# Tam & Dao - Ajahn Sumedho

*Tâm & Đạo (Ajahn Sumedho)*

Tam & Dao - Ajahn Sumedho

Vietnamese, with Unicode Times font

Tâm và Đạo

Quán tưởng về cuộc sống trong Đạo Phật

The Mind and The Way

Buddhist Relections on Life

Ajahn Sumedho

Susanta Nguyễn dịch

Montreal, Quebec, Canada

2004

Chúng tôi thành kính dâng tập sách nầy đến các vị Ân sư v à Thiện trí

đã hướng dẫn và giúp đỡ chúng tôi trên đường tu tập giải thoát

*

Tâm dẫn đầu các pháp

Tâm là chủ, tạo tác

Với tâm ý ô nhiễm

Nói n ăng hoặc h ành động

Đau khổ theo liền ta

Như bánh xe theo bò.

Tâm dẫn đầu các pháp

Tâm là chủ, tạo tác

Với tâm ý thanh tịnh

Nói n ăng hoặc h ành động

Hạnh phúc liền theo ta

Như bóng không rời hình.

-- Kinh Pháp Cú , 1- 2

MỤC LỤC

Ajahn Sumedho

Lời Người Dịch
Phần I - Tiếp Cận với Pháp
1. Phật Giáo Có Phải Là Một Tôn Giáo Không?
Tìm Hiểu Bản Chất Của Khổ Đau
Pháp Hữu Vi, Pháp Vô Vi, và Ý Thức Con Người
Ước Vọng của Tâm Thức Con Người
Kinh Nghiệm Tỉnh Thức
Việc Tu Tập trong Đạo Phật
Sự Hiển Lộ của Chân Lý Chung cho Tất Cả Tôn Giáo
2. Tứ Diệu Đế
Khổ Đế hay Sự Thật Thánh Thiện Thứ Nhất
Tập Đế hay Sự Thật Thánh Thiện Thứ Hai
Diệt Đế hay Sự Thật Thánh Thiện Thứ Ba
Đạo Đế hay Sự Thật Thánh Thiện Thứ Tư
Sự Thể Nghiệm Trực Tiếp
3. Quy Y Tam Bảo
Quy Y Phật
Quy Y Pháp
Quy Y T ăng
Đảnh Lễ Tam Bảo
Tinh Thần Cởi Mở Tiếp Thu Các Truyền Thống Tôn Giáo
4. Tâm Từ
Yêu và Thích
Tâm Từ Ái và Giới Hạnh
Thấy Được Sự Sân Hận tro ng Chúng Ta
Kiên Nhẫn với Sự Sân Hận trong Chúng Ta
Thái Độ Nhân Ái v à Tử Tế
5. Nghiệp và Tái Sinh
Kết Quả của Sự Sinh
Kết Quả của Hành Động

Hóa Thân và Tái Sinh
Tái Sinh ngay trong Hiện Tại
Tái Sinh vì Tham Ái
Kiếp Trước và Kiếp Sau
6. Tâm và Vũ Trụ
Nghĩ về Chúng Ta như Những Cá Nhân Riêng Lẻ
Khách Thể và Chủ Thể
Khi Nhân Cách Trở Thành Chủ Thể
Khi Tâm Tỉnh Thức Trở Thành Chủ Thể
Vũ Trụ của Tâm
Niềm Tin ở Đạo Pháp
7. Niết Bàn
Sự Thấy Biết của Tâm Tỉnh Giác
Thấy Được Bản Chất Thật Sự của Các Pháp Hữu Vi
Hướng về Cảnh Giới Bất Tử
Con Đường Thoát Khổ
Chứng Ngộ Niết Bàn
Phần II - Tâm Tỉnh Thức
8. Hành Thiền
Hành Thiền với Tâm Không Mong Cầu
Tất Cả là Vô Ngã
Pháp Hữu Vi và Pháp Vô Vi
Quán Sát Cái Bình Thường
Quán Sát Sự Vận Hành của Tham Ái
Trí Tuệ của Chư Phật
9. Quán Niệm Hơi Thở
Chánh Niệm trên Hơi Thở Bình Thường
Hãy Tập Kiên Nhẫn
Hãy Kiên Nhẫn với Sự Nhàm Chán
Hãy Kiên Nhẫn với Sự Thất Vọng

Luyện Tâm trong Cuộc Sống Hàng Ngày
Hãy Thấy Vạn Pháp như Nó đang Xảy Diễn
10. Thanh Lọc Tâm
Quá Trình Thanh Lọc Tâm
Hãy Là Nhân Chứng của Những Điều Kiện Sinh Khởi trong Tâm
Hãy Can Đảm Xem Xét Sự Thật
Quán Tưởng Những Hình Ảnh từ Bên Ngoài
Giã Từ Những Điều Kiện Gây Đau Khổ Khó Chịu
Đối Diện với Những Bóng Ma
Biết Được Pháp Hữu Vi v à Pháp Vô Vi
11. Ghi Nhận Không Gian
Tâm Vô Biên
Âm Thanh của Sự Yên Lặng
Không Gian chung quanh Những Tư Tưởng
Cái Thấy và Biết của Tâm Phật
12. Sống với Thực Tại
Khát Khao Được Toại Nguyện
Đặt Nghi Vấn và Xem Xét Tục Đế hay Thực Tại Chế Định
Quán Sát nhưng Không Phán Đoán
Chấp Nhận Thực Tại
Hãy Buông Bỏ Quá Khứ
Có Cái Nhìn Đúng về Tương Lai
Thức Tỉnh và Sống trong Hiện Tại
13. Các Đề Mục Tu Tập H àng Ngày
Tiếp Cận với Pháp
Hành Thiền
Giữ Giới
Khẳng Định v à Gìn Giữ Nền Tảng Đạo Đức của Chúng Ta
Bố Thí và Rộng Lượng
Con Đường Phát Triển Tâm Linh

Phần III - Sống Đạo
14. Tự Do của Tâm Thức
Đi Tìm Tự Do trong Tham Ái
Mở Rộng Tâm để Tiếp Cận với Pháp
Ước Nguyện của Tâm
Hãy Chấp Nhận Thân Mạng Nầy của Chúng Ta
Hướng đến Sự Thánh Thiện
Sống Thánh Thiện với Tâm Từ, Tâm Bi, Tâm Hỷ và Tâm Xả
15. Học Làm Điều Thiện
Vươn đến Đời Sống Đức Hạnh
Sống Có Trách Nhiệm với Trái Đất của Chúng Ta
Không Theo Các Phe Phái
Sống với Trách Nhiệm Cá Nhân
Đem lại Lợi Ích cho Xã Hội
16. Con Người và Đời Sống Gia Đ ình
Cá Nhân và Gia Đ ình
Vai Trò Truyền Thống
Sống Quân Bình mà Không Dựa vào Truyền Thống
Dựa trên Hai Tính Chất Đối Lập trong Người để Phát Triển Tâm Thức
Mở Rộng Tâm để Chấp Nhận Ho àn Cảnh Sống của Chúng Ta
17. Giáo Dục Con Người Về Cuộc Đời
Hướng Dẫn bằng Cách Làm Gương
Giáo Dục là Cái Gì Cao Hơn Việc Đ ào Tạo Nhiệp Vụ
Giáo Dục về Tính Chất Chung Nhất của Con Người
18. Về Một Xã Hội Toàn Hảo
Lý Tưởng "Vượt Lên Trên Cuộc Đời" của X ã Hội Toàn Hảo
Những Đức Tính của Người L ãnh Đạo Trí Tuệ
Đi Tìm Người Lãnh Đạo Trí Tuệ bên trong Chúng Ta
Mở Rộng và Tiếp Thu Những Đổi Thay của X ã Hội
19. Về Sự Sống và Sự Chết

Tiến Trình Chết Xảy Ra trước Cái Chết của Sắc Thân Vật Lý

Điều Chắc Chắn Thật Sự và Duy Nhất

Cái Gì là Thật Sự Quan Trọng?

Một Dịp để Mở Rộng Tâm Thức

20. Hướng Về Tương Lai

Tương Lai là Cái Không Thể Biết Được

Hoàn Toàn Mở Rộng Tâm và Hoàn Toàn Tin Tưởng

-ooOoo-

Ajhan Sumedho

Ajahn Sumedho (1) có thế danh là Robert Jackman. Ông sanh n ăm 1934 tại th ành phố Seattle, tiểu bang Washington, Mỹ và lớn lên trong một gia đ ình đạo Tin L ành cùng với một người chị. Từ n ăm 1951 đến 1953, ông học tiếng Trung Hoa v à sử học tại Đại học Washington. Sau đó ông l àm cán bộ y tế cho bộ Hải quân Mỹ. Làm y tế được bốn năm, ông quyết định đi học trở lại và tốt nghiệp bằng cử nhân khoa Đông phương học.

Nhờ học về phương Đông, ông được l àm quen với Đạo Phật qua sách vở; v à bốn n ăm l àm y tế trong Bộ Hải quân Mỹ đ ã cho ông cơ hội tiếp xúc với Giáo hội Phật giáo Nhật Bản. Sau đó, với tâm nguyện phục vụ con người, ông l àm công tác xã hội từ thiện cho Hội hồng thập tự Mỹ. N ăm 1961, ông tiếp tục học chương tr ình cao học về v ăn hóa các nước Nam Á như Ấn độ, Tích Lan, Miến điện, Thái lan v.v... tại Đại học California ở Berkeley v à tốt nghiệp thạc sĩ (Master of Arts) n ăm 1963.

Từ n ăm 1964 đến 1966, ông l à tình nguyện viên của Đo àn Hòa Bình Mỹ (Peace Corps) dạy tiếng Anh ở Sabah thuộc Bắc Borneo.

N ăm 1966, ông đến Thái Lan, t ìm hiểu thêm về đạo Phật, tập tu thiền v à sau đó thọ giới sa di tại một ngôi ch ùa quê hẻo lánh thuộc tỉnh Nong Khai, miền đông bắc Thái Lan. Tháng 5 năm 1967, sa di Sumedho thọ giới tỳ kheo. Từ đó ông Robert Jackman trở th ành Đại đức Sumedho. Trong thời gian nầy, sư sống độc cư trong rừng v à chủ yếu hành thiền chỉ (2) . Dù đ ã đạt những tầng thiền cao (Jhanas), sư vẫn cảm thấy cần được hướng dẫn th êm để có những tiến bộ thật sự. Nhờ có duyên may gặp ngài Ajahn Chah, một trong những cao t ăng nổi tiếng của Thái Lan, sư rời Nong Khai về tu học thiền minh sát ( Vipassana ) với ngài Ajahn Chah tại tu viện Wat Nong Pah Pong, thuộc tỉnh Ubon trong hơn 10 n ăm (3) .

Trong thời gian nầy, từ n ăm 1967 đến 1977, sư Sumedho tu học tại nhiều tu viện do ng ài Ajahn Chah sáng lập và đi h ành hương ở Ấn Độ v ào cuối n ăm 1973. N ăm 1975, ng ài Ajahn Chah thành lập và bổ nhiệm làm sư trụ trì tu viện Wat Bung Wai trong rừng để hướng dẫn các tăng ni v à Phật tử phương Tây đến Thái Lan tu tập. Wat Bung Wai được sự ủng hộ nhiệt th ành của các Phật tử Thái Lan. Vì thế, sau đó không lâu, Wat Bung Wai dưới sự hướng dẫn của sư trở thành Tu viện Phật giáo quốc tế trong rừng

đầu ti ên của Thái Lan.

N ăm 1976, sư Sumedho trở về Mỹ th ăm cha mẹ v à trên đường đi, sư ghé th ăm nước Anh v à được mời đến ở một tu viện Phật giáo ở Hamstead, Luân Đôn. N ăm sau, nhận lời mời của các Phật tử Anh, sư trở lại Anh v à đ ã ở lại đó giúp truyền bá giáo pháp cho đến ng ày nay. Với công phu cần mẫn và tâm đạo nhiệt th ành, sư đ ã giúp thành lập hai tu viện Phật giáo lớn ở Anh. Đó là tu viện Cittaviveka tại Chithurst, West Sussex và tu viện Amaravati ở Great Gaddensden, Hertfordshire. Hiện nay, sư Sumedho là viện chủ tu viện Amaravati và là vị sư hướng dẫn của hơn 100 tu viện và hàng tr ăm tăng ni thuộc hệ phái Phật giáo nguy ên thủy tại Anh, Tân Tây Lan, Thụy Sĩ, Ý và Mỹ. Ông Jack Kornfield, một học giả Phật giáo người Mỹ, thiền sư, và cũng đ ã từng là bạn đồng tu với sư cho rằng ở phương Tây, Ajahn Sumedho l à vị viện chủ Phật giáo nguyên thủy có uy tín và thành công nhất và là người đ ã đặt nền tảng cho sự phát triển của Giáo hội Phật giáo nguy ên thủy phương Tây (4) .

*

Lời người dịch

Con đem hết l òng thành kính đảnh lễ Đức Thế Tôn,

Ngài là bậc Ứng Cúng cao thượng, được chứng quả Chánh Biến Tri,

do Ngài tự ngộ, không thầy chỉ dạy.

N ăm 1995, nh à xuất bản Phật giáo Wisdom Publications ở Boston, Mỹ yêu cầu Giáo hội Phật giáo Nguyên thủy Anh phổ biến những bài viết của Đại đức Sumehdo về quan điểm v à cách tiếp cận của đạo Phật về những vấn đề của con người hiện đại. Mục đích l à giúp các Phật tử Mỹ tu tập tốt hơn và người dân phương Tây có dịp làm quen với đạo Phật -- một tôn giáo có mặt ở Á châu từ hơn hai ngàn n ăm nay, được du nhập v ào phương Tây từ thế kỷ thứ 19 và ngày càng phát triển, nhất là ở Bắc Mỹ.

Tu viện Cittaviveka ở Chithurst, West Sussex, Anh quốc cử Đại đức Sucitto v à một số t ăng ni l àm công việc tập họp và biên tập lại những bài viết của Đại đức Sumedho theo những đề t ài đ ã được y êu cầu. Theo lời của Đại đức Sucitto, ban bi ên tập nhận thấy nếu chỉ trình bày quan điểm Phật giáo về những vần đề của x ã hội hiện đại th ì sẽ không đủ. Đọc giả cần được trang bị thêm với những kiến thức cơ bản về giáo lý và phương pháp tu tập trong đạo Phật hầu có thể tiếp thu và hiểu rỏ hơn những quan điểm của đạo Phật về những vấn đề của xã hội hiện đại. Vì thế, ban biên tập thêm hai phần quan trọng, đó l à những vấn đề giáo lý cơ bản v à phương pháp hành thiền của Phật giáo nguyên thủy. (5)

Tập sách nầy gồm 20 bài Pháp do Đại đức Sumedho giảng cho các Phật tử tại Anh v à được chia l àm 3 phần. Phần I gồm 7 bài về Pháp học hay những giáo lý cơ bản của đạo Phật như Tứ Điệu Đế, Tam Bảo, Nghiệp v à Tái Sinh, Niết Bàn v.v.. Phần II gồm 6 bài về Pháp hành hay những pháp thanh lọc tâm như Quán hơi thở, Ghi nhận không gian, Sống trong hiện tại v.v... Phần III gồm 7 bài về cách tiếp cận của đạo Phật với những vấn đề hiện đại như Tự do, Gia đ ình, Giáo dục, Sự sống và sự chết, Xã hội toàn hảo,

Tương lai của con người v.v... Vì thế, Tâm và Đạo không phải là một quyển sách hoàn chỉnh và hệ thống về giáo lý đạo Phật hay phương pháp h ành thiền. Nó cũng không đề cập hết tất cả những vấn đề của con người hiện đại. Nó không phải là một tập sách nghiên cứu hay học thuật. Như tựa quyển sách có ghi rõ, nó chỉ là những quán tưởng về cuộc sống của Đại đức Sumedho, một nh à sư người Mỹ đ ã tu theo Phật giáo nguyên thủy hơn 30 n ăm tại các miền rừng núi xa xôi v à hẻo lánh ở Thái Lan và Anh quốc.

Tập sách có một sức sống và sức mạnh kỳ lạ làm thức tỉnh con người. Nằm ẩn phía sau những quán tưởng về cuộc sống hình như rất bình thường, nhẹ nhàng và tản mạn nầy là n ăng lượng từ bi bao la v à cái nhìn trí tuệ xuyên thấu của Đại đức Sumedho. Trong phần giới thiệu nầy, chúng tôi sẽ không nói nhiều về chất lượng từ bi và trí tuệ của tác phẩm để quý đọc giả có thể tự m ình tiếp nhận hương vị pháp bảo tỏa ra từ tác phẩm. Chúng tôi chỉ muốn giới thiệu ngắn về pháp môn mà Đại đức Sumedho tu học với ng ài Ajhan Chah vì pháp môn có ảnh hưởng rất lớn trên con đường phát triển tâm linh v à cái nhìn của tác giả về cuộc đời.

Ngài Ajahn Chah là một trong những vị sư hiếm có và nổi tiếng trong thế giới Phật giáo nguyên thủy. Ngài và các đệ tử của ng ài tu theo hạnh đầu đ à ( Dhutanga ), còn được gọi l à tu khổ hạnh, ở những nơi hẻo lánh cách xa dân chúng địa phương. Họ sống trong những cái "cốc" hay những cái chòi nhỏ làm bằng tre nứa đơn sơ, rải rác chung quanh ngôi ch ùa. Thỉnh thoảng, các nhà sư tu theo hạnh đầu đ à có thể rời cốc, đi lang thang trong rừng, sống dưới những gốc cây, với muỗi m òng, rắn rít, thú rừng, gió mưa và nóng bức nhiệt đới. Từ tờ mờ sáng, họ phải đi v ào làng cách xa từ 10 đến 15 cây số để khất thực. Ai cho gì ăn nấy. Có khi đó chỉ l à một nắm xôi với chút muối ớt. Có khi không có gì hết. Đến mười giờ họ phải trở về cốc để thọ thực và ăn xong trước 12 giờ trưa. Từ 12 giờ trưa cho đến sáng ng ày hôm sau, họ chỉ được uống nước chứ không ăn g ì hết. Không than phiền. Mục đích chính của cuộc sống khổ hạnh l à tập kiên nhẫn và chịu đựng để tồn tại trong bất cứ ho àn cảnh nào.

Trong hoàn cảnh tu tập như thế, chư t ăng không thể học v à nghiên cứu kinh điển nhiều. Trái lại, họ tập trung hành thiền và gìn giữ giới luật -- những giới luật được thiết lập từ thời Đức Phật. Có hơn 227 giới chính và hàng ngàn giới phụ mà các vị tỳ kheo phải giữ từ cách mặc y, rửa bát, đến quan hệ với thầy tổ, các bạn đồng tu, thiện tín, v à môi trường thiên nhiên... Cuộc sống khổ hạnh như thế là môi trường tốt nhất cho những tâm bất thiện như dễ duôi, phóng dật, hoài nghi, trạo cử, sân hận, cô đơn, sợ h ãi, tham ái, thích hưởng thụ, ngã mạn, ganh tỵ, không kiên nhẫn, than phiền v.v... ồ ạt và liên tục sinh khởi trong tâm. Và trong hòan cảnh đó, người tu không có cách n ào khác hơn là nhìn thẳng vào những tâm bất thiện nầy và tập buông bỏ -- nghĩa là để cho chúng xảy diễn trong thân v à tâm và ra đi một cách tự nhi ên; không can thiệp, không sân hận cũng không dính mắc. Đó l à cách tu tập giải thoát của những người tu Phật. Ngài Ajahn Chah dạy: " Hãy làm tất cả với tâm buông bỏ. Đừng mong cầu được khen hay sở hữu g ì cả. Nếu buông bỏ một chút, chúng ta sẽ được an vui một chút; Nếu buông bỏ nhiều, chúng ta sẽ được an vui nhiều; Nếu buông bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ được an vui ho àn toàn ." (6)

Khi những tâm bất thiện ra đi, trong tâm sẽ chỉ c òn lại những tâm thiện. Vì thế, chúng ta thấy nhiều tu sĩ sống khổ hạnh mà vẫn tươi cười và hoan hỷ, thành thật, đơn giản, dễ chịu, mát mẻ, không buông lung, không lượm thượm, trí tuệ sâu sắc, lễ phép, từ bi, an lạc, v à nhất là thích khôi hài và vui tính. Đó là thể hiện của những tâm thiện qua thân và tâm của các vị ấy. Ngài Ajahn Chah và Ajahn Sumedho là như thế. Vì thế, khi đọc những quán tưởng về cuộc sống của sư Sumedho, bạn sẽ cảm nhận được những tiếng cười hồn nhi ên, n ăng lượng từ bi ấm áp, tinh thần tự do thật sự, sự chân thật m à ông Jack Kornfield, một học giả Phật tử người Mỹ gọi là sự chân thật " đáng sợ" (terrible) v à nhất là cái trí tuệ trong sáng, sắc bén và "không khoan nhượng." (uncompromising) (7)

Nếu chữ " tu " được hiểu đơn giản l à " sửa " thì trong quá trình dịch tác phẩm của Ajahn Sumedho, những quán tưởng của sư đ ã giúp chúng tôi " sửa " mình rất nhiều. Cái nhìn trí tuệ của sư về những điều hết sức đơn giản trong cuộc sống như nghe một bản nhạc, nh ìn một tấm quảng cáo, uống một ly nước, ngắm một đóa hoa, tr ò chuyện với bạn bè v.v... đ ã làm chúng tôi giật mình tỉnh thức: "À, thế mà từ bấy lâu nay, mình cứ làm như vậy, nghĩ như vậy... Mình đ ã không thấy và không hiểu..." Từ đó, chúng tôi " sửa " cách nhìn và cách sống của mình.

Xuyên suốt những bài pháp, Ajahn Sumedho luôn nhắc chúng ta chánh niệm, tỉnh giác và khẳng định đây l à con đường duy nhất giúp chúng ta đi đến giải thoát. Sư nói ở đâu v à bất cứ lúc nào, chúng ta cũng có thể chánh niệm nếu chúng ta nhớ đến nó v à sử dụng nó. Những lời sư dạy nhắc chúng tôi nhớ lại những lời dạy của Đức Phật trong Kinh Đại Niệm Xứ (Sati Patthana Sutta): " Đây l à con đường duy nhất để thanh lọc tâm chúng sanh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt khổ thân v à khổ tâm, đạt Thánh Đạo v à Giác Ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ. (...) Nầy các thầy tỳ khưu, ở đây, tỳ khưu quát sát thân trong thân, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại bỏ mọi tham ái v à ưu phiền sân hận trong cõi đờ i (...). (8)

Về hình thức, đây l à những bài giảng pháp nên v ăn của tập sách l à v ăn nói, không phải văn viết. Khi biên tập những bài giảng nầy, sư Sucitto có ý muốn giữ nguyên v ăn nói bằng tiếng Anh để đọc giả có thể vừa "thấy" v à "nghe" được pháp của sư Sumedho (9) . Khi dịch từ tiếng Anh sang tiếng Việt, chúng tôi tôn trọng nguyên tắc giữ đúng nội dung v à nguyên v ăn nói của tác giả. Tuy nhi ên vì có những phần v ăn nói, m à nếu dịch nguyên v ăn sang tiếng Việt, sẽ không thích hợp, n ên chúng tôi mạn phép điều chỉnh phần n ào phong cách diễn tả của tác giả để đọc giả Việt Nam có thể tiếp thu dễ v à hiểu rõ hơn. Vì trình độ hiểu Pháp của chúng tôi c òn thấp và khả n ăng dịch thuật c òn nhiều giới hạn nên tập sách dịch nầy chắc chắn có nhiều khuyết điểm. Chúng tôi xin chân thành sám hối trước Tam Bảo và kính mong quý đọc giả tha thứ về những sai sót v à khuyết điểm trong tập sách nầy.

Nguyện cầu cho tất cả chúng sanh được an vui hạnh phúc.

Susanta Nguyễn

Montreal, Quebec, Canada, 2004

Ghi chú:

(1) Ajahn là phiên âm từ tiếng Pali Thái " Acariya " nghĩa là vị thầy hay người hướng dẫn. Ở các tu viện Thái lan, Ajahn cũng có nghĩa là người có đức độ lớn. Ajahn có thể dịch sang tiếng Việt là Đại đức .

(2) Thiền chỉ ( Samatha ) còn được gọi l à thiền vắng lặng. Đó là hành thiền theo 40 đề mục nhằm mục đích đạt được tâm vắng lặng và bình an do chế ngự được một số phiền não và chướng ngại.

(3) Thiền minh sát ( Vipassana ) nguyên nghĩa là "Thấy bằng nhiều cách". Đó là năng lực quán sát đối tượng thân tâm qua ánh sáng của vô thường, khổ não và vô ngã.

(4) Ajahn Sumedho, Teachings of a Buddhist Monk , Buddhist Publishing Group, Ashpringtон, U.K. 2000. tr. 17

(5) Ajahn Sumedho, The Mind and The Way , Wisdom Publications, Boston. 1995. Phần giới thiệu của Ban biên tập. tr. xv

(6) Ajahn Sumedho. Sách đ ã dẫn. tr. xix

(7) Ajahn Sumedho, Teachings of a Buddhist Monk . tr.17

(8) Sayadaw U Silananda. Kinh Đại Niệm Xứ . Tỳ kheo Khánh Hỷ dịch, Như Lai Thiền viện, San Jose. 1999. tr. 271-272. Những chữ nhấn mạnh là của người dịch.

(9) Ajahn Sumedho. The Mind and The Way . Phần giới thiệu của Ban biên tập. tr. xxii

-ooOoo-

Đầu trang | Phần I | Phần II | Phần III | Mục lục

Chân thành cám ơn đạo hữu Susanta đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 05-2006)

[ Trở về trang Thư Mục ]

last updated: 30-05-2006

*Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.*