẽ làm gì cho thế giới?
10. Cái ta khó chế ngự lắm phải không?
11. Con Đường Tám Chánh có dễ đi không?

-ooOoo-

impatient (a) : nôn nóng, sốt ruột
in front of : ở phía trước, đằng trước
prejudice (n) : định kiến, thành kiến
prize (n) : giải thưởng
realize (v) : thấy rõ, nhận thức
sorrow (n) : sự buồn phiền
vanish (v) : tan biến

Lesson 19

The Law of Karma - I

The first lesson which the Buddha would teach each of us, is the meaning of the Law of Karma.

The Law of Karma is sometime called the Law of Cause and Effect. In simple words this means that everything we see is the result of some previous cause. For example the

Bài 19

LUẬT NGHIỆP BÁO - I

Bài học đầu tiên mà Phật thuyết giảng cho mỗi chúng ta là ý nghĩa của luật Nghiệp Báo.

Luật Nghiệp Báo đôi khi còn được gọi là Luật Nhân Quả. Nói giản dị thì mọi thứ ta thấy là kết quả của một số nguyên nhân trước kia. Ví dụ màu hồng tươi đẹp mà bạn rất lấy làm ưa thích đó là kết quả của đóa hoa hồng, đóa hoa

beautiful rose, which you so love, is the result of the blossom, and the blossom is the result of the tree, and tree springs from the rose seed, which was planted.

Now the same thing is true of our thoughts, words and actions. These are like the seeds which are planted and which bring forth the fruit a good result and makes us happier while a wrong action brings suffering.

The Buddha says that "as we sow so must we reap". Many of you have gardens at home, and so you understand the meaning of these words very clearly, if one sows carrot seeds he does not expect beans to grow. Now we must carry this teaching of the Lord Buddha farther than this, into our own lives, and try to understand that every word we say, every deed we do, will bring forth its fruit, either good or bad, according to the kind of thought, word or deed we sow in the ground of our character.

We cannot escape from the result of our actions. No one can save us from this. We have to suffer ourselves if the things we did were wrong, but we shall be happy if the actions we did were good. Some religions teach that by praying to a god people can escape from the results of their past actions. This is an unwise teaching, and springs from ignorance.

The only way in which we can escape from suffering is to stop sowing the seeds of evil thoughts, words and actions which produce the fruit of suffering. The only way to stop carrots growing in the garden is to stop sowing carrot seeds! As long as we go on sowing carrot seeds we must expect to see carrots growing there.

Suppose we sowed a lot of carrot seeds and then began to pray to some god saying, "O please, god, do not let carrots grow in my garden; I want roses instead". Do you think that a prayer like this would be of any use? Would you expect to see roses coming out of the earth? No, you are far too wise to do any foolish thing like that, but there are people who do just such foolish things. They do evil deeds and then pray to their gods to stop the result of their actions.

No one can take our medicine for us. Suppose you had a pain inside, and your mother took you to the doctor. As you all know, the doctor

hồng là kết quả của cây hoa hồng, và cây hoa hồng bắt nguồn từ hạt hoa hồng đã được gieo trồng.

Tư tưởng, ngôn ngữ và hành động của ta cũng thế. Chúng cũng giống như những hạt mầm đã được gieo tria, và rồi sanh ra trái ngọt cây lành, làm ta vui vẻ hơn; còn hành động sai lầm thì chỉ mang lại đau khổ.

Phật dạy: "Gieo gì thì gặt nấy". Nhiều vị trong các bạn hẳn là có vườn ở nhà, và như vậy là các bạn hiểu rất rõ ý nghĩa của những lời này. Nếu ta gieo hạt cà rốt thì không mong gì có cây đậu mọc lên. Vậy thì ta phải xiên dương giáo pháp của Đức Phật xa rộng hơn nữa, phải áp dụng giáo pháp đó vào cuộc sống của chúng ta; phải hiểu rằng mỗi lời nói và hành động của chúng ta đều phát sanh thành quả của nó, hoặc tốt hoặc xấu, tùy theo loại tư tưởng, ngôn ngữ và hành động mà ta gieo trồng trong mảnh đất cá tính của mình.

Chúng ta không thể thoát khỏi hậu quả hành động của chính mình. Không ai có thể cứu vớt chúng ta thoát khỏi hậu quả đó. Chúng ta phải tự gánh chịu khổ đau nếu những việc ta làm là sai trái, nhưng chúng ta sẽ được hạnh phúc nếu những hành động ta làm là hiền thiện. Một số tôn giáo cho rằng cầu nguyện thần linh người ta có thể thoát khỏi hậu quả của những hành động quá khứ. Đây là lời giáo huấn mê muội, bắt nguồn từ vô minh.

Cách duy nhất mà ta có thể thoát khỏi khổ đau là đừng gieo trồng những hạt tư tưởng, ngôn ngữ và hành động xấu ác phát sanh hậu quả đau khổ. Cách duy nhất không cho cây cà rốt mọc trong vườn là đừng gieo hạt cà rốt! Bao lâu ta còn gieo hạt cà rốt, bấy lâu ta còn thấy cây cà rốt mọc ở đó.

Giả sử chúng ta gieo nhiều hạt cà rốt và rồi bắt đầu cầu nguyện thần linh rằng: "Hỡi đấng thần linh, xin ngài đừng để cây cà rốt nào mọc trong vườn con; con chỉ muốn cây bông hồng thôi". Các bạn nghĩ lời cầu nguyện như thế có ích lợi gì không? Các bạn có mong gì thấy được những cây bông hồng nhô lên khỏi mặt đất không? Không! Các bạn có thừa sáng suốt, không thể làm điều ngu xuẩn như thế, vậy mà có nhiều người làm. Họ làm những việc quái ác và rồi cầu nguyện thần linh ngăn chặn hậu quả hành động của họ.

is sometimes obliged to give very nasty medicine in order to cure people. So he gives you a bottle of nasty brown syrup with a horrid smell and taste. Would it cure you of your pain if your mother drank it up for you? If it would, I am sure, she would gladly do it. We have to get over these childish ideas and understand what Lord Buddha teaches, that each must reap the harvest which he himself has sown.

Now I wonder if you understand a little of the meaning of the Law of Karma? When we hear Buddhists saying, "This is my Karma", they mean that they sowed the seed which caused this result themselves, so that it is useless for them to grumble. It really means, "This is my own doing".

There is a little verse which, if you learn it, might help you to remember the lesson of Karma.

*Sow a thought and reap a habit.
Sow a habit and reap a character.
Sow a character and reap a
destiny.*

All that we are is the result of what we have thought; it is founded on our thoughts.

So if we would be happy and gay let us begin right now to sow the seeds which will bring forth the fruit of happiness, and to cease from doing what we know will only bring us suffering and pain.

-ooOoo-

Lesson 19:

according to (adv) : theo
action (n) : hành động
blossom (n) : hoa
bring forth (v) : sản sanh
childish (a) : như trẻ con
deed (n) : việc làm, hành động
destiny (n) : số mệnh, số phận
effect (n) : kết quả
oblige (v) : bắt buộc, cưỡng bách
either... or : hoặc là... hoặc là
escape (v) : trốn thoát
expect (v) : mong chờ

Không ai có thể uống thuốc thể cho chúng ta. Giả sử bạn bị đau bụng, và mẹ bạn đưa bạn đến bác sĩ. Như các bạn biết, bác sĩ đôi khi buộc phải cho một loại thuốc khó uống để chữa trị bệnh nhân. Vì thế ông ấy cho bạn một chai xi rô màu nâu với hương vị buồn ối để sợ. Bạn có thể hết đau nếu mẹ bạn uống thay cho bạn loại thuốc đó không? Nếu hết đau, tôi tin chắc mẹ bạn sẽ vui vẻ uống liền. Chúng ta phải khắc phục những quan niệm trẻ con đó để hiểu rõ những điều Đức Phật dạy: Mỗi người phải thu hoạch vụ mùa do chính mình gieo tria.

Nào, tôi tự hỏi không biết các bạn có hiểu được chút ít ý nghĩa về luật Nghiệp Báo chưa? Khi chúng ta nghe các Phật tử nói: "Đấy là nghiệp của tôi", họ muốn nói rằng họ đã gieo hạt, và hạt đó đã gây cho họ hậu quả như thế, vậy thì họ có cảm râm cũng vô ích. Điều thực sự có nghĩa là: "Đấy là hành động của chính tôi".

Có một bài thơ nhỏ, nếu các bạn học thuộc, nó sẽ giúp các bạn nhớ bài Nghiệp Báo.

*Gieo một tư tưởng,
gặt một thói quen.
Gieo một thói quen,
gặt một cá tính.
Gieo một cá tính, gặt
một số phận.*

Tất cả những gì chúng ta đang làm là kết quả của những gì chúng ta đã suy nghĩ; nó được thiết lập trên tư tưởng của chúng ta.

Vậy thì ngay bây giờ chúng ta nên hân hoan sung sướng bắt đầu gieo trồng những hạt giống mang lại kết quả an vui, và đừng gieo tria một loại giống nào mang lại khốn cùng đau khổ.

-ooOoo-

law of cause and effect : luật nhân quả
law of karma : luật nghiệp báo
medicine (n) : thuốc tây
nasty (a) : bần thiêu, gây buồn nôn
neither... nor : không... cũng không
plant (v) : trồng, gieo
prayer (n) : sự cầu nguyện
previous (a) : trước
reap (v) : gặt, thu hoạch
right now (adv) : ngay bây giờ
save (v) : cứu vớt, để dành
seed (n) : hạt giống
smell (n) : mùi

found (v) : thành lập, sáng lập

gay (a) : vui vẻ

get over (v) : khắc phục, chế ngự

grumble (v) : cầu nhàu, cảm râm

habit (n) : thói quen, tập quán

harvest (n) : vụ thu hoạch

horrid (a) : khủng khiếp, đáng sợ

idea (n) : quan niệm, ý kiến

sow (v) : gieo

spring (v) : nảy sinh, xuất hiện

suppose (v) : giả sử, giả thiết

taste (n) : vị (ngọt, đắng...)

thought (n) : ý nghĩ, tư tưởng

unwise (a) : không khôn ngoan,

useless (a) : vô dụng

verse (n) : câu thơ, bài thơ

word (n) : ngôn ngữ, lời nói

Lesson 20

The Power of Thought

Today we are going to consider what Buddha teaches about the power of thought.

Perhaps we have never understood the results which come from thinking. In one of the Buddhist books we read these words; "All that we are is the result of what we have thought". This means that no word can be spoken, no action done, which was not first thought of in the mind. We speak unkindly. We take what belongs to another, but the dishonest thought was in our minds first. So we see from this that it is necessary for us to take great care just what sort of thoughts we have.

Thoughts seem to be very little things, but they can cause a great deal of harm and suffering. A person can easily tell what thoughts and words are kind and loving, or whether they are pure and clean. But if we are always using bad words, telling lies and speaking evil, then they know for certain that our minds are filled with thoughts of the same kind.

A banker lived in a small town in the west. He was a man who was greatly respected and loved by all. Farmers came from many places to talk over their troubles with him, for they knew that he would always give them the very best advice and help them.

One day a stranger came to that town, and asked the way to the banker's office. He entered the waiting room and was told that the banker would be busy for some time but to sit and wait for him.

While he was waiting his eyes roamed around the room, and he saw on the wall near him a photograph of a very beautiful woman. Her

Bài 20

SỨC MẠNH CỦA TƯ TƯỞNG

Hôm nay chúng ta sẽ xem Phật dạy gì về sức mạnh của tư tưởng.

Có lẽ chúng ta chưa bao giờ hiểu được những hậu quả phát xuất từ tư tưởng. Chúng ta đọc được những lời này từ một trong những kinh điển Phật giáo: "Tất cả những gì chúng ta đang là là thành quả của những gì chúng ta đã suy nghĩ". Nghĩa là không một lời nói hay một hành động nào mà trước tiên không được suy nghĩ trong tâm trí. Nói trắng ra rằng khi chúng ta lấy đồ của người khác thì tư tưởng bất lương đã hiện hữu trong tâm trí của chúng ta trước rồi. Do đó chúng ta thấy điều cần thiết là phải hết sức quan tâm đến các loại tư tưởng.

Tư tưởng dường như là những thứ rất tế vi, nhưng chúng có thể gây ra nhiều tai hại và đau khổ. Người ta có thể báo một cách dễ dàng rằng tư tưởng, ngôn ngữ nào thì từ ái, có tình; hoặc giả tư tưởng, ngôn ngữ nào thì thanh tịnh, trong sạch. Nhưng nếu chúng ta lúc nào cũng dùng lời xấu xa, nói lời dối trá, buông lời ác nghiệt thì họ biết chắc rằng tâm trí chúng ta đã đầy ắp những tư tưởng tệ hại như vậy.

Một giám đốc ngân hàng sống tại một thị trấn nhỏ ở phương tây, ông ta rất được mọi người quý mến, kính trọng. Các nông gia từ nhiều nơi đến tâm sự với ông ta về những ưu tư phiền muộn của họ, vì họ biết rằng ông lúc nào cũng giúp đỡ và dành cho họ những lời khuyên tốt đẹp nhất.

Một hôm, có một khách lạ đến thị trấn và hỏi đường đến văn phòng của vị giám đốc ngân hàng kia. Ông vào phòng đợi và được báo rằng vị giám đốc đang bận vài phút, ông phải ngồi chờ.

face was so good and pure that the man could not take his eyes off it. It reminded him of his mother, and the days of his childhood came before him.

Tears rolled down his cheeks when he thought of those happy times when he was good and pure. He did not notice the banker's door opening and looked up to see the banker watching him.

"May I help you?" asked the banker.

"Who is the lady in the photograph?" asked the man.

"That's my mother. She has been my ideal and aspiration all my life", answered the banker. "I never could do an unkind or mean act while her eyes looked down on me".

"I have done much that was wrong", murmured the man, "but I shall try to remember my mother and the thoughts of her will help me to become a better man".

Our minds are like that waiting room. If we take care to hang only beautiful pictures there, they will inspire us to do and say beautiful acts and words, to think of lovely things, and to throw away thoughts that are mean and low.

A mind which is filled with beautiful thoughts is like a room filled with light and sunshine, while a mind that has ugly thoughts is a room that is dark and gloomy.

-ooOoo-

Trong khi chờ đợi, ông đảo mắt nhìn quanh phòng và thấy trên tường gần ông có tấm hình của một người phụ nữ rất đẹp. Khuôn mặt của bà hiền hòa, trong sáng đến nỗi ông nhìn không rời mắt. Tấm hình gợi cho ông nhớ lại người mẹ của ông, và những ngày thơ ấu hiện đến trước mắt ông.

Nước mắt bỗng đọng chảy dài xuống hai gò má khi ông nghĩ đến những ngày hạnh phúc đó, khi ông còn là một cậu bé hiền ngoan, trong sáng. Ông không để ý đến cánh cửa vẫn phòng giám đốc mở ra và khi ngược lên thì thấy vị giám đốc đang chăm chú nhìn ông.

"Ông cần gì?" vị giám đốc hỏi.

"Người phụ nữ trong hình là ai?" người đàn ông hỏi.

"Đó là mẹ tôi. Bà là lý tưởng và ước vọng của cả đời tôi", vị giám đốc đáp. "Tôi không bao giờ có thể làm một điều gì bất nhân, để tiện trong khi đôi mắt của bà nhìn xuống người tôi".

"Tôi đã làm nhiều việc sai lầm". Người đàn ông thì thầm "nhưng tôi sẽ cố gắng nhớ lại hình bóng của mẹ tôi, và tư tưởng của bà sẽ giúp tôi thành người tốt hơn".

Tâm thức của chúng ta cũng giống như căn phòng chờ đợi đó. Nếu chúng ta chú tâm treo toàn những bức tranh đẹp thì chúng sẽ gợi cho ta ăn nói dịu dàng, hành động tốt đẹp, suy nghĩ cao thượng và vứt đi những ý tưởng đê tiện thấp hèn.

Một tâm thức đầy tư tưởng tốt đẹp cũng giống như một căn phòng đầy ánh sáng mặt trời, một tâm thức đầy đật tư tưởng xấu xa là một căn phòng âm u, đen tối.

-ooOoo-

Lesson 20:

a great deal of : nhiều
aspiration : khát vọng, nguyện vọng
belong to (v) : thuộc về
cheek (n) : gò má
childhood (n) : thời thơ ấu
consider (v) : suy xét, xem như
harm (n) : sự thiệt hại
ideal (n) : lý tưởng
inspire (v) : gây cảm hứng

mean (a) : bần tiện, hèn hạ
mind (n) : tâm, ý
murmur (v) : thì thầm, rỉ rào
photograph (n) : bức ảnh
power (n) : năng lực, sức mạnh
remind (v) : gợi nhớ lại
roam (v) : đi lang thang
roll (v) : lăn tròn
take care of : chăm sóc
throw away (v) : vất đi
ugly (a) : xấu xí, xấu xa

Lesson 21

An Ignorant Pine Tree

Where do you suppose these evil thoughts come from? Do you think that some evil monster puts them in our minds in order to try and make us do wrong things? That would be nonsense. There is no person like the devil who does things of this kind. Buddha tells us where these thoughts come from. They come from ignorance. Ignorance, you remember, is the first cause of suffering. Ignorance of what is right and good makes us allow these thoughts to stay in our minds. From these thoughts come evil words and actions which in their turn cause us unhappiness and suffering. Here we see again the Law of Karma at work. Suffering is the Karma of wrong thinking.

Once a boy said to me that a wrong thought was a very little thing to make so much fuss about. It seems a little thing to us because we cannot see, as the Buddha did, the result of that thought. But all great things grow out of small beginnings. A mighty tree grows out of a tiny seed; so a murder can easily grow out of a wrong thought of hatred.

There was once a tall pine tree growing in the forest. He was the king of all the trees because he was so great and strong. One day a little creeper came to him and begged for permission to climb up his trunk for a short distance so that it could get a view of the land around. "Do not let that creeper climb upon you", said the oak tree; "if you do you will regret it, for in the end it will kill you".

"Nonsense! How could a tiny thing like that kill me?" laughed the pine, and turning to the vine he gave it permission to climb.

Bài 21

CÂY THÔNG VÔ MINH

Các bạn thiết nghĩ những tư tưởng thô ác đó phát xuất từ đâu? Các bạn cho rằng bọn ma quỷ nhét chúng vào đầu óc ta để bắt ta làm nhiều điều sai trái ư? Thật là vô nghĩa! Không ai như ma quỷ làm cái trò như vậy. Đức Phật cho chúng ta thấy những tư tưởng đó phát xuất từ đâu. Chúng bắt nguồn từ vô minh. Vô minh, các bạn còn nhớ đấy, là nguyên nhân đầu tiên của đau khổ. Không biết điều chân chính, hiển thiện là cho phép những tư tưởng đó trú ngụ trong tâm của chúng ta. Từ tư tưởng xấu xa phát ra ngôn ngữ và hành động ác độc, và rồi lần lượt gây khổ đau cho chúng ta. Ở đây chúng ta lại thấy Luật Nghiệp Báo. Khổ đau là cái Nghiệp của tư tưởng sai lầm.

Có lần một cậu nói với tôi rằng tư tưởng sai lầm là điều rất bé nhỏ, việc gì phải làm rùm beng. Nó dường như rất bé nhỏ đối với chúng ta, vì chúng ta không thể thấy hậu quả của tư tưởng đó như Đức Phật đã thấy. Nhưng tất cả những việc quan trọng đều phát xuất từ những căn nguyên nhỏ bé. Một thân cây đồ sộ bắt nguồn từ một hạt mầm tẻo teo; cũng thế, một vụ mưu sát cũng có thể dễ dàng bộc phát từ một ý tưởng hận thù sai lầm.

Thuở nọ có một cây thông cao lớn mọc trong rừng. Nó là vua của các loài cây, vì nó rất lớn và khỏe. Một hôm có một dây leo bé nhỏ đến xin phép leo lên thân nó một đoạn ngắn để có thể ngắm nhìn vùng đất xung quanh. "Đừng để dây đó leo lên thân ngài", cây sồi nói. "Nếu ngài để dây đó leo lên thân ngài thì ngài sẽ lấy làm ân hận, cuối cùng nó sẽ giết ngài đấy".

"Vô lý! Làm sao một thứ bé nhỏ như thế có thể giết chết ta?" Cây thông cười ha hả, và quay

Day by day the little creeper climbed upon the mighty pine, and when it had reached its lower branches the pine tree told the creeper to stop. But this time the creeper only laughed and continued to wind its strong arms around the pine, shutting out the air sunshine. The pine tree struggled but was helpless.

Today if you go into that forest you will see a dead pine tree covered with a strong creeper. Evil thoughts are like that; they become strong habits and shut out all the bright sunshine of truth from our minds.

QUESTIONS (8)

1. What do the Buddhist books teach us about thoughts?
2. What do evil thoughts cause?
3. Tell the story of the banker.
4. What is a mind filled with good thoughts like?
5. What causes wrong thinking?
6. Do you believe, as some people do, that a devil puts evil thoughts in our minds?
7. What is the first cause of suffering?
8. What is suffering the result of?
9. Is a wrong thought a little thing really?
10. Tell the story of the pine tree.
11. What lesson do we learn from this story?

-ooOoo-

Lesson 21:

air (n) : không khí
allow (v) : cho phép
branch (n) : cành cây, chi nhánh
creeper (n) : dây leo
devil (n) : ma, quỷ
distance (n) : khoảng cách
fuss (n) : sự ồn ào, sự om sòm
get (a) view of : nhìn thấy quang cảnh
mighty (a) : hùng mạnh
monster (n) : quái vật, yêu quái
murder (n) : tội mưu sát

Lesson 22

sang dây nho, cho phép nó leo lên thân mình.

Ngày qua ngày, dây leo bé nhỏ kia cứ từ từ leo lên cây thông đồ sộ, và khi nó vươn tới các cành thấp nhất thì cây thông bảo dây leo dừng lại. Nhưng lần này dây leo chỉ cười và tiếp tục quấn những vòng tay rắn chắc của nó quanh cây thông, ngăn chặn không khí và ánh sáng mặt trời. Cây thông phản kháng nhưng vô ích.

Hôm nay, nếu các bạn vào rừng, các bạn sẽ thấy một cây thông chết khô với dây leo rắn chắc phủ đầy. Những tư tưởng xấu ác cũng thế, chúng thành những tập quán kiên cố và ngăn chặn ánh sáng mặt trời chân lý rực rỡ soi rọi vào tâm trí chúng ta.

CÂU HỎI (8)

1. Kinh sách Phật giáo dạy chúng ta những gì về các loại tư tưởng?
2. Tư tưởng xấu ác gây ra những gì?
3. Hãy kể chuyện vị giám đốc ngân hàng.
4. Một tâm thức chứa đầy tư tưởng tốt đẹp thì giống như cái gì?
5. Điều gì gây ra tư tưởng sai lầm?
6. Bạn có tin như một số người cho rằng ma quỷ nhét tư tưởng độc ác vào tâm trí của chúng ta không?
7. Nguyên nhân đầu tiên của sự đau khổ là gì?
8. Đau khổ là hậu quả của những gì?
9. Có phải tư tưởng sai lầm là chuyện thật sự bé nhỏ không?
10. Hãy kể chuyện cây thông.
11. Chúng ta học được bài học gì từ câu chuyện này?

-ooOoo-

nonsense (n) : lời nói vô nghĩa
oak (n) : cây sồi
pine tree (n) : cây thông
regret (v) : hối tiếc
shut out (v) : che khuất
struggle (v) : đấu tranh
tiny (a) : nhỏ xíu, bé tí
trunk (n) : thân cây
view (n) : cái nhìn, quang cảnh
vine (n) : dây nho

Bài 22

Mind is like a Garden

Our minds are little gardens, the thoughts we have are the seeds and from these seeds spring up the flowers and fruits of words and actions.

Many of us have seen gardens which are neat and well cared for, and we have also seen gardens where the weeds have run over everything and spoiled them.

If we plant the seeds of ignorance in our minds we must expect to find our mind-gardens filled with nasty, ugly weeds, and there will be no beautiful flowers or fruits coming from such ignorant seeds. Buddha had to tidy up his mind-garden before he could become enlightened, and he tells us that all have to do the same. When we have cleared away the weeds from our minds we shall be able to see the Noble Eightfold Path, but as long as the weeds are there making everything dark and gloomy we shall not be able to see this Path at all.

The longer we put off cleaning the garden of our minds, the harder it will be to do so. These are some of the weeds which we have to destroy; Thoughts of anger, hatred, and jealousy. Thoughts of impurity and untruthfulness. All these thoughts lead to actions which are evil and which will bring suffering and pain upon us sooner or later.

The Buddha found, when he cleared away the ignorance in his mind, that ALL LIFE IS ONE. This means that we are brothers and sisters of everything that lives. Not only of human beings but of the birds, plants and animals, - of each tiny thing that has life. So we cannot injure the smallest thing without injuring ourselves because of this Oneness. We are really One great family, and if one member of the family does wrong the whole family suffers. If a young man or young girl steals, and is put into prison, the shame is felt by the whole family. This is the lesson of life, unselfishness brings life and happiness while selfishness only brings death, misery and suffering.

There is nothing that we see in nature that is really evil or ugly; it is our ignorant thinking which makes it appear so. If you look at a

TÂM THỨC NHƯ MỘT KHU VƯỜN

Tâm thức chúng ta là những mảnh vườn bé nhỏ, tư tưởng chúng ta là những hạt giống ươm mầm, và từ những hạt giống ươm mầm đó nảy sinh hoa trái ngôn từ, hành động.

Nhiều người trong chúng ta đã chứng kiến những khu vườn được chăm sóc gọn gàng, cẩn trọng, và chúng ta cũng đã từng thấy những khu vườn cỏ dại lan tràn, đê bẹp mọi thứ.

Nếu chúng ta gieo toàn những hạt giống vô minh vào tâm thức mình thì chắc chắn chúng ta phải thấy những khu vườn tâm thức đó phủ đầy cỏ dại xấu xa, không sao có được hoa trái tươi thắm phát xuất từ những hạt giống vô minh như thế. Đức Phật đã phải dọn dẹp khu vườn tâm thức của Ngài gọn gàng ngăn nắp trước khi Ngài đạt thành Chánh Giác, và Ngài khuyên tất cả chúng ta cũng phải làm như thế. Khi phát sạch cỏ dại trong tâm thức thì chúng ta sẽ có thể thấy được con Đường Tám Bước Cao Quý, chứ bao lâu cỏ dại còn đó thì mọi thứ còn bị lu mờ đen tối, chúng ta không thể nào thấy được Con Đường Cao Quý đó.

Chúng ta càng trì hoãn việc khai hoang khu vườn tâm thức của ta bao nhiêu thì nó sẽ càng khó khăn dọn dẹp bấy nhiêu. Đây là một số cỏ dại mà chúng ta phải diệt trừ: tư tưởng sân nhuế, hận thù, ganh tị. Tư tưởng bất tịnh, bất chánh. Tất cả các loại tư tưởng này đều dẫn đến các hành động ác độc, và, không sớm thì muộn, sẽ mang lại khổ đau cho chúng ta.

Đức Phật, khi đã quét sạch vô minh trong tâm thức Ngài, thấy rằng TẤT CẢ SINH MỆNH LÀ MỘT". Điều này có nghĩa chúng ta là huynh đệ với tất cả chúng sanh, không chỉ đối với con người mà còn đối với chim muông, cỏ cây và súc vật - kể cả các loại sinh vật li ti nữa. Vì thế cho nên chúng ta không thể gây tổn thương một sinh vật bé nhỏ nhất mà không tổn hại chính mình vì cái MỘT này. Chúng ta đích thị là Một gia đình vĩ đại, và nếu một thành viên nào trong gia đình làm điều sai lầm thì cả nhà cùng chịu khổ. Nếu một thanh niên hay một thanh nữ ăn cắp và bị bỏ tù thì cả nhà bị sỉ nhục. Đây là bài học ở đời. Lòng vị tha mang lại sự sống và hạnh phúc, còn tính ích kỷ thì chỉ mang đến chết chóc, ti tiện và khổ đau.

pretty garden through a dirty pane of glass, everything appears black looking and dirty. It is not really so; it is the dirty window making things which are really beautiful appear ugly and bad.

-ooOoo-

Chúng ta thấy trong thiên nhiên không có gì thực sự ác độc hay xấu xa, chỉ có ý tưởng vô minh làm cho nó ra vẻ như thế. Nếu các bạn nhìn khu vườn khang trang qua một khung cửa kiếng dơ bẩn thì mọi thứ có vẻ đen điu, bẩn thiu. Quả thật không phải như vậy; chính khung cửa sổ dơ bẩn làm cho các thứ thật sự tươi đẹp kia có vẻ xấu xa, tẻ hại.

-ooOoo-

Lesson 22:

appear (v) : xuất hiện, có vẻ

clear away (v) : khai quang

destroy : phá hủy, tàn phá

injure (v) : gây tổn hại

jealousy (n) : sự ganh tị, sự ghen tực

neat (a) : gọn gàng

pane of glass : khung cửa kiếng

prison (n) : nhà tù, nhà lao

put off (v) : hoãn lại

run over (v) : đè bẹp

selfishness (n) : tính ích kỷ

shame (n) : sự hổ thẹn

sooner or later : không sớm thì muộn

spoil (v) : làm hư hỏng

steal (v) : ăn cắp

tidy up (v) : dọn dẹp gọn gàng sạch sẽ

unselfishness (n) : tính vị tha

Lesson 23

Thought Waves of Loving Kindness

Buddha teaches us that everything in life is governed by law, and these laws make the tides of the ocean come in and go out at certain times; and make the flowers grow and bring forth their seeds. In the same way they govern our bodies, and these we must learn and try to understand, if we wish to become strong and healthy. There is nothing evil in life, the evil comes from wrong thinking. So when we hear boys and girls using what we call impure words, speaking ignorantly about their bodies, we must feel very sorry for them for they are looking out of dirty windows at things which are really beautiful and pure.

A Buddhist boy will treat girls with respect, and a Buddhist girl will never allow anyone to take liberties with her. We should learn all we can about our bodies, so as to be able to make them fine and strong, for they are the instruments with which we have to do lots of work, and if the work is to be well done our bodies must be kept in good condition.

If we try to remember this it will be easy to destroy the weeds of hatred, unkindness, impurity and ugliness in our mind gardens, and

Bài 23

NHỮNG LÀN SÓNG TƯ TƯỞNG YÊU THƯƠNG NHÂN ÁI

Phật dạy chúng ta mọi thứ ở đời đều bị luật tắc chi phối, và những luật tắc này làm cho các dòng nước đại dương vào ra tùy lúc; làm cho cây lá trở hoa và kết thành hạt giống. Cũng thế, chúng chi phối cơ thể chúng ta, nên chúng ta phải ra sức học tập và thấu đạt chúng nếu chúng ta muốn được cường tráng, khỏe mạnh. Không có gì xấu ác trên cõi đời này, cái ác chỉ bắt nguồn từ ý nghĩ sai lầm. Vì vậy cho nên khi nghe các em nhỏ dùng lời bẩn thiu, nói năng ngu ngốc, xia xối lẫn nhau, chúng ta phải xót thương cho chúng, vì chúng đang nhìn các thứ thật là tươi đẹp, tinh khiết qua những khung cửa sổ dơ bẩn.

Một cậu Phật tử sẽ đối xử các cô hết lòng kính trọng, và một cô Phật tử sẽ không bao giờ cho ai giao tiếp sờ sảng với mình. Chúng ta nên tìm hiểu tất cả những gì liên quan đến bản thân chúng ta để có thể làm cho chúng đẹp đẽ khỏe mạnh, bởi vì chúng là dụng cụ giúp ta làm được nhiều việc, và nếu công việc được thực hiện tốt đẹp thì cơ thể chúng ta cũng phải được giữ gìn cẩn trọng.

to plant in their place seeds of love, kindness, purity and beauty.

In the gatha book we read the words of the Thought Waves and we repeat them in the Temple on Sundays. These thought waves are messengers of love and peace which we send out to all our brothers and sisters all over the universe. We send them out not only to our human brothers and sisters, but to our little brothers of feathers and fur, tiny plants, and all that live in the waters of ocean or river. Our loving thoughts help them, for all life is one.

Selfishness means thinking of ourselves alone, doing things to please ourselves without thinking of others. A Buddhist can not be selfish for he knows that All Life is One, therefore he must try to treat every thing as he would wish to be treated himself.

Unselfishness is one of the marks of a true follower of the Buddha. Unselfishness comes from knowledge of the Oneness of All Life, and selfishness comes from ignorance of it.

One day a little robin sat on the branches of a cherry tree, and watched the lovely pinkblossoms falling to the ground.

He turned to the spirit of the cherry tree and said : "O Bright Spirit, why do you not keep these lovely blossoms upon your tree, they make you look so gay and beautiful?"

The spirit of the tree smiled, and answered the little robin in this manner : "Little bird, your question comes from ignorance. It would be selfishness to keep these blossoms any longer, for then the fruit could not grow. If the fruit did not grow you too would suffer, for I notice that little robins are very fond of cherries". Robin hung his head; he was ashamed of his foolish words. The cherry tree, let their bright blossoms fall to the ground so that the seed may grow and bring forth new cherry trees. Without sacrifice and unselfishness no progress is possible.

Nếu chúng ta nhớ được điều này thì sẽ dễ dàng tiêu diệt các loại cỏ dại hận thù, độc hại, bất tịnh, xấu xa trong những mảnh vườn tâm thức của mình, và gieo được ở đó những hạt giống yêu thương, từ ái, thanh tịnh và tươi đẹp.

Trong kinh điển, chúng ta đọc được những ngôn từ về những Làn Sóng Tư Tưởng, và chúng ta lập lại chúng trong chùa vào những ngày chủ nhật. Những làn sóng tư tưởng này là những sứ giả yêu thương, hòa bình mà chúng ta phải đến tất cả anh chị em trên khắp vũ trụ. Chúng ta phải họ không những đến với anh chị em nhân loại mà còn đến với những huynh đệ chim muông cầm thú bé nhỏ, những thảo mộc li ti, cùng với tất cả những sinh vật sống dưới đại dương và sông ngòi nữa. Tư tưởng nhân từ của chúng ta sẽ giúp chúng, vì tất cả sinh mệnh là một.

Tính ích kỷ là chỉ nghĩ đến riêng mình, làm mọi việc để thỏa mãn chính mình, chẳng cần quan tâm đến người khác. Phật tử không thể ích kỷ, vì họ biết Tất Cả Sinh Mệnh Là Một, họ phải dốc tâm đối xử với tất cả chúng sanh như đối xử với chính họ vậy.

Lòng vị tha là một trong những dấu hiệu của người Phật tử chân chính. Lòng vị tha bắt nguồn từ Kiến Thức Chung Nhất của Tất Cả Sinh Mệnh, còn tính ích kỷ phát xuất từ sự vô minh, ngu muội.

Một hôm, một con chim cò đỏ đậu trên cành anh đào, ngắm những đóa hoa hồng tươi thắm đang rơi xuống đất.

Hắn quay sang một thân anh đào, nói: "Thưa Một Thân sáng suốt, sao ngài không giữ những đóa hoa tươi thắm kia trên cây, chúng sẽ làm cho ngài hoan hỷ và tươi đẹp biết bao?"

Một thân mỉm cười, đoạn trả lời cho chú chim bé nhỏ như sau: "Này chú chim bé nhỏ, câu hỏi của chú phát xuất từ vô minh. Giữ lại những đóa hoa này lâu hơn tí nữa là ôm lòng ích kỷ, vì sau đó trái nụ không thể trưởng thành. Nếu trái nụ không trưởng thành, chú cũng đành chịu cảnh khốn cùng, bởi vì ta thấy các chú chim cò đỏ bé nhỏ kia cũng rất khoái trái anh đào".

Chú chim cúi đầu và lấy làm xấu hổ về những lời ngu muội của mình. Hỡi cây anh đào, hãy để cho những đóa hoa tươi thắm kia rơi xuống đất, và như thế thì hạt giống mới nảy mầm và

QUESTIONS (9)

1. What are our minds like?
2. What will be the result of planting seeds of ignorance?
3. Name some of the seeds of ignorance.
4. Name some of the seeds of knowledge.
5. Explain the Oneness of Life.
6. What happens when we look through a dirty window?
7. In what way should we treat our bodies?
8. Why should we treat them with care and respect?
9. Can a true follower of Buddha be selfish? Why?
10. Tell the tale of the cherry tree.
11. What lesson does it teach us?

-ooOoo-

Lesson 23:

body (n) : thân thể, thể xác
cherry (n) : cây anh đào
condition (n) : điều kiện, tình trạng
feather (n) : lông vũ
feel sorry for someone : xót thương cho ai
fur (n) : lông mao
govern (v) : cai trị, thống trị
instrument (n) : dụng cụ, công cụ
liberty (n) : tự do

Lesson 24

Beautiful Flower Thought

We have seen how necessary it is to have right thoughts in our minds if we would succeed in life and become good men and women.

Thoughts are like seeds, from them our words and actions spring.

A man who robs a store must first have encouraged dishonest thoughts in his mind; these grow and spread, in the same manner in which weeds grow in our gardens if we are not careful to pull them up and destroy them, finally, these dishonest thoughts become so

mọc lên những cây anh đào mới. Không có tinh thần hy sinh, vị tha thì làm sao có được văn minh, tiến bộ.

CÂU HỎI (9)

1. Tâm thức của chúng ta như thế nào?
2. Hậu quả của việc gieo trồng hạt giống vô minh sẽ như thế nào?
3. Hãy kể tên một số hạt giống vô minh.
4. Hãy kể tên một số hạt giống trí thức.
5. Hãy giải thích cái Chung Nhất của Sinh Mệnh.
6. Việc gì xảy ra khi chúng ta nhìn qua một cửa sổ dơ bẩn?
7. Chúng ta nên đối xử với thân mạng của mình như thế nào?
8. Tại sao chúng ta phải đối xử chúng một cách cẩn mật và kính trọng?
9. Một Phật tử chân chính có thể ích kỷ được không? Tại sao?
10. Hãy kể chuyện cây anh đào.
11. Nó dạy ta bài học gì?

-ooOoo-

mark (n) : dấu hiệu
messenger (n) : sứ giả
not only... but also : không những... mà còn
robin (n) : chim cổ đỏ
tide (n) : thủy triều
treat (v) : đối đãi, cư xử
universe (n) : vũ trụ
wave (n) : làn sóng
wish (v) : ước muốn

Bài 24

TƯ TƯỞNG HOA MỸ

Chúng ta thấy cần thiết biết bao để có được những tư tưởng chân chính trong tâm hồn, nếu chúng ta muốn thành công trong cuộc sống và nên người lương thiện.

Tư tưởng cũng như hạt giống, hạt giống phát sanh ngôn ngữ và hành động.

Một kẻ ăn cướp cửa hàng trước tiên hẳn phải có những tư tưởng bất lương trong tâm. Chúng phát triển và lan tràn như cỏ dại mọc trong vườn, nếu chúng ta không cẩn thận nhổ gốc và diệt trừ chúng thì rốt cuộc những tư tưởng bất

strong that they cause a man to rob and steal. While these weeds of wrong thinking are small they are easy to destroy, but after they have grown big and strong, with deep roots, it is much harder to get rid of them.

There are so many beautiful thought-flowers that we can plant and cultivate in our mind-gardens that it does seem such a pity to allow the ugly weeds to take up all the room.

Flowers are lovely things to have in one's garden. Everybody enjoys walking through parks where they are growing. It makes us happy simply to stand and look at them.

Boys and girls whose minds are filled with beautiful flower-thoughts have the beauty of these thoughts reflected upon their faces. Everyone is glad to have such boys and girls around.

Good thoughts bring happiness and bad thoughts bring suffering and pain. This is the same law of Karma of which we spoke sometime ago. This law works in thought as well as in word and action. Every suffering we have to bear can be traced to some wrong thought, word or deed, every happiness to some good thought, word and deed.

I wonder if any of you have stopped to think what we mean by "Good Thoughts?" Good thoughts really mean right thoughts or true thoughts, wrong thoughts mean those which are not right, not true.

If we use bad words, those come from wrong thoughts. These wrong thoughts are untrue thoughts, ignorant thoughts.

-ooOoo-

Lesson 24:

succeed in (v) : thành công

cultivate (v) : trồng trọt, tu dưỡng

Lesson 25

Let's Keep the Mind Garden Beautiful

Our bodies are wonderful and beautiful. There is nothing evil or impure about our bodies. The boys and girls who use impure words do not realize the truth about their bodies, that is they

lượng đó lớn mạnh đến nỗi bắt người ta phải ăn cướp, ăn trộm. Những ngọn cỏ suy nghĩ sai lầm này nhỏ bé và rất dễ diệt trừ, nhưng một khi chúng đã to lớn, khỏe mạnh, gốc rễ bám sâu, thì khó mà tiêu diệt được chúng.

Có nhiều loại hoa tư tưởng tươi đẹp chúng ta có thể gieo trồng trong những mảnh vườn tâm thức của mình, nhưng đáng tiếc là cho phép những cây cỏ dại xấu xí lấn chiếm hết chỗ.

Bông hoa là những thứ dễ thương cần có trong vườn của mình. Ai cũng thích dạo mát qua các công viên rực màu hoa lá. Nó làm cho ta thích thú chỉ muốn đứng nhìn.

Cô cậu nào tâm hồn đầy hoa hương tươi thắm thì vẻ đẹp tư tưởng hiện rõ trên khuôn mặt của họ, và ai ai cũng thích gần gũi với các cô các cậu như thế.

Tư tưởng hiền thiện mang lại hạnh phúc, tư tưởng xấu xa dẫn đến khổ đau; giống như Luật Nghiệp Báo mà có lần chúng ta đã đề cập trước đây. Luật này hoạt động trong tư tưởng cũng như trong ngôn ngữ và hành động. Mọi khổ đau mà chúng ta phải gánh chịu có thể bắt nguồn từ một số tư tưởng, ngôn ngữ và hành động sai lầm, còn mọi hạnh phúc thì từ một số tư tưởng, ngôn ngữ và hành động hiền thiện.

Tôi tự hỏi không biết có ai trong số các bạn đã dùng lại để suy nghĩ tư tưởng hiền thiện là gì không? Tư tưởng hiền thiện đích thị là tư tưởng đúng đắn hay tư tưởng chân thật, tư tưởng sai lầm là tư tưởng bất chính, bất chơn.

Nếu chúng ta dùng lời xấu ác thì chúng phát xuất từ tư tưởng sai lầm. Tư tưởng sai lầm là tư tưởng bất chánh, tư tưởng vô minh.

-ooOoo-

reflect (v) : phản chiếu, phản xạ

root (n) : rễ

trace (v) : vạch đường, thấy dấu vết

Bài 25

HÃY GIỮ KHU VƯỜN TÂM THỨC TƯƠI ĐẸP

Thân thể chúng ta tuyệt vời và xinh đẹp. Không có gì xấu ác hay bất tịnh đối với thân

do not think rightly about them. They are ignorant. So then it is easy to see that wrong thoughts, wrong words, wrong actions, all come from ignorance.

Good thoughts, words, and actions come from knowledge.

Those who have knowledge about their bodies will not say impure words or do impure actions.

A thief is an ignorant person, for he does not understand that he should live honestly; he does not know that he must not take what belongs to another, and that if he steals he will have to suffer later on in his life. A murderer is a ignorant person because he does not know that it is an evil thing to take life and that he will have to suffer for his action. A person who is honest, truthful, pure, who does not steal or kill, is wise. A wise person is always happy for he understands the laws of right living.

I am certain that all of you wish to have beautiful gardens in your minds, free from the ugly weeds of ignorance. But some of you may find it hard to know just which thoughts are ugly and ignorant, and which are true and good.

This is hard for all of us, for, it is so easy for a little ignorant thought to spring up in our minds; it often grows big and strong before we realize how dangerous it is.

This is where Lord Buddha's teaching will help us. He had to work hard in his mind garden for many many years before he had killed all the nasty ignorant weed thoughts and found in their place the seeds of right thinking. It is of little use to pull up the weeds in the garden of our minds unless we try to discover the flowers. He had to learn, just as we, to find those flowers of wisdom in his mind before he became the Great Teacher. He found the way to do this and will teach us if we are willing to learn from him. The way he found is the Noble Eightfold Path.

thể chúng ta. Các em nam nữ thiếu niên sử dụng ngôn từ bần thiù là vì không nhận thức được sự thật về thân thể của chúng, nghĩa là chúng không suy nghĩ đúng đắn về thân mạng chúng. Chúng còn ngu dốt. Vì vậy thật là dễ thấy những tư tưởng sai lầm, ngôn ngữ điếu ngoa, hành động bất chánh, tất cả đều bắt nguồn từ vô minh.

Tư tưởng chân chánh, ngôn ngữ hiền thiện, hành động cao thượng thì phát xuất từ trí tuệ.

Những ai có ý thức về thân tướng của họ ắt sẽ không nói lời bất tịnh hay làm điều tội tệ.

Một tên ăn cắp là một kẻ vô minh, bởi vì hắn không hiểu rằng hắn nên sống lương thiện; hắn không biết rằng hắn không được lấy đồ của người khác, và hắn cũng không biết rằng nếu hắn ăn cắp thì rồi ra hắn sẽ phải chịu đau khổ trong đời. Một tên sát nhân là một kẻ vô minh, vì hắn không biết rằng đó là điều tội ác, tước đoạt mạng sống của con người, và hắn cũng không biết rằng hắn sẽ phải chịu khổ khổ về hành động của hắn. Một người lương thiện, thành thật, trong sạch, không ăn cắp hay sát sanh thì rõ ràng là sáng suốt. Người nào sáng suốt, người ấy luôn luôn được hạnh phúc, vì họ hiểu rõ các giới luật của nếp sống chân chính.

Tôi tin chắc rằng tất cả các bạn đều mong muốn có được những khu vườn xinh đẹp trong tâm thức của mình, và thoát khỏi những loại cỏ dại vô minh xấu xí. Nhưng một số các bạn có lẽ thấy khó mà biết được loại tư tưởng nào là xấu xa, ngu muội; loại tư tưởng nào là hiền thiện, chân chính.

Điều này hẳn là khó đối với tất cả chúng ta, bởi vì thật là dễ dàng cho một ý tưởng ngu muội bé nhỏ bộc phát trong tâm thức của mình; nó thường lớn mạnh trước khi chúng ta nhận ra mối nguy hại của nó đến đường nào.

Đây là chỗ mà giáo pháp của Đức Phật sẽ giúp chúng ta. Ngài đã phải ra sức làm việc trong khu vườn tâm thức của mình qua bao năm tháng trước khi diệt được tất cả các loại tư tưởng cỏ dại vô minh bần thiù và tìm thấy ở đó những hạt giống chánh tư duy. Nhờ cỏ dại trong vườn tâm thức của mình cũng chẳng ích lợi gì mấy trừ phi chúng ta cố gắng khám phá được những bông hoa tươi thắm. Ngài, cũng như chúng ta, phải biết tìm ra những bông hoa trí tuệ trong tâm thức mình trước khi thành Bậc

QUESTIONS (10)

1. Why must we have good thoughts in our minds?
2. What are good thoughts like?
3. What are bad thoughts like?
4. What kind of plant grows from a bad seed?
5. What kind of flower grows from a good seed?
6. What kind of action comes from a bad thought?
7. What kind of action comes from a good thought?
8. What is the Law that brings right and wrong called?
9. What are good thoughts?
10. Where shall we learn how to have good thoughts?
11. What is the "Way" called?

-ooOoo-

Lesson 25:

honestly (adv) : lương thiện
pull up (v) : nhổ lên, kéo lên
rightly (adv) : đúng đắn

Lesson 26

Real Happiness

Today I am going to ask you to go back in your minds to the time when Prince Siddhartha went out to visit the cities of the kingdom. Before this, as you know, his life had been filled with sunshine and joy, so that he did not realize at all the pain and suffering which so many people have to bear.

The King had done his very best to prevent his son from seeing any of the unhappy things of life. All the King's plans came to nothing however, for on his journey around the city, the Prince came face to face with old age, sickness and death. In a moment everything was changed for him. Life, which before seemed so full of joy and sunshine, now appeared all dark and hopeless.

Đại Sư. Ngài tìm cách thành đạt trí tuệ và sẽ giáo hóa chúng ta nếu chúng ta muốn dốc lòng tu tập theo Ngài. Con đường Ngài đã tìm thấy chính là Bát Chánh Đạo, tức là Con Đường Tám Chánh Cao Quý.

CÂU HỎI (10)

1. Tại sao chúng ta phải có những tư tưởng tốt đẹp trong tâm thức của mình?
2. Tư tưởng hiền thiện giống như những gì?
3. Tư tưởng xấu ác giống như những gì?
4. Hạt giống xấu ác nảy sinh ra loại cây gì?
5. Hạt giống hiền thiện phát sinh ra loại hoa nào?
6. Loại hành động nào phát xuất từ tư tưởng tốt đẹp?
7. Loại hành động nào bắt nguồn từ tư tưởng tốt đẹp?
8. Quy luật mang lại cái đúng cái sai được gọi là gì?
9. Thế nào là tư tưởng hiền thiện?
10. Chúng ta sẽ học tập ở đâu để có những tư tưởng hiền thiện?
11. Con "Đường" đó được gọi là gì?

-ooOoo-

truthful (a) : thật thà, chân thật
unless (conj) : trừ phi
wisdom (n) : sự khôn ngoan, trí tuệ

Bài 26

HẠNH PHÚC CHÂN THẬT

Hôm nay tôi sẽ yêu cầu các bạn hướng vọng tâm tư của mình về thời thái tử Tất-đạt-đa ra ngoài hoàng cung để tham quan các kinh thành vương quốc. Như các bạn biết, trước khi xuất thành, cuộc sống của thái tử tràn đầy hân hoan, tươi sáng; chàng không thấy gì là đớn đau khổ sở mà bao người phải gánh chịu.

Quốc vương đã làm đủ mọi cách để ngăn chặn con trai của ngài chứng kiến bất cứ một cảnh tượng nào bất hạnh trên đời. Tuy nhiên, tất cả các kế hoạch của quốc vương đều trở thành vô dụng, bởi vì trong chuyến du ngoạn quanh thành, thái tử đã giáp mặt với cái già, cái bệnh và cái chết. Trong giây lát, đối với chàng, mọi thứ đều bị biến đổi. Cuộc sống trước kia đầy vẻ

From this moment the Prince made up his mind that he could never rest until he had found the cure for all the sorrow and suffering he saw around him.

He thought of his lovely young wife and baby son, and realized with deep sadness that they too would grow old, feeble and helpless like the old man he had seen in the street. Sadly he thought of the funeral procession he had so recently seen and his heart went out in pity for all those who had lost their loved ones.

"Oh! I must find the cause of all this pain and suffering", he cried; "I will never rest until I find the way to lasting happiness and peace; not only for myself but for all mankind".

In that moment he realized that none of the pleasures in his palace could bring the happiness he sought, for they were passing pleasures, not lasting ones.

If I were to ask you the meaning of the word "happiness" I wonder what answers you would give me. Some people have very funny ideas about the way to be happy.

One boy told me some time ago that if he owned a candy store he would be perfectly happy. Happiness to him meant being able to eat just as much candy as he wanted. Like so many other young people this boy only thought of the pleasure he would have whilst eating the candy, forgetting that the result of over-eating is always pain and discomfort.

It is not only children who are foolish in their ideas about happiness. Some men and women spend all their lives trying to get rich, believing that money will bring them happiness-others seek high positions in the hope of finding happiness. True happiness is something far, far greater than anything power or money can give.

It is something that is lasting - that will not pass away, no matter whether we are rich or poor, in a high position in life or in a low one.

What these people call happiness is really nothing more than passing pleasures. A man who is rich has a certain amount of pleasure in his riches but his pleasures pass away. It is just

hân hoan tươi sáng thì giờ đây như thể tuyệt vọng, tối tăm.

Ngay lúc đó, thái tử quyết định không thể an nghỉ cho đến khi tìm được phương thức chữa trị bao nỗi khổ đau mà chàng đã chứng kiến quanh mình.

Chàng nghĩ đến người vợ trẻ và đứa con thơ yêu quý của chàng, chàng nhận thức với nỗi buồn sâu sắc rằng họ cũng sẽ già nua, yếu đuối và bơ vơ như cụ già mà chàng đã gặp trên đường phố. Lòng buồn rười rượi, chàng lại nghĩ đến đám ma vừa diễn ra trước mắt và xót xa cho tất cả những ai đã mất hẳn người mình thân thương yêu quý.

"Ồ! Ta phải tìm ra nguyên nhân của mọi nỗi khổ đau này", chàng kêu lên. "Ta sẽ không bao giờ ngừng nghỉ cho đến khi tìm ra con đường dẫn đến an lành, hạnh phúc vĩnh cửu, không phải an lành hạnh phúc cho riêng ta mà cho tất cả nhân loại".

Ngay lúc đó, chàng nhận thấy không một lạc thú nào ở hoàng cung có thể mang lại hạnh phúc cho chàng, vì đó là những lạc thú thoáng qua, không phải hạnh phúc vĩnh cửu.

Nếu tôi hỏi các bạn ý nghĩa của từ "hạnh phúc", không biết các bạn sẽ trả lời cho tôi như thế nào. Một số người có những quan niệm rất buồn cười về cách tạo lập hạnh phúc.

Mới đây có một chàng trai nói với tôi rằng nếu cậu ta có một cửa tiệm bánh kẹo thì cậu sẽ hạnh phúc tuyệt vời. Hạnh phúc đối với cậu là có thể tha hồ ăn kẹo. Cũng như nhiều thanh niên khác, cậu này chỉ nghĩ đến thú vui ăn kẹo mà quên rằng hậu quả của việc bội thực là luôn luôn đau nhức và bất an.

Không những chỉ trẻ con mới có quan niệm đại dột về hạnh phúc. Một số các ông các bà cũng ra sức làm giàu suốt đời, họ tin rằng tiền bạc sẽ mang lại hạnh phúc cho họ - số người khác thì tìm cầu địa vị cao sang mới hy vọng có được hạnh phúc. Hạnh phúc chân thật là điều vĩ đại hơn bất cứ những gì mà quyền lực hay tiền bạc có thể mang lại.

Đó là điều vĩnh cửu - hạnh phúc đó sẽ không bao giờ tiêu vong, dù ta có giàu sang hay nghèo túng, địa vị cao sang hay hèn mạt trên đời.

the same with a person in a high position; their pleasures are not lasting.

I do not want you to think that it is wrong to have money or position. The Lord Buddha never taught this. He pointed out that these things of themselves could not bring happiness, but he did his best to show us how to use our power and our money to help other people.

When the Buddha sat beneath the Bodhi Tree he sought for the reason of so much pain and suffering. He knew that, unless he found the cause of suffering, he could never find its cure.

If we go to a doctor because we are suffering with some pain in our bodies, the doctor does not immediately give us a bottle of medicine for the pain, but tries first to find out just what is causing the pain.

This is just what the Lord Buddha did. He looked deeply within his mind and there he found that the cause of all pain and suffering is ignorance.

Then, we may say, ignorance is the seed from which suffering and pain grow.

QUESTIONS (11)

1. Tell in your own words, the story of the Prince's visit to the city and what he saw.
2. Do riches bring true happiness?
3. Does position in life bring true happiness?
4. Why do these things not bring true happiness?
5. Why did the Prince leave his home?
6. What did he find beneath the Bodhi Tree?

-ooOoo-

Lesson 26:

age (n) : tuổi già
amount (n) : số lượng
beneath (prep) : ở dưới
change (v) : thay đổi
death (n) : cái chết

Cái mà những người này gọi là hạnh phúc thực sự không gì khác hơn là những thú vui thoáng qua. Một người giàu sang hẳn là có một số lạc thú nào đó về của cải, nhưng những lạc thú đó sẽ qua đi. Một người có địa vị cao sang cũng thế, lạc thú của họ cũng không tồn tại lâu dài.

Tôi không muốn các bạn nghĩ rằng có tiền bạc hay địa vị là sai lầm. Đức Phật không bao giờ thuyết giảng điều đó. Ngài trình bày rằng bản thân của những thứ đó không thể nào mang lại hạnh phúc, nhưng Ngài dốc tâm sức cho ta thấy làm thế nào để sử dụng quyền lực và tiền bạc giúp đỡ người khác.

Khi ngồi dưới cội Bồ Đề, Đức Phật tìm kiếm nguyên do của bao nỗi khổ đau. Ngài biết rằng Ngài không bao giờ có thể chữa trị được khổ đau trừ phi Ngài tìm ra nguyên nhân của sự đau khổ.

Chúng ta đi bác sĩ là vì chúng ta có phần đau nhức trong cơ thể, bác sĩ không cho ta một chai thuốc đau nhức liền, mà trước hết ông phải cố gắng tìm cho ra cái nguyên nhân gây đau nhức.

Đây chính là điều mà Đức Phật đã làm. Ngài quán sát tâm tư và thấy nguyên nhân của mọi đau khổ là vô minh.

Vậy ta có thể nói vô minh là mầm mống phát sanh đau khổ.

CÂU HỎI (11)

1. Bằng ngôn từ của riêng mình, hãy kể chuyện Thái Tử tham quan hoàng thành và chàng đã thấy gì?
2. Của cải có mang lại hạnh phúc chân thật không?
3. Địa vị trên đời có mang lại hạnh phúc chân thật không?
4. Tại sao những thứ đó không mang lại hạnh phúc chân thật?
5. Tại sao Thái Tử từ bỏ nhà cửa?
6. Chàng đã tìm thấy gì dưới cội Bồ Đề?

-ooOoo-

heart (n) : trái tim, tâm hồn
kingdom (n) : vương quốc
lasting (a) : bền vững, trường cửu
make up one's mind : quyết định
moment (n) : chốc lát
over-eating (a) : bội thực

discomfort (n) : sự khó chịu, sự bất an
do one's best (v) : làm hết sức mình
face to face : mặt đối mặt
feeble (a) : yếu đuối, nhu nhược
funeral (n) : lễ tang

perfectly (adv) : hoàn hảo
procession (n) : đám rước, cuộc diễu hành
recently (adv) : mới đây, gần đây
rest (v) : nghỉ ngơi
sickness (n) : bệnh hoạn

[Đầu trang](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [Mục lục](#)

Chân thành cảm ơn Đại đức Giác Đồng đã gửi tặng phiên bản vi tính
(Bình Anson, tháng 9-2001)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 01-09-2001