

THÔNG điệp “ BÌNH AN CHO NHÂN LOẠI ”
A MESSAGE OF PEACE FOR OUR HUMANKIND
လူသားတို့အတွက် ငြိမ်းချမ်းရေး သဘင်္ဂလ္လာ

MỖI NGƯỜI CẦN GÓP PHẦN BÌNH YÊN
CHO HÀNH TINH XANH MÌNH ĐANG SỐNG
EACH OF US NEEDS TO CONTRIBUTE TO THE PEACE AND
STABILITY OF THIS GREEN PLANET WHERE WE LIVE
ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်သော အစိမ်းရောင်ကမ္ဘာကြီးရဲ့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးအတွက်
ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ကူညီပံ့ပိုးပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

Tỳ Kheo Thích Tuệ Hải
Bhikkhu Thich Tue Hai

ဘိက္ခု Thich Tue Hai

Thân gửi đến tất cả mọi người trên toàn thế giới!
Dear Everyone in Our Entire World!
ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှ မိတ်ဆွေများခင်ဗျာ!



trong hành tinh này.

Tôi vốn là một nhà tu theo đạo Phật, nhìn thấy thảm cảnh của nhân loại đang phải chịu như bây giờ, tôi cảm thấy trong lòng rất xót xa... Trước hết tôi xin chia sẻ những khổ đau, bất an, mất mát và sợ hãi của tất cả mọi người trên toàn cầu. Tôi xin gửi sự bình an phúc lạc vô phiền vô hận, không sợ hãi, không bán loạn và tất cả tình yêu thương của tôi đến với tất cả nhân loại

I am originally a monk following the Buddhist tradition. At the time being, as I am witnessing the calamities which our humankind has to endure, it

pains my heart greatly. First and foremost, my thoughts go out to all of you in the world who are undergoing suffering, uncertainty, loss and apprehension. To all of mankind, to each and every one of you who are living on this planet, I would like to send out the energy of peacefulness, calmness, happiness, non-disturbance, non-resentment, fearlessness, non-distress and all of my affectionate love.

ကျွန်ုပ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာလမ်းစဉ်အတိုင်း လျှောက်လှမ်းနေတဲ့
ရဟန်းတစ်ပါးဖြစ်ပါတယ်။ ယွှလောလောဆယ်အချိန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့
ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားများ ရင်ဆိုင်နေကြရသော ဘေးဒုက္ခတို့ကို
တွေ့မြင်နေရတဲ့အတွက် ကျွန်ုပ်များစွာ စိတ်မကောင်းဖြစ်ရပါတယ်။
ပထမဆုံးအနေနဲ့ ကျွန်ုပ်ရဲ့အတွေးများဟာ ထိုဘေးဒုက္ခခံစားနေကြရသော
လူသားအားလုံးအတွက် တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ မပူပင်
မကြောင့်ကြမှုတွေနဲ့အတူ စွမ်းအား ပြည့်ဝသော မေတ္တာတို့ကို ပို့သလိုပါတယ်။

Theo đạo Phật thì chúng tôi tin rằng có luân hồi. Vì vậy trong sanh tử vô lượng kiếp, từ khi hình thành quả địa cầu này thì bắt đầu có chúng sanh. Tất cả chúng sanh dù là vi trùng nhỏ nhít cũng đều có tâm linh, họ là những sinh linh đang sống. Con người đã quên đi nguồn cội của mình và bắt đầu cho sự tàn sát, giết chóc, hãm hại lẫn nhau. Do đó thế giới càng ngày càng đen tối, sự oán hận hiểm thù vì chết chóc của những sinh linh đã tràn ngập khắp hành tinh này. Những sinh linh vì mang đầy oán hận nên không thể thọ thân trở lại, vì vậy họ đã trở thành những loại vi rút độc hại với đầy tâm oán hận có thể giết chết loài người. Cho nên thế giới nay hiểm nạn này, mai hiểm nạn kia, chiến tranh tàn khốc, thiên tai, dịch bệnh ... luôn luôn xảy ra, tất cả đều do sự tàn độc ác tâm của loài người mà tự chiêu cảm.

According to Buddhism, we believe that there is a continuous, transmigrated cycle of life and death. Thus, throughout our countless birth and death cycles, ever since our Mother Earth came into existence, there has always been living beings. We further believe that all living beings, even as minuscule as bacteria, have spirituality, because they are beings that are actually living. As humans, we have forgotten the [collective] root [we share with other living beings], and thus, atrocities, killing, and harmful actions toward each other have taken place [since the very beginning]. Therefore, this world is turning grimmer day by day, and the hatred, anger and

animosity of the multitudes of those living beings who have been killed permeate this entire planet. Due to their minds overflowing with resentment and vengeance, these living beings could not take rebirth in a physical body again, and thus, they have [taken on different forms, such as] the disastrous viruses to bring death to humankind. This world, therefore, constantly has to face with one peril today, and another tomorrow, with deadly wars, natural disasters, and pandemics. These catastrophes always happen, and they are, indeed, induced by the mind of hatred and hostility of human beings themselves.

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်အရ မွေးခြင်း၊ သေခြင်း ဘဝများစွာ
 အဖန်ဖန်လည်ပတ်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သံသရာစက်ဝန်းကို ကျွန်ုပ်တို့
 လက်ခံယုံကြည်ထားကြပါတယ်။ မရေတွက်နိုင်သော ဘဝများစွာ
 ကမ္ဘာကြီးစတင် ဖြစ်ပေါ်လာကတည်းက သတ္တဝါတွေဟာ
 ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ နေထိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ ထို့အပြင် သေးငယ်လှတဲ့
 သတ္တဝါလေးတွေကစလို့ သက်ရှိတိုင်းမှာ ခံစားတတ်တဲ့
 နာမ်တရားရှိတယ်ဆိုတာကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ လက်ခံထားကြပါတယ်။
 ကျွန်ုပ်တို့လူသားတွေဟာ တခြားသက်ရှိတွေနဲ့အတူ
 ယှဉ်တွဲနေထိုင်နေကြရတယ်ဆိုတဲ့ အခြေခံအချက်ကို
 မေ့နေကြတဲ့အတွက်ကြောင့် ကမ္ဘာ့အစောပိုင်းကာလလောက်ကစလို့
 အချင်းချင်း မလိုမုန်းတီးမှုတွေ၊ ညှင်းဆဲသတ်ဖြတ်မှုတွေ ဖြစ်ပွားခဲ့ပါတယ်။
 ဒါကြောင့် ကမ္ဘာ့လူသားတွေဟာ တစ်ရက်ထက်တစ်ရက် အာယာတတွေ
 ပြင်းထန်လာပြီး ထိုညှင်းဆဲသတ်ဖြတ်ခံ သတ္တဝါတွေရဲ့ တစ်ဖန် မုန်းတီးမှု၊
 ရန်လိုမှု၊ လက်တုံ့ပြန်မှုတွေဟာလည်း ကမ္ဘာအနှံ့ ပြန့်ပွားလာပါတော့တယ်။
 ထိုသတ္တဝါတွေရဲ့သန္တာန်မှာ မကျေမချမ်းဖြစ်မှုတွေ အငြိုးအတေးစိတ်တွေ ပြည့်
 နက် နေတဲ့အတွက်ကြောင့် သူတို့ဟာ သုဂတိဘဝတစ်ခုကို
 ပြန်လည်မရနိုင်ကြသေးပဲ လူသားတွေရဲ့အသက်ကို နှုတ်ယူဖို့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့
 ပိုးမွှားအမျိုးမျိုးအနေနဲ့ ပြန်လည်ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယနေ့ကမ္ဘာကြီးဟာ
 ကပ်ဆိုးဘေးဆိုး အမျိုးမျိုးနှင့် မကြာခဏ ကြုံတွေ့နေကြရပါတယ်။ ယွှာကဲ့သို့
 လက်နက်ဘေး ၊ ရောဂါဘေး ၊ ငတ်မွတ်ဘေး စတာတွေ ဖြစ်ပွားနေကြတာဟာ

အမှန်တကယ်တော့ လူသားတွေကိုယ်တိုင်ရဲ့သန္တာန်ရှိ အမှန်းတရား
အာလာတတွေက လုံ့ဆော်နေမှုကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။

Chính loài người đã hủy hoại toàn bộ thiên nhiên, gây đảo lộn hết tất cả vũ trụ này. Muốn lập lại trật tự vũ trụ thì từng người trong lòng phải tự lập lại trước, mỗi người phải tự gạn lọc nơi tâm mình không còn mưu đồ giết chóc, hơn thua thù hận nhau nữa, đúng với câu “Tâm bình thì thế giới bình”. Nếu chúng ta còn yêu thương hành tinh này và muốn nó tồn tại lâu hơn thì chính mỗi người sống trong hành tinh này phải bình tâm lại, xóa đi tất cả những tranh đoạt hơn thua cá nhân ích kỷ, dừng lại những cuộc tàn phá rừng, hủy hoại môi trường sống của thiên nhiên, giết hại muôn vật và mưu sát đồng loại ... Nếu chúng ta không làm được những điều này thì sẽ chứng kiến một ngày loạn thật xảy ra. Bây giờ mầm mống này đã lan tỏa khắp nơi rồi. Ai cũng muốn hơn thua tranh đoạt, đụng tới quyền lợi của họ là sẵn sàng mưu hại trả thù, hơn thua giết chóc... oán hận đã tràn ngập khắp hành tinh này. Như vậy bảo sao mà thế giới này không loạn?

It is actually human beings who have brought destruction to Nature and have disconcerted this whole universe. Therefore, if we want to bring back order to the universe, each and every one of us, first and foremost, must reinstate the order in our own heart-mind; each and every one of us must sift through and filter our mind so that there will be no more horrid vengeful schemes, resentment and anger, nor any retaliation with enmity. It would then be in accordance with what we say about “Peaceful Mind, Peaceful World.” If we still love this planet and want it to last for a while longer, then each of us inhabitants on this planet have to settle our minds peacefully, to eradicate our power struggle to retaliate with selfishness, to end the destruction of forests, to stop the devastation to the natural environment, and to bring an end to the killing of multitudes of beings and plotting assassination of fellow humans. If we cannot do that, then we will witness the day when real troublous turmoil would ravage. Nowadays, the kernels of this turmoil have already been dispersed everywhere far and wide. Everyone wants to fight to win over others, to crucify others... and hatred and hostility pervade this entire planet. If so, then how can this world not be ravaged by disarrangement?

တကယ်တော့ သဘာဝတရားကို ဖျက်ဆီးနေတာဟာ
လူသားတွေကိုယ်တိုင်ဖြစ်ပြီးလောကကြီး အစီစဉ်တကျ ပြန်ဖြစ်ဖို့ဆိုရင်
ပထမဆုံးအနေနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး မိမိစိတ်မိမိ စောင့်ထိန်းကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။
ကျွန်ုပ်တို့နှလုံးသားထဲက အဆိုးတရားတွေကို စိစစ်ဖယ်ထုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင်
ဆိုးဝါးတဲ့ အငြိုးတရားတွေ၊ အမုန်းတရားတွေ၊ ဒေါသတွေ၊
လက်စားချေမှုတွေဆိုတာ ရှိလာမှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒီလိုဆိုရင်တော့
ကျွန်ုပ်တို့ပြောလေ့ရှိတဲ့ “ ငြိမ်းအေးတဲ့စိတ် ငြိမ်းချမ်းတဲ့ကမ္ဘာ ”
ဆိုတာ ဖြစ်လာမှာပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ ဒီကမ္ဘာကြီးကို တကယ်ချစ်တယ်ဆိုရင်
ကမ္ဘာပေါ်မှာနေထိုင်ကြသူအားလုံးဟာ ငြိမ်းအေးတဲ့စိတ်ကို
တည်ဆောက်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အတ္တစိတ်ကိုဖယ်ထုတ်ပြီး
သဘာဝရေမြေတောတောင်တွေကို ဖျက်ဆီးခြင်းမှ ရပ်တန့်ကြရမယ်။
တိရစ္ဆာန်တွေကိုရော လူသားအချင်းချင်းကိုပါ သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲခြင်းအား
အဆုံးသတ်ကြရပါမယ်။ ဒီလိုမှမလုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင်တော့
ဝရန်းသုန်းကား ခေတ်ပျက်အခြေအနေမျိုးတွေ ကျွန်ုပ်တို့
ကြုံတွေ့ကြရပါလိမ့်မယ်။ ယနေ့ခေတ်မှာ ဒီပရမ်းပတာအခြေအနေတွေရဲ့
ဇာတ်မြစ်က နေရာအနှံ့ ပြန့် ကျနေပါပြီ။ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး
အနိုင်ယူလိုကြတယ်၊ အပြစ်ပေးကြတယ်၊ အမုန်းတရားတွေနဲ့ ရန်ငြိုးတွေဟာ
ကမ္ဘာအနှံ့ ပြည့်နှက်နေပါတော့တယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ကမ္ဘာကြီးဟာ ဖရိုဖရဲ
ကစဉ်ကလျားဘဝကနေ ဘယ်လိုလွတ်မြောက်နိုင်တော့မှာလဲ။

Nếu chúng ta không muốn chiêu cảm những ác báo này và mong muốn cho
thế giới bình an hạnh phúc thì ngay từ bây giờ nơi tâm mình phải sạch hết
những oán hận hiềm thù. Mình phải bắt đầu sống từ tâm yêu thương thanh
tịnh của mình, để sống từ hiềm thù không còn trong tâm mình nữa. Mình
phải phát ra sóng từ yêu thương tôn kính bằng tất cả chân tình của mình gửi
đến cho những sinh linh đang oán hờn, đang phiền hận, để những sinh linh
này chạm đến được sóng từ yêu thương của chúng ta thì họ không còn oán
hờn phiền hận nữa. Để khi họ vừa chạm tới con người thì làm cho người đó
khỏe lên không còn bệnh khổ bất an và được vui vẻ khỏe mạnh. Điều này ai
cũng có thể làm được.

If we do not want to engender this unwholesome, vicious repercussion and we have the wish for our world to be in peace and happiness, then from this point onward, we must relinquish all resentment and animosity. We must begin to live with a mind of love and purity, so that the electromagnetic waves of resentment and hostility no longer exist in our mind. We must genuinely generate the vibrations of love and respect, and mentally send them to the resentful, hateful living beings, so that when they are touched by our vibrations of love, they themselves would no longer have resentment and animosity. Instead, when they come in touch with others, they would make others stronger with no more illness and anxiety, by giving them health and happiness. To send out our vibrations of love to the world is something that any one of us can do.

ဒီမကောင်းတဲ့ဆိုးရွားသော ဂယက်ရိုက်မှုတွေမဖြစ်ပါပဲ
 ကမ္ဘာကြီးအတွက် ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်မှုတွေရဖို့ ဆန္ဒရှိရင် ကျွန်ုပ်တို့တွေ
 မလိုမုန်းတီး ဒေါသအာယာတတွေကို စွန့်လွှတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့
 စစ်မှန်တဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာတရားနဲ့ စတင်လုပ်ဆောင်မယ်ဆိုရင်
 ထိုဒေါသအမျက်စိတ်တွေမှ ထုတ်လွှတ်လိုက်တဲ့ မနောလှိုင်းတွေဟာ
 ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့သန္တာန်မှာ တည်ရှိနိုင်မှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။ အမှန်တကယ်ပဲ
 မေတ္တာတရားနဲ့ ရိုသေလေးစားမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ပြုစုပျိုးထောင်းပြီး
 အာယာတတွေလွှမ်းမိုးခံနေရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဆီသို့ မေတ္တာပို့လွှတ်
 လိုက်မယ်ဆိုရင် သူတို့တတွေလည်း ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့မေတ္တာကို ထိတွေ့ခံစားရနိုင်ပြီး
 အမှန်းတရားတွေလျော့ပါး သွားကာ
 သူတို့နှင့်ပတ်သက်နေသူများကိုလည်းပဲ မေတ္တာဓာတ်
 တဆင့်ပြန်လည်မျှဝေပါလိမ့်မယ်။ လောက သားတွေငြိမ်းချမ်းဖို့အတွက်
 ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ပေးနိုင်တာကတော့ မေတ္တာဓာတ်မျှဝေခြင်းပါပဲ။

Cho nên chúng ta hãy cùng chung với chư Tăng Ni và Phật tử ở khắp nơi trên hành tinh này, mỗi thời công phu chúng ta hãy gửi gắm tình thương yêu bao dung và sự tri ân của mình đến với vũ trụ. Năng lực này chúng ta không thấy nhưng thật sự là một sự chuyên hóa, vì tâm linh làm cho vật chất hiện hữu. Năng lực của tâm linh còn mạnh gấp triệu triệu lần vật chất. Tâm chúng ta động theo chiều nào thì sóng từ và năng lực đó sẽ tràn ngập khắp không gian này theo chiều đó. Nếu tất cả những người trên thế giới này một phen

rũ sạch tất cả những oán hận thù hận thì bệnh dịch, khổ nạn sẽ hết liền ngay tức khắc. Đây không phải là vấn đề tôn giáo mà là một hiện thực đang có trong vũ trụ này.

Thus, let all of us inhabitants on this planet, together with all Ordained and Buddhist members in each of our practice sessions, entrust our energy of love, magnanimity and gratitude to the universe. Although we may not actually “see” this energy, in reality, it is a force of transformation; in fact, it is spirituality that makes matter exist. The power of spirituality is one hundred times stronger than the power of matter. Therefore, whichever direction our mind is moving toward, then our vigor and electromagnetic waves would be sent into space in the same direction. If right in this very moment, all the people living in this world, once and for all, completely cleanse themselves of all resentment and vengeful animosities, then the pandemic and calamities would instantly come to an end. This is not a religious matter but the very existing reality of this universe.

ဒီနည်းအားဖြင့် ကမ္ဘာကြီးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မေတ္တာတွေ
သဘောထားကြီးမှုတွေ ကျေဇူးတရားတွေကို ရဟန်းရှင်လူ ကြီးငယ်မဟူ
အတူတကွ အသီးသီး ဆောင်ရွက်ကြခြင်းဖြင့် ကမ္ဘာကြီးကို ကာကွယ်ကြပါစို့။
ဒီမနောဓာတ်စွမ်းအားတွေဟာ ပကတိမျက်စိဖြင့် မမြင်ရသော်လည်း
တကယ်တည်ရှိနေတဲ့ နာမ်သတ္တိဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်တန်ခိုးဆိုတာ
ရုပ်စွမ်းအားထက် အဆများစွာကြီးမားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်ကို
မည်သည့်ဘက်သို့ စေလွှတ်စေလွှတ် မနောလှိုင်းတွေဟာ
စကြာဝဠာအနှံ့သို့ ရောက်ရှိပါလိမ့်မယ်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိလူတိုင်း တချိန်တည်းမှာပဲ
မိမိတို့ရဲ့သန္တာန်က ဒေါသ အာယာတ တရားတွေကို လုံးဝရှင်းထုတ်
လိုက်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကပ်ဆိုး ဘေးဆိုး ရောဂါဆိုးတွေ ချက်ချင်းပဲ
အဆုံးသတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ဘာသာရေး
ယုံကြည်ချက်သက်သက်မဟုတ်သော လောကမှာ
အမှန်တည်ရှိနေမှုဖြစ်ပါတယ်။

Chúng ta phải tự xét lại mình! Đối với trần gian này mình vận hành bằng tâm gì? Nếu tâm mình xấu ác mình mới có thể kết nối với những tâm thù hận oán ghét, chiêu cảm nó đến với mình và có thể giết chết được mình. Bây

giờ muốn dứt sạch thù hằn oán ghét trong tâm thì chỉ có một tình thương, đó là mong muốn cho mọi người chung sống an vui hạnh phúc, mong muốn cho mọi người đều phải nghĩ đến nhau, chăm lo săn sóc tương trợ cho nhau trong hành tinh này. Mình phải đem tâm lực của mình hướng về các cõi âm, để tâm họ cũng chuyển đổi bằng tình thương chứ không còn hận thù oán ghét nữa thì thế giới này lập tức bình an. Nhưng không ai tin chuyện này, họ cho rằng đây là vấn đề tâm linh nhưng tâm linh năng lực của nó bằng triệu triệu lần vật chất. Lực vật chất không có giá trị nếu mình đem những vật chất để chống đối hơn thua thù hằn với nó thì lập tức nó sẽ tìm cách hơn thua để diệt trừ mình. Đây là Nhân Quả. Nếu như tâm linh không hơn thua đấu tranh, giành giật, tàn sát lẫn nhau thì thế giới thanh bình ngay tức khắc. Mọi khổ nạn dịch bệnh sẽ biến mất ngay khi tâm con người thay đổi.

Let us re-examine ourselves! With what kind of mind are we functioning towards in our mortal world? If our mind is malevolent, it can connect with other minds of vengeful animosity; it can attract them toward us, and they can thus bring death to us. If we want to be utterly free of vengeance and hatred in our mind right now, then we should feel nothing but love and wish for everyone on this planet to live peacefully and happily, to be thoughtful and considerate of each other, to take care of each other and to be mutually supportive of one another. We also need to entrust this mental power to the underworld so that the minds of those incorporeal beings would also transform due to the power of our love; they would no longer hold on to grudges, hatred and animosity, and thus, this world would instantaneously become peaceful and stable. Yet, no one believes [that this can be done]. They think that this is spiritual [as it has nothing to do with matter or viruses]; however, in reality, the spiritual power is over a million times more vigorous than that of physical matter. The power of physical matter is of no value [in comparison to the spiritual power]. If we still turn our mind of resentment and hatred toward the like-minded living beings and want to fight over them, to retaliate, then they would find ways to win over us and to eradicate us. This is unavoidable karma, cause and effect. However, all catastrophes and pandemics would dissolve the very moment our human mind transforms.

ကျွန်ုပ်တို့ မိမိကိုမိမိ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကြည့်ကြရအောင်လား . . . ။
ဘယ်လိုစိတ်ထားမျိုးနဲ့ သတ္တဝါတွေ အပေါ် ပြုမူဆောင်ရွက်နေပါလဲ။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့သဘောထားက အဖျက်သဘောဆောင်နေရင် ၎င်းစိတ်က
အခြားသူတွေရဲ့ အဆိုးစိတ်တွေနှင့်ဆက်စပ်သွားပြီး ဒုက္ခသုက္ခတွေ
ကျွန်ုပ်တို့ဆီ ခေါ် လာပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုပ်တို့တွေ ရန်လိုအမုန်းတရားတွေမှ
လုံးလုံးလျားလျား လွတ်မြောက်ချင်တယ်ဆိုရင်
သတ္တဝါအားလုံးနှင့် ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ကြဖို့၊ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး
ညှာတာထောက်ထားကြဖို့၊ အချင်းချင်း ဂရုစိုက်ပြီး
အထောက်အကူပြုကြဖို့ရန်မှတစ်ပါး အခြားမရှိပါဘူး။ ထို့အပြင်
ပရလောကသားတို့ အတွက်လည်း မေတ္တာတရားတွေ ထားရှိနိုင်မယ်ဆိုရင်
ထိုလောကသားတွေရဲ့စိတ်သည်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့မေတ္တာအစွမ်းကြောင့်
နူးညံ့တဲ့ဘက်သို့ ပြောင်းလဲသွားမှာဖြစ်ပြီး အမုန်းအငြိုးတွေလည်း
လွင့်ပြယ်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းအားဖြင့် ကမ္ဘာကြီးဟာ
ချက်ချင်းဆိုသလို အေးချမ်းတည်ငြိမ်သွားပါလိမ့်မယ်။ သို့ပေမဲ့လည်း ဒါကို
မယုံကြည်ကြတဲ့သူတွေက ယျှုလိုဆောင်ရွက်ခြင်းဟာ
စိတ်ကူးယဉ်သက်သက်မျှသာဖြစ်ပြီး လက်တွေ့ကျလှဘူးလို့လည်း
ထင်ကြပြန်တယ်။ အမှန်တကယ်တော့ စိတ်တန်ခိုးဆိုတာ ရုပ်စွမ်းအင်ထက်
အဆပေါင်းများစွာ ကြီးမားပါတယ်။ စိတ်တန်ခိုးနှင့်နှိုင်းယှဉ်လိုက်လျှင်
ရုပ်စွမ်းအင်ဆိုတာ မပြောပလောက်ပါဘူး။ တကယ်လို့သာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်ကို
သူတစ်ပါးအပေါ် လွှမ်းမိုးတိုက်ခိုက် နှိပ်စက် လက်စားချေ အနိုင်ယူဖို့သာ
ညွတ်နေမယ်ဆိုရင် သူတို့ဘက်မှလည်း ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် တဖန်ပြန်လည် အနိုင်
ယူဖို့နည်းလမ်းတွေ ရှာနေမယ်ဆိုတာ သေချာပါတယ်။ အကြောင်း

အကျိုးဆိုတာ ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ ကံသဘောတရား ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း
ကျွန်ုပ်တို့လူသားများရဲ့စိတ်တွေ အကောင်းဘက်သို့ပြောင်းလဲသည်
နှင့်တစ်ပြိုင်နက်ပဲ ကပ်ဆိုးဘေးဆိုးတွေဟာ ပပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

Ngay đây, chúng ta không cần theo một tôn giáo nào cả nhưng trong lòng mình rũ sạch những phiền não hận thù, yêu thương quý kính mọi người mọi loài, tha thứ cho những điều mà từ trước tới giờ trong lòng mình bị gút mắc thì chúng ta tự động sẽ bình an phúc lạc. Thật ra tất cả các tôn giáo đều khuyên tín đồ của mình làm điều này nhưng không mấy ai làm được ... Ngược lại oán hận thù hận thì mỗi ngày một chồng chất lên. Những nhà cầm quyền thì chế tạo vũ khí gây ra chiến tranh tàn sát giết chóc nhau. Những người có thế lực mạnh thì luôn luôn lấn lướt kẻ yếu, dùng mọi thủ đoạn để hủy diệt nhau, dùng thế lực của mình để áp chế người khác ... Chính mình đã gây nhân bất an thì làm sao có sự bình an? Mình đang đứng trên bờ vực nguy hiểm mà đòi sự bình an thì điều này sẽ không bao giờ có. Cho nên trong lòng lúc nào cũng lo âu sợ hãi tìm đủ cách để bảo vệ mình và người thân của mình... Nhưng làm sao bảo vệ được? Làm sao bình an được khi nhân tố tàn sát hận thù ở ngay trong lòng mình? Vì vậy thế giới này sẽ không có được một ngày bình yên trong khi nhân loại rất cần điều này.

We do not need to follow any religion, but if we can utterly rid of the mind of torment and hostility, if we can love and respect all people and all species, and if we can forgive anything that has tied a knot in our heart-mind, then we would automatically become peaceful and blissful. In reality, all religions recommend their followers to do the same thing, but not too many can do it.... On the contrary, hatred and animosity continue to pile up day after day. The governments develop arms and cause deadly wars to happen. Those with power constantly intimidate and ambitiously push others over, adopt devious ploys to eliminate each other and employ their authoritative influence to suppress others.... It is us who conceive the seeds of turbulence, then how can there be any peace and stability? We are standing on the brink of peril, yet demand peace, so it will never happen like that. Thus, in our mind, we always have anxiety and fear, and we look for different ways to protect ourselves and our loved ones. ... But how can we protect them? How can there be any peace and stability when the causes of deadly destruction

and animosity are within our own mind? This world, therefore, will not have a single peaceful day, yet mankind utterly needs it.

ဘာသာတရားဆိုတာတွေနောက် လိုက်ပြီးကိုးကွယ်နေဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ သူတစ်ပါးကို ညှင်းဆဲလိုစိတ်၊ ရန်လိုစိတ်တွေကို လုံးဝဖယ်ရှားနိုင်လျှင် လူသားအားလုံးနဲ့ သက်ရှိအားလုံးအပေါ် ချစ်ခင်မြတ်နိုး တန်ဖိုးထားလေးစားလျှင်၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်နှလုံးမှာ နောင်ဖွဲ့ထားတာတွေကို စွန့်လွှတ်နိုင်လျှင်၊ ငြိမ်းချမ်းမှုအတိသုခကို ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ စင်စစ်အားဖြင့် ဘာသာတရားအားလုံးဟာ သူတို့ရဲ့နောက်လိုက် ကိုးကွယ်သူတွေကို ကောင်းတာတွေလုပ်ဖို့ တူညီစွာပဲအကြံပြုထားပါတယ်။ သူတို့ထဲမှ အနည်းစုသာ လမ်းစဉ်အတိုင်းကျင့်ကြံနိုင်ပြီး တဖက်မှာလည်း မုန်းတီးမှု ရန်လိုမှုတွေ တစ်နေ့တခြား များပြားလာပါတယ်။ အုပ်ချုပ်သူတွေက လက်နက်တွေတီထွင်ပြီး ကြောက်မက်ဖွယ်စစ်ပွဲတွေ ဖန်တီးကြပါတယ်။ အာဏာရှိသူတွေက အမြဲမပြတ်ဆိုသလို အခြားသူတွေကို ခြိမ်းခြောက်တယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ဖြိုခွဲကြတယ်။

အချင်းချင်းသတ်ဖြတ်ဖို့အတွက် ကောက်ကျစ်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို သုံးကြတယ်။ သူတစ်ပါးကို ဖိနှိပ်ဖို့အတွက် သူတို့ရဲ့ သြဇာအာဏာကို သုံးကြတယ်။ ပဋိပက္ခတွေကို သန္ဓေတည်စေတာဟာ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ပါပဲ။ ဒါဆိုရင် ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့်တည်ငြိမ်မှု ဘယ်လိုဖြစ်နိုင်မှာလဲ။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အန္တရာယ်ချောက်ကမ်းပါးစွန်းမှာရပ်နေပြီးမှ ငြိမ်းချမ်းမှုကို တောင်းဆိုနေကြတာပါ။ ဒီလိုဆိုတော့ ငြိမ်းချမ်းရေးက ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ စိုးရိမ်စိတ် ကြောက်ရွံ့စိတ်တွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အမြဲရှိနေပါတယ်။ မိမိနဲ့ မိမိချစ်ခင်သူတွေကို ကာကွယ်ဖို့နည်းလမ်းမျိုးစုံကို ကျွန်ုပ်တို့ရှာဖွေကြတယ်။ သို့ပေမယ့် သူတို့ကို

ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်မှာလဲ။ ကြောက်မက်ဖွယ်အဖျက်စိတ်နှင့် ရန်လိုမုန်းတီးမှုတွေရဲ့ အကြောင်းရင်းတွေ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့သန္တာန်မှာရှိနေသမျှ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ဘယ်လိုတည်ရှိနိုင်မှာလဲ။ လူသားတွေ ဒါကို အရမ်း အလိုရှိကြပေမယ့် ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ရက်ကလေး တစ်ရက်တစ်လေမျှတောင်ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။

Thật sự là rất cần!!! Rất cần! Để xóa đi những oán thù chiến tranh tàn sát. Rất cần! Để xóa đi những phân chia ranh giới tôn giáo, quốc gia, chủng tộc... Thế giới này, nhân loại này và tất cả chúng sanh rất cần được sự bình an.

It is truly, absolutely needed! Extremely needed! To eradicate animosity, war and genocide. Extremely needed! To eradicate divisions between religions, countries, nationalities.... This world of ours, all of mankind and the entirety of all living beings utterly need peace and stability.

ရန်လိုမှုတွေ၊ စစ်ပွဲတွေ၊ လူမျိုးတုံးသတ်ဖြတ်မှုတွေ ပပျောက်စေဖို့အတွက် ကိုးကွယ်ရာဘာသာတွေ၊ နိုင်ငံတွေ၊ လူမျိုးတွေ စတာတွေရဲ့အကြားမှာ ကွဲပြားခြားနားခြင်းတွေကို ပယ်ဖျက်ဖို့ အမှန်တကယ်လိုအပ်ပါတယ်။ လုံးဝလိုအပ်ပါတယ်။ အရမ်းအရမ်းကို လိုအပ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်ရာ ဒီကမ္ဘာမြေကြီး၊ လူသားမျိုးနွယ်စုတွေနဲ့ သက်ရှိ သတ္တဝါအားလုံးဟာ တည်ငြိမ် အေးချမ်းရေးကို လုံးဝလိုအပ်ပါတယ်။

Nếu như tôi có thể kêu gọi được những vị lãnh đạo của toàn cầu thì tôi mong họ phát khởi phong trào lớn cho nhân loại. Nghiêm cấm tất cả những người sử dụng vũ khí để hãm hại nhau. Những người có tâm ác gây rối cho xã hội thì bắt nhốt lại, khi nào họ ăn năn hối cải thì thả họ ra, để họ không phát sóng làm rối loạn từ trường trong xã hội này. Toàn cầu đem vũ khí cất hết, thế giới đừng chiến tranh. Từ thẳm sâu trong lòng các vị lãnh đạo không còn chiến tranh hơn thua nữa. Họ thương họ như thế nào thì họ thương dân họ như thế đó. Họ thương con họ như thế nào thì họ thương con dân như thế đó và chỉ cần họ thương con dân thì mọi chuyện trên thế giới này bình yên!



If I can call upon the world leaders, I would hope that they can launch a big movement for mankind. They should forbid everyone to use arms to bring

harm to one another. All those who are evil-minded and cause trouble and disorder to society must be incarcerated until they themselves become remorseful and repent; otherwise, they would continue to generate electromagnetic waves to cause disturbance to the collective vibrations of this society. Globally, all arms must be put away and all wars must come to an end. Deep, deep in the mind of all world leaders, there should be no more competitiveness for war. However they love themselves, they should love their subjects as such. However they love their own children, they would love the children of their subjects as such, and thus, only if they genuinely have love for their people and for all humanity, similarly to the love they have for their own children, then everything in this world would be peaceful and stable!

ကမ္ဘာ့ခေါင်းဆောင်များကို ကျွန်ုပ် မေတ္တာရပ်ခံလိုရနိုင်လျှင်
လူသားတွေအတွက် သူတို့တွေ လှုပ်ရှားမှုကြီးတစ်ခု စတင်ဆောင်ရွက်
ဖို့ရန် မျှော်လင့်ပါတယ်။ သူတို့တွေက တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အန္တရာယ်ပေးဖို့ရန်
လက်နက်ဆောင်ခြင်းကို တားမြစ်သင့်တယ်။ မကောင်းစိတ်မွေးပြီး သူတစ်ပါးကို
ဒုက္ခပေးတဲ့သူတွေ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို
ကမောက်ကမဖြစ်အောင်လုပ်တဲ့သူတွေကို
သူတို့ကိုယ်တိုင် နောင်တရသည့်အထိ အကျဉ်းချထားသင့်ပါတယ်။
အဲဒီလိုမှမဟုတ်လျှင် သူတို့တွေဟာ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို နှောင့်ယှက်
မှုတွေဖြစ်စေမယ့် ဒုစရိုက်လှိုင်းတွေ ဆက်လက်ပြီး ဖန်တီးနေမှာဖြစ်ပါတယ်။
တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာအထိ လက်နက်တွေကို ဖယ်ရှားပြီး စစ်ပွဲအားလုံး
အဆုံးသတ်ကြရမယ်။ ကမ္ဘာ့ခေါင်းဆောင်များအားလုံးရဲ့
ရင်ထဲအနက်ရှိုင်းဆုံးအထိ စစ်ပွဲအတွက် ပြိုင်ဆိုင်မှုတွေ မရှိသင့်တော့ပါဘူး။
သူတို့ကိုယ်သူတို့ ချစ်ကြသလို သူတို့ရဲ့ပြည်သူပြည်သားတွေကိုလည်း
ထိုနည်းတူ ချစ်သင့်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့သားသမီးတွေကို သူတို့ချစ်ကြသလို
တိုင်းသူပြည်သားတွေရဲ့သား သမီးတွေကိုလည်း ချစ်သင့်ပါတယ်။
ဤသို့အားဖြင့် သူတို့တွေသာ သူတို့ရဲ့သားသမီးများကို
ချစ်ကြသလို ပြည်သူတွေရဲ့အပေါ် လူသားအားလုံးအပေါ် စစ်မှန်သောမေတ္တာနဲ့
ချစ်ကြမယ်ဆိုလျှင် ဒီကမ္ဘာကြီးဟာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Hiện tại thế giới đang lâm vào hiểm nạn, mọi người đang đau khổ khóc than bán loạn vì dịch bệnh. Ở những vùng có dịch bệnh hoặc lân cận, mọi người đang bán loạn kinh hoàng, họ kêu cứu bằng tất cả hy vọng còn sót lại, nếu ai cứu được họ thì dù đánh đổi gì họ cũng đổi. Loạn lạc không thể tưởng tượng nổi! Bất an không thể nào tưởng tượng nổi! Những người bị nhiễm bệnh thì lần lượt qua đời một cách bi thảm, người còn lại hồi hộp lo âu. Ăn miếng cơm họ không dám ăn, uống miếng nước họ không dám uống... lương thực thì cạn kiệt dần, tự nhốt mình trong nhà không dám ra đường. Trong lòng đầy lo âu sợ hãi không biết mình rồi sẽ ra sao!

Currently, our world is falling into calamities; everyone is undergoing suffering, lamenting, and being frantic due to the pandemic. In the affected areas or their vicinities, everyone is being muddled, awestruck. People are crying for help with what is left of hope, and if anyone can help them, they would exchange it with whatever they have. Unimaginable turmoil! Unimaginable insecurities! Those who were infected, one by one, passed away tragically, and those who are left feel suspended and agonize. They don't dare to eat a morsel of food nor take a sip of drink. ... Provisions are rapidly depleting, and they have to self-quarantine at home, not daring to go out on the street. Their mind is filled with anxieties and fear, not knowing what is in hold for them!

လက်ရှိအချိန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ကမ္ဘာကြီးဟာ ကပ်ဆိုးကြီးထဲ
ကျရောက်နေပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါကြီးကြောင့် ဆင်းရဲ ဒုက္ခ
ပူဆွေးပျာပါရတွေ ကြုံနေရပါတယ်။ ကူးစက်ခံရတဲ့နေရာတွေ သို့မဟုတ်
သူတို့နဲ့နီးစပ်ရာနေရာတွေမှာ လူတိုင်းဟာ ကမောက်ကမဖြစ်နေကြပါတယ်။
လူတွေဟာ အကူအညီအတွက် ငိုနေကြတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က သူတို့ကို
ကူညီနိုင်မယ်ဆိုရင် သူတို့ဟာ သူတို့ပိုင်ဆိုင်သမျှနဲ့ အဲ့ဒီအကူအညီကို
လဲကြလိမ့်မယ်။ မစဉ်းစာနိုင်လောက်တဲ့ ဝရုန်းသုန်းကားဖြစ်ပြီး
မလုံခြုံတဲ့အခြေအနေပါပဲ။ ရောဂါ ကူးစက်ခံရသူတွေ
တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ဝမ်းနည်းဖွယ် သေဆုံးနေကြပါတယ်။
ကျန်ရစ်သူတွေက သောကပွားနေကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ ထမင်းတစ်လုပ်
ဟင်းတစ်ဖွန်းတောင် မစားရဲကြတော့ပါဘူး။ ထောက်ပံ့ခြင်းတွေ
လျင်မြန်စွာ လျော့နည်းလာတယ်။ သူတို့ဟာ အိမ်မှာပဲ သီးသန့် ခွဲနေရပြီး

လမ်းဘက်ကို
မထွက်ရဲကြတော့ဘူး။
သူတို့ရဲ့စိတ်တွေဟာ သောကတွေ ကြောက်ရွံ့မှုတွေနဲ့ပြည့်နေတယ်။
သူတို့အတွက် ဘာကို ဆုပ်ကိုင်ထားရမလဲဆိုတာ မသိတော့ဘူး။

Chúng ta đang ở nơi bình an nên chúng ta không sợ chết, nhưng đồng loại của mình đang sợ. Họ cũng là con người như mình mà! Ai cũng có quyền sở hữu sự bình an hạnh phúc. Nhưng bây giờ quyền đó họ mất rồi thì nỗi khổ không thể nào diễn tả được.

Here we are living in a stable and peaceful place; thus, we are not afraid of dying, but our human fellows are living in fear. [Ultimately] they are no different than us! Everyone has the right to possess peace and happiness. However, this right has now been lost and the torment is undescrivable.

ဒီနေရာမှာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းသောနေရာမှာ
နေနေကြတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သေခြင်းတရားကို မကြောက်ဘူး။
ဒါပေမယ့် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့လူသားအဖော်တွေဟာ
အကြောက်တရားနဲ့ နေနေကြရတယ်။ ပရမတ်အားဖြင့် သူတို့ဟာ ကျွန်ုပ်တို့နဲ့
မကွဲပြားပါဘူး။ လူတိုင်းဟာ ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်မှုရဖို့ အခွင့်အရေးအတူ
ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီအခွင့်အရေးဟာ ပျောက်ဆုံးနေတယ်။
အလွန်အမင်း စိတ်ဆင်းရဲခြင်းဟာ ဖော်မပြနိုင်လောက်အောင်ပါပဲ။

Cho nên, chuyện chúng ta phải làm là mình phải gởi vào hư không vũ trụ này bằng tất cả tấm chân tình của mình, như một cách vô vọng mà không có sự đáp trả lại (thật ra mình không cần sự đáp trả gì đâu). Quan trọng là mình hiểu thấu được nỗi bất an của thiên hạ và sẵn sàng chia sẻ những gì có thể chia sẻ được. Họ không đòi mình chia sẻ kiểu của họ và mình cũng không thể chia sẻ kiểu của người khác. Mình là người có tâm đạo thì mình chia sẻ cái gì? Mình chỉ chia sẻ với họ bằng sự yên định bình an và thanh tịnh của

mình gửi vào hư không này cho họ. Cầu mong cho họ bớt đi những lo lắng sợ hãi, cầu mong cho họ sớm có một ngày bình an.

Therefore, what we need to do with all our heart is to genuinely send our loving vibrations into space and the cosmos. It may seem like we are doing this in vain without reciprocation (although in reality, we do not need any). The important thing is that we thoroughly empathize with the apprehension of all the people and we are ready to share with them whatever we possibly can. They do not ask us to share with them the way they want, and we cannot possibly share with others the way they want either. However, if we are those who have a devotional mind, then what can we share with others? We simply share with others our quiescence, calm absorption, peace and purity, and we would send all of this into space with all those living beings in mind. We pray that their tensions and fear be alleviated, and that they would soon have a day of peace and stability.

ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်ရင်းနှလုံးသားနဲ့ လုပ်ဖို့လိုတဲ့အရာကတော့
ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ဆီသို့ မေတ္တာဓာတ်တွေ ပို့လွှတ်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ
ဒါကို အသွားအပြန်မရှိဘဲ အချည်းနှီးလုပ်နေသကဲ့သို့ဖြစ်နေပါတယ်။
(အမှန်တကယ်ပဲ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာမျှော်လင့်ချက်မှ မထားပါပဲ)
အရေးတကြီးလုပ်ဖို့ရန်ကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ လူသားအားလုံးရဲ့ပူဆွေးမှုကို
အသေအချာမျှဝေခံစားဖို့ပါပဲ။ ထို့အပြင် ကျွန်ုပ်တို့တတ်နိုင်သလောက်
သူတို့နဲ့မျှဝေခံစားဖို့ အသင့်ဖြစ်နေရပါမယ်။ သူတို့ကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ကို
မျှဝေရန်တောင်းဆိုမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော်လည်းပဲ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ
ဘာသာတရားကိုင်းရှိုင်းသူတွေဆိုရင် တခြားသူတွေနဲ့
ဘာမမျှဝေနိုင်စရာရှိဦးမလဲ။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အခြားသူတွေနဲ့
တည်ငြိမ်မှု အေးချမ်းမှုဖြူစင်မှုတွေကို ရိုးစင်းစွာမျှဝေနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ
အာရုံမှာပေါ်လာတဲ့လူသားအားလုံးအတွက် အရပ်ရပ်သို့

ထိုကောင်းမွန်သောအရာအားလုံးကို ပို့လွှတ်သင့်တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ သူတို့ရဲ့
 စိုးရိမ်သောက ကြောက်ရွံ့မှုတွေ
 သက်သာပျောက်ကင်းဖို့ အေးချမ်းတည်ငြိမ်သောနေ့ရက်တွေ
 မကြာမီရောက်ရှိဖို့ ဆုတောင်းကြမယ်။

Ngay từ giờ phút này chúng ta phải ngồi lại, chuyện đầu tiên là phải rũ hết những oán hận trong lòng mình, làm cho tâm mình không còn oán ghét thù hận hơn thua. Xong rồi chúng ta khởi niệm thương yêu những người đã từng chết trong bệnh dịch, chiến tranh, binh đao, hỏa hoạn... tất cả những loài cô hồn, những sinh linh khổ đau đang không nơi nương tựa. Mình kết nối với họ và gửi đến cho họ tâm yêu thương không oán hận, không thù hận... để xóa sạch tất cả những oán hận hiểm thù của những sinh linh đang có trong vũ trụ này. Nguyên họ sẽ nhận được tình thương đó, rồi họ sẽ được chuyển hóa và biết thương yêu tha thứ... để họ không bị bó chặt trong những tâm niệm oán hận rồi phải đi vào con đường tối tăm sanh tử tiếp nối.

Right in this very moment, we need to sit down and the first thing we need to do is to utterly purge all vengeance and hatred in our mind, so that such a resentful, competitive mindset no longer exists in us. Then, we need to generate loving thoughts toward all those who have died in epidemics, wars, spear and sword battles, fires, toward all those lonely spirits who could not take rebirth and toward all of the tormented living beings who have no place of refuge. We need to connect with them and entrust in them our mind of love, non-vengeance, non-resentment and non-animosity... so that it can utterly relinquish all of the vengeance, resentment and animosity of all the living beings currently existing in this universe. May they be able to receive our love, so that they can be transformed, know how to love and forgive, and so that they would not be tied up in their resentful and hostile thoughts which eventually lead them to the dark, uninterrupted cycle of life and death.

ယခုလောလောဆယ် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ရမှာက ငြိမ်သက်စွာထိုင်နေပြီး
 ပထမဆုံး ကျွန်ုပ်တို့ရင်ထဲက အမုန်းတရားတွေ အာယာတတွေကို

ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖယ်ထုတ်ထားဖို့လိုပါတယ်။ ထို့နောက် ရောဂါဘေး၊ စစ်ဘေး၊
 မီးဘေးစသည်တို့ကြောင့် သေဆုံးသွားသူတွေ၊
 ဒုဂ္ဂတိဘုံဘဝရောက်ရှိသွားသူတွေ၊ ခိုကိုးရာမဲ့ဖြစ်ပြီး
 အနှိပ်စက်ခံနေကြရသူတွေဆီသို့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့မေတ္တာစိတ်တွေကို
 ပို့လွှတ်ထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များဆီသို့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အမုန်းတရားတွေ
 ရန်လိုမှုတွေ အငြိုးတွေမပါသော
 စစ်မှန်သောမေတ္တာစိတ်ကို မြှုပ်နှံထားမယ်ဆိုလျှင်
 လက်ရှိကမ္ဘာမှာတည်ရှိနေတဲ့ သတ္တဝါတွေရဲ့ အမုန်းတရားတွေ ရန်ငြိုးတွေ
 အနိုင်ယူလိုမှုတွေ အားလုံးဟာ လုံးဝအရှင်းပဲ ပပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။
 သူတို့တွေအားလုံး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့မေတ္တာကို လက်ခံရရှိနိုင်ကြပါစေ။ ထို့နောက်
 ဘယ်လိုချစ်ပြီး ဘယ်လိုခွင့်လွှတ်ရမယ်ဆိုတာသိပြီး အမှောင်လောကဆီသို့
 ပို့ဆောင်ပေးတတ်သော မွေးသေသံသရာမှာ လည်စေတတ်သော
 အမုန်းတရားတွေ ရန်ငြိုးတွေ လက်စားချေမှုတွေမူက သူတို့ကို
 ချည်နှောင်မှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။

Nếu người nào có tâm lực, có trí lực thì giờ này chúng ta phải dùng toàn bộ
 tâm lực của mình hướng đến loài người, hướng về chúng sanh những sinh
 linh đang oán hận thù hằn. Mong rằng tâm thức họ sẽ được chuyển hóa.
 Mong rằng họ sẽ tha thứ cho nhau mà không hận thù nhau nữa. Đơn giản là
 không thù hận nhau nữa! Đơn giản là chỉ thương yêu tha thứ và kính quý
 nhau! Chuyện này không khó vì chỉ là chuyện “buông đao xuống”!

*If we are those with mental strength and wisdom vigor, then at this very
 moment, we need to rely on all of our mental strength to turn toward
 mankind and sentient beings, those living beings with aversion and hatred.*

Let us pray that their consciences be transformed. Let us pray that they would forgive one another, so that there will be no more animosity. Simply no more animosity! Simply to love, to forgive, to cherish and to respect each other! This is not difficult, because it is merely a matter of “dropping your sword”!

ကျွန်ုပ်တို့သာ ကြီးမားတဲ့စိတ်စွမ်းအားတွေ ဉာဏ်ပညာတွေ ရှိမယ်ဆိုလျှင်
ယခုအချိန်မျိုးမှာ အမျက်ဒေါသထွက်နေကြသောသူများအပါအဝင် လူသား
အားလုံး သတ္တဝါအားလုံးဆီသို့ ထိုစိတ်စွမ်းအားများကို
ပို့လွှတ်ဖို့ရန်လိုအပ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့စိတ်တွေ နူးညံ့ကြပါစေ . . .
မလိုမုန်းထားတွေ မရှိတော့သည့်ထိ အချင်းချင်းခွင့်လွှတ်နိုင်ကြပါစေ . . . လို
ကျွန်ုပ်တို့ ဆုတောင်းပေးကြရအောင်လား။ အရိုးဆုံးပြောရရင် အချင်းချင်း
ချစ်ကြဖို့ ခွင့်လွှတ်ကြဖို့ မြတ်နိုးကြဖို့လေးစားကြဖို့ပေါ့။ ဒါဟာ မခက်ပါဘူး ဘာ
ကြောင့်လဲဆိုတော့ သင့်လက်ထဲက အမျက်ဆိုတဲ့စားရှည်ကို
လွှတ်ချလိုက်ရုံလေးမို့လေ။

Nhưng tại sao chúng ta không làm được? Bởi vì chúng ta chưa có sự kết nối giữa tình người, chưa có sự câu thông tình thương và lòng từ của chư Phật và chư vị Thánh hiền, bây giờ chúng ta phải mở tâm ra. Quý vị tu theo đạo nào thì mở tâm ra để kết nối và xin được nhận năng lực tâm linh của Đức Chúa Trời hay các vị Thánh hiền nào đó trong đạo của quý vị. Còn đạo Phật chúng tôi thì kết nối tình thương và năng lực của chư Phật và chư Bồ Tát. Xin cho con được tiếp nhận, kết nối, câu thông, hòa quyện và tan biến trong trí tuệ và từ bi của chư Phật mười phương, Đức Từ Phụ Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, chư đại Bồ Tát, chư vị Thánh hiền, cho con có đầy đủ tâm lực từ bi và trí tuệ như chư Phật và chư vị Thánh hiền để con xin gửi tình thương yêu của con đến với chúng sanh muôn loài. Cầu nguyện cho tất cả chúng sanh nhận được tấm chân tình của con và từ tâm của chư Phật để xóa đi thù hận trong các cõi, nguyện họ thương yêu bản thân họ như thế nào thì họ sẽ thương yêu gia đình và nhân quần xã hội như thế đó. Nếu mọi người sống

bằng tình thương thì thế giới này sẽ biến thành phúc lạc và bình an ngay lập tức.

But why is it that we cannot do it? Because we have not yet connected with humanity, and there isn't yet an unobstructed connection with the love and kindness of Noble Holy Beings. Thus, we now have to open our heart-minds. Whichever religion you follow, you need to open your heart-minds, to connect and receive the spiritual power of the Holy Beings of your religion, such as the Heavenly Father and other Venerated Holy Beings. As for ourselves who are Buddhist followers, we wish to connect with the love and power of Buddhas and Bodhisattvas. May we be able to receive, connect, merge unobstructedly, assimilate and dissolve into the wisdom and loving-compassion of Buddhas in the ten directions, of Buddha Shakyamuni, Great Bodhisattvas and Holy Beings. So that we would have the complete mental power of compassion and wisdom just as Buddhas and Holy Beings and so that we may send all of our love to all living beings of all species. May all beings receive our wholeheartedness as well as the kindness of all Buddhas in order to eradicate the hatred and hostility in all realms of existence. However they love themselves, may they love their families and the human community in the perfect same way.

ဒါပေမယ့် ဒါကို ကျွန်ုပ်တို့ ဘာကြောင့် မလုပ်နိုင်ဘူးဖြစ်နေပါလိမ့်။
အကြောင်းကတော့ ကျွန်ုပ်တို့တွေ လူသားဆန်မှုတွေနဲ့ကင်းဝေး နေပြီး
သူတော်စင်ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အကြင်နာမေတ္တာတွေနဲ့ ဆက်စပ်မှု ရှိမနေလိုပါပဲ။
ဒါကြောင့် ယခု ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ နှလုံးသားစိတ်ကို ဖွင့်ကြရမယ်။ သင်
ဘယ်ဘာသာကိုပဲ ကိုးကွယ်ကိုးကွယ်
သင့်ဘာသာက မြင့်မြတ်သောသူတော်စင်တွေရဲ့ စိတ်စွမ်းအားကို
ဆက်သွယ်ရရှိဖို့ သင့်ရဲ့ နှလုံးသားစိတ်ကို ဖွင့်ထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။
ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ဘုရားရှင်များနှင့်
ဘုရားလောင်းများရဲ့ မေတ္တာစွမ်းအင်တွေနဲ့ တွေ့ ဆုံလိုကြပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး အရပ်ဆယ်မျက်နှာမှ သကျမုနိဗုဒ္ဓဘုရားရှင်များ
ဘုရားအလောင်းတော်များ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ ကြီးမားသော ဉာဏ်ပညာ
မေတ္တာ ကရုဏာတရားတွေနှင့် အတားအဆီး မရှိ ဆက်သွယ်ရရှိနိုင်ပါရစေ . . . ။

ဒီလိုဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ ဘုရားရှင် များ
အရိယာသူတော်စင်များကဲ့သို့ ပြည့်စုံသော
ဉာဏ်ပညာနှင့်မေတ္တာကရုဏာစွမ်းအားများ ရရှိလာမှာဖြစ်ပြီး
သတ္တဝါအားလုံးဆီသို့ ထိုချစ်ခြင်း မေတ္တာများကို ပို့ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။
ထိုထိုဘုံများမှာ ရှိကြသော သတ္တဝါများအားလုံး
ဒေါသအာယာတများငြိမ်းစေရန်အလိုငှါ ကျွန်ုပ်တို့ပို့သော မေတ္တာများနှင့်
ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်များ၏ အကြင်နာများ လက်ခံရရှိနိုင်ကြပါစေ . . . ။
ထိုသူများအားလုံး မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်ကြသလို သူတို့ရဲ့
မိသားစုများနှင့်လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးကို မလျော့သောမေတ္တာတွေနှင့်
ချစ်နိုင်ကြပါစေ . . . ။

Chúng muốn khơi dậy thiện căn vốn có của mọi người, ai cũng có tình nhân loại, ai cũng có tình yêu đối với xã hội này nhưng vì ích kỷ riêng tư nên tình thương đó bị chôn vùi lâu lắm rồi. Khi mình nghĩ tới khổ đau bất an của nhân loại mà lòng mình có chút rung cảm thì biết rằng thiện căn của chúng ta bắt đầu trỗi dậy. Đây là cơ hội mà chúng ta phát khởi sóng từ và làm cho tâm mình sạch hận thù hơn thua giết chóc. Chúng ta cố gắng làm một điều gì đó để cho hành tinh này được bình yên. Từ một góc trời rất bé nhỏ là ở nơi mình, ở một nơi mà không ai hay biết, mình vẫn là ánh sáng để chiếu ra vũ trụ này bằng tình thương yêu và lòng bao dung rộng lượng của mình, bằng nỗi niềm thông cảm đối với xã hội thời bấy giờ.

We would like to kindle the innate root of goodness in each and every person. Everyone has an affectionate sense of humanity and everyone has love for

this society; however, due to our selfish individuality, this love has been buried deeply for a very long time. When we think of the suffering and apprehension of mankind and we feel somewhat shaken in our heart, then we know that our root of goodness has already been rousen up. This is the opportunity for us to generate the positive electromagnetic vibrations, and purify our mind so that it can be free of resentment, hostility, competitiveness and annihilation.

ကျွန်ုပ်တို့က လူတိုင်းမှာရှိတဲ့ မွေးရာပါ ကြင်နာမှု အရင်းအမြစ်ကို (ထွန်းညှိ) နှိုးဆွပေးချင်တာပါ။ လူတိုင်းမှာ ချစ်ခင်ကြင်နာစိတ်ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းကိုလည်း ချစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ ပင်ကိုယ်လက္ခဏာတွေကြောင့် ဒီမေတ္တာတရားဟာ အချိန်အတော်ကြာကြာ ဖုံးလွှမ်းခံနေရတာဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေရဲ့ ဒုက္ခသုက္ခတွေကို တွေးကြည့်တဲ့အခါ နှလုံးသားထဲ အတော်လေးတုန်လှုပ်မိပါတယ်။ အဲ့ဒီမှာ သိလိုက်ရတာက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အကြင်နာ မေတ္တာတရား ဖြစ်ပေါ်နိုးကြွလာတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်ုပ်တို့အတွက်တော့ အကောင်းမြင်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေဖို့နဲ့ စိတ်ကိုဖြူစင်အောင်လုပ်ဖို့ အခွင့်အရေးပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ စိတ်ဟာ မကျေမချမ်းဖြစ်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း၊ အနိုင်ယူလိုစိတ်ပြင်းခြင်း၊ အမြစ်ပြတ်ခြေမှုန်းလိုခြင်းတို့မှ ကင်းဝေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Khi trong lòng chúng ta rũ sạch những thù hận, phiền hận, hơn thua, oán ghét... thì tâm chúng ta sẽ phát sáng. Chính ánh sáng này sẽ câu thông được từ tâm và năng lực của chư Phật và chư vị Thánh hiền để xoa dịu, làm lắng đọng được những oán hận hiềm thù trong lòng của chúng sanh.

When we completely shake off enmity, annoyance, competitiveness and hatred, then our mind will blaze with light. It is this light that will connect unobstructedly with the mind of benevolence and spiritual power of Buddhas and other Noble Holy Beings, in order to calmly pacify and to quiescently settle all the hatred and animosity in the mind of sentient beings.

ကျွန်ုပ်တို့တွေ ရန်လိုမှုတွေ ပြိုင်ဆိုင်လိုမှုတွေ အမုန်းတရားတွေကို
လုံးဝဖယ်ထုတ်လိုက်ပြီဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်ဟာ
အရောင်တွေနဲ့တောက်ပနေမှာပါ။ အဲ့ဒီအရောင်က သတ္တဝါတွေရဲ့သန္တာန်က
အမုန်းတရားအားလုံး ငြိမ်းအေးသွားစေဖို့ ဘုရားနှင့်အရိယာသူတော်စင်တွေရဲ့
စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ် စိတ်စွမ်းအားတွေနဲ့
အတားအဆီးမရှိပူးပေါင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

Một phút được ngồi yên là một phút tâm mình thanh tịnh thì chúng ta phải đem tâm lực của mình câu thông với chư Phật, Bồ Tát, Thánh hiền hay một đáng thiêng liêng nào đó trong tôn giáo của các bạn, để mình tiếp nhận được năng lực của các Ngài rồi gửi đến tất cả mọi người trên hành tinh này và tất cả chúng sanh. Mong cho họ thôi đi những hiềm thù oán ghét, hơn thua chống đối, mong cho họ nhận được năng lượng thương yêu để tâm họ được an lạc thanh tịnh. Tâm lực là một từ trường lực ảnh hưởng rất lớn xuyên suốt khắp không gian và thời gian. Mình không cần phải đi đến từng người để xoa dịu người ta nhưng nếu nói rằng mình ngồi yên “không làm gì” là sai. Chính bởi sự thanh tịnh yên định nội tâm của mình đã đóng góp vào hư không vũ trụ này một sóng từ rất lớn. Năng lượng sóng từ tình thương này là ánh sáng sẽ chuyển hóa được sóng từ đen tối rồi loạn của vũ trụ trở thành trong sáng và bình an. Chúng ta dùng tâm lực của mình bằng tất cả lòng chân thành và trái tim thương yêu. Nếu có thể đem trao cho mọi người tất cả những sự bình an của mình để đổi lấy mình bị động thì chúng ta cũng làm, chúng ta không vì sự bình an của riêng mình.

A moment of sitting in absorption is a moment of having a pure and clear mind, and [even within such a brief moment], without impediment, we must draw out all of our mental energy to connect with Buddhas, Bodhisattvas, or with the Noble Holy Beings of our own spiritual traditions, so that we can receive their spiritual energy, and so that we can eventually send it out to all people and all sentient beings in existence on this planet. May all people

and all beings bring their hostility, animosity, hatred, competitiveness and adversity to a stoppage, and may they be able to receive the energy of love so that their own mind can be joyful, pure and clear. The mental power is an electromagnetic field power that can bring grandiose effects transcending space and time. We do not need to go directly to each person to bring relief to them, and it is erroneous to say that we are “doing nothing” when we sit still [in meditation]. It is actually this innermost mind of peace, purity and serenity that contributes a magnificent electromagnetic wave to the vast expanse of the cosmos. This electromagnetic energy of love is the light that can bring transformation to the disarranged, dark energy of the universe, and turn it into immaculate luminosity and peace. We should utilize all of our mental vigor with all sincerity and with a heart of love. If we can offer to the universe all that is peaceful and serene within us, so that we ourselves become “moved,” then we would readily do it; it is because we do not exist solely for the peace and stability of our own selves.

တည်ငြိမ်မှု(သမာဓိ)နှင့်နေထိုင်နေတဲ့အခိုက်အတန့်ဟာ ဖြူစင်
 သန့်ရှင်းတဲ့စိတ်ကလေးရှိနေခိုက်ပါပဲ။ ဒီလောက်တိုတောင်းတဲ့
 ကာလအတွင်းမှာတောင် ဘုရားနှင့် ဘုရားအလောင်းတွေ၊ သို့မဟုတ်
 ကျွန်ုပ်တို့ဘာသာရေး စံနှုန်းအရ သတ်မှတ်ထားတဲ့
 သူတော်စင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်ဆက်သွယ်ဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်စွမ်းအင်တွေကို
 အရှည်တည်တံ့အောင်လုပ်ရမယ်။ ဒါမှသာ သူတို့ရဲ့ စိတ်စွမ်းအင်တွေကို
 ကျွန်ုပ်တို့ ရနိုင်မယ်။ နောက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့လည်း ဒီစွမ်းအင်တွေကို ကမ္ဘာပေါ်ရှိ
 သတ္တဝါအားလုံးဆီကို ပို့လွှတ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တဝါအားလုံး ရန်လိုခြင်း၊
 မလိုမှန်းထားခြင်း၊ ပြိုင်ဆိုင်လိုခြင်းတို့ကို ရပ်တန့်နိုင်ကြပါစေ။
 ကင်းဝေးကြပါစေ။ မေတ္တာစွမ်းအားကိုလည်း ရရှိနိုင်ကြပါ စေ။ သို့မှသာ
 သူတို့ရဲ့စိတ်ဟာ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးပြီး ဖြူစင်သန့်ရှင်းကြမှာဖြစ်ပါတယ်။
 စိတ်စွမ်းအားဆိုတာ ကာလဒေသကို ကျော်လွန်ပြီး
 ကြီးကျယ်သောအကျိုးတရားများကို ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်တဲ့
 လှုပ်စစ်သံလိုက်စက်ကွင်း စွမ်းအားမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းဆီကို
 စိတ်ချမ်းသာမှု ဆောင်ယူပေးဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ သူတို့ဆီကို တိုက်ရိုက်သွားစရာ
 မလိုပါဘူး။ နောက်ပြီး တရားထိုင်နေတဲ့အချိန်မှာ

ကျွန်ုပ်တို့ဘာမှမလုပ်ဘူးဆိုတာဟာ မှားပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒါဟာ
 စကြာဝဠာတစ်ခွင်သို့ ခန့်ညားထည်ဝါတဲ့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းဖြူစင်တဲ့
 အတွင်းစိတ်မနောလှိုင်းတွေ ပို့ပေးနေတာပါပဲ။
 ဒီမနောလှိုင်း မေတ္တာစွမ်းအားဆိုတာ ကစဉ့်ကလျားဖြစ်နေတဲ့ ကမ္ဘာကို
 သပ်ရပ်တောက်ပ အေးချမ်းမှုအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးနိုင်တဲ့
 အလင်းရောင်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ခွန်အားတွေကို ရိုးသားစိတ်
 မေတ္တာစိတ်နဲ့ အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့
 အတွင်းသန္တာန်က အေးချမ်းတည်ငြိမ်တဲ့အရာအားလုံးကို လောကကြီးအတွက်
 ပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်တိုင်လည်းပီတိဖြစ်ရသလို ဒီလိုပေးဖို့လည်း
 အဆင်သင့်ဖြစ်နေမှာပါပဲ။ ဒါဟာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့
 ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တစ်ကိုယ်ထဲ
 တည်းရှိနေတာ မဟုတ်ကြလို့ပါပဲ။

Từ khi được sanh ra cho đến nay chúng ta đã chịu ơn quá lớn của vũ trụ, của mọi người mọi loài trên hành tinh này đã bảo bọc và che chở cho mình. Bây giờ đồng loại của mình, những người thân của mình họ đang bán loạn bất an, chúng ta không thể ngồi đó mà nhìn, chúng ta không thể nhắm mắt làm lơ. Hãy làm một điều gì đó rất bé nhỏ là đem tình thương yêu và sự không sợ hãi của mình cầu nguyện cho họ cũng được. Mỗi người phát khởi một tâm niệm lành để sống từ yêu thương tràn ngập khắp hành tinh này, như vậy là chúng ta cũng đền đáp được một chút ân tình khi mình còn hiện hữu trên cuộc đời này.

Ever since we were born into this world until now, we have been greatly indebted to this universe, to all the people and all the species on this planet who have nourished us and protected us. At the present time, when our human fellows and our dear ones are undergoing turmoil and anxiety, we cannot possibly just sit and watch, and turn the other way with our eyes closed. Though it may be very small, we can at the very least rely on our love and our dauntlessness to pray for them. Let each of us generate a kind, benevolent thought, so that the electromagnetic waves of love pervade this entire planet, and so that we can at least repay a fraction of our indebtedness [to this universe and to all beings] while we are still living in this life.

ကျွန်ုပ်တို့ ဒီကမ္ဘာမှာ မွေးဖွားပြီးချိန်ကစလို့ ယခုထိ ကမ္ဘာကြီးကရော
 အခြားလူသားတွေကရော ကျွန်ုပ်တို့ကို ခွန်အားတွေဖြစ်စေပြီး
 ကာကွယ်ပေးကြတဲ့ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သက်ရှိအားလုံး
 ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် ကျေးဇူးတရားတွေရှိပါတယ်။ ယခုလောလောဆယ်
 ကျွန်ုပ်တို့ချစ်ခင်ရတဲ့
 လူသားအပေါင်းအပါတွေ ဘေးဒုက္ခတွေနှင့်ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရချိန်
 ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ထိုင်ကြည့်နေရုံ မျက်စိပိတ်ပြီး မျက်နှာလွဲနေရုံလုပ်လို့ မဖြစ်ပါဘူး။
 အသေးအမွှားပင်ဖြစ်လင့်ကစား အနည်းဆုံး သူတို့အတွက် ဆုတောင်းပေးဖို့
 ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့မေတ္တာတရားကို အားကိုးလို့ရနိုင်ပါတယ်။ အကြင်နာမေတ္တာနဲ့
 ပရဟိတစိတ်တွေ မွေးမြူလိုက်ကြမယ်ဆိုလျှင်
 တစ်ကမ္ဘာလုံး မေတ္တာလှိုင်းတွေနဲ့ ပြည့်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကုန်ကုန်ပြောရရင်
 ကျွန်ုပ်တို့ ဒီဘဝမှာနေထိုင်စဉ်အတောအတွင်း
 ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်တင်ရှိနေတဲ့ ကျေးဇူးတရားတွေ
 နည်းနည်းပဲဖြစ်ဖြစ် ပြန်ပေးဆပ်လိုက်နိုင်ပါပြီ။

Con người là một tiểu vũ trụ, nếu mỗi người được kết nối bằng tình thương yêu thì cả vũ trụ này thanh bình. Vũ trụ này với mình không khác nhau, cho nên mức độ rung động của tâm mình theo chiều nào thì mình sẽ chuyển hóa vũ trụ này theo chiều đó. Mặc dù mình là một người rất bình thường, mình cầu nguyện gần như vô vọng, tâm lực của mình mặc dù mình không thấy nhưng đây là một sự đóng góp rất lớn và cũng là sứ mạng của mình khi có mặt tại hành tinh này.

Each person is a microscopic universe, and if we are all interconnected by love, then this entire universe will be peaceful and stable. There is no dissimilarity between us and this universe; therefore, in whichever direction the extent of our vibrations is turned toward, it will bring transformation ubiquitously to the vast cosmos in the same direction. Although we are very ordinary people, and it seems that we are praying in vain as we cannot physically perceive our mental vigor, it is nevertheless a huge contribution to the world, and it is, indeed, our mission while being on this planet.

လူတစ်ယောက်ဆိုတာ လောကလေးတစ်ခုပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ အချင်းချင်း
 ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေနဲ့ ဆက်သွယ်နေမယ်ဆိုရင် လောကကြီး တစ်ခုလုံး
 တည်ငြိမ်အေးချမ်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီလောကကြီးနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ဆိုတာ
 ခွဲခြားလို့မရတဲ့အရာပါ။ ဒါကြောင့် ဘယ်အရပ်မျက်နှာဆီသို့ပဲ
 ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့မေတ္တာလှိုင်းတွေ ပို့ပို့ ၎င်းလှိုင်းက
 အန္တရာတကြာဝဠာအနံ့ ပြန့်နှံ့ဆောင်းကြဉ်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုပ်တို့တွေက
 သာမန်လူတွေဖြစ် သည့်အတွက် စိတ်တန်ခိုးလှိုင်းတွေကို မျက်မြင်မတွေ့ရလို့
 ကျွန်ုပ်တို့တွေ အလဟဿ ဆုတောင်းနေကြတာလို့
 ထင်ကောင်းထင်ရနိုင်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဒါဟာ ကမ္ဘာကြီးအတွက်
 ကြီးမားတဲ့အထောက်အပံ့ဖြစ်ပြီး အမှန်တကယ်ပဲ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ
 ကျွန်ုပ်တို့ရှိနေခိုက် လုပ်ရမယ့်တာဝန် တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

Nếu chúng ta có đạo lý thì sẽ có tình người. Người có tình người thì người
 đó có đạo lý. Chúng ta tu không phải vì ích kỷ cho cá nhân mà vì lợi ích cho
 cộng đồng và nhân loại.

*If we have spiritual morality, then we will have a sense of humanity.
 Whoever has affection for their humankind, then that person has spiritual
 morality. Moreover, when we practice the spiritual path, it is not due to our
 own individual selfishness but it is for the benefit of our societal communities
 and for mankind.*

တကယ်လို့သာ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ကိုယ်ကျင့်တရားရှိတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ
 လူသားဆန်တဲ့လက္ခဏာပါပဲ။ လူသားတွေအပေါ် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ
 ရှိသူတိုင်းမှာလည်း ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျွန်ုပ်တို့
 စရကတစ်ခုခုကို ကျင့်နေတယ်ဆိုတာဟာလည်း ကျွန်ုပ်တို့တွေ
 တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်ကြောင့် ကျင့်နေတာမဟုတ်ပါပဲ လူပတ်ဝန်းကျင်
 လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးရဲ့ အကျိုးစီးပွားအတွက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

Chúng tôi thành tâm thiết tha kêu gọi toàn nhân loại như một sự vận động! Nếu ai có duyên được nghe những điều này, tôi mong quý vị lắng lòng đem



hết tình cảm chân thành thương yêu tôn kính của mình gửi về vũ trụ. Dem hết tâm lực bình an thanh tịnh của mình đã từng tu học bấy lâu nay. Nguyên chư Phật, chư vị Thánh hiền chứng minh cho tấm lòng của mình đối với nhân loại, khi mọi người đang bấn loạn, đang bất an, mình nguyện xin làm được chút gì đó dù rất nhỏ để cống hiến cho nhân loại này. Một phút mình bình an thì cầu nguyện cho nhân loại được bình an. Nguyên có bao nhiêu an lạc yên bình con xin chia sẻ hết. Nguyên đem tất cả sự bình an, không phiền không hận, nguyện đem tất cả tình thương yêu tôn kính và sự tri ân của con xin gửi về vũ trụ pháp giới, tận hư

không giới, mong rằng nhân loại cùng tất cả chúng sanh được kết nối với tình thương yêu chân thật này mà xóa đi những thù hận, hơn thua, oán ghét để nhân loại sẽ có cuộc sống thanh bình, vui tươi, hạnh phúc trường cửu.

Thus, from the very depths of my heart, I would like to call upon everyone in the human world as [if we are starting] a movement! For those of you who have the causes and conditions to hear about this, I aspire that you would calmly settle your mind and offer to send all of your genuine affection of love and respect to the universe. Please utilize all of your mental vigor of peace and purity which you have learned and have practiced all this time. May all Buddhas and all Noble Holy Beings bear witness to our sincere heart toward our human kind during this time when everyone is undergoing apprehension and trepidation. We aspire to do something, no matter how minuscule, to dedicate to humanity. If we gain a moment of peace, then we pray that our humankind has this peace. However much quiescence, joy and serenity we have, may we share it all. May we bring all of our mental peacefulness, non-disturbance, non-resentment, all of our love and benevolence, all of our respect and gratitude, and entrust them all to the phenomenal sphere and to the furthest reach of the vast expanse of the cosmos. May all of our humankind and all living beings be interconnected with this genuine love, in order to eradicate all animosity, competitiveness, and hatred and

resentment so that the entirety of humankind can have a life of peace, joy, and unending happiness.

ဤသို့အားဖြင့် ကျွန်ုပ်နှလုံးသားရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးတစ်နေရာမှ
ကမ္ဘာပေါ်ရှိလူသားအားလုံးကို မေတ္တာရပ်ခံချင်တာက
ဒါဟာကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒါကို
ကြားသိကြရတဲ့သူတိုင်း မိမိရဲ့စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထားနိုင်ပြီး
ကမ္ဘာကြီးအတွက် သင့်ရဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့်လေးစားမှုတွေ ဖြန့်ဝေနိုင်ပါစေလို့
ကျွန်ုပ် ဆန္ဒပြုပါတယ်။ ဒီလိုအချိန်မှာ သင်လေ့ကျင့်သင်ယူထား
တဲ့ ငြိမ်းချမ်းဖြူစင်မှုဆိုတဲ့ သင့်ရဲ့စိတ်စွမ်းအားတွေကို
အကျိုးရှိရှိအသုံးပြုလိုက်ပါ။ လူတိုင်း ရင်တထိတ်ထိတ်
စိုးရိမ်သောကဖြစ်နေရသော ယခုအခါမျိုးမှာ ဘုရားရှင်များနှင့်
အရိယာသူတော်စင်များအားလုံး လူသားများအပေါ်ထားသော
ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စစ်မှန်သောစိတ်သဘောထားကို သက်သေပြနိုင်ပါစေ . . .။
နည်းသည်များသည်ဖြစ်စေ လူသားများအတွက် နှစ်မြှုပ်ပြီး တခုခုပြုလုပ်ဖို့ရန်
ကျွန်ုပ်တို့ ဆန္ဒရှိပါတယ်။ တဒင်္ဂလေးပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ ငြိမ်းအေးမှုရလျှင်
ထို့အတူ လူသားများ ငြိမ်းချမ်းကြပါစေလို့ ကျွန်ုပ်တို့ ဆုတောင်းပါတယ်။
တည်ငြိမ်အေးချမ်းပျော်ရွှင်မှုတွေ ကျွန်ုပ်တို့မှာ များများရှိသလောက်
ထိုအရာများကို မျှဝေပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့
ချစ်ခြင်းမေတ္တာအားလုံး ငြိမ်းချမ်းမှုအားလုံး
ပရဟိတစိတ်အားလုံး ကျေးဇူးတရားများနှင့်လေးစားမှုအားလုံးကို
ကျွန်ုပ်တို့ ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်ပြီး ထိုအရာများအားလုံး

စကြာဝဠာအနှံ့သို့ ပြန့်နှံ့ရောက်ရှိပါစေ။ လူသားများအားလုံး
 သတ္တဝါများအားလုံး ဒေါသအာယာတများ အပြိုင်အဆိုင်များ
 အမုန်းတရားများမှကင်းဝေးပြီး လူ့လောကကြီးတစ်ခုလုံး
 အဆုံးမရှိသော ပျော်ရွှင် ငြိမ်းအေးတဲ့ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြဖို့ရန်အတွက်
 အချင်းချင်း စစ်မှန်သောချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ဆက်ဆံနိုင်ကြပါစေ။

** Để cùng hòa chung sự cầu nguyện cho toàn thế giới. Xin thỉnh chư Tôn Đức Tăng Ni và quý Phật tử gần xa cũng như các tôn giáo bạn trên toàn thế giới, hãy cùng với chúng tôi và Đạo tràng chùa Long Hương cùng ngồi thiền buổi khuya từ lúc 4 giờ sáng, buổi tối từ lúc 20 giờ, để kết nối một từ trường lực ánh sáng và tình thương để chuyển hoá vận mạng đen tối của nhân loại, cầu mong cho thế giới sớm có một ngày được an bình trường cửu.

** *In order to merge our collective praying efforts to benefit the entire world, we respectfully request all Venerables, Monks and Nuns, and Buddhists from near and far, as well as Friends from all other religions, to join us and the Sangha at Long Huong Pagoda to sit in meditation in the early morning at 4 a.m. and in the evening at 8 p.m. (Vietnam time zone), so that we can interconnect our electromagnetic field vibrations of light and love to bring transformation to the grim fate of our human kind and to pray for the world to soon have a future of lasting peace.*

ကျွန်ုပ်တို့လူသားများအားလုံး ကောင်းကျိုးတရားများရရှိခံစားနိုင်ကြစေရန်အလို့ငှါ
 အားလုံးစုပေါင်းပြီး ဆုတောင်းပတ္တနာပြုကြရန် ရဟန်းတော်များ၊
 သီလရှင်ဆရာလေးများ၊ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ
 ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်သူတော်ကောင်းများ၊ အခြားသော ဘာသာဝင်များပါမကျန်
 ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြဖို့ လေးစားစွာ တောင်းဆိုအပ်ပါသည်။
 Long Huong ဘုရားကျောင်းမှာ သီတင်းသုံးကြတဲ့ သံဃာတော်များ နံနက် ၄
 နာရီနှင့် ည ၈ နာရီအချိန်တွင် (Myanmar time zone: နံနက် ၃ : ၃၀ နာရီနှင့်
 ည ၇:၃၀နာရီအချိန်တွင်) တရားအားထုတ်ကြရန်ဖြစ်ပြီး ဒီနည်းအားဖြင့်
 ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်စွမ်းအားတွေ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်သွားပြီး

လူသားတွေကြုံတွေ့နေကြရတဲ့
 ကံကြမ္မာဆိုးတွေကိုလည်း ပြောင်းလဲပြစ်နိုင်ပါတယ်။ ငြိမ်းချမ်းသော
 အနာဂတ်ကမ္ဘာကြီးအတွက် ကိုယ်စီကြိုးစားအားထုတ်ကြပါစို့။

Xin trân trọng cảm ơn!

Tỳ kheo Thích Tuệ Hải
 Chùa Long Hương 8/2/2020

With sincere gratitude!

*Bhikkhu Thich Tue Hai
 Long Huong Pagoda – February 8, 2020*

မေတ္တာများစွာဖြင့်

ဘိက္ခု Thich Tue Hai

Long Huong ဘုရားကျောင်း

ဖေဖော်ဝါရီ ၈. ၂၀၂၀

*** Below is a sample time zone converter. To add your city of residence for time converter, please kindly go to:*

<https://www.timeanddate.com/worldclock/converter.html>

Vietnam	USA (EST/PST)	Europe (France)	Australia	Africa (Kenya)
4 a.m.	5 p.m./2 p.m.	10 p.m.	8 a.m.	12 midnight
8 p.m.	9 a.m./6 a.m.	2 p.m.	12 midnight	4 p.m.

English translation by Suedhana.
Edited by Oliver K. Luu

Myanmar translation by:

Bhante Nissoka, Bhante Vajīrabuddhi, Bhante Ācāra, Bhante Sunanda

Đăng bài: Ban Biên Tập Chùa Long Hương