

Ý Đạo

- Ý Đạo
- *Tác giả:* Viên Minh

Việt Nam	English	Français
01 Thực ra, khi thân tâm thoát ra khỏi áp lực của cái ta ảo tưởng thì tự thân sự thư giãn, buông xả đã mang lại nhiều kết quả lớn lao mà không một cố gắng cá nhân nào có thể đạt được. Mọi bế tắc, bất an, xáo trộn trong cuộc sống sẽ được hóa giải một cách tự nhiên mà không cần cố gắng giải quyết một cách chủ quan, không mong chờ một giải pháp lý tưởng ở tương lai hay một sự trợ lực nào từ quyền năng bên ngoài. Hiệu quả rất tự nhiên mà thư giãn, buông xả đem lại thật lớn lao không ngờ được.	In reality, when the body and the mind are free from the pressure of the illusory ego (the crafty "I"), the state of relaxation and letting go itself gives the best results, without the need of any personal effort. All situations of life, impasse, anxiety, disturbance will find remedy naturally without needing a subjective resolution, without having to wait for an ideal solution in the future or any help from outside power. Relaxation, letting go or bandoning have a natural and extraordinary effect.	C'est en réalité quand le corps et l'esprit sont libres de toute pression de l'égo illusoire (du "moi" malin), que l'état de relaxation et de lâcher prise lui-même donne les meilleurs résultats, et sans qu'aucun effort personnel ne soit nécessaire. Toutes les situations de la vie, impasse, anxiété, perturbation trouveront remède naturellement sans le besoin d'une résolution subjective, sans devoir attendre une solution idéale dans l'avenir ou une quelconque aide de puissance divine. La détente, le lâcher prise ou l'abandon ont un effet naturel et extraordinaire
02 Đạo Thường Thầy vui chia sẻ Đạo Con vui sống pháp thiền Tuy cách xa ngàn dặm Đạo Pháp vẫn vô biên.	Endless Truth The master is happy to share the Truth I am happy to enlighten my life It is very close though we are far apart Because the Truth is everywhere	Infinie Vérité Le maître est heureux de partager la Vérité du Dhamma Je suis heureux d'éclairer ma vie par son enseignement Nous restons proches malgré la

grande distance entre nous
Car la Vérité du Dhamma est partout

03 Bạn có tin rằng một cây xoài **Could you believe that a mango tree** Peux-tu croire que le manguier qui
cứ lặng lẽ sống trọn vẹn trong **fully following the course of its life** suit pleinement le cours de sa vie ne
từng phút giây thì nó không **will not bloom and bear fruit?** puisse voir pousser ses fleurs et ses
phát triển đến lúc ra hoa kết **And what would happen if this tree** fruits ?
trái sao? **cared only about its future flowers** Et qu'advierait-il si cet arbre ne se
Và nếu cây đó cứ mãi nghĩ **and fruit, abandoning its own life** souciant que de ses futurs fleurs et
đến việc ra hoa kết trái ở **here and now?** fruits, délaissait de vivre pleinement
tương lai mà quên đi những
giây phút đang sống của mình
thì liệu nó sẽ như thế nào?

04 Chân Minh

True Insight

Parfaite clairvoyance

Dù tu trăm ngàn cách **Thousand ways to practice**
Không bằng tự biết mình **none equals self-awareness**
Mỗi phút giây trong sáng **A serene mind at any moment**
Mới thật là chân minh. **is just true insightfulness**

Même si l'on pratique de mille
manières
aucune n'égale la connaissance de soi
A chaque instant un esprit serein
est simplement la vraie clairvoyance

05 Ái chính là lực hấp dẫn thúc **Desiring is the attractive force that** Le désir est la force qui pousse à
đẩy ý muốn hướng tới mục **pushes the will forward its thirsty** atteindre l'objectif avidement
đích dự phóng. **aim.** recherché
THỦ chính là sự lặp đi lặp lại **Clutching is the repetition of this** L'obstination est la répétition de cette
ý muốn đó **will** volonté.
HỮU là sự thực hiện hành **Becoming is the action to perform** La réalisation est l'acte qui met en
động tạo tác để đạt đến mục **the will for achieving this aim.** œuvre la volonté d'atteindre ce but.
đích ấy. **This whole process is called** Tout ce processus est appelé le karma,
Toàn bộ tiến trình này gọi là **Kamma, causing the repetition of** qui engendre le cycle des
nghiệp, là luân hồi sinh tử. **one's existence** renaissances.

06 Giúp đỡ cho người đau khổ, **Buddhism may help those who** Dans le Bouddhisme aider ceux qui
khai thị cho người khác giác **suffer and show them the right path** souffrent et leur montrer la voie est
ngộ cũng có, nhưng trong **but there is no concept of salvation.** possible
Phật giáo hoàn toàn không có **For instance a poor pupil can be** mais il n'y a aucune notion de salut.
quan niệm cứu độ. **helped to access education at school** On peut aider un élève pauvre à bien

Như giúp một em học sinh nghèo học hành tốt để lên lớp thì được, nhưng em không học mà cầu xin mỗi năm được lên lớp thì tuyệt đối không ai có thể cho được!	but no success can be obtained by praying only without studying.	travailler à l'école mais si pour passer en classe supérieure il ne fait que prier sans étudier, personne ne pourra rien pour lui.
07 Có thể thân không xuất gia nhưng ngay bây giờ tâm xuất gia cũng vẫn được mà con. Quan trọng là con biết sống chánh niệm tỉnh giác với chính mình là xuất gia rồi đó.	Your body might not be a monk or nun but, right now, you can live the monastic life Mainly, living in mindful self- awareness is just like a real life in monastery.	Ton corps peut ne pas être celui du moine ou de la moniale Mais dès à présent tu peux vivre la vie monastique. Après tout, vivre en pleine conscience de soi Est comme vivre réellement au monastère.
08 Niết-bàn và Sinh Tử	Nibbāna and Samsāra	Nirvāṇa et saṃsāra
Đích này không thể đến Muốn đến ắt phải đi Đi chính là sinh tử Đến chỉ là sâu bi!	The ultimate goal cannot be obtained Trying to obtain it implies to go forth Going forth starts the circle of birth and death Trying to obtain results in miserable sadness! Not going forth nor standing still The Buddha frees from the Samsāra Whoever keeps on going forth or stopping How can they avoid their own suffering!	Le but ultime ne peut être atteint, Tenter de l'atteindre c'est se mettre en marche Se mettre en marche entraîne le cycle de renaissance et de mort Pour n'espérer des résultats que de tristesse. Ne pas se mettre en marche, ni ne rester immobile Ainsi échappe le Bouddha au cycle de la réincarnation. Comment celui qui se met en marche ou qui s'arrête, peut-il s'épargner sa propre souffrance.
09 Sự giác ngộ giải thoát chỉ có trong tâm hồn con. Hãy hiểu	Enlightenment and freedom are only in your mind. You must	L'illumination et la liberté n'existent que dans ton esprit.

- chính con thật rõ thì mới thấy **comprehend yourself in depth to** Il faut te connaître profondément pour
ra được những phẩm chất **realize the true nature of yourself** découvrir ta propre nature et celle du
đích thực của bản thân và **and the world.** monde.
cuộc sống.
- 10 Chánh niệm chỉ có nghĩa là **Mindfulness simply means the** La pleine conscience c'est l'esprit
trọn vẹn một cách tự nhiên **spontaneous mind being fully in the** spontané pleinement présent dans la
với thực tại đang là. **reality here and now.** réalité ici et maintenant.
- 11 Khi tâm đã mở ra, trí tuệ thấy **In an open mind the wisdom sees** Lorsque l'esprit est ouvert, la sagesse
thực tánh pháp thì sẽ không **insightfully the nature of Truth,** permet de voir clairement la nature du
còn xem bất kỳ trạng thái nào **there is no longer considering any** Vrai,
là lý tưởng nữa. **state as an ideal** on ne peut plus envisager aucune
situation ou état idéal.
-