

Vipassana Meditation as taught by S. N. Goenka in the tradition of Sayagyi U Ba Khin	Thiền Vipassana do Thiền Sư S. N. Goenka giảng dạy theo truyền thống của Ngài Sayagyi U Ba Khin
GUIDELINES FOR PRACTICE	HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH
The information contained in this booklet is for the benefit of Meditators who have completed a ten-day course with S. N. Goenka or one of his assistant teachers. Others wishing to learn the technique of Vipassana are advised to join such a course. This is not a do-it-yourself manual for meditation, and using it as such is strongly discouraged.	Những thông tin trong cuốn sách nhỏ này là nhằm đem lại lợi ích cho các thiền sinh đã hoàn tất khóa thiền mười ngày với thiền sư Goenka hay với một vị phụ tá của ngài. Những ai muốn học kỹ thuật thiền Vipassana đều cần phải tham dự một khóa thiền như thế. Đây không phải là một cuốn cẩm nang tự học thiền, cho nên đừng sử dụng vào mục đích như vậy.
A Vipassana course is truly valuable only if it makes a change in your life, and a change will come only if you practice the technique every day. The following outline of what you have learned is offered with best wishes for your continued success in meditation.	Một khóa thiền Vipassana chỉ có giá trị thật sự nếu như nó làm thay đổi cuộc sống của quý vị, và sự thay đổi chỉ diễn ra khi quý vị thực tập hằng ngày. Phần đề cương dưới đây về những gì đã học trong khóa thiền được soạn ra với những lời chúc tốt đẹp nhất cho quý vị tiếp tục thành công trong việc thực hành thiền.
Sila In daily life this is practiced by following the Five Precepts: —to abstain from killing any being, —to abstain from stealing, —to abstain from sexual misconduct, —to abstain from wrong speech, —to abstain from all intoxicants.	Giới Trong cuộc sống hằng ngày cần thực hành Năm Giới: —không sát hại bất kỳ chúng sinh nào, —không trộm cắp, —không tà dâm, —không nói dối, —không uống các chất gây say/nghiện.
Meditation The minimum needed to maintain the practice: —one hour in the morning and one hour in the evening,	Thực hành thiền Duy trì việc thực hành thiền ở mức tối thiểu: —một tiếng đồng hồ buổi sáng và một tiếng đồng hồ buổi tối,

—a ten-day course or self-course once a year. Also recommended: —five minutes while lying in bed before you fall asleep and after you wake up, —if possible, sitting once a week for one hour with other meditators practicing this technique of Vipassana, —other free time for meditation.	—tham dự một khóa thiền 10 ngày hay một khóa tự tu mỗi năm một lần. Ngoài ra nên thực tập: —năm phút nằm trên giường trước khi ngủ và năm phút sau khi thức dậy, —nếu có thể, nên ngồi thiền một tiếng đồng hồ mỗi tuần một lần với các thiền sinh cùng thực hành phương pháp thiền Vipassana, —thực hành trong thời gian rảnh rỗi khác.
How to meditate in daily practice:	Thực hành thiền hằng ngày như thế nào:
—Anapana If the mind is dull or agitated, if it is difficult to feel sensations, or difficult not to react to them, practice Anapana. Keep your attention in the area below the nostrils and above the upper lip. Remain aware of each breath as it enters or leaves the nostrils. If the mind is very dull or very agitated, breathe deliberately and slightly harder for some time; otherwise, the breathing should be natural. Begin with Anapana and then switch to Vipassana or, if needed, continue observing the breath for the entire hour.	—Anapana Nếu tâm mờ mịt, không còn bén nhạy, hay tâm bị dao động, hay nếu tâm bị trở ngại không cảm nhận được những cảm giác, hay khi khó kèm chế tâm không phản ứng lại các cảm giác, thì lúc ấy quý vị nên thực hành Anapana. Giữ sự chú ý ở vùng phía dưới mũi, trên môi trên. Luôn ý thức từng hơi thở khi nó đi vào và đi ra. Nếu tâm quá mờ mịt hay quá dao động, quý vị có thể cố ý thở hơi mạnh hơn một chút trong một lúc; nếu không thì nên tập với hơi thở tự nhiên. Bắt đầu hành thiền bằng Anapana rồi chuyển sang tập Vipassana, hoặc nếu cần, tiếp tục quan sát hơi thở suốt một giờ hành thiền.
—Vipassana Move your attention systematically from head to feet and from feet to head, observing in order each and every part of the body by feeling all the sensations that you come across. Observe objectively; that is, remain equanimous with all the sensations that you experience, whether pleasant, unpleasant or neutral, by	—Vipassana Hãy di chuyển sự chú ý của quý vị một cách có hệ thống từ đầu xuống chân và từ chân lên đầu, quan sát theo thứ tự mỗi phần và từng phần của cơ thể bằng cách cảm nhận các cảm giác quý vị gặp phải. Quan sát một cách khách quan; nghĩa là, giữ tâm quân bình trước mọi cảm giác, dù là cảm giác dễ chịu, khó chịu, hay trung tính, bằng cách nhận thức rõ ràng tính chất vô thường của chúng. Luôn di chuyển sự chú

appreciating their impermanent nature. Keep your attention moving. Never stay for more than a few minutes at any one place.	tâm. Đừng bao giờ dừng hơn một vài phút ở bất cứ phần nào trên cơ thể.
Do not allow the practice to become mechanical. Work in different ways according to the type of sensations you experience. Areas of the body having different gross sensations should be observed separately by moving the attention part by part. Symmetrical parts, such as both arms or both legs, having similar subtle sensations, may be observed together simultaneously.	Đừng để sự thực hành Vipassana trở thành máy móc. Luyện tập theo nhiều cách tùy theo loại cảm giác. Những vùng trên cơ thể có những cảm giác thô thiển khác nhau cần được quan sát riêng từng phần bằng cách di chuyển sự chú tâm đến từng phần một. Những phần đối xứng, ví dụ như là hai cánh tay, hai chân, có những cảm giác vi tế tương tự như nhau, có thể được quan sát cùng một lúc.
If you experience subtle sensations throughout the physical structure, you may at times sweep the entire body and then again work part by part.	Nếu quý vị kinh nghiệm được những cảm giác vi tế khắp toàn thân thì có thể quét qua toàn bộ cơ thể và sau đó trở lại luyện tập trên từng phần một.
At home, sitting for one hour without moving may be helpful, but is not required.	Ở nhà, việc ngồi thiền một giờ mà thân không chuyển động rất có ích, nhưng không bắt buộc.
—Metta At the end of the hour relax, letting any mental or physical agitation subside. Then focus your attention for a few minutes on subtle sensations in the body, and fill your mind and body with thoughts and feelings of goodwill for all beings.	—Metta Vào cuối giờ thiền hãy thư giãn để cho bất kỳ sự dao động thân tâm nào cũng đều lắng dịu. Sau đó hãy chú tâm đến những cảm giác vi tế trong cơ thể một vài phút, và làm cho thân tâm tràn đầy những ý nghĩ và cảm xúc thiện lành hướng đến tất cả muôn loài.
Outside of Meditation Periods Give your full and undivided attention to any important tasks before you, but check	Ngoài các thời thực tập thiền Hãy dành sự chú tâm trọn vẹn cho những công việc quan trọng trước mắt, nhưng

from time to time whether you are maintaining your awareness and equanimity. Whenever a problem arises, if possible be aware of your breath or sensations, even for a few seconds. This will help you to remain balanced in various situations.	thỉnh thoảng hãy kiểm tra xem quý vị có duy trì được ý thức và sự bình tâm hay không. Bất kỳ khi nào có vấn đề nảy sinh, hãy chú ý đến hơi thở và cảm giác dù chỉ trong một vài giây. Điều này sẽ giúp quý vị giữ tâm được thăng bằng trong những tình huống khác nhau.
Dāna Share whatever good you have acquired with others. Doing so helps to eradicate the old habit of self-centeredness. Meditators realize that the most valuable thing they have to share is Dhamma, so they do what they can to help others learn the technique of Vipassana. With this pure volition they donate toward the expenses of other students. This dāna is the sole source of funding for courses and centers around the world.	Dāna – Hiến tặng Hãy chia sẻ với người khác bất cứ thứ gì tốt đẹp mà quý vị có. Làm như thế sẽ giúp quý vị xóa bỏ thói quen ích kỷ. Thiền sinh hiểu rằng điều quý giá nhất mà họ cần chia sẻ là Dhamma, thế cho nên họ sẽ làm những gì có thể để giúp người khác học được phương pháp thiền Vipassana. Với chủ ý trong sáng này, họ hiến tặng tài vật để trang trải chi phí cho các thiền sinh khác. Những dāna này là nguồn tài trợ duy nhất cho các khóa thiền và trung tâm trên khắp thế giới.
Selfless Service A still greater dāna is to give of one’s time and effort by helping to organize or run courses, or by doing other Dhamma work. All who help (including the teachers) give their service as dāna without receiving anything in return. This service not only benefits others, but also helps the server to eradicate egotism, to understand the teaching more deeply, and thus to advance on the path.	Phục vụ quên mình Một hình thức hiến tặng quý hơn nữa là chia sẻ thời giờ và công sức để tổ chức hay điều hành các khóa thiền, hay làm các công tác Dhamma khác. Tất cả những người tình nguyện (kể cả các thầy cô hướng dẫn khóa thiền) đều phục vụ người khác như một hình thức hiến tặng mà không nhận lại một sự đền đáp nào. Việc phục vụ này không những có ích cho người khác mà còn giúp cho người phục vụ xóa bỏ đi lòng vị kỷ, hiểu lời dạy của Đức Phật một cách sâu sắc hơn, và như thế sẽ tiến bộ trên con đường tu tập.
One Path Only Do not mix Vipassana with any other technique. If you have been practicing another technique previously, try to choose whichever you find most suitable and	Chỉ một con đường mà thôi Đừng trộn lẫn Vipassana với bất kỳ phương pháp nào khác. Nếu trước đây quý vị đã tập một phương pháp nào khác, thì hãy chọn phương pháp nào mà quý vị thấy

beneficial for you, and devote yourself to it.	phù hợp và ích lợi nhất cho mình, rồi dành hết công sức cho phương pháp ấy.
Telling Others about Vipassana You may describe the technique to others, but do not teach them. Otherwise you might confuse rather than help them. Encourage people who want to meditate to join a course, where there is a properly trained guide.	Giới thiệu thiền Vipassana cho người khác Quý vị có thể giới thiệu phương pháp thiền này cho người khác, nhưng đừng dạy họ. Nếu không, quý vị sẽ làm cho họ bối rối thay vì là giúp đỡ họ. Hãy khuyến khích người nào muốn tập thiền tham dự một khóa 10 ngày, ở đó có người hướng dẫn đã được đào tạo đúng phương cách.
In General Progress comes gradually. Mistakes are bound to be made—learn from them. When you realize you have made an error, smile and start again!	Những lời khuyên chung Sự tiến bộ sẽ đến từ từ. Quý vị sẽ mắc phải sai lầm – hãy học tập từ những sai lầm đó. Khi nhận thức được mình đã thực hành sai, hãy mỉm cười và bắt đầu trở lại!
It is common to experience drowsiness, agitation, mind-wandering and other difficulties in meditation, but if you persevere you will be successful.	Việc cảm thấy buồn ngủ, tâm trí dao động, đi lang thang, hay gặp những khó khăn khác trong lúc thực hành thiền là chuyện bình thường, hãy kiên trì rồi quý vị sẽ thành công.
You are welcome to contact the Teachers or assistant teachers for guidance.	Quý vị có thể liên lạc với các thầy cô phụ tá. Họ luôn sẵn lòng chỉ dẫn cho quý vị.
Make use of the support of your fellow meditators. Sitting with them will give you strength.	Hãy tận dụng sự hỗ trợ từ các thiền sinh bạn. Ngồi thiền chung với họ sẽ làm cho quý vị tăng thêm sức mạnh.
Make use of the meditative atmosphere at centers or Dhamma houses by going there to sit whenever you can, for a few days or even for a few hours. As an old student you are also welcome to come for part of a ten-day course, depending on	Hãy tận dụng bầu không khí thiền ở các trung tâm hay thiền thất bằng cách đi đến đó ngồi thiền vài ngày hay thậm chí là vài giờ cũng tốt. Là thiền sinh cũ, quý vị có thể tham gia vài ngày trong một khóa thiền mười ngày, tùy vào điều kiện,

the availability of space, and provided you have been practicing only this technique of Vipassana.	chẳng hạn ở đó có đủ chỗ cho mình hay không, và quý vị luôn chỉ thực tập phương pháp thiền Vipassana này mà thôi.
Real wisdom is recognizing and accepting that every experience is impermanent. With this insight you will not be overwhelmed by life's vicissitudes. And when you retain an inner balance, you will naturally choose to act in ways that create happiness for you and for others. Living each moment with an equanimous mind, you will surely progress toward the ultimate goal of liberation from all suffering.	Trí tuệ thật sự là ý thức và chấp nhận rằng mọi kinh nghiệm đều là vô thường. Với hiểu biết này quý vị sẽ không bị điên đảo bởi những thăng trầm trong cuộc sống. Và khi đạt được sự thăng bằng nội tâm, quý vị tự nhiên sẽ chọn hành động theo hướng tạo ra hạnh phúc cho mình và cho người khác. Sống từng phút giây với sự bình tâm, quý vị chắc chắn sẽ tiến tới đích cuối cùng là sự giải thoát khỏi mọi khổ đau.
Frequently Used Terms	Các thuật ngữ thường dùng
Triple Gem <i>Buddha</i> —anyone who is fully enlightened <i>Dhamma</i> —the law of nature; the teaching of an enlightened person; the way to liberation <i>Saṅgha</i> —anyone who has practiced Dhamma and has become a pure-minded, saintly person	Tam Bảo <i>Buddha</i> — bậc giác ngộ hoàn toàn (Phật) <i>Dhamma</i> — quy luật tự nhiên, lời dạy của một bậc giác ngộ, con đường giải thoát (Pháp) <i>Saṅgha</i> — bất cứ người nào thực hành Dhamma và trở thành một người thánh thiện, sáng suốt (Tăng)
Three Trainings <i>sīla</i> —morality <i>samādhī</i> —concentration, mastery of the mind <i>paññā</i> —wisdom, insight that purifies the mind	Ba giai đoạn tu tập <i>sīla</i> — giới , đạo đức <i>samādhī</i> — định , sự tập trung, sự làm chủ tâm trí <i>paññā</i> — tuệ , trí tuệ để thanh lọc tâm

Three Roots of All Mental Defilements <i>rāga / lobha</i>—craving <i>dosa</i>—aversion <i>moha</i>—ignorance	Ba gốc rễ của tất cả các bất tịnh trong tâm <i>rāga / lobha</i> — tham muốn (tham) <i>dosa</i> — ghét bỏ (sân) <i>moha</i> — vô minh, thiếu sáng suốt (si)
Four Noble Truths the fact of suffering the origin of suffering (craving) the cessation of suffering the path leading to the cessation of suffering	Bốn Sự Thật Thánh Thiện (Tứ Diệu Đế) sự thật về khổ (khổ) nguyên nhân của khổ (tham muốn)(tập) sự đoạn diệt khổ (diệt) con đường dẫn đến sự đoạn diệt khổ (đạo)
Noble Eightfold Path <i>sammā-vācā</i>—right speech <i>sammā-kammanta</i>—right action <i>sammā-ājīva</i>—right livelihood <i>sammā-vāyāma</i>—right effort <i>sammā-sati</i>—right awareness <i>sammā-samādhi</i>—right concentration <i>sammā-saṅkappa</i>—right thought <i>sammā-diṭṭhi</i>—right understanding	Bát Chánh Đạo <i>sammā-vācā</i> — lời nói chân chính (chánh ngữ) <i>sammā-kammanta</i> — hành động chân chính (chánh nghiệp) <i>sammā-ājīva</i> — nghề nghiệp chân chính (chánh mạng) <i>sammā-vāyāma</i> — nỗ lực chân chính (chánh tinh tấn) <i>sammā-sati</i> — ý thức chân chính (chánh niệm) <i>sammā-samādhi</i> — định chân chính (chánh định) <i>sammā-saṅkappa</i> — suy nghĩ chân chính (chánh tư duy) <i>sammā-diṭṭhi</i> — sự hiểu biết chân chính (chánh kiến)
Kamma—action; specifically, an action one performs which will have an effect on one’s future (Sanskrit <i>karma</i>)	Kamma — hành động, đặc biệt là một hành động sẽ gây ảnh hưởng cho tương lai của mình (nghiệp) (Sanskrit <i>karma</i>)
Three Kinds of Wisdom	Ba loại Trí tuệ

<i>suta-mayā paññā</i>—wisdom gained by listening to others <i>cintā-mayā paññā</i>—intellectual, analytical understanding <i>bhāvanā-mayā paññā</i>—wisdom based on direct personal experience	<i>suta-mayā paññā</i> — tuệ thụ nhận, hiểu biết do nghe người khác giảng giải (Văn tuệ) <i>cintā-mayā paññā</i> — tuệ tư duy, hiểu biết do phân tích, lý luận (Tư tuệ) <i>bhāvanā-mayā paññā</i> — tuệ thực chứng, hiểu biết dựa trên kinh nghiệm trực tiếp (Tu tuệ)
Three Characteristics of Phenomena <i>anicca</i>—impermanence <i>anattā</i>—egolessness <i>dukkha</i>—suffering	Ba Đặc tính căn bản của các Hiện tượng <i>anicca</i> — vô thường <i>anattā</i> — vô ngã <i>dukkha</i> — khổ
Five Aggregates of Which a Human Being is Composed <i>rūpa</i>—matter; the physical body composed of subatomic particles (<i>kalāpā</i>) <i>viññāṇa</i>—consciousness, cognition <i>saññā</i>—perception, recognition <i>vedanā</i>—sensation <i>saṅkhāra</i>—reaction; mental conditioning	Năm Tập hợp Hình thành Con người (ngũ uẩn) <i>rūpa</i> — vật chất; thân thể vật lý tạo thành từ các hạt vi tử (<i>kalāpā</i>) (sắc) <i>viññāṇa</i> — sự hay biết (thức) <i>saññā</i> — nhận biết, nhận định (trởng) <i>vedanā</i> — cảm giác (thọ) <i>saṅkhāra</i> — phản ứng, phản ứng tinh thần tạo nghiệp (hành)
Four Material Elements <i>paṭhavī</i>—earth (solidity, weight) <i>āpo</i>—water (fluidity, cohesion) <i>vāyo</i>—air (gaseousness, motion) <i>tejo</i>—fire (temperature)	Bốn nguyên tố vật chất (tứ đại) <i>paṭhavī</i> — đất (trạng thái chắc đặc, sức nặng) <i>āpo</i> — nước (tính trôi chảy, kết dính) <i>vāyo</i> — gió (khí, sự vận động) <i>tejo</i> — lửa (nhiệt độ)

Four Causes for the Arising of Matter food environment / atmosphere a present mental reaction a past mental reaction	Bốn nguyên nhân sinh khởi của vật chất thức ăn môi trường/ khí quyển phản ứng của tâm trong hiện tại phản ứng của tâm trong quá khứ
<i>Nibbāna</i>—the unconditioned; the ultimate reality which is beyond mind and matter (Sanskrit <i>nirvāṇa</i>)	<i>Nibbāna</i> — tịch diệt, thực tại tối hậu vượt ra ngoài thân và tâm (tiếng Sanskrit là <i>nirvāṇa</i>, niết bàn)
<i>Satipaṭṭhāna</i>—the establishing of awareness; synonym for Vipassana	<i>Satipaṭṭhāna</i> — sự thiết lập ý thức (niệm xứ); đồng nghĩa với Vipassana
Four Satipaṭṭhānas <i>kāyānupassanā</i>—observation of the body <i>vedanānupassanā</i>—observation of bodily sensations <i>cittānupassanā</i>—observation of the mind <i>dhammānupassanā</i>—observation of mental contents	Bốn <i>Satipaṭṭhāna</i> (Tứ niệm xứ) <i>kāyānupassanā</i> — quan sát thân (quán thân) <i>vedanānupassanā</i> — quan sát các cảm giác của thân (quán thọ) <i>cittānupassanā</i> — quan sát tâm (quán tâm) <i>dhammānupassanā</i> — quan sát các nội dung của tâm (quán pháp)
Five Hindrances or Enemies <i>kāmacchanda</i>—craving <i>vyāpāda</i>—aversion <i>thīna-middha</i>—physical sloth and mental torpor <i>uddhacca-kukkucca</i>—agitation and worry <i>vicikicchā</i>—doubt, uncertainty	Năm Chướng ngại hay năm Kẻ thù (triền cái) <i>kāmacchanda</i> — tham muốn (tham dục) <i>vyāpāda</i> — ghét bỏ (sân hận) <i>thīna-middha</i> — sự uể oải tinh thần và thể xác (hôn trầm) <i>uddhacca-kukkucca</i> — bồn chồn, bất an (trạo cử) <i>vicikicchā</i> — nghi ngờ, không chắc chắn (hoài nghi)

Five Strengths or Friends saddhā—confidence virīya—effort sati—awareness samādhī—concentration paññā—wisdom	Năm sức mạnh hay năm Người bạn (<i>ngũ lực / ngũ căn</i>) <i>saddhā</i> — niềm tin (<i>tín</i>) <i>virīya</i> — nỗ lực (<i>tấn</i>) <i>sati</i> — ý thức (<i>niệm</i>) <i>samādhī</i> — sự tập trung tâm (<i>định</i>) <i>paññā</i> — trí tuệ (<i>tuệ</i>)
Ten Pāramī or Mental Perfections nekkhamma—renunciation sīla—morality virīya—effort khanti—tolerance sacca—truthfulness adhiṭṭhāna—strong determination paññā—wisdom upekkhā—equanimity mettā—selfless love dāna—generosity; donation	Mười Pāramī hay Phẩm hạnh nekkhamma — từ bỏ, xuất gia sīla — giới hạnh, đạo đức virīya — nỗ lực, tinh tấn khanti — kham nhẫn sacca — chân thật adhiṭṭhāna — quyết tâm mạnh mẽ paññā — trí tuệ upekkhā — sự bình tâm, tâm xả mettā — tâm từ dāna — lòng hảo tâm; hiến tặng
Four Qualities of a Pure Mind <i>mettā</i>—selfless love <i>karuṇā</i>—compassion <i>muditā</i>—sympathetic joy <i>upekkhā</i>—equanimity	Bốn phẩm chất của tâm thanh tịnh <i>mettā</i> — tâm từ (<i>từ</i>) <i>karuṇā</i> — lòng thương xót (<i>bi</i>) <i>muditā</i> — niềm vui trước hạnh phúc của người khác (<i>hỷ</i>) <i>upekkhā</i> — sự bình tâm (<i>xả</i>)

Bhavatu sabba maṅgalaṃ—May all beings be happy!	<i>Bhavatu sabba maṅgalaṃ</i> — Nguyên cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc
<i>Sādhū, sādhū, sādhū</i> —Well said, well done; we agree, we share this wish.	<i>Sādhū, sādhū, sādhū</i> — Lành thay, lành thay, chúng tôi tán thành, chúng tôi cũng cầu chúc như vậy.
-----	-----
<i>Dear Travelers on the Path of Dhamma,</i>	<i>Gửi các hành giả đang đi trên Con Đường Dhamma,</i>
<i>Be happy!</i>	<i>Chúc cho quý vị được hạnh phúc!</i>
<i>Keep the torch of Dhamma alight! Let it shine brightly in your daily life. Always remember, Dhamma is not an escape; it is an art of living, living in peace and harmony with oneself and also with all others. Hence, try to live a Dhamma life.</i>	<i>Hãy giương cao ngọn đuốc Dhamma! Hãy để ngọn đuốc ấy soi sáng cuộc sống hằng ngày của quý vị. Hãy luôn luôn ghi nhớ rằng Dhamma không phải là trốn chạy; đó là một nghệ thuật sống, sống trong an vui và hòa hợp với mình và với tất cả mọi người khác. Vì thế, hãy sống một cuộc đời phù hợp với Dhamma.</i>
<i>Don't miss your daily sittings each morning and evening.</i>	<i>Đừng bỏ qua thời thực hành thiền mỗi sáng và mỗi tối.</i>
<i>Whenever possible, attend weekly group sittings with other Vipassana meditators.</i>	<i>Bất cứ khi nào có thể được, mỗi tuần hãy ngồi thiền chung với những thiền sinh Vipassana khác.</i>
<i>Do a ten-day course as an annual retreat. This is essential to keep you going</i>	<i>Hãy tham dự một khóa thiền mười ngày mỗi năm. Việc này rất cần thiết để giúp cho</i>

<i>strong.</i>	<i>quý vị vững vàng, mạnh mẽ.</i>
<i>With all confidence, face the spikes around you bravely and smilingly.</i>	<i>Với tất cả niềm tin, hãy đối mặt với mọi trở ngại xung quanh một cách can đảm và vui vẻ.</i>
<i>Renounce hatred and aversion, ill will and animosity.</i>	<i>Hãy từ bỏ giận dữ và oán ghét, ác ý và hận thù.</i>
<i>Generate love and compassion, especially for those who do not understand Dhamma and are living an unhappy life.</i>	<i>Hãy phát sinh tình thương và lòng thương xót, đặc biệt là với những người không hiểu Dhamma và đang sống một cuộc đời bất hạnh.</i>
<i>May your Dhamma behavior show them the path of peace and harmony. May the glow of Dhamma on your faces attract more and more suffering people to this path of real happiness.</i>	<i>Nguyện cho cách hành xử phù hợp với Dhamma của quý vị chỉ cho họ thấy con đường đi đến an vui và hòa hợp. Nguyện cho ánh sáng Dhamma trên khuôn mặt của quý vị thu hút được ngày càng nhiều người đau khổ đến và đi trên con đường này, con đường đưa đến hạnh phúc thật sự.</i>
<i>May all beings be happy, peaceful, liberated.</i>	<i>Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc, được an vui, được giải thoát.</i>
<i>With all my mettā,</i> S. N. Goenka May 2007	<i>Với tất cả tâm từ,</i> S. N. Goenka Tháng 5 năm 2007

Additional information about Vipassana meditation and worldwide course schedules may be obtained from the following websites: http://www.dhamma.org Contains all the basic information for prospective students. http://www.dhamma.org/os (contact the center for login information) For old students who have completed at least one ten-day course with Mr. Goenka or one of his assistant teachers.	THÔNG TIN VÀ LIÊN LẠC * Trang thông tin Vipassana chính thức cho thiền sinh tại Việt Nam hiện nay là: www.vipassana.vn (trang web trong quá trình tiếp tục xử lý thủ tục và kỹ thuật cho đến khi hoàn tất, trang vn.dhamma.org là trang quốc tế được liên kết với trang Việt Nam) * Các E-mail cần liên hệ: registration@vipassana.vn (ghi danh) info@vipassana.vn (thông tin chung) at@vipassana.vn (liên lạc với Thầy Cô phụ giáo) Thông tin thiền chung online tại: http://vipassana.vn/buoi-thien-chung-online-hang-tuan-cho-thien-sinh-cu/ Hỏi đáp khóa tự tu: http://www.vn.dhamma.org/os/hoi-dap/hoi-dap-khoa-thien-tu-tu.html Các pháp thoại cho thiền sinh cũ và phục vụ: http://www.vn.dhamma.org/os/trang-chu/ghi-am.html Hướng dẫn thực hành: http://www.vn.dhamma.org/os/tai-lieu/huong-dan-thuc-hanh.html Đăng nhập: oldstudent Mật khẩu: behappy
--	--

